

VIPASSANA

La Vipassana es un camino que en nada es coincidente con el pesimismo sino todo lo contrario habla de optimismo, de realismo y de «activismo». Cuento de la botella de aceite.

Desde el punto de vista terapéutico es difícil para nuestras mentes basadas en la idea de la "yoicidad". El yo es insignificante con la inmensidad del tiempo-espacio. Le dedicamos nuestra vida asatisfecerle pensando que es el camino de la felicidad. La idea de vivir diferentemente nos parece antinatural y amenazadora. Mientras estemos preocupados de nuestras identificaciones, estaremos encerrados en la "yoicidad", desgajados de la vida. Salir de esta obsesión es abrirnos a la vida a la satisfacción real. No necesitamos autosacrificarnos sino salir de nuestra idea del "yo".

La Vipassana nos ayuda a salir de la idea transitoria del cuerpo y de la mente, para no seguir atrapados por el egoísmo y, por lo tanto, por el sufrimiento.

La columna vertebral de esta razón es la «impermanencia», *anicca*, es esa imagen de la comprensión viendo, en un sólo día, como una flor surge y desaparece. Es mejor esto que cien años de ceguera, decía el Buda.

La verdad de la «impermanencia», *anicca*, no debe ser aceptada por comprensión intelectual, ni emocional, ni devocional, la debemos experimentar dentro de nosotros mismos, comprenderla directamente y con ella la naturaleza ilusoria del ego y del sufrimiento, esta es la única visión lúcida que purifica la mente, *Vipassana*. Esto es **Recta Comprensión**.

Las últimas palabras del Buda fueron "Todas las cosas creadas, *sankhâras*, estan sujetas a decadencia. Practicar para comprender esto".

La Recta Comprensión es lo primero, aunque sea superficial es necesaria para empezar a practicar el camino. Los primeros pasos del Noble Octuple Sendero son:

A) Moralidad, no hacer acciones que causen daño a uno mismo y a los demás, sean de obra o de palabra, *sîla*.

B) Concentración, *samâdhi*, controlar la propia mente desarrollando la atención a la respiración para liberar a la mente de sus condicionamientos, observando las sensaciones de todo nuestro cuerpo.

C) Sabiduría, *paññâ*, la podemos obtener de tres formas, por la transmisión boca oído, otra es la que obtenemos por el análisis intelectual y la tercera, la que realmente purifica la mente, la que obtenemos por nuestra experiencia directa y personal.

Sólo así, observando nuestras acciones, siendo conscientes de nuestra respiración y aceptando la sabiduría experimental de las sensaciones de nuestro cuerpo es cuando surge la verdadera comprensión de la experiencia.

Con la práctica nuestra naturaleza cambia constantemente, se va purificando y habrá compasión y benevolencia en nuestros pensamientos y en nuestros actos hacia los otros. Buda dijo:

De la recta comprensión se deriva el recto pensamiento;
del recto pensamiento se deriva la recta palabra;
de la recta palabra se deriva la recta acción;
de la recta acción se deriva el recto sustentamiento;
del recto sustentamiento se deriva el recto esfuerzo;
del recto esfuerzo se deriva la recta atención;
de la recta atención se deriva la recta concentración;
de la recta concentración se deriva la recta sabiduría;
de la recta sabiduría se deriva la recta liberación.

La Vipassana tiene un enorme valor práctico al ayudarnos a reconocer la verdadera naturaleza de los problemas y no ver en los sucesos ni en las otras personas a los responsables de nuestra propia felicidad o infelicidad. Son nuestras reacciones, siempre condicionadas, de la mente. No sirve no reaccionar mientras nuestro inconsciente guarde las causas, sólo nos servirá el aprender a observar y el cambiarnos a nosotros mismos los hábitos.

El problema de verdad es: ¿ cómo se observa uno a sí mismo ?.

Buda investigando esta verdad última reconoció que había dos indicadores importantes, uno era la respiración que se hacía más "aspera", el otro, más sutil y de naturaleza bioquímica, eran las sensaciones corporales.

La práctica de la meditación Vipassana nos permitirá, poco a poco, observar nuestra respiración y nuestras sensaciones y de permanecer equilibrados, aún, en las situaciones más adversas y provocativas. Esta observación nos permite sufrir menos cada vez por la negatividad de los hechos.

La ley natural, *dhamma* o *dharma*, nos enseña a responsabilizarnos de nuestro bienestar y del bienestar ajeno. Siempre tenemos que realizar acciones para ayudar a los otros, pero manteniendo el equilibrio de nuestra mente.

Esto nos llevará a que haya momentos en los que tengamos que actuar con decisión. ¿ Seremos capaces de ver si antes de actuar mantenemos nuestra mente equilibrada, y si lo único que sentimos es amor y compasión hacia la otra persona que se está portando mal. Si esto ocurre la acción será beneficiosa, sino no ayudará a nadie. El amor nunca se equivoca ni hace daño.

