

Una guía para la práctica de la Meditación Introspectiva de la Sabiduría Tranquila

Alcanzando el Nibbāna
según las Antiguas Enseñanzas Budistas
a través del Mindfulness del Amor Benevolente

Bhante Vimalaramsi

y David Johnson

Copyright © 2015 Bhante Vimalaramsi.
Todos los derechos reservados.

Editor: Dhamma Sukha Publishing

ISBN-10: 1508569711

ISBN-13: 978-1508569718

Publicado: 1^o edición: Julio, 2015

2^a edición: Septiembre, 2016

Título original: A Guide to Tranquil Wisdom Insight Meditation

Traducción del inglés: Borja Makazaga, Noviembre 2016

Revisión: Gustavo C., Noviembre 2016

Otros libros de Bhante Vimalaramsi:

The Dhamma Leaf Series, 2014

Meditation is Life, Life is Meditation, 2014

Moving Dhamma Volume 1, 2012

Breath of Love, 2011

*Para aquellos que desean experimentar
el cese del sufrimiento
a través de la eliminación del Ansia*

Índice

Introducción.....	5
¿Qué es Mindfulness?.....	8
¿Por qué practicamos Mettā?.....	11
Postura inicial.....	13
Instrucciones iniciales del Amor Benevolente.....	14
Sonriendo.....	18
Distracciones.....	19
Obstáculos.....	22
Las 6 Erres.....	24
El Amigo Espiritual.....	31
Meditación del perdón.....	38
Meditación Caminando.....	39
Continúa progresando.....	41
Añade Mettā a cualquier cosa.....	43
Progreso y Jhāna.....	44
Brahmavihāras y Nibbāna.....	45
Beneficios del Amor Benevolente.....	48
Mettā en el día a día.....	49
Recursos.....	51
Agradecimientos.....	52
Compartiendo méritos.....	53

Introducción

El propósito de esta guía es servir de ayuda a quien es nuevo en la meditación y en las enseñanzas de Buddha, para permitirle realizar el camino del Dhamma hacia el cese del sufrimiento y la eliminación de la ignorancia. Esta guía le va a indicar las instrucciones básicas de meditación para la práctica de la Meditación Introspectiva de Sabiduría Tranquila (TWIM en inglés), tal y como es enseñada por Bhante Vimalaramsi. TWIM es la práctica real de los Brahmavihāras descrita directamente en los Suttas, e incluye las Divinas Moradas del Mindfulness del Amor Benevolente (*Mettā*), Mindfulness de la Compasión (*Karuṇā*), Mindfulness de la Alegría Empática (*Muditā*) y Mindfulness de la Ecuanimidad (*Upekkhā*).

Los Brahmavihāras están descritos por el Buddha en sus más antiguas enseñanzas recogidas en los suttas del Majjhima Nikāya¹. Las instrucciones de esta guía están basadas en los propios suttas y en comentarios que son consistentes y coherentes con los suttas. Las instrucciones explican el Correcto Esfuerzo a través de lo que llamamos las 6 Erres. Estas 6 Erres se explicarán en detalle más adelante.

Muchas prácticas budistas de Mindfulness hoy en día se enfocan en la respiración como objeto de meditación y solamente utilizan *Mettā* y los Brahmavihāras como “prácticas paralelas” para favorecer la relajación del practicante y como una práctica con el fin de “suavizar” la práctica de la respiración y la vida en general.

1 *The Middle Length Discourses of the Buddha*, trans. Bhikkhu Bodhi and Bhikkhu Ñāṇamoli (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995).

Sin embargo, hay muchas más referencias en los suttas a discusiones de Buddha acerca de la práctica del Mindfulness de Mettā que al Mindfulness de la respiración (*Ānāpānasati*): solamente ocho referencias en el caso del Mindfulness de la respiración, mientras más de cien en el caso del Mindfulness de Mettā (Amor Benevolente)

A pesar de que muchos profesores hoy en día no enseñan o apoyan este punto de vista, Buddha *afirmó* que la práctica de Mettā y los Brahmavihāras, por sí misma, lleva a la consecución suprema del Nibbāna. El sutta *Mettasahagata Sutta - Discurso conectado con el Amor Benevolente* en el Saṃyutta Nikāya (46:54(4)) deja esto claro.²

La práctica de la meditación TWIM, usando Mettā o la sensación del amor benevolente como objeto de meditación, ha demostrado ser más sencilla y dar resultados más rápidos que el usar la respiración como objeto de meditación. La práctica produce un poderoso efecto de calidez y sensación de luminosidad que ayuda a la práctica, ya que realmente uno disfruta durante la meditación. Al practicar esta meditación, uno irradia amor benevolente y comparte esta sensación con los demás. De este modo se cultiva la generosidad al mismo tiempo que se desarrolla una gran sensación de bienestar y gozo. Esto se debe terminar aplicando, no solamente a la práctica formal, sino también a las diferentes experiencias en el día a día. De esta manera se crea una inercia desde que uno se levanta por la mañana, hasta que se acuesta por la noche. Esta práctica continua puede ser muy beneficiosa para producir un rápido progreso.

2 Visita nuestra web www.dhammasukha.org para obtener más información sobre esto.

La meditación TWIM incluye un paso muy importante que puede encontrarse en los suttas y que, a pesar de ello, es malinterpretado o incluso obviado en muchas prácticas de Mindfulness de hoy en día. Es una lástima sin duda, porque, ¡es la clave para alcanzar el Nibbāna! Aprenderás más sobre ello más adelante. Este paso tan relevante es el de *relajar*.

Este libro es una guía de iniciación a la práctica. No tiene como objetivo el profundizar en la comprensión del funcionamiento de TWIM, describir los Insights, los niveles de comprensión que se van alcanzando o las referencias de suttas que apoyan esta técnica de meditación. Estas cuestiones son abordadas en profundidad y explicadas con detalle en el libro *Meditation is Life, Life is Meditation*³ Una vez se haya profundizado en la práctica, otros libros como *Breath of Love*⁴ o *Moving Dhamma*⁵ sirven como una valiosa guía. El libro *Buddha's Map*⁶, escrito por el estudiante senior Doug Kraft es también una buena referencia para la profundización de los conceptos y experiencias de la meditación TWIM.

3 Bhante Vimalaramsi, *Meditation is Life, Life is Meditation* (Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014).

4 Vimalaramsi, *Breath of Love* (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publishing)

5 Vimalaramsi, *Moving Dhamma*, vol. 1 (Annapolis, MO: Dhamma Sukha Publishing, 2012). Vimalaramsi, *Breath of Love* (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publishing)

6 Doug Kraft, *Buddha's Map* (Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013).

¿Qué es Mindfulness?

El término “Mindfulness” está de moda hoy en día. Sin embargo, en muchas ocasiones su significado es interpretado de manera diferente al que creo que fue originalmente formulado por Buddha.

Puedes haber escuchado que Mindfulness es observar lo que aparece, sumergirse y enfocarse firmemente en ello para entender la naturaleza de lo surgido. La idea detrás de esto es que concentrándose firmemente en el “objeto de meditación” puede adquirirse una profunda comprensión.

Sin embargo, ese no es el Mindfulness que Buddha enseñó. De hecho ese tipo de práctica podría denominarse concentración focalizada a un punto o de absorción, que consiste en llevar y mantener la atención hacia un objeto de meditación.

De acuerdo a lo que Buddha aprendió a través de su propia experiencia y que se describe en el sutta 36 del Majjhima Nikāya, el Mahāsaccaka Sutta, la concentración focalizada en un punto permite aquietar la mente temporalmente, pero no consigue llevar al practicante a la comprensión del sufrimiento y sus causas. En consecuencia, este tipo de práctica no conduce al Nibbāna. De esta manera, el Buddha rechazó las prácticas de absorción y de concentración focalizada en un punto. Muchos profesores hoy en día se olvidan de este importante hecho, que el sutta 36 deja muy claro. El Buddha terminó rechazando las enseñanzas de Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta, que por aquel entonces eran los más reputados maestros de las prácticas de estados de concentración avanzados. Dejó de entrenar con ellos para continuar su búsqueda que terminaría culminándose seis años después.

Así, según las enseñanzas de Buddha, se podría definir Mindfulness de una manera corta, clara y precisa como sigue:

Mindfulness significa recordar observar
cómo la atención de la mente se mueve
de un objeto a otro.

La primera parte de la definición hace referencia al hecho de *recordar* observar la mente y recordar regresar al objeto de meditación cuando nuestra mente se aparta de él. La segunda parte hace referencia a *observar* cómo la atención de la mente se mueve de un objeto a otro.

La verdadera comprensión no se obtiene al observar los objetos en sí, sino al observar cómo la mente interactúa con éstos cuando emergen. El auténtico Mindfulness consiste en recordar observar como la mente se mueve e interactúa con aquello que surge en el momento presente.

A través del Mindfulness podemos comprender cómo las cosas aparecen y desaparecen, experimentando el proceso de principio a fin. No nos importa el motivo de su aparición, ya que de esto ya se ocupan los psicólogos y filósofos. Solo nos ocupamos de cómo surgen y cómo desaparecen, y del movimiento de nuestra atención mental relacionado durante este proceso.

