

~ **Meditación de la atención: análisis**

La meditación de la atención (vipassana) es la observación momento a momento del cuerpo y la mente con calma y atención.

Esta práctica nos pone en contacto directo con nuestra experiencia. Nos ayuda a vivir con mayor plenitud en el presente, en vez de perdernos en los pensamientos, imágenes, reproches, miedos del pasado y futuro.

Cuando la mente empieza a estar menos distraída, empezamos a ver con mayor claridad.

Empezamos a ver que lo que vemos, los sonidos, las sensaciones y el pensamiento son una cosa y lo que nosotros experimentamos de todo ello es otra.

Empezamos a ver que nuestra felicidad o sufrimiento no está fuera, sino dentro de nuestras mentes, y que tiene que ver con la forma de relacionarnos con la vivencia.

Empezamos a ver que las cosas no son permanentes y dejamos de agarrarnos a ellas.

Vemos que no somos lo que pensamos que somos. Nuestra sensación de separación se empieza a disolver.

La meditación de amor universal, practicada con vipassana, desarrolla una nueva conexión con una fuerza sanadora y de bienestar.

A medida que nos resulta más fácil dejar ir, dejar que la vida se “viva a sí misma”, vamos ganando paz y felicidad.

La sabiduría que vamos obteniendo produce un sentimiento de compasión espontánea para conseguir la liberación del sufrimiento de todos los seres, incluidos nosotros mismos.

~ **¿Qué es la conciencia plena?**

La conciencia plena es la observación momento a momento, con atención calmada, de lo que está ocurriendo en el cuerpo y en la mente.

Todos tenemos capacidad para mantener ese estado de consciencia.

Esta observación sin juicio, sin interferir en nada, es clave para desbloquear los patrones del sufrimiento.

Con la práctica se fortalece nuestra atención, convirtiéndose en una herramienta poderosa que puede cortar de raíz hábitos adquiridos que provocan nuestro sufrimiento. Nos ayuda a relacionarnos con las cosas de forma diferente, dejamos de reaccionar de la forma en que normalmente lo hacemos, ante lo placentero y lo desagradable.

Esta práctica purifica a la mente de las fuerzas de la avaricia, del odio y del engaño, que Buda identificó como las causas de todo sufrimiento.

Según vamos profundizando en la práctica, conseguimos un estado de calma y claridad

que nos abre a una visión liberadora de los hechos de la existencia (vipassana) y nos libera del sufrimiento.

Las técnicas para desarrollar la atención se derivan de uno de los discursos más famosos de Buda, que se denominó Los Fundamentos de la Atención (el Satipatthana Sutta). Los métodos que se utilizan en esta práctica son los de la tradición del budismo Theravada del sudeste asiático. Dentro de esta tradición, se han desarrollado diferentes estilos a lo largo de los siglos, como el de la atención a los pensamientos que tan popular hizo en la década de 1940 el venerable Mahasi Sayadaw of Burma.

La meditación en la conciencia plena tiene como único objetivo liberar a la mente y al corazón del sufrimiento.

La sabiduría y la compasión que se consiguen con esta práctica no sólo nos beneficia a nosotros, sino a todo el mundo.

~ Prácticas específicas

La meditación de la atención empieza desarrollando calma mental, practicando la presencia o atención. Centramos la mente en aspectos de nuestra vida normal, que denominamos objetos primarios de la atención. Cualquier cosa puede ser un objeto primario. En la práctica, se ha encontrado que algunos objetos son de más ayuda que otros.

Sentado

Cuando meditamos sentados, empezamos a centrar nuestra atención en las sensaciones físicas de la respiración entrando y saliendo de nuestro cuerpo.

Caminando

Durante la meditación caminando, mantenemos la atención en el movimiento y las sensaciones de los pies y las piernas en contacto con el suelo.

Comiendo

El comer se puede convertir en una meditación. El objeto primario en este caso será las sensaciones de los sabores. Normalmente comemos leyendo o hablando con otras personas. Los retiros nos dan la oportunidad de comer con menos distracciones.

Es muy importante desarrollar una atención continua.

La práctica de la atención no se limita a los períodos de meditación sentados o caminando, sino que se puede aplicar a cualquier actividad que desarrollemos a lo largo del día. Cuando estamos atentos a nuestros movimientos físicos, nos mantenemos más centrados en nuestro cuerpo y disminuye el efecto de distracción de los pensamientos. Todas estas prácticas tienen como objetivo desarrollar la calma necesaria para poder ver las cosas tal y como realmente son. Esta experiencia directa lleva a la felicidad genuina y liberación del sufrimiento.

~ **Meditación sentado**

- ~ Siéntate cómodamente, con la cabeza, el cuello y el pecho alineados.
- ~ Relájate, pero manteniendo la atención.
- ~ Sé totalmente consciente de las sensaciones físicas del cuerpo mientras estás sentado: el contacto de tu cuerpo con el cojín o con la banqueta.
- ~ Respira de forma natural. No trates de controlar la respiración.
- ~ Puede ser útil empezar por observar los sonidos, cómo vienen y cómo se van.
- ~ Observa la diferencia entre el acto de escuchar y los pensamientos e imágenes que pueden activar esos sonidos. Observa que no tienes que hacer ningún esfuerzo para escuchar, siempre que prestes atención.
- ~ Al cabo de un rato, deja los sonidos en un segundo plano y vuelve a observar el cuerpo y la respiración.
- ~ Sé totalmente consciente de las sensaciones físicas de la respiración, del aire entrando por la nariz, la garganta, hasta el abdomen.
- ~ Mientras respiras puedes repetir mentalmente, "inspiro" y "espiro" o "hincho" y "deshincho", si eso te ayuda a estar en contacto con la respiración. Es tan solo un recordatorio para poder estar en contacto con la experiencia directa de la respiración.
- ~ Piensa en la respiración como si fuera tu hogar. Vuelve a la respiración cada vez que te des cuenta de que tu mente se ha ido a otra parte, simplemente vuelve a casa, una y otra vez.

Hay dos métodos para mantener la atención en la respiración.

Puedes relajarte y dejar que las sensaciones vengan como si estuvieras escuchando los sonidos, o bien puedes hacer un esfuerzo y conectar y mantener tu atención. Cualquiera de los dos métodos será el adecuado en diferentes momentos.

Recuerda:

la esencia de la práctica de la meditación es la capacidad de empezar otra vez, sin importar las veces que la mente se pierde en pensamientos.

~ **Meditación caminando**

Mantener la conciencia de las sensaciones en las piernas y en los pies mientras se camina, nos ayuda a estar interesados y abiertos a la vida diaria.

Busca un sitio plano de unos diez metros de largo, donde puedas caminar hacia delante y hacia atrás.

Simplemente siente los cambios de textura, de temperatura, de peso, de densidades, de vibraciones, etc. Observa sobre todo las plantas de los pies según caminas a un paso normal. Si caminas despacio puedes estar más concentrado y la observación será más sutil.

Disfruta de cada paso, como si fuera el último que vas a dar en este mundo.

Observa si es muy desalentador imponerte objetivos como "Estaré atento en cada paso que doy hasta el final del recorrido." Ese pensamiento incluso puede ser que te distraiga

de las sensaciones físicas, además de ser bastante difícil de conseguir.
Si te distraes, haz una pausa, cierra los ojos y vuelve a observar.

Para algunas personas, la “técnica de poner etiquetas”, les ayuda a mantener la concentración: mantén la atención a las sensaciones físicas mientras repites mentalmente los movimientos que haces con los pies: “levanto, muevo, poso”. Si hacer esto te supone mucho esfuerzo, mejor deja las etiquetas.

Si es posible, date cuenta de cualquier intención o necesidad de dar la vuelta, antes de que llegue el momento en que tengas que hacerlo. También puedes observar las intenciones de levantar, de mover, de posar el pie. Ser consciente de las intenciones nos da más espacio entre un impulso inconsciente y su realización.

Deja que esta práctica pase a formar parte de tu vida diaria.

~ **Meditación comiendo**

Al igual que estar sentado o caminar, comer es una actividad básica que fácilmente damos por hecha. Cuando comemos, normalmente hacemos otras cosas, como hablar o leer. Pero podemos aprender muchas cosas sobre nuestra mente mientras comemos sin distracciones y podemos convertir este proceso en un acto meditativo al igual que al caminar o al estar sentados.

~ Cuando te sientes a comer, empieza la meditación notando el olor de la comida y observando si asocias algún sentimiento placentero a dicho olor.

~ Observa la intención de mover la mano para llevarte la comida a la boca. Muévela más lento de lo normal. Puedes cerrar los ojos cuando empieces a masticar.

~ Mastica más lento de lo habitual. Nota la explosión de sabores después del primer mordisco. Sigue masticando. ¿Qué ocurre con los sabores a medida que vas masticando? Sé consciente de la intención de tragar la comida, Observa también si tienes la intención de poner más comida en tu boca, cuando quizá todavía estés masticando.

~ Utiliza la técnica de las etiquetas para ser consciente de los sabores y de lo que ocurre según vas masticando la comida.

~ Puedes poner etiquetas mentalmente a los sabores de lo que estás comiendo, salado, dulce, agrio, caliente, etc.

~ Nota si hay alguna diferencia en la intensidad del sabor dependiendo de si estás inspirando o espirando.

~ Finalmente, presta atención a las señales del estómago y la lengua cuando se acerca la sensación de saciedad. Nota cómo estas señales pueden ser contradictorias una con la otra.