A medida que se profundiza en el Mindfulness y éste se va volviendo fuerte, comenzamos a comprender lo que significa el Ansia. El Ansia es lo que empuja a nuestra mente a desplazarnos del objeto de meditación una y otra vez. Las tensiones y rigideces surgen de los pensamientos y sensaciones. El Ansia o anhelo es el comienzo del proceso de identificación, en el cuál nos tomamos las cosas de manera personal y surge la mente del “me gusta” o “no me gusta”.

La meditación Mindfulness es el proceso de observar cómo la atención se mueve momento a momento. El Mindfulness permite darnos cuenta, de manera clara y precisa, de la naturaleza imper-

manente del proceso impersonal de los pensamientos y las sensaciones.⁷ Identificarnos con estos procesos nos llevan a tomárnoslo de manera personal. Observar y entender el mecanismo por el cual la atención se mueve de un objeto a otro y cómo nos identificamos con estos pensamientos o sensaciones para construir un “yo”, es la comprensión más importante de la práctica. Esta comprensión desarrolla una perspectiva impersonal hacia todo fenómeno que surge y lleva al meditador a ver por sí mismo la naturaleza real de la existencia. Al final podemos responder a la pregunta ¿Quién o qué soy?

La otra faceta importante del Mindfulness, es darnos cuenta que hemos perdido nuestra atención hacia el objeto de meditación. Es entonces cuando debemos recordar que tenemos que “volver a casa”. Se explicará este proceso en el capítulo dedicado a las 6 Erres.

7 Buddha denominó a este proceso Originación Dependiente o Paṭiccasamuppāda.

¿Por qué practicamos Mettā?

Como se dijo anteriormente, Buddha habló sobre la meditación Mettā (Amor Benevolente) mucho más frecuentemente que sobre la meditación en la respiración. Además dejó claro que este tipo de meditación, como parte de los Brahmavihāras, nos conduce al Nibbāna. Estos son ya suficientes motivos para inclinarnos hacia la práctica de la meditación Mettā. Pero es que además hay más razones.

En primer lugar, utilizando los suttas como guía, Dhamma Sukha enseña la meditación de la Atención Plena a la respiración (Ānāpānasati) de manera diferente a la enseñada en las técnicas del tipo “concentración en un punto”. La práctica enfocada en la concentración de la atención a la respiración en las fosas nasales o en el vientre, no está descrita en los suttas. El Buddha nunca dijo que debemos concentrarnos en la respiración. En lugar de ello, indicó que debíamos observar y entender lo que la respiración estaba haciendo en cada momento, y observar lo que ocurre en nuestra atención mental mientras respiramos. Cuando la mente se distrae y comienza vagar, es el momento de utilizar las 6 Erres para, de una manera suave y sin forzar, volver a traer la atención al objeto de meditación⁸.

Sería recomendable y nos gustaría que aquellos meditadores que hayan practicado la meditación basada en la respiración anteriormente, utilizaran ahora un objeto de meditación completamente diferente. De no hacerlo así, los meditadores podrían volver a caer en lo que consideramos “malos hábitos” adquiridos en su práctica previa. Además, esto puede llevar a la confusión y la falta de pro-

8 Para ampliar información sobre el método de meditación en la respiración que enseñamos, escucha nuestra charla en la que se detalla la práctica descrita en el Satipaṭṭhāna Sutta en la web www.dhammasukha.org.

greso. En definitiva, preferimos evitar una práctica que lleve al meditador a tener que luchar contra viejos hábitos adquiridos en las prácticas anteriores.

En segundo lugar, hemos descubierto que el Mindfulness de Mettā y la práctica de los Brahmavihāras se hace más sencilla debido a la sensación placentera que produce Mettā . Esto tiene más importancia si cabe para los principiantes, ya que la meditación en la respiración es más un ejercicio mental que requiere mayor esfuerzo. Gracias a la naturaleza placentera del Mindfulness de Mettā, también es más sencillo permanecer periodos más largos con el objeto de meditación y además es más divertido de hacer. Es extraño escuchar esto, pero ¡la meditación puede ser divertida!

En tercer lugar, hemos observado en la práctica real cómo el progreso es mucho más rápido con Mettā, gracias a la sensación placentera que produce. Recuerda que se trata de una meditación de sensaciones y en este caso las sensaciones son placenteras y de alegría.

Finalmente, la meditación Mettā, siendo una práctica sustentada en las sensaciones, te distancia de otros tipos de meditaciones basadas en sensaciones corporales y que te obligan a llevar concentración a diversas partes del cuerpo. Se enfoca en la sensación de amor benevolente evitando así malos hábitos que hayas podido adquirir previamente.

¡Vamos a empezar entonces!

Postura inicial

Antes de comenzar la práctica es recomendable buscar un lugar tranquilo y sentarse de manera cómoda y con la espalda erguida.

Sentarse con las piernas cruzadas o en posición de loto no es, en absoluto, necesario. Utilizar una postura que nos sea familiar con nuestro cuerpo evitará distracciones y será más beneficiosa en la práctica, que una postura que nos resulte incómoda. En occidente, muchos meditadores encuentran dificultades para sentarse en el suelo. En ese caso, la solución es tan sencilla como usar una silla, para evitar dolores e incomodidades innecesarias. No hay ningún tipo de magia en sentarse en el suelo.

Evita inclinar la espalda en la silla. Siéntate con las vértebras apiladas una encima de otra. La postura debe ser cómoda. El objetivo es reducir cualquier tipo de causa física de tensión y dolor, aumentando al mismo tiempo nuestro nivel de alerta. ¡Ya tendremos suficientes obstáculos mentales para mantenernos ocupados!

Instrucciones iniciales del Amor Benevolente

Cuando practiques la meditación de Mindfulness del Amor Benevolente, comienza irradiando sensaciones de amor y amabilidad hacia ti mismo. Recuerda algún momento de tu vida en el que hayas sido feliz. Cuando esa sensación de felicidad surge, lo hace también una sensación de calidez y esplendor.

Algunos se quejan, es algo que escuchamos mucho, de que son incapaces de recordar algún momento feliz. En ese caso, puedes imaginarte teniendo a un bebé en brazos mirándole a los ojos. ¿Tienes un sentimiento de cariño? Cuando el bebé sonrío, ¿tú lo haces también? Quédate con esa sensación.

Otra opción es imaginarte agarrando una pequeña mascota. Cuando miras a la mascota, por naturaleza probablemente querrás sonreír y jugar con ella. La sensación que estás creando es de calidez, esplendor y sinceridad que irradias desde tus ojos, tu mente y tu corazón.

Una vez que hayas conseguido establecer esa sensación, utilízala para desearte felicidad a ti mismo. “Que pueda estar tan feliz como estaba entonces.” Continúa con frases como: “Que pueda estar en paz”, “Que pueda estar feliz”, “Que pueda estar en calma”.

¿Conoces la sensación de estar en paz y en calma? Entonces pon esa sensación y a ti mismo en el centro del corazón y desde ahí envuélvete en esa sensación de felicidad.

Cuando esa sensación se va apagando, trae otra frase a tu mente para recordarte la sensación. “Que pueda estar tranquilo”, “Que pueda estar satisfecho”, “Que pueda estar lleno de gozo”. Y ahora date a ti mismo un “abrazo de corazón”. Deséate felicidad a ti mismo de manera sincera. Quiérete no solo de palabra. Esta sensación va a ser tu objeto de meditación.

Cada vez que la sensación se vaya desvaneciendo, repite los deseos hacia ti verbalmente en tu mente unas cuantas veces. Repite

este paso las veces necesarias para que vuelva la sensación, pero ¡no hagas de ellas un mantra! Repetir las frases a modo de mantra no nos traerá la sensación que buscamos. Las frases solo nos recuerdan traer la sensación. Una vez que la sensación esté ahí, ya no necesitamos las frases.

Hay muchos profesores de meditación que se enfocan en repetir una y otra vez las frases y esto, simplemente, no funciona. Practicar de esta manera lo convertiría en una práctica de meditación de concentración en la frase.

Algunas personas tienen mucha facilidad para visualizar, mientras que otras no. Lo importante no es ver claramente el objeto de meditación, sino saber que está ahí. Mantén la sensación de ti mismo en el centro de tu pecho, rodeado de esa sensación de felicidad y gratificación.

Nos referimos a realmente *sentirse bien*. Pueden ser sensaciones de paz, calma, amor, amabilidad, generosidad, gozo, claridad, tranquilidad o aceptación. Disfruta estando sentado permaneciendo en el presente y sintiendo esta sensación de satisfacción.

No hay ningún sitio dónde ir; te encuentras en unas pequeñas vacaciones de la vida en este momento. No hay nada más que hacer. Solamente estar feliz e irradiarse esa sensación hacia uno mismo. ¿Puedes hacerlo? No *intentas* ser feliz, simplemente *sé* feliz. Siente satisfacción. Siéntete en paz aquí y ahora. ¡Tienes nuestro permiso para ser feliz, al menos durante los próximos 30 minutos!