Meditar comiendo nos puede revelar muchas cosas de cómo nos relacionamos con las experiencias placenteras.

La liberación es experimentar lo que es placentero sin que nos atrape la fuerza de la avaricia, una de las causas de nuestro sufrimiento.

Meditar comiendo nos ayuda a darnos cuenta de esa liberación.

~ Etiquetas mentales

Es un método para desarrollar la atención y la concentración, que nos ayuda a enmarcar nuestra experiencia, etiquetando o nombrando lo que está sucediendo.

Ventajas de esta técnica

Nos recuerda el objeto primario de nuestra atención.

Nos ayuda a cortar los pensamientos sobre el pasado o futuro.

Nos revela la emoción relativa a nuestra experiencia.

Nos revela la sensación del "Yo" como algo extra añadido a la experiencia pura.

Instrucciones

~ Empieza a poner etiquetas a los pensamientos de forma suave y transparente. Ten cuidado de no hacer que el proceso te saque de la experiencia.

~ Recuerda que es solo un recordatorio y no un sustituto de la experiencia misma.

~ Pon el 95% de tu atención en lo que estás experimentando y el 5% en etiquetarlo.

~ Cuando observamos los pensamientos, es útil distinguirlos según sean del pasado o del futuro, "recordando" y "planificando" respectivamente. Esas etiquetas son muy útiles para no perdernos y entender mejor nuestros procesos mentales.

~ En la práctica, las palabras más utilizadas en la meditación sentado son "inspiro", "espiro", "hincho", "deshincho", dependiendo de dónde se esté sintiendo la respiración con mayor claridad, o en la meditación caminando, "izquierda", "derecha", "muevo", "piso", dependiendo de la velocidad a la que se camine.

~ Puedes utilizar esta técnica como recordatorio, en momentos en los que no estás haciendo la práctica formal, como por ejemplo mientras estás comiendo.

~ Mantén el ritmo correcto, no te anticipes, ni te retrases.

~ Utiliza esta técnica también para otras actividades que realizas a lo largo del día y a las que casi nunca prestas atención. Como por ejemplo, cuando vas al baño, te lavas los dientes, te pones o lavas la ropa. .

~ Etiqueta también las intenciones y el movimiento resultante del cuerpo antes de cambios bruscos en la postura del mismo.

~ Las etiquetas mentales, como "teniendo la intención de", "alcanzando", "tocando", "de pie", nos pueden ayudar a tener más conciencia de nuestros cuerpos y mayor capacidad de atención que cuando estamos meditando sentados o caminando.

~ La etiqueta mental de "viendo" puede ser muy útil para contrarrestar la tendencia de nuestra atención a perderse en las imágenes que nos llegan del mundo exterior.

~ La etiqueta mental de "oyendo" nos puede ayudar para no perdernos en las reacciones habituales a los sonidos.

Las etiquetas mentales nos sirven para ver cómo es nuestra experiencia y cómo nos relacionamos con ella, viendo lo que ocurre cuando somos conscientes de ella.

Nos ayuda a ver las características básicas de la impermanencia de las cosas y de que ninguna de ellas existe de forma independiente de las demás.

¿Cambian las cosas cuando les prestamos atención? ¿Cómo cambian? ¿Cómo nos relacionamos con esos cambios?

Todas estas preguntas nos conducen a un cambio fundamental en nuestra comprensión de lo que es la liberación.

Recuerda que las etiquetas mentales son solo una herramienta.
Hay que saber cuándo hay que utilizarla y cuándo hay que dejar de utilizarla.
Este proceso ya no es necesario cuando nuestra consciencia es fuerte y continua o cuando los objetos a los que prestamos atención son demasiados y numerosos y no podemos discriminarlos de forma precisa.
En dichos casos una palabra general (como "pensando", en vez de tratar de etiquetar todos los pensamientos) puede servir.
También es posible, si la consciencia es suficientemente fuerte, ser totalmente conscientes de una experiencia, aunque no nos demos cuenta.
Cuando las etiquetas mentales se usan adecuadamente, la persona se puede dar cuenta del no-mismo (anatta), la joya de la corona de las enseñanzas de Buda, ya que comprendemos directamente que las vivencias existen, pero no hay una persona a la que estas se refieran.
Como Buda dijo en el Bahiya Sutta, "esto es el final del sufrimiento."

~ Sensaciones corporales

De la misma manera que volvemos una y otra vez a la respiración, empezamos a ser conscientes de las reacciones mentales a las sensaciones físicas, sean estas agradables o desagradables. Cuando hay sensaciones agradables, se puede empezar a fantasear sobre lo cerca que se está de la "gran experiencia". Cuando las sensaciones son desagradables, uno se puede llegar a convencer de que nunca será capaz de meditar y que es mejor acudir al psicólogo.