Esto es una meditación de sensaciones, pero no tienes que observar el centro de tu pecho tratando de traer esa sensación de amor benevolente. No fuerces una sensación que no está ahí. No empieces la casa por el tejado. Sonríe y siente esa sonrisa a través de todo tu cuerpo. Cuando dices las frases, crea esa sensación y ésta resonará en el área del corazón por sí misma. Cree en ello, y entiende que te estás *deseando* felicidad a ti mismo. Simplemente estate con esa sensación, comprende que está ahí y sonríe.

Pueden surgir algunos bloqueos como decirse a sí mismo, “Yo no me merezco esta felicidad! Esta aversión hacia tu propia felicidad es solo una distracción. Enseguida trataremos el tema de las distracciones. Explicaremos el método para tratar con ellas para que puedas entrenarte de tal manera que puedas alargar el tiempo en el que puedas sentir el amor benevolente.

Más adelante, cuando prograses y comiences a sentir esta sensación de amor benevolente hacia otros, pueden surgir el mismo tipo de bloqueos. Una vez más se trata solo de una distracción y ha de ser tratada como tal. No hay motivos para que otros no deban sentirse felices. El primer objetivo es que tú mismo aceptes y te permitas ser feliz y estar en paz. Más adelante, una vez percibas esa felicidad en tu propia mente, te hará feliz también compartirla con otros seres.

Cuando estés sentado, por favor no te muevas. No muevas tus dedos; no te estires; no te rasques; no te frotes; no te balancees. No cambies tu postura. Siéntate con la quietud del monje de la figura de abajo. Cuando te sientas en quietud, la mente se calma. Si hay algún movimiento, por pequeño que sea, la mente se distraerá. Es cómo el agua que deberá enfriarse y mantenerse en quietud para convertirse en hielo.



Sonriendo

Recuerda que esto es una meditación sonriente. La razón para sonreír es que se ha demostrado que cuando las comisuras de tus labios apunta hacia arriba, esto afecta positivamente a tu estado mental. Cuando las comisuras apuntan hacia abajo, también lo hace tu estado mental.⁹

Pon una pequeña sonrisa en tus labios. Pon también una sonrisa en tus ojos incluso aunque estén cerrados. Te darás cuenta que puede acumularse mucha tensión en los ojos. Pon una sonrisa en tu mente y, sobre todo, pon una sonrisa en tu corazón.

Puede ser una sonrisa mecánica al principio, pero dale tiempo y observarás como se convertirá en una sincera sensación de felicidad. Debe ser una sonrisa que transmita Amor Benevolente. ¡Es importante que confíes en ello y te lo creas! ¡Sonríe con tus labios, sonríe desde tu mente y sonríe desde tu corazón!

Si tu mente divaga veinticinco veces durante una sesión, y en cada una de esas ocasiones has podido reconocerlo, dejarlo ir, relajarte, sonreír y volver a tu objeto de meditación, entonces has tenido una buena sesión. Probablemente no habrá sido una sesión tranquila y en quietud. Desde luego habrá sido una meditación activa, pero eso también puede considerarse una buena sesión de meditación.

Cada vez que tu mente divaga y vuelve al objeto, y tú te relajas y sonríes, estás desarrollando la capacidad de atención a las distracciones y dejándolas ir. Estás progresando en tu Mindfulness y tu poder de observación. Por lo tanto, cuando más practiques, más progresarás y tu poder de observación se hará más poderoso.

9 Eric Jaffé, "Psychology of Smiling," *Observer* 23, no. 10 (University of Minnesota, December, 2010), <http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2010/december-10/the-psychological-study-of-smiling.html>.

Distracciones

Mientras practicas la meditación Mettā de esta manera, tu mente va a divagar. ¿Qué queremos decir con divagar? Estás con tu objeto de meditación, que es la sensación de calidez y de brillo en el centro de tu pecho. Mientras experimentas esa sensación, de repente te distraes con algún pensamiento o sensación. Puede ser, por ejemplo, una sensación de picor, un deseo de toser, una sensación de quemazón, o algún dolor en la pierna. También puede venir el recuerdo de una conversación con un amigo o un viaje reciente. O puede ser un pensamiento relacionado con algo que tienes que comprar en el supermercado.

De repente estás con esa distracción en lugar de con tu objeto de meditación. En otras palabras, tu atención está en otra cosa. No estás seguro de cómo has llegado ahí o qué se supone que estás haciendo. Luego *recuerdas* que estás meditando y que se supone que debes tener la atención en el objeto de meditación. “*Recordar*”, es la primera parte de la definición de *Mindfulness*.

Si dejas ir a tu pensamiento asociado a la distracción y te relajas ligeramente, puedes observar cómo una presión envuelve tu mente producida por esa sensación o pensamiento. También puedes observar que no la quieres ahí, que quieres que se vaya. Pero cuanto más desees que se vaya esa distracción, más grande e intensa se hace.

Entonces tu mente está en ese picor, ese dolor o ese pensamiento. ¿Cómo ha llegado ahí? La atención no salto ahí simplemente. Hay un proceso que ocurre y lleva tu atención ahí. Progresivamente comienzas a ser consciente de como tu mente salta de un objeto a otro. No pienses en ellos y simplemente observa cuidadosamente como ocurre el proceso. No hablamos de *analizar* el motivo por el

que ocurre, sino simplemente *observar* el proceso. *Observar* la manera en la que *la mente se mueve y reacciona* en el presente. Ésto constituye la segunda parte de la definición de Mindfulness.

Cuando una sensación está ahí, simplemente está y es real. No hay problema en ello. Tendrás distracciones en forma de pensamientos y sensaciones. No te preocupes, los pensamientos no son tus enemigos. De hecho son oportunidades en la práctica.

Cada pensamiento o sensación que surge y distrae tu mente, causa también rigidez.

La primera Noble Verdad habla de la existencia del sufrimiento. La segunda Noble Verdad explica que el sufrimiento es causado por el Ansia y Anheló. La tercera Noble Verdad determina que el cese del sufrimiento es posible. La cuarta Noble Verdad detalla el camino al cese del sufrimiento. Este camino es el Noble Óctuple Sendero.

Cuando reconoces esta rigidez, estás reconociendo también el comienzo del Ansia y, como sabemos por la segunda Noble Verdad, ¡el Ansia es la causa del sufrimiento! La vida en sí no es sufrimiento. Es el Ansia lo que lo produce.

Las distracciones te están ayudando a reconocer tus Ansias, las cosas a las que estás apegado. Observar y comprender lo que te gusta y lo que no te gusta es el primer paso hacia el proceso de dejar ir a ese apego.

Tu cerebro está compuesto por dos lóbulos que están contenidos dentro de tres membranas denominadas *meninges*. Es como una bolsa que envuelve tu cerebro y espina dorsal. En el momento que se produce una distracción, se produce un movimiento perceptible en el cerebro. El cerebro parece expandirse contra la membrana (algunos sentirán esto de otra manera, pero en cualquier caso, algo se siente). Los pensamientos crean rigidez o tensión que podemos observar por nosotros mismos.

En el momento en que notamos esa tensión y rigidez, queremos relajarla y suavizarla. A través de este proceso de relajación de la tensión, estamos liberando el Ansia. Hablaremos más sobre ello en el apartado dedicado a las 6 Erres.

Cuando el Anhelado es liberado, aparece una leve sensación de expansión en tu cabeza. Justo después de relajarte, notarás que tu mente está en paz y en calma. En ese momento, tu mente estará alerta, pero sin pensamientos (mente pura). Lleva ahora esa mente pura de nuevo al objeto de meditación (la sensación de amor benevolente y la sonrisa) que irradia calidez, y una sensación de felicidad. Ahora, desea de nuevo felicidad hacia ti mismo, lleva esa sensación a tu corazón e irradia esa sensación hasta que te envuelva completamente.



Figura 1, Fuente: <http://cmapspublic2.ihmc.us>

No importa las veces que tu atención se desvíe hacia alguna distracción. Los pensamientos y sensaciones no se van a la primera nada más notarlas. Observando cómo esas distracciones aparecen una y otra vez te familiarizarás progresivamente con la manera en que surgen. A través de la práctica conseguirás que la intensidad y la frecuencia con la que aparecen disminuya.

Obstáculos

El Buddha habló sobre cinco obstáculos en la meditación. Los obstáculos son distracciones que nos apartan de nuestro objeto de meditación. Cinco alborotadores que, sin duda, van a visitarnos habitualmente.

Cada distracción está basada en al menos uno de los obstáculos. Habitualmente podrán unirse dos o tres obstáculos al mismo tiempo.