Tu atención se desviará de forma natural de las sensaciones de la respiración a otras sensaciones en el cuerpo, sobre todo de dolor.

Es importante aprender a no moverse a pesar de las sensaciones incómodas. No moviéndose se puede generar paz mental.

Pero es igual de importante no cultivar la tendencia a la tensión, forzándonos a permanecer sentados a pesar de que sintamos un dolor insoportable.

Sé paciente y amable contigo mismos. Aprenderás a permanecer inmóvil y moverte cuando lo tengas que hacer.

~ Empieza a observar las sensaciones físicas. ¿Qué es lo que notas de las sensaciones cuando las observas?

~ Observa si puedes distinguir alguna diferencia entre el dolor como sensación en tu cuerpo y la reacción al mismo en tu mente: los pensamientos, la sensación de desagrado, etc.

~ Puede ser de ayuda etiquetar la sensación. Palabras como "ardiente," "cosquilleante," "cortante" describen las sensaciones de una manera más clara que la palabra general "dolor".

~ Si el dolor se hace más intenso, trata de relajar en la espiración y respira en el dolor. O también puedes cambiar la atención y hacer un recorrido corporal de la cabeza a los pies.

~ Si el dolor se hace insoportable, cambia la postura.

~ A veces el dolor se siente no como algo sólido, sino como una sensación que fluye y cambia.

~ Tan pronto como la sensación deje de desviarte la atención, vuelve a las sensaciones de la respiración.

~ **Sensaciones (*vedana*)**

Sensaciones (*vedana* en Pali) es la calidad agradable o desagradable que experimentamos cuando vemos, oímos, tocamos, olemos, saboreamos o pensamos. Las sensaciones puede que no sean ni agradables ni desagradables, sino algo entre esos dos polos ("neutras").

Nuestra práctica es ser conscientes de las sensaciones agradables, sin tratar de prolongarlas cuando vayan desapareciendo. Pero nuestra práctica es también observar las sensaciones desagradables sin tratar de luchar para que desaparezcan cuanto antes. También podemos aprender a ser conscientes de las sensaciones neutras, sin aburrirnos, ni incomodarnos.

Dejar que las sensaciones vengan y vayan, siendo conscientes de ellas y sin dejarnos atrapar por ellas, debilita las fuerzas de la avaricia, odio y engaño, que son las causas de todo nuestro sufrimiento.

Nuestra práctica nos lleva directamente a un estado permanente de paz y felicidad.

~ **Estados mentales (emociones)**

Al igual que los cristales de colores afectan a nuestra visión, los estados mentales, o emociones, pueden afectar a nuestra experiencia. El mundo parece diferente cuando estamos enfadados de cuando estamos felices.

Podemos experimentar estados mentales sanos, como de generosidad y amabilidad, o insanos, como el miedo o la crueldad. Los estados mentales insanos se derivan de los sentimientos de avaricia, de odio o de engaño, causas de todo nuestro sufrimiento.

Los estados mentales son como nubes pasando por el "cielo" de nuestra mente. Algunas parecen negras y que traen tormentas; otras son claras y esponjosas. Vienen a visitar a nuestra conciencia. No las invitamos. Van y vienen por sí mismas.

Tanto si los estados mentales son agradables como desagradables, nuestra práctica es la misma: ser conscientes de ellos, como experiencias cambiantes, que pasan, sin ninguna solidez, que no se pueden agarrar.

Nuestra tarea en la meditación no es "identificar" los estados mentales o cualquier otra cosa que cambie. Es decir, no reivindicar los estados mentales como "yo", o "mío", o "me pertenece".

Observa también cómo las sensaciones, las sensaciones corporales y los estados mentales interactúan entre sí en tu experiencia.

Practicando de esta forma, continuamos debilitando las fuerzas de la avaricia, odio y engaño y experimentamos un estado mental radiante y placentero, sin que le afecte lo que venga o se vaya.

~ Los cinco obstáculos para la calma y la comprensión

Los cinco obstáculos son estados mentales que aparecen cuando la conciencia percibe algo doloroso o poderoso en la psique. Podrían denominarse los "cinco signos de avance".

Deseo

~ Reconócelo en tu mente como la espera de algo, expectativa o la sensación de que te falta alguna cosa.

Observa que eso desencadena la sensación de que lo que estás viviendo no es todo lo bueno que podría ser, que algo más podría estar sucediendo. Observa esa sensación de que quieres que pase otra cosa cuanto antes. Observa la sensación de contracción en el cuerpo y en la mente cuando te atrapa este sentimiento. Observa también el alivio que puedes sentir cuando no existe el deseo.

Aversión

~ Entiende que todos los tipos de aversión son simples respuestas a una sensación desagradable. Ejemplos de aversión son: rabia, miedo, irritación, aburrimiento y emitir juicios.

~ No te juzgues por tener un sentimiento de aversión, porque lo único que conseguirás es añadir más aversión a la que tienes.

~ Investiga la aversión. Ábrete a ella. Acógela con amor, lo cual representa el sentimiento opuesto.

~ Observa lo que hay debajo de esa aversión. Muchas veces, un sentimiento de que nos han herido o indignación es lo que está debajo de la rabia. Cuando reconocemos esa sensación que hay debajo, la rabia va desapareciendo.

Pereza y somnolencia (sueño, torpor, letargo)

~ Hay tres causas de la somnolencia. La primera, en la época moderna, nuestro cuerpo y mente entiende la falta de estímulos externos como una señal de que es hora de irse a dormir. Con el tiempo aprendemos a estar atentos en un entorno de silencio. La segunda, muchos sufrimos cansancio acumulado. En dichos casos, es mejor descansar y empezar a hacer las meditaciones formales con un poco más de claridad mental. La tercera, el sueño que aparece para tratar de evitar algo. Es mejor deshacerse de él:

~ Para elevar la energía: abre los ojos, ponte de pie, haz unas cuantas respiraciones profundas, haz más meditación caminando. ¡Investiga! ¿Cómo te sientes en ese estado

de somnolencia? ¿Podemos aprender a estar presentes con él como si sólo fuera una sensación corporal? Presta mucha atención y si es preciso utiliza las etiquetas mentales. No dejes que este estado de somnolencia te impida estar presente y atento. Salúdalo con energía y observa si perdura.

Inquietud (remordimiento, agitación, preocupación)

~ Es lo opuesto a la somnolencia: demasiada energía. Nos sentimos como si fuéramos a salirnos de nuestra piel. ¿Podemos encontrar una manera de detener esa energía?

~ Toma la resolución de permanecer tan inmóvil como sea posible durante un breve espacio de tiempo y mira a ver qué pasa con ese estado de inquietud. ¿Aumenta o disminuye? ¿Podemos aprender a “capear el temporal”?

~ Lleva tu atención a la respiración, tratando de mantenerla ahí el tiempo que puedas, durante breves períodos cada vez.

~ Si con estas técnicas no logras nada, puedes intentar hacer lo contrario: lleva tu atención al mundo exterior. Escucha los sonidos. Sal a caminar. Trata de imaginarte que tu mente es tan amplia como el cielo y deja que la inquietud se mueva libremente por él.

Duda

~ Es muchas veces el obstáculo más difícil. Tenemos que darnos cuenta inmediatamente de él, o puede que ponga punto final a nuestra práctica. Podemos dudar de las enseñanzas, de los facilitadores y de nosotros mismos. La duda de uno mismo (“No puedo meditar” o “Estoy peor de cuando empecé”) puede perjudicarnos.

~ Observa cómo te sientes si das un paso atrás y no dejas que te afecte. Considérala como otra experiencia más que pasa.

~ Mantén tu atención en una experiencia directa y sencilla como la respiración, el cuerpo, o un sonido. En dicha observación, la duda desaparece.

En todos los obstáculos, lo primero es reconocerlos. Después hay que aceptarlos, interesarse y no identificarse con ellos.

Los obstáculos no son nuestra verdadera naturaleza. Van y vienen. ¿Podemos mantenernos firmes con ellos? Si lo conseguimos, podemos transformar los obstáculos en puertas para la liberación y entender lo que dijo Ramana Maharshi:

“No hay obstáculos para la meditación. Ese pensamiento es en sí el obstáculo”.

~ **Pensamientos**

Puede que nos sintamos un poco extraños cuando nos dicen que “observemos nuestros pensamientos” porque los pensamientos son sutiles y se escapan con facilidad. Los pensamientos no se pueden tocar. Pero muchas veces, esos pensamientos de los que no nos damos cuenta, nos fuerzan a reaccionar de forma mecánica en nuestra vida, impidiéndonos saber lo que es estar presentes. Observar los pensamientos nos permite conocer la diferencia que hay entre pensamientos ajenos o repetitivos y sabiduría genuina.

Ya hemos observado los pensamientos muchas veces, como por ejemplo cuando descubrimos que estamos fantaseando, o cuando observamos que tenemos un punto de vista diferente al de otra persona.

¿Qué es lo que ocurre con los pensamientos cuando los observamos? A veces simplemente desaparecen. Otras veces nos podemos preguntar si estamos observándolos o sólo pensando en ellos.

A veces cuando planificamos un viaje o recordamos una discusión, sabemos claramente que estamos viendo imágenes y oyendo palabras en nuestra mente y esa “película” continúa.