Los cinco obstáculos son:

1. Anhelos: “Me gusta”, también denominado mente lujuriosa o mente avariciosa. Te aferrarás a lo que consideras *placentero* y querrás más. Esto causa apego a estados placenteros que han ocurrido en el pasado, y deseo de que surjan estados placenteros en el futuro.
2. Enfado, aversión, miedo: “No me gusta.” Querrás *alejarse* los estados mentales que no te gustan, o experimentarás miedo o enfado ante sensaciones *no placenteras* o dolorosas que ya han surgido. Intentarás alejar y controlar cualquier cosa que te produzca dolor. Incluso intentarás forzar a tu mente a experimentar cosas de cierta manera que consideras correcta, en lugar de simplemente observar lo que surge. ¡Realmente, esto está fuera de nuestro control una vez ha surgido!
3. Pereza y torpeza: aburrimiento y somnolencia. Este obstáculo causará falta de esfuerzo y determinación, porque has perdido el interés en el objeto de meditación. Experimentarás una mente nublada. Si observas esta mente de cerca, verás tensión y rigidez en ella. Incluso en la somnolencia hay Ansia.
4. Inquietud: la inquietud hará que constantemente quieras moverte y cambiar la postura, hacer cualquier cosa menos la que estás haciendo o estar en cualquier otro lugar. La inquietud

puede manifestarse con sensaciones muy rígidas y desagradables en el cuerpo y en la mente.

5. Duda: no estás seguro de estar siguiendo correctamente las instrucciones o incluso de si ésta es la práctica correcta. Te hace sentir inseguro de ti mismo y puede manifestarse con una falta de confianza hacia las enseñanzas de Buddha, de tu instructor, o de ambos.

Cuando los obstáculos aparecen, tu trabajo no es ni que te gusten, ni luchar contra ellos. Tu tarea es aceptarlos, *invitarlos a entrar*, y *“ofrecerles té”*.

No los alimentes con tu atención. Forzarlos a irse o el simple deseo de no tenerlos ahí les aporta esa atención que ansían y que les hace más fuertes.

Esto es lo que ocurre con la meditación enfocada a un punto. Estás forzando al obstáculo a irse, practicando una intensa concentración. Y sin embargo, en cuanto finalizas la práctica, vuelven incluso con más fuerza.

Si simplemente dejas al obstáculo estar ahí, dirigiendo tu atención a algo puro en lugar de al obstáculo, la energía inherente en el obstáculo irá disolviéndose gradualmente. Desaparecerá como un fuego que se queda sin combustible. Esta es la manera correcta de superar definitivamente los obstáculos. El fuego simplemente se apaga. En Pāli, Nibbāna se compone de “*Ni*” o *no*, y “*bāna*” o *fuego*. Sin fuego. Sin Ansias. Sin obstáculos.

Las 6 Erres

En este capítulo vamos a darte las instrucciones precisas para poder trabajar con las distracciones tal y como Buddha lo enseñó.

Imagina, por un momento, al joven Bodhisattva descansando debajo del Rosal. No estaba serio ni tenso. Estaba disfrutando al contemplar el festival que había organizado su padre. En ese momento alcanzó un estado de “permanencia agradable” (*jhāna*) tal y como se describe en los suttas. A través de una mente sin tensión, fue capaz de entrar en un estado de gran tranquilidad y atención.

Más adelante, en vísperas de su iluminación, después de haber probado todos los métodos de meditación y ejercicios físicos espirituales que se conocían en aquella época en la India, Buddha recordó ese estado alcanzado aquel día.¹⁰ Y se dio cuenta de que ese simple estado –de tranquilidad, atención y felicidad– era la clave para alcanzar el despertar. Pero, ¿cómo podría transmitir ésto a los demás?

Cuando enseñaba, el Buddha trabajó mucho con agricultores y comerciantes sin educación. Por ello debía encontrar una práctica simple, fácil y que funcionara de manera rápida y efectiva. Debía encontrar un método que permitiera a cualquier persona experimentar por si misma el camino y sus beneficios de manera sencilla e inmediata. Esta fue la clave del gran éxito e influencia que alcanzaron las enseñanzas del Buddha durante su vida.

¿Quieres verlo de manera clara? ¡Es fácil! ¡Aligera tu mente, disfruta explorando, relájate y sonríe! Relajarte y sonreír te llevará a tener una práctica más feliz y más interesante.

10 Majjhima Nikāya, sutta 36:30.

Suena muy bien, pero ¿cómo puedes hacerlo? Cuando eres arrastrado por una distracción, y pierdes la sonrisa, simplemente sigue estos pasos:

1. *Reconoce (Recognize)* que la atención de tu mente se ha desviado y que estás perdido en los pensamientos. Has olvidado lo que estabas haciendo y has abandonado tu objeto de meditación.
2. *Suelta (Release)* tu lazo con el pensamiento o la sensación liberándote de la distracción, no ofreciéndole ninguna atención. Simplemente deja de alimentar la distracción. Da un paso atrás y deja que se vaya.
3. *Relaja (Relax)* lo que quede de tensión o rigidez causada por la distracción.
4. *Vuelve a Sonreír (Re-smile)*. Pon de nuevo la sonrisa en tus labios y en tu corazón. Siente de nuevo esa feliz sensación de amor benevolente.
5. *Retorna (Return or redirect)* amablemente tu atención al objeto de meditación, es decir, a Mettā. Continúa en tu objeto de meditación con una mente amable y serena.
6. *Repite (Repeat)* este ciclo de práctica cada vez que tu atención se distrae y se aleja de tu objeto de meditación.

Denominamos a esto las “6 Erres.” Están recogidas directamente de las enseñanzas de Buddha a través de los suttas como parte del Esfuerzo Correcto. Las primeras cuatro Erres constituyen los cuatro rectos esfuerzos. Las dos últimas Erres nos recuerdan volver al objeto y repetir el proceso las veces que sea necesario.

Es importante el hecho de que nunca *empujas* nada fuera, ni tratas de controlar nada. Tratar de controlar sería como intentar eliminar el Ansia a través del Ansia. Esto no funciona.

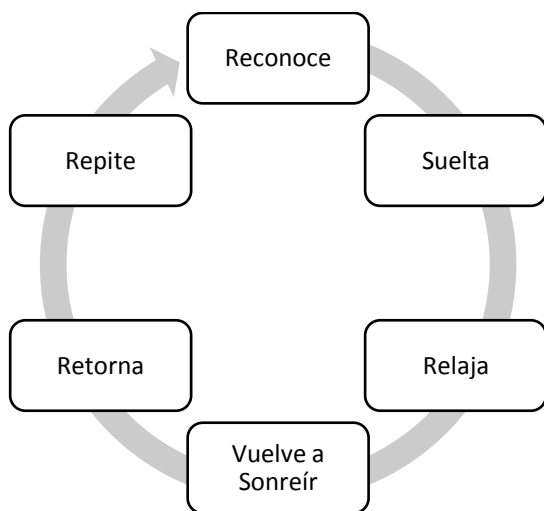
Por favor, no uses las 6 Erres para ligeros sonidos de fondo o pequeñas sensaciones en el cuerpo. Mientras estés con tu sensación de amor benevolente, simplemente continúa ahí y permite a tu mente profundizar en esa sensación.

Ignora esos ligeros sonidos de fondo. Como principiante, utiliza las 6 Erres solamente cuando tu atención *se ha ido* completamente del objeto de meditación.

En la explicación en los suttas del Noble Óctuple Sendero, uno de los componentes es el recto esfuerzo. El Esfuerzo Correcto y las 6 Erres son exactamente lo mismo.

¿Qué es el Esfuerzo Correcto?

1. Te das cuenta de que ha surgido un estado impuro.
2. Dejas de prestar atención a esa sensación impura. La dejas estar sin empujarla ni sostenerla.
3. Traes de nuevo una sensación pura.
4. Permaneces con esa nueva sensación pura.



Las 6 Erres simplemente añaden los pasos de retornar y repetir para completar el ciclo. Estamos practicando el recto esfuerzo al

repetir el ciclo una y otra vez. Vemos y experimentamos por nosotros mismos lo que es el sufrimiento y cómo podemos aliviarlo.

Reconoces lo que te produce tensión y rigidez, y cómo hacer que cese, dejándolo ir, relajándote y trayendo de nuevo un objeto puro. Descubres como practicar el camino directo a la liberación del sufrimiento. Esto ocurre cada vez que *reconoces* y *suestras* la sensación que surge, y a continuación te *relajas* y *sonríes*. Notas cómo se alivia el sufrimiento.

Si estudiamos los beneficios del Dhamma en los suttas, hay una frase que dice que el Dhamma es efectivo “inmediatamente”. Al practicar las 6 Erres, se cumple esta premisa. Cuando relajas la tensión o rigidez causada por la distracción, experimentas inmediatamente la Tercera Noble Verdad, es decir, el cese del sufrimiento.

En otras palabras, estás purificando tu mente al relajar y dejar ir al sufrimiento. Puedes verlo y experimentarlo por ti mismo.

Luego traes un objeto puro al *sonreír*, y *retornas* tu atención a Mettā, que también es una sensación pura.

No necesitas practicarlo durante mucho tiempo (meses o años) para notar el alivio. Puedes notarlo inmediatamente después de aplicar las 6 Erres. Puedes sentir el momento de una mente pura, libre del Ansia.