Nuestra práctica es:

~ Prestar atención a los pensamientos sin perdernos en su contenido. sólo tenemos que observar lo que está ocurriendo en nuestra mente. Muchas veces nos perdemos en pensamientos sobre el pasado o el futuro. Si ponemos etiquetas a esos pensamientos, como estoy “recordando” o “planificando” nos puede llevar de vuelta al presente.

~ Observa si los pensamientos están conectados a sentimientos, sensaciones corporales o emociones.

~ Investiga. ¿Controlas los pensamientos? o ¿Aparecen o desaparecen tanto si te gustan como si no? Los pensamientos no son un enemigo al que haya que matar. De hecho, tratando de “matar” el pensamiento lo único que conseguimos es acelerar la generación de pensamientos. Tenemos que abrir nuestra atención a ese caos con disciplina, curiosidad y sabiduría.

Este espacio de conciencia nos libera de la esclavitud de puntos de vista cobardes y hábitos miserables. Empezamos a estar menos interesados en los pensamientos compulsivos que nos llevan al sufrimiento, y cultivamos los que salen de lo desconocido y nos llevan a la libertad.

~ **Intención**

Una intención es una señal o un impulso en la mente para pensar, hablar o actuar.

Libertad no significa actuar ante cada impulso que llegue a nuestra mente.

Reconociendo los impulsos destructivos antes de actuar nos da tiempo a valorar las cosas – quizá sea mejor no tomarnos esa tercera taza de café, o decirle a esa persona lo que pienso de ella. Prestando atención a nuestras intenciones, aprendemos a actuar sobre algunas cosas y dejar pasar otras.

~ Empieza por observar la intención de mover tu cuerpo. Si dudas antes de realizar cualquier movimiento, podrás captar el impulso de levantarte después de una sentada, rascarte cuando te pica, o darte la vuelta cuando llegas al final de un recorrido al caminar. Durante la meditación sentado o caminando, observa el impulso de distraerte moviéndote o mirando a otro lado. Tarde o temprano, las intenciones se desvanecerán y no nos influirán para actuar.

~ Observa lo que ocurre con la intención cuando le prestas atención.

Liberarnos de ciertas intenciones nos libra de pensamientos y actos dolorosos. Dejar que las intenciones vengan y se vayan por sí solas, puede ser una expresión poderosa de libertad.

~ Consciencia o conocimiento

Consciencia significa conocimiento. Es un aspecto esencial de toda experiencia. Lo que queremos decir con experiencia es "conocimiento" de algo.

Cuando llevamos nuestra atención a la consciencia, no encontramos nada. No tiene forma, sabor, color y sin embargo revela todo.

Si queremos experimentarla de forma directa, tenemos que retirar nuestra atención de los objetos y llevarla al simple hecho de que los conocemos.

Cuando la mente no está distraída, la consciencia aparece clara y sin obstrucciones.

Nada se interpone entre ella y el objeto conocido. La mente sin distracciones conoce las cosas de forma directa e inmediata. Los pensamientos sobre los objetos siempre siguen el conocimiento directo de ellos.

Muchas veces creemos que la consciencia es lo que somos.

Creemos que somos el observador o testigo que está detrás de todo.

Decimos "Veo" o "Pienso". ¿Pero quién es el que está viendo o pensando? ¿Hay un "yo" detrás de todo, o es sólo una creencia profundamente arraigada?

Buda nos enseña que no tenemos que apegarnos a nada que esté cambiando, por muy sutil que sea. Esto incluye la consciencia, que Buda dijo que al igual que los objetos aparece y desaparece. La creencia de que la consciencia es nuestra verdadera naturaleza es una forma sutil de apego a la mente.

Si no nos apegamos a los objetos, ni al conocimiento de ellos, ¿entonces qué nos queda? ¿Qué es lo que hay cuando no nos apegamos a nada? La experiencia de paz, de liberación del sufrimiento, lo que Buda quiso decir cuando denominó a sus enseñanzas la liberación segura del corazón.

Y todos podemos conseguirlo en cualquier momento. Por eso cada momento merece nuestra atención.

~ Consciencia sin objeto

Hasta ahora hemos hecho un esfuerzo deliberado de volver una y otra vez a la respiración en la meditación sentado. Este esfuerzo es necesario para superar el hábito de distraernos o perdernos fácilmente en los pensamientos.

Sin embargo, si logramos mantenernos en calma y centrados en la respiración, podemos ver lo que ocurre si dejamos de hacer esfuerzo para llevar la atención a otro sitio.

~ En vez de ir de nuevo a la respiración, podemos dejar que la consciencia vaya a cualquier sitio sin rumbo fijo. Podemos dejar que lo que ocurra venga y se vaya, observándolo simplemente.