Al repetir las 6 Erres una y otra vez, privando de tu atención a los obstáculos y quitándoles así su fuerza, llegarás a poder sustituir todos los hábitos mentales impuros por otros puros. De esta manera, traerás contigo solamente estados mentales de pureza y finalmente conseguirás alcanzar el cese del sufrimiento.

Para tener éxito en la meditación, debes desarrollar tus habilidades de mindfulness y poder de observación. Además, mantener el gusto por explorar y divertirse es muy importante, porque ayuda a mejorar tu mindfulness. El entrenamiento de las 6 Erres desarrolla esas habilidades necesarias.

A veces la gente nos dice que esta práctica es más sencilla de lo que pensaban. Incluso algunos se han quejado al profesor porque quieren ¡una práctica más complicada!

Vamos ahora a profundizar en cada una de las etapas.

Reconocer

El mindfulness trata sobre observar y reconocer los movimientos de la atención mental de un objeto a otro. En este caso del objeto de meditación hacia la distracción. Esta observación debe reconocer cualquier movimiento de la atención en dirección contraria al objeto de meditación. Uno puede notar una ligera tensión o rigidez que se forma cuando la atención se mueve hacia el nuevo fenómeno que ha surgido.

Las sensaciones placenteras o dolorosas pueden ocurrir a través de cualquiera de las seis puertas de los sentidos. Cualquier visión, sonido, olor, sabor, contacto o pensamiento puede producir que surja una distracción. A través de una cuidadosa observación con aceptación, podrás notar una ligera sensación de tensión surgiendo en la mente e incluso físicamente en el propio cerebro.

Reconocer cuanto antes este movimiento de tu mente es vital para tener éxito en la meditación. Luego continúas con el siguiente paso...

Soltar

Cuando surge un pensamiento sobre algo, suéltalo. Déjalo estar sin dedicarle tu atención. El contenido de la distracción no es importante en absoluto, pero la mecánica de cómo ha surgido, sí lo es. No lo analices o intentes explicar cómo ha surgido; déjalo estar sin prestarle atención. Sin tu atención, la distracción perderá fuerza y termina desapareciendo. Cuando no le prestas atención, la distracción y el diálogo mental relacionado cesará. El Mindfulness te recuerda luego que debes...

Relajar

Después de soltar el pensamiento y simplemente dejarlo estar sin intentar observarlo o apegarte a él, aún existe una sutil y casi inapreciable tensión o rigidez en la mente y en el cuerpo.

Para eliminar esa tensión remanente, Buddha introdujo el paso de relajar. Los suttas¹¹ denominan a este paso “tranquilizar las formaciones corporales.” Esto es especialmente cierto en el caso de tu cabeza, como parte de tu cuerpo.

Significa “desenganchar” tu mente del pensamiento. Es algo añadido a dejarlo ir. Se trata de calmar y relajar activamente, dejando estar a la distracción, lo que lleva a que pierda su poder. Gradualmente desaparecerá por sí misma.

¡Por favor no te saltes este paso! Es la *parte más importante* de la meditación. Es el *paso olvidado* del que hablábamos en la introducción. Es la clave fundamental para el progreso.

Si no aplicas este paso de relajar cada vez que tu mente se distrae y aleja de tu objeto de meditación, no vas a poder experimentar y observar de cerca el cese de la tensión causada por el Ansia. No vas a poder experimentar el alivio cuando esta tensión es relajada y eliminada.

Recuerda que el Ansia siempre se manifiesta en primer lugar como tensión o rigidez, a nivel mental y físico. El paso de relajar te aporta una especie de “Nibbāna mundano”. Tienes una oportunidad momentánea de experimentar la verdadera naturaleza del alivio del sufrimiento cada vez que realizas los pasos de soltar y relajar. El mindfulness luego nos recuerda que debemos...

Volver a sonreír

11 Este paso de relajar puede encontrarse en todos los suttas dónde el Buddha da instrucciones de meditación. La palabra en Pali equivalente a tranquilizar es *passambhaya*. Ver ejemplos en el Majjhima Nikāya, suttas 10:5 ó 118.

Si has escuchado las charlas de Dhamma en nuestra web, es posible que recuerdes haber escuchado que sonreír es un aspecto muy importante de la meditación. Aprender a sonreír y levantar las comisuras de los labios ayuda a la mente a estar observante, alerta, ágil y brillante. Por el contrario, estar serio, con tensión o con el ceño fruncido hace que la mente se sienta pesada y tu mindfulness sea deslucido y lento. Es más difícil que lleguen los Insights, con lo cual la comprensión del Dhamma se ve ralentizada.

Retornar

Redirige tu mente de nuevo al objeto de meditación. Hazlo amablemente y sin vacilar hasta que tu atención esté completamente en el objeto de meditación. Con la práctica debes conseguir que sea un movimiento armonioso, no forzado y realizado en el momento preciso.

Repetir

Repite este ciclo tantas veces como lo necesites. Continúa con tu objeto hasta que tu atención se desvíe y de nuevo aplica las 6 Erres.

El Amigo Espiritual

Durante los primeros diez minutos de práctica irradia amor benevolente hacia ti mismo. Envuélvete de la sensación de tranquilidad y felicidad usando las instrucciones previas. Durante el resto de la práctica, irradia pensamientos de amor y amabilidad hacia un Amigo Espiritual. Pero, ¿qué es un Amigo Espiritual?

Ahora vamos a seleccionar nuestro siguiente objeto de meditación, un Amigo Espiritual. Es muy importante que sea una persona que esté viva, de tu mismo sexo y que no sea miembro de tu familia.

Si el Amigo Espiritual es de diferente sexo, podemos tener pensamientos lujuriosos. Y eso complica la experiencia. Esta es la manera tradicional de enseñar la práctica de *Mettā*. Si estas instrucciones no se adecuan a tus preferencias, entonces simplemente asegúrate de que la persona que eliges no despierte sentimientos lujuriosos en ti cuando irradies amor benevolente. Recuerda que vas a estar mucho tiempo con esa persona.

Tu Amigo Espiritual debe ser una persona a la que respetes profundamente y hacia la que tienes buenos y sinceros deseos. Es una persona que te hace sonreír cuando piensas en ella. Puede ser un profesor o un consejero tuyo. También puede ser un Amigo Espiritual que siempre te apoya en lo que hagas.

Por favor, no elijas un miembro de tu familia como Amigo Espiritual, ya que son personas demasiado cercanas. Ya habrá tiempo para elegir a miembros de tu familia más adelante, pero por ahora los evitaremos, ya que pueden hacer surgir durante la meditación pequeños enfrentamientos o riñas latentes que dificulten la práctica. Al principio queremos hacer la práctica lo más fácil y sencilla posible. Tampoco elijas una persona fallecida, ya que los sentimientos pueden no surgir de manera correcta y no puedes tener una conexión personal con ella.

Ahora pide el deseo para tu Amigo Espiritual de la siguiente manera: “Tal y como yo siento esta felicidad en mí mismo, que puedas sentirte tú feliz y en paz” Rodea a tu amigo de esta sensación de amor benevolente, llévalo al centro de tu corazón, y sonríele mientras lo haces. Sé *sincero* mientras lo haces. Cree en ello verdaderamente. Cuanto más te lo creas, mayor será la sensación.

Continúa deseándole el bien y observa a tu amigo o amiga con el ojo de la mente, pero sin poner mucho énfasis en visualizar una imagen real suya. Algunas personas son muy buenas visualizando, mientras otras encuentran más dificultades. Simplemente sé consciente de quién es y deséale el bien.

Las frases son una manera de poner la máquina en marcha al evocar las sensaciones. Una vez tengas esa sensación, dirige tu atención a ella y olvida las frases. Recuerda que el objeto de meditación es la *sensación*, no las frases. Permanece con esa sensación y déjala crecer. No la fuerces, simplemente estímúlala amablemente.

Antes o después, la sensación va a desvanecerse. Cuando esto ocurra, repite las frases de nuevo. No debemos repetir las frases rápidamente. Esto lo convertiría en algo mecánico. Por el contrario, dí las frases sinceramente y descansa por unos momentos en la sensación que evocan. Repite las frases solamente si no ha aparecido ya la sensación.

Algunas personas se preguntan si estamos enviando esta sensación realmente a nuestro amigo. La respuesta es no. No le estamos enviando nada. Simplemente estamos viendo y sintiendo a nuestro amigo en el centro de nuestro corazón y deseando que sea feliz. No estamos enviando, telegrafando o realizando un envío de ningún tipo de sensación. Cuando una vela irradia calor, ¿está la vela enviando activamente esa sensación? No. Irradia calor y luz porque es su propia naturaleza. De la misma manera, envolvemos a nuestro amigo con esta sensación, deseándole felicidad y viéndolo sonreír y contento.

Este proceso es una combinación de tres elementos: la sensación irradiada en tu corazón, la frase mental y la imagen tuya o de tu Amigo Espiritual. Alrededor del 75% de tu atención tiene que estar en la irradiación de esta sensación en tu corazón, el 20% en sentir el deseo de felicidad hacia tu amigo, y solo un 5% en visualizar a tu amigo.