~ Quizá seguiremos atentos a la respiración. O quizá nuestra atención vaya de un sitio a otro: podemos atender a la respiración primero, después a un sonido, a otra sensación, a un pensamiento, y vuelve a la respiración y así sucesivamente.

~ Siempre que no nos distraigamos, podremos ser conscientes de estas experiencias cambiantes.

Es posible que nos demos cuenta de que todas ellas tienen entidad propia. Esta poderosa experiencia nos puede liberar del hábito de controlar las cosas. Nos puede ayudar a abandonar el miedo y la inseguridad que nos separa de la vida y nos permitirá sentir una profunda conexión con todas las cosas. Podremos empezar a ver la vida como un despliegue mágico de vivencias.

Si te das cuenta de que te distraes durante el ejercicio, vuelve a centrarte otra vez en la respiración o las sensaciones corporales.

~ **La enseñanza de la actitud de desapego (*anata*)**

En meditación aprendemos a distinguir entre las experiencias directas y los conceptos. Los conceptos se refieren siempre a la experiencia. Las palabras son conceptos, y las utilizamos para indicar o señalar una experiencia directa. Tenemos que tener cuidado de no confundir las palabras o conceptos con la experiencia misma.

Utilizamos palabras como “Yo”, “mi”, “mío” y “uno mismo” con mucha frecuencia. Hagámonos esta pregunta:

¿Cuál es la experiencia directa a las que señalan estas palabras?

En nuestra práctica, hemos estado examinando todo lo que ocurre en nuestro cuerpo y mente: sensaciones, sentimientos, pensamientos, emociones, intenciones y el consciente que “conoce” cada una de estas cosas. ¿Hay alguna otra cosa que podamos encontrar “detrás” o “dentro” de estos elementos que esté separado de ellos?

Si le quitamos todas las piezas a un coche, dejaría de tener sentido llamarlo coche. La palabra “coche” es una etiqueta conveniente para una serie de piezas juntas que funcionan de una determinada manera. No quiere decir que un objeto “coche” que existía haya desaparecido cuando lo hemos dejado reducido a sus piezas. En realidad el “Coche” nunca existió al principio, de la misma manera que existían sus piezas. Era sólo una forma de designarlo que utilizamos por conveniencia.

Ocurre lo mismo con la utilización de las palabras “Yo”, “mi”, “mío” y “uno mismo”. Estas palabras se refieren a la sensación de que nuestra experiencia de alguna manera “pertenece” a alguien. Esta sensación del yo se conecta con una creencia muy arraigada de que siempre tiene que haber alguien “detrás” de todo, a quien todo le ocurre o a lo que todo se refiere. Nuestra propia experiencia desafía esa creencia y la revela como lo que es: una creencia.

La sensación del yo no existe en ningún sitio dentro o separada de la sucesión cambiante de imágenes, sonidos, sensaciones y pensamientos que conforman nuestra

experiencia. Por ejemplo, si preguntamos "¿Quién está pensando este pensamiento?" no encontramos a nadie pensando separado del pensamiento mismo. El pensamiento se piensa a sí mismo, por decirlo de alguna manera. Nuestra experiencia revela que no hay "esencia" dentro de los elementos del cuerpo y mente que correspondan con la palabra "yo", como tampoco la hay en el coche que se esconde en las partes que denominamos "coche".

A menudo, hay gente que dice, un poco a la ligera, que no existe el "yo" y punto. Pero es innegable que parte de nuestra experiencia es la sensación del yo. La sensación del yo, que parece suficientemente real, surge y se desvanece según las condiciones, que como todo en este mundo son cambiantes.

La experiencia nos demuestra que la sensación del yo es más intensa cuando hay identificación con una experiencia correspondientemente intensa en el cuerpo o mente. Por eso, decimos de forma natural, "Tengo hambre," en vez de, "Está apareciendo el hambre".

En otras ocasiones, cuando uno está completamente absorto haciendo una actividad y la sensación de separación del mundo disminuye, la sensación del yo no es tan intensa. Y cuando estamos profundamente dormidos, la sensación del yo desaparece por completo.

Por eso, los momentos de "desapego", como momentos de libertad, no son tan poco corrientes como pensamos. Lo que ocurre es que no nos damos cuenta de ellos.

Si prestamos atención a nuestra experiencia directa en un estado de calma mental, nos familiarizaremos con estos momentos de falta de egoísmo total, y dejaremos que nos perturben o que nos encanten.

Acostumbrámonos a este hecho de la existencia, que se ha venido en llamar la "joya de la corona" de las enseñanzas budistas, conseguimos mayor calma y libertad.

~ Acerca de los retiros

El papel de los facilitadores

Buda dijo que deberíamos ser nuestro propio refugio, nuestra propia luz, que él solo podía señalarnos el camino que tendríamos que recorrer nosotros para alcanzar la iluminación.

Los facilitadores solo son guías.

Ellos están recorriendo el mismo trayecto que los alumnos. Conocen algunas de las dificultades y por eso pueden ayudar a los estudiantes a evitarlas o aclarar determinadas confusiones en relación a ellas. Pueden ser fuente de inspiración de los estudiantes, pero son ellos los que tienen que hacer el trabajo y darse cuenta de los beneficios de estas prácticas.

Los facilitadores son amigos espirituales dispuestos a compartir la sabiduría que poseen. La cuestión es que nadie puede liberar a otra persona. ¿Por qué? Porque esa capacidad está ya dentro de nosotros. Solo tenemos que descubrir la forma de desarrollarla.

Está bien ser un principiante

Estas enseñanzas y prácticas son muy sencillas. De hecho, son demasiado sencillas. Pero por alguna razón somos nosotros los que las hacemos complicadas.

Lo que hace la práctica difícil son todas las expectativas y juicios producto de nuestras opiniones y preconcepciones. Es mejor tener una actitud abierta y practicar sin reservas.

Nos daremos cuenta de que nuestra mente vaga una y otra vez, aunque intentemos centrarla. No importa. Empezar una y otra vez es esencial y beneficioso, no es ninguna señal de fracaso. La paciencia y la insistencia son fundamentales. Al final, los beneficios son palpables.

Como el filósofo Spinoza dijo, "Todas las empresas nobles son tan difíciles como excepcionales."

No dudes de que la práctica de la meditación es una de las actividades más nobles. Aunque no es fácil, merece la pena el esfuerzo.

El beneficio de la práctica en los retiros

¿Qué es lo que el entorno de un retiro aporta que no podemos conseguir en la vida diaria?

En el entorno de un retiro se dan las condiciones que ayudan a desarrollar calma y atención. El silencio, la soledad, la sencillez, por ejemplo, nos ayudan a purificar la mente.

Quizá lo más importante de todo sea el silencio, que puede resultar difícil para algunos de los que están empezando.

De hecho, es muy raro que pasemos mucho tiempo en silencio cuando no estamos en un retiro. Pero en el silencio podemos aprender muchas cosas sobre la naturaleza del sufrimiento y la felicidad.

Estar con uno mismo, no quiere decir estar solos. Puede ser una maravillosa oportunidad para descubrir cosas que nunca percibiríamos en nuestras vidas diarias.

Cómo se desarrolla la actitud adecuada para un retiro

Los retiros son diferentes de otras actividades. En ellos no se trata de ganar ni desprenderse de nada.

Se trata de soltar lo que es innecesario en nuestras vidas, que bloquea nuestra capacidad natural de ser libres.

Aunque no nos gusta admitirlo, la verdad es que muchas veces no tenemos control sobre lo que experimentamos. Cuando nos damos cuenta de ello, podemos empezar a entender que la libertad subyace en cambiar la relación que tenemos con nuestras experiencias en lugar de tratar de cambiar las experiencias mismas.

Las enseñanzas de Buda preguntan si hay alguna forma de cambiar la tendencia que tenemos de querer que las experiencias placenteras duren y las no placenteras desaparezcan. Los esfuerzos que hacemos en ese sentido, definen nuestras vidas y son agotadores. En vez de ser víctimas de los hábitos de la avaricia y el odio, ¿podemos descubrir el poder y la felicidad que nos da renunciar a los mismos? Los retiros nos brindan la oportunidad de hacer justo esto.

No practicamos sólo para nosotros

Muchas personas piensan que la meditación es una actividad que se centra en uno mismo. Pero esta idea no es muy precisa.

Aunque es cierto que nadie puede hacer la práctica por nosotros, durante los retiros vemos que tampoco podemos hacerla solos.

Muchas personas participan para crear el entorno que permite hacer un retiro. Podemos sentir la conexión con ellos. Este es un ejemplo de cómo la práctica de la meditación nos pone en contacto con los demás.

Finalmente, podemos empezar a ver que a pesar de las diferencias que tenemos, todos estamos sujetos a las mismas experiencias de felicidad y sufrimiento. Entonces, podemos empezar a tener más compasión por nosotros mismos y por los demás. Según vamos avanzando en nuestra práctica, nuestro hábito de relacionar todo con nosotros mismos, se desvanece. Nuestro interés por ver con mayor claridad nos abre más hacia lo que nos rodea, mirando lo que ocurre con mayor amabilidad. Nuestro corazón descubre la paciencia y comprensión que nos permite estar presentes y abiertos a todos los seres vivos que encontramos. Con el tiempo, vemos claramente que la práctica de la meditación no la hacemos sólo para nuestro beneficio personal.

En palabras de un facilitador, practicamos y traemos paz a este mundo. Nuestra práctica contribuye a liberar al mundo del sufrimiento, para nosotros y para los otros..