Algunas personas piensan que la visualización tiene que ser una parte más importante y por lo tanto requerir más atención. Sin embargo son los mismos que luego se quejan de que tienen tensión en su cabeza. Esto es porque están forzando demasiado la idea de visualizar al Amigo Espiritual. El profesor les dirá que dejen de forzarlo, porque la parte más importante de la práctica de Mettā es sentir la irradiación de felicidad que surge después de desear el bien a tu amigo, no el hecho de visualizarlo.

Si te comienza el dolor de cabeza o sientes presión durante la práctica significa que estás *forzando demasiado*. Vuelve a sonreír y no sigas forzando tanto.

Visualiza a tu Amigo Espiritual sonriendo y feliz. Recuerda mantener una pequeña sonrisa en tus labios durante toda la sesión de meditación. Si te percatas de que no estás sonriendo, entonces esto servirá de recordatorio para que vuelvas a hacerlo. Trae otro deseo a tu mente y envía una sensación amable a tu amigo. Es posible que tu cara no esté acostumbrada a sonreír, así que ten paciencia. Puede que incluso los carrillos te duelan un poco, pero te acostumbrarás, y ese malestar también pasará.

Por favor, no te critiques por olvidar sonreír. Los pensamientos críticos son impuros y llevan a más sufrimiento. Si te encuentras con que te estás desmotivando contigo mismo por olvidar sonreír, ríete de ti mismo por tener una mente tan loca.

Entiende que todo el mundo tiene una mente loca y eso no tiene nada de malo. Ríete sobre ello. Se supone que esta práctica debe ser divertida, ¿recuerdas? Sonríe y ríete por haber sido atrapado

de nuevo por alguna distracción y vuelve después al objeto de meditación.

La vida es un juego. Tómate las cosas con calma y diviértete. Esto requiere entrenamiento, pero para eso practicas. Disfruta con las cosas y no te las tomes demasiado en serio.

Esta es una meditación seria en su concepción, ¡pero no queremos que estés serio tú! La mente debe estar ligera y elevada en lugar de seria. Sonríe y, si esto no funciona, entonces riéte un poco para que te ayude a volver a ese estado mental de felicidad y alerta.

Tienes que usar el mismo Amigo Espiritual en la práctica hasta que el profesor te diga que cambies. Esto puede ser después de algunos días o semanas. Si practicas por tu cuenta, contacta con nosotros a través de la web y déjanos ayudarte. Puedes unirte también a nuestro grupo de discusión de Yahoo. Cuanto más puedas permanecer en el presente acompañado por tu Amigo Espiritual y por la sensación de felicidad, antes podrás avanzar al siguiente paso en la meditación. Puedes contactar con nosotros en cualquier momento, a través de nuestra web, para que podamos guiarte.

Una vez que hayas establecido un buen Amigo Espiritual, permanece con él. Si cambias de persona en persona, la práctica no podrá madurar y hacerse más profunda. En ocasiones la gente quiere enviar *Mettā* a otra persona, o a todos los seres. Esta es una manera sutil que tiene tu mente de distraerte. Necesitas estar con el mismo amigo al principio para poder progresar adecuadamente y desarrollar tu *recogimiento*.

Reemplazamos la palabra “concentración” por *recogimiento* para dejar claro que no estamos focalizando la atención en un objeto de meditación de manera fija o forzada. Al contrario, queremos que la mente descansa amablemente en el objeto de meditación. Si tu mente divaga, usa las 6 Erres.

Cuando no hay distracciones, no es necesario ningún esfuerzo para mantener tu mente en el objeto. Simplemente descansa ahí

por sí misma. Es impresionante cuando ves como esto ocurre de manera no forzada y natural.

De nuevo, surgirán muchas sensaciones o pensamientos mientras estés con tu objeto de meditación, pero que no tendrán la suficiente fuerza para apartar tu atención totalmente de él. En ese caso, simplemente ignóralas y continúa con tu objeto. Esas distracciones desaparecerán solas. No es necesario aplicar las 6 Erres en ese caso.

En resumen (para una práctica de un mínimo de 30 minutos):

1. *Comienza* irradiando pensamientos amables y felices hacia ti mismo durante los primeros diez minutos.
2. *Cambia e* irradia ahora pensamientos amables y felices hacia tu Amigo Espiritual durante el resto de tu sesión (al menos 20 minutos) Permanece con el mismo amigo y no cambies a otra persona o cosa, incluso aunque pienses que también lo merecen. Estos deseos son solo distracciones. ¡La mente puede ser muy tramposa!
3. Usa las 6 Erres para superar las distracciones.

Cuando la sensación de *Mettā* comienza a hacerse fuerte, reconócela y sumérgete en ella. Sonríe con ella y deja que se desarrolle por sí misma. Si notas que cuando estás verbalizando sutilmente las frases surge un poco de tensión, deja de hacerlo y sumérgete en la sensación únicamente. Esto ayudará a que la sensación se haga más fuerte aún. Permanece con la sensación y simplemente experimenta el presente sin forzarlo.

Te llevará tiempo dominar esta práctica. De algún modo es una práctica de “no hacer”, en el sentido de que no controlas o fuerzas la sensación, sino simplemente la diriges con amabilidad. Si hay tensión en tu cuerpo al intentar irradiarla, entonces significa que

estás haciendo demasiado esfuerzo. El deseo de felicidad debe ser como cuando deseas a alguien buena suerte o un buen viaje. Lo deseas y dejas que fluya hacia el destinatario; no es cuestión de desearlo y tratar de empujarlo. De manera similar, en la meditación Mettā, simplemente sonríes y deseas esa sensación de amable amor benevolente.

Después de aplicar correctamente las 6 Erres, surgirán obstáculos. Finalmente aplicarás las 6 Erres también a los obstáculos para eliminar completamente la tensión. De esta manera se eliminará el Ansia completamente por primera vez. Esa pequeña Ansia que quedaba desaparece para no volver.

Como resultado de la desaparición del obstáculo, surge la Alegría Empática y, por primera vez, experimentas el primer *Jhāna de la conciencia tranquila*. Llegarán más a medida que avances en el camino. Mientras tu práctica avanza, descubrirás que el Gozo o Alegría Empática está ahí. Puede manifestarse como piel de gallina, entusiasmo o simplemente excitación. Esto te llevará a un estado placentero y de tranquilidad.

A medida que profundizas, tu confianza aumentará y entenderás que lo que estás haciendo es lo correcto. También descubrirás que existe un estado de tranquilidad y serenidad en tu mente mucho más profundo de lo que pudieras haber imaginado o experimentado nunca. Es como si alguien hubiera desconectado el frigorífico que nunca te habías fijado que estaba encendido.

Puedes notar que no eres consciente de partes de tu cuerpo a menos que dirijas tu atención a ellas. Esto es normal y confirma tu progreso indicando que tu cuerpo está perdiendo tensión y rigidez.

Finalmente, cuando hayas profundizado suficiente, la sensación de amor benevolente puede surgir en tu cabeza. No intentes controlar la sensación. Ha decidido moverse ahí, de modo que déjala estar.

Entonces te habrás convertido en un meditador avanzado.

Cuando esto ocurre, estarás listo para el siguiente paso en la práctica meditativa. Contacta con nosotros a través de la web para que te podamos guiar. No vamos a explicarlo aquí, ya que constituye una práctica avanzada y requiere instrucciones adicionales. Estás en el camino del despertar a través de los *Jhānas de la conciencia tranquila*.

Meditación del perdón

Es posible que ciertos practicantes encuentren dificultades en traer y mantener la sensación de amor benevolente hacia uno mismo, incluso habiendo seguido todas las instrucciones. Por ejemplo, puedes traer la frase “Que yo pueda ser feliz, que yo pueda estar contento”, y que al hacerlo surja aversión u odio hacia uno mismo. Puede surgir en tu mente algo como “No me lo merezco, no soy una buena persona”. Entonces practicas las 6 Erres y parece que no funcionan. No surge el amor benevolente como sensación en el corazón e incluso éste puede sentirse duro y seco.

En este caso, la práctica de la meditación del perdón puede servirte de ayuda. Hemos comprobado que un no desdenable número de estudiantes se han beneficiado tremendamente de cambiar a esta práctica en la que irradias la sensación de perdón hacia ti mismo y hacia cualquier cosa que ocurra, así como perdonas a todas las personas que surjan hasta que ellos también te perdonan.

Puedes encontrar más información acerca de esta práctica en la web de Dhamma Sukha y en el libro *Forgiveness Meditation* de Bhante Vimalaramsi.

El perdón trata de dejar ir al pasado y aligerar así nuestras mentes. Cualquiera puede beneficiarse de su práctica.

Meditación Caminando

Una parte muy importante de la práctica de Mettā es la Meditación Caminando. Por favor, no ignores este hecho. Necesitas caminar para mantener tu nivel de energía, especialmente después de largas prácticas sentado.

Puedes usar la Meditación Caminando antes de tu práctica sentado para elevar el nivel de energía y mental en los casos en que te encuentres somnoliento o con la energía baja.

En ocasiones, cuando tu mente está distraída, caminar puede favorecer la calma de la mente agitada, de manera que puedas volver a sentarte con un nivel mental más óptimo. La Meditación Caminando, por otro lado, añade energía a tu práctica sentado ya que el caminar incrementa la circulación sanguínea.

La Meditación Caminando, por si sola, es una poderosa práctica. Pero aplicándola junto a la meditación Mettā, te ayuda a incorporar Mettā en tu vida y actividades diarias. Recuerda que Mettā deberá convertirse para tí en una práctica a tiempo completo.

Busca un lugar para caminar que tenga al menos 30 pasos de longitud y que sea recto y nivelado. Camina con un paso normal como si estuvieras dando un paseo por el parque un domingo por la tarde. Camina a un paso que no es ni rápido como si tuvieras prisa, ni lento como una tortuga. Debes fijar la vista hacia el suelo a unos dos o tres metros por delante de tí.

No pongas la atención en tus pies, sino en tu Amigo Espiritual. Por favor, no mires alrededor, de manera que no seas distraído en tu práctica. No se trata de un paseo normal, sino de una práctica real en la que estás irradiando amabilidad y felicidad hacia tu Amigo Espiritual. En la medida de lo posible, intenta seguir con esta práctica de Mettā durante todo el tiempo que estés caminando. Debe ser igual que la práctica sentado, con la única diferencia que en este caso estás en movimiento y caminando.

Puedes realizar la práctica en el interior o en el exterior si el tiempo lo permite. Es preferible hacerlo en el exterior, pero intenta evitar el calor de la luz solar directa. También puedes caminar en el interior de manera circular en una habitación o a través de un pasillo.

Algunos meditadores progresan de manera notable a través de la Meditación Caminando en la que se puede alcanzar estados bastante profundos de meditación. No te tomes estas instrucciones a la ligera, porque son una parte muy importante en la práctica. Además, a través de su práctica, aprendemos a incorporar la práctica de Mettā a nuestra actividad diaria, que al fin y al cabo es donde pasamos la mayoría de nuestro tiempo.

Camina entre 15 y 30 minutos, y nunca más de una hora, ya que, de hacerlo, tu cuerpo se cansará demasiado. En cualquier caso camina a un paso tal que, cuando pares, sientas tu corazón latir e incluso puedas quedarte ligeramente sin aliento. Luego podrás sentarte y mantener una atención alta. Caminar puede traerte calma, claridad o energía dependiendo de lo que necesites en cada momento.

Continúa progresando

Treinta minutos de meditación al día es lo mínimo para empezar. Según nuestra experiencia son necesarios entre quince y veinte minutos para centrar la mente. Luego quedan diez minutos para una práctica productiva en la que realmente puedes mirar y observar. Lo ideal sería una práctica de 45 minutos.

El mero hecho de estar sentado sin moverse permite a tu mente calmarse. Cuánto más tiempo te sientes, más se calmará la mente por sí misma, sin necesidad de que hagas nada más. Por lo tanto, sentarse más tiempo y no moverse es vital para el progreso hacia estados más profundos.

Durante un retiro, primero te sentarás durante al menos 30 minutos, luego caminarás durante 15 minutos, luego te sentarás otra vez. Esta rutina la mantendrás durante todo el día. La duración de tu meditación sentado va a ir alargándose de manera natural y podrás llegar a estar dos o tres horas en posición sentada.

En tu día a día, es muy útil sentarse dos veces al día. Una vez te sientas cómodo, intenta permanecer completamente inmóvil durante toda la práctica. Si la mente insiste en moverse, aplica las 6 Erres al deseo de moverse. Las 6 Erres son muy útiles para disolver tensiones y encontrar estados más profundos de serenidad.

Si surge el dolor, por favor observa cómo lo hace. Puedes observar si el dolor es real al notar lo que ocurre una vez finalices la sesión. Si el dolor desaparece muy rápidamente, se trataría de un “dolor de la propia práctica”. Lo cual significa que es de hecho un dolor mental y no puede hacerte daño a nivel físico. Constituye simplemente una distracción. Si en tu próxima práctica regresa, intenta mantenerte sereno y aplica las 6 Erres. Sin embargo, si después de la práctica el dolor perdura y sigue contigo, es preferible que cambies tu postura en la práctica, ya que en este caso el dolor que se manifiesta es realmente físico.

Si intentamos evitar forzosamente sensaciones dolorosas o no placenteras, ya sean físicas o mentales, solamente conseguiremos añadir más aversión a nuestra mente. Esto alimenta el círculo vicioso del *Samsāra*. Sin embargo, si observamos una sensación no placentera con apertura, aceptación y sin tomarlo de una manera personal, estaremos viendo esas cualidades insanas con una atención sana. Esta atención pura y clara, hará disminuir gradualmente esa sensación molesta. También puede ocurrir que notes que esa sensación perdura, pero tu actitud hacia ella habrá cambiado.

Si te entra sueño practicando en el interior, prueba a sentarte al aire libre, pero evitando la luz directa del sol. La práctica al aire libre tiende a despertar. Puedes incluso hacer la práctica caminando hacia atrás después de haber avanzado treinta pasos. En lugar de girar, simplemente camina hacia atrás hasta el punto inicial.

Los beneficios de la meditación se incrementan si puedes cultivar la atención durante el día a día en tus actividades cotidianas. Sonríe y emite *Mettā* en cualquier momento en que pienses en ello. En cuanto notes que surgen sensaciones difíciles, aplica las 6 Erres. Disfruta practicando y date cuenta lo loca que puede estar nuestra mente. Tómatelo con sentido del humor. Si te lo tomas demasiado en serio e intentas controlar la mente, simplemente añadirás más Ansia, hasta poder llegar a provocar desgaste y frustración. Por ello, tómatelo con calma, pero sé lo más constante que puedas.

Añade Mettā a cualquier cosa

Puedes llevar el amor benevolente a cualquier cosa que hagas. Por lo general, realizarás tu práctica sentado en casa, pero también puedes sonreír e irradiar bienestar a todos los seres cuando estés fuera de casa. Si sales a la calle simplemente a pasear o a comprar, no es necesario que estés con tu Amigo Espiritual. Simplemente permanece con una sensación general de Mettā.

Sonríe más. Date cuenta si aparece algún fenómeno emocional y aplica las 6 Erres. Cuando surgen pensamientos o estados mentales impuros, considéralos como oportunidades para mejorar tu práctica. Déjalos estar, no les prestes atención y sustitúyelos por pensamientos puros. Este es el significado del Recto Esfuerzo en el Noble Óctuple sendero de Buddha.

Progreso y Jhāna

A medida que progresas en la práctica, observarás todo tipo de fenómenos nuevos. Surgirá la Alegría Empática y otras sensaciones placenteras. ¡Cuando experimentes alguna de estas sensaciones sentirás que habrá merecido la pena el esfuerzo!

La primera vez que verdaderamente consigas dejar ir completamente un obstáculo, tendrás tu primera experiencia de un estado de jhāna y estarás en disposición de poder profundizar incluso más. Comenzarás a familiarizarte con estados como la Alegría Empática, la Sensación de Realización o la Ecuanimidad entre otros.

¡Lo mejor está por llegar!

Brahmavihāras y Nibbāna

Buddha habló de cuatro cualidades divinas de la mente que son particularmente puras. Éstas se denominan *Brahmavihāras y son: Amor Benevolente (Mettā)*, *Compasión (Karunā)*, *Alegría Empática (Muditā)*—preferimos denominarlo simplemente *Alegría*— y *Ecuanimidad (Upakkhā)*. Ésta es la práctica que estás comenzando. Avanzarás gradualmente a lo largo de todos estos estados. Cuando *Mettā* se estabilice, se convertirá en *compasión*. Cuando la *compasión* se estabilice, se experimentará la *Alegría*. Una vez se estabilice la *Alegría*, la *Ecuanimidad* aparecerá. No necesitas cambiar tu práctica mientras progresas. Estos estados son desarrollados y surgirán de manera natural por sí mismos.

Un vez que te conviertes en un meditador avanzado, simplemente tienes que dejar que la meditación avance naturalmente. Los *Brahmavihāras* se desarrollan de manera natural, uno a uno, sin que tengas que forzarlos ni traerlos como objetos de meditación a priori. Cuando surge el siguiente estado, ya sea la *compasión* o la *Alegría*, tomas esa sensación como nuevo objeto de meditación y continúas irradiándolo de la misma manera que habías comenzado con *Mettā*.

Esta es otra diferencia importante con respecto a cómo se desarrolla *Mettā* en otras escuelas o métodos. El Buddha enseñó que cuando la práctica de la meditación es correctamente practicada, estos cuatro estados divinos surgen por sí mismos uno tras otro.¹² Aprenderás cómo irradiar cada uno de esos cuatro estados a cada una de las seis direcciones y, más adelante, a las seis direcciones de manera simultánea.

12 En el *Majjhima Nikāya*, sutta 43:31, se enseña la progresión de irradiar en todas las direcciones comenzando por el Amor Benevolente.

Mientras esto ocurre, los *jhānas* también surgirán por sí mismos de manera natural. La palabra *jhāna* ha sido traducida de muchas maneras diferentes, pero nosotros nos referimos a los *jhānas* como niveles de comprensión. Los denominamos así para diferenciarlos de los *jhānas* de absorción de las prácticas de atención enfocada a un punto. Están relacionados, pero éstos últimos son los que se dan mientras el meditador tiene la atención enfocada al cuerpo, mientras los otros no. El Buddha enseñó que la clave para entender el Ansia y las distracciones es darse cuenta de los procesos que se dan en la mente y en el cuerpo simultáneamente, y por lo tanto no han de separarse. La tensión y rigidez son procesos físicos, mientras que los pensamientos e imágenes son procesos mentales. No queremos únicamente prestar atención a la mente, sino también ser conscientes de lo que ocurre en el cuerpo, no ignorando ni reprimiendo esta atención como haría una práctica de concentración focalizada en un solo punto.

A los estados *jhānicos* que experimentamos con esta meditación los denominamos los *Jhānas de la atención tranquila*. En total hay ocho (cuatro *rūpa jhānas* o *jhānas* “materiales”, y cuatro *arūpa jhānas* o *jhānas* “inmateriales”). Después del octavo *jhāna*, surge la experiencia del Nibbāna. Tu mente se vuelve tan serena que simplemente se para. Cuando la mente regresa de esa experiencia de cesación, estará increíblemente brillante, clara e imperturbable, como una pizarra sin nada escrito en ella.

A partir de ese momento, cuando surja un proceso mental, apreciarás con una impresionante claridad cada eslabón o parte del proceso de aquello que llamamos vida, y cómo surge y desaparece. Este proceso es a lo que Buddha denominó Originación Dependiente. Hay doce eslabones en cada momento de experiencia y verás cómo todos ellos surgen y desaparecen. Verás cómo surgirán unos tras otros de manera dependiente.

Cuando te sumerjas en la observación de este proceso, comprenderás a un nivel personal muy profundo, que todos los “agregados” que conforman el “yo”, son realmente impersonales y que no existe una esencia o alma permanente. Esta experiencia es tan profunda y reveladora que el Nibbāna surgirá, y comprenderás la verdadera naturaleza de toda existencia. Habrás alcanzado el despertar en esta vida. ¡El alivio será inmenso!

Experimentar el despertar (Nibbāna) es algo que ocurre a mucha gente que sigue estas simples directrices. Conseguirlo no tiene que llevarte años o décadas. Buddha dijo que esta práctica es “inmediatamente efectiva”. En el Satipaṭṭhāna Sutta del Majjhima Nikāya, dice que esta experiencia puede darse en solamente 7 años o incluso en 7 días. Realmente puede ocurrir así de rápido. Hemos sido testigos de algún alumno que incluso ha experimentado el despertar durante un retiro de 8 días. Por lo tanto, comienza ahora y tú también podrás experimentar las fases iniciales del despertar. ¡Simplemente sigue exactamente las instrucciones!

Beneficios del Amor Benevolente

Hay numerosos beneficios de la práctica de la meditación del Amor Benevolente. En los suttas se menciona que quien lo practica concilia más fácilmente el sueño y lo hace de manera más profunda. También se eliminan las pesadillas. A quien lo practica le cuesta menos levantarse de la cama. Le gusta a la gente. Le gusta a los animales. Su cara se vuelve radiante y hermosa y mejora la salud. Estos son solamente algunos de sus beneficios.

Cuando practicas el amor benevolente tu mente también se vuelve clara y calmada, y el progreso en la meditación es muy rápido.

Mettā en el día a día

Continúa sentándote a practicar. Escucha las charlas, lee nuestros libros, y continúa estudiando acerca de los conceptos relacionados con esta práctica. Puedes encontrar muchos recursos adicionales en nuestra web.

Cuando uno comienza una práctica nueva, lo ideal es sumergirse completamente en ella y dejar de lado otras prácticas que pudieras haber realizado, hasta que comprendas exhaustiva y profundamente la nueva práctica. De lo contrario puedes llegar a sentirte confuso con las diferentes opiniones o prácticas que puedes encontrar.

Recuerda que nuestra enseñanza no se basa en puntos de vista u opiniones, sino en el estudio de los suttas mismos y la experiencia directa a través de la práctica de la meditación. Te invitamos a que tú también sigas este camino.

La mejor manera de experimentar una inmersión profunda en la práctica de la meditación TWIM es asistiendo a uno de nuestros retiros y, en caso de no poder, realizar un retiro online con nosotros. Visita nuestra web para más información acerca de los retiros.

Una vez hayas dominado la práctica de permanecer con tu Amigo Espiritual, hay más instrucciones para romper barreras e irradiar la sensación de Mettā en todas las direcciones. El profesor te dará esas instrucciones y te aconsejará una vez estés preparado para ello. Es aquí cuando el trabajo de los Brahmavihāras comienza de verdad.

Surgirán más fenómenos y tu profesor podrá guiarte de acuerdo a tu progreso. Hay más pasos que seguir en la práctica, pero éstos son más avanzados y son materia de otro libro.

Por el momento, domina la habilidad de permanecer con tu Amigo Espiritual y luego contacta con nosotros o ven a un retiro.

De nuevo recuerda, cuando estés fuera moviéndote en tu vida diaria, sonreír e irradiar Mettā a todos los seres. Aplica el recto esfuerzo para reacondicionar tu mente. Recoge la cualidad sana del Amor Benevolente en lugar de permitir una mente “aburrída”.

¿Estás esperando en una larga cola para pagar? Irradia Mettā. Es duro trabajar de cajera en una tienda. Por ello sonríe y sé amable con él o ella.

¿Estás en un atasco de tráfico? En lugar de enfadarte, irradia Mettā hacia los demás conductores. Aplica las 6 Erres a tu mente enfadada, y sustitúyela por una mente pura y elevada. Pon un CD en el coche y escucha una charla de Dhamma para aprender más sobre el Noble Óctuple Sendero en lugar de perder el tiempo divagando de camino a casa.

Comparte lo que has aprendido con otras personas y permíteles beneficiarse de la práctica. Devuelve el favor de esta práctica una vez la hayas comprendido. Sin proselitismos. Solamente cuenta tu experiencia con tus propias palabras.. ¿Cómo te está ayudando a ser más feliz? ¡Sé *el Buddha* en lugar de ser el *Budista!*

¿No encuentras un grupo de meditación en tu ciudad? Crea tú el grupo. ¡En cuanto encuentres una segunda persona ya tienes un grupo! Meditad al menos media hora, escuchad una charla y tomad un té mientras discutís lo que habéis aprendido. En ese momento ya has creado tu grupo de meditación.

Poco a poco, como gotas de agua llenando una taza, alcanzarás el despertar supremo. Esto es posible hacerlo aquí y ahora. El Buddha nos enseñó el camino. Simplemente sigue *exactamente* sus instrucciones.

Ahora siéntate y practica.

Recursos

Web de Dhamma Sukha Meditation Center :
<http://www.dhammasukha.org>

Libros

Kraft, Doug. *Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation*.
Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaramsi, Bhante. *Breath of Love*. Jakarta, Indonesia:
Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012.

Vimalaramsi, Bhante. *Meditation Is Life, Life Is Meditation*.
Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014.

Vimalaramsi, Bhante. *Moving Dhamma*, Vol. 1. Annapolis:
Dhamma Sukha Publishing, 2012.

Contacto

Dhamma Sukha Meditation Center
8218 County Road 204
Annapolis, MO 63620
info@dhammasukha.org

Agradecimientos

Este libro fue escrito y editado por David Johnson, quien añadió el contenido acumulado y compilado de las experiencias de nuestros estudiantes. También colaboraron en su edición Teri Pohl, Jens Tröger, fundador de Bookalope y Danielle Loesch, Borja Makazaga, Gustavo Caprin

También queremos agradecer a Bhikkhu Bodhi por sus excelentes traducciones del Majjhima Nikāya y el Saṃmyutta Nikāya, y por el apoyo que nos ha brindado. Por último, queremos dar las gracias también a Wisdom Publications por las notas del sutta que hemos utilizado del Anupada Sutta, sutta 111 del Majjhima Nikāya.

Compartiendo méritos

Que todos los que sufran puedan liberarse del sufrimiento,

y los atrapados en el miedo, dejen de tener miedo,

Que los afligidos deshagan toda aflicción,

y que todos los seres encuentren alivio.

Que todos los seres compartan este mérito

que hemos así adquirido.

Para la adquisición de todo tipo de felicidad.

Que los seres que habitan el espacio y la tierra,

Devas y Nāgas de gran poder,

compartan este mérito nuestro.

Que protejan largamente la dispensación de Buddha.

Sādhu, Sādhu, Sādhu.