La Causa inmediata

La vida no es un cuento de hadas. La vida es incompleta, imperfecta e insatisfactoria.

El sufrimiento ¿tiene una causa?. Debo reconocer la causa para eliminarlo. Si es aleatorio, debo de olvidarme de cualquier intento de resolverlo. Buda comprendió que no era casual, sino causal. La Ley del Kamma, causa efecto, es la ley fundamental que rige toda existencia.

Ninguna causa está fuera de nuestro control. Esta ley de causa-efecto, Kamma o Karma, es lo más lejano al «destino», se refiere a la «acción». "Somos nuestro maestro y labramos nuestro futuro", decía el Buda.

Según sean nuestros actos serán nuestras vidas. No podemos conducir un coche fórmula con los ojos vendados.

1º.- Aprendemos a ser conscientes de nuestras acciones, a conducir.

2º.- Aprendemos a realizar las acciones necesarias para el fin propuesto.

Tres tipos de acciones.

Físicas, verbales y mentales. según el Dhamma, la más importante es la acción mental. Los actos físicos y mentales dependen de su intención.

Por ejemplo, a un cirujano un escarpelo le sirve para realizar una operación y a pesar de todo imaginemos que el paciente muere. Un asesino, en un momento determinado, puede matar con el mismo escarpelo. El fin ha sido el mismo pero mentalmente opuestos. Al cirujano le mueve la compasión y al asesino el odio. Palabras y actos son consecuencia de la acción mental. Habrá que analizar la naturaleza de la intención.

El verdadero Karma es la acción mental. La mente lo produce todo. Si mi mente es impura el sufrimiento me seguirá como las ruedas de un carro a las huellas del camino. Si es pura la felicidad me guiará.

¿Qué acciones mentales determinan mi destino?. La mente se compone de consciencia, percepción, sensación y reacción. Cada una tiene un cierto grado de implicación en el proceso del sufrimiento. La consciencia recibe la información, la percepción lo ubica en una categoría, la sensación nos muestra los pasos previos. Estas tres tan sólo digieren la información. Pero cuando la mente comienza a reaccionar, la pasividad da lugar a la atracción o a la repulsión, al agrado o al desagrado.

Esta reacción pone en funcionamiento toda una cadena de sucesos, el primero es la formación mental, *sankhâra*, por eso Buda dijo:

Cualquier sufrimiento que surja
tiene una reacción por causa.
Si todas las reacciones cesan,
entonces no hay más sufrimiento.

El verdadero Karma es la reacción de la mente, cuando actúa de manera intensa, repetitiva y acumulativa. Entonces puede llegar a convertirse en una obsesión, deseo o aversión.

Buda en su primer sermón a esto le llamó «sed», *tanhâ*, apetencia insaciable de lo que no hay junto con una profunda insatisfacción de lo que hay.

La mente no para de generar reacciones en cada instante. Unas son como rayas sobre un lago, otras, como rayas sobre la arena, pero otras son como labradas a martillo sobre una roca.

Estas reacciones profundas son peligrosas y nos llevan a un profundo sufrimiento.

Lo primero, para emerger del sufrimiento, es aceptar su realidad, como un hecho de la existencia que nos afecta a cada uno de nosotros. Así empezamos a guiar nuestro bólide.

La Semilla del Origen

«La verdad del sufrimiento tiene que ser explorada hasta el final», Buda dixit.

Quizás, a un nivel más profundo, el sufrimiento sea el apego desmedido que hemos desarrollado hacia nuestro cuerpo y nuestra mente con sus conocimientos, percepciones, sensaciones y reacciones. Nos aferramos a nuestra identidad, a nuestro ser físico y mental, sin reconocer que todo esto no es nada más que un proceso evolutivo. Este agarrarnos a una imagen irreal de nosotros, algo que está cambiando constantemente, esto es sufrimiento.

El apego

Vamos a intentar descifrar varios tipos de apego. El **primero** es el de buscar gratificación sensual. Buscar tan sólo aquello que nos produzca placer y huir de otras cosas menos agradables y que nos harían afrontar nuestros límites y dificultades.

El **segundo**, somos adictos a la condición de desear. Tan pronto satisfacemos uno ya estamos buscando el siguiente. El objeto es secundario es el estado constante de deseo, lo importante. Más deseos cumplidos más insatisfacción e infelicidad.

El **tercero** es la imagen que tenemos de nosotros mismos, el ego o el «yo». Esta es la persona más importante para cada uno de nosotros. Nos comportamos como un

imán atrayendo limaduras y ordenándolas en torno a nosotros. Así, con esa falta de reflexión, intentamos ordenar el mundo entorno a nosotros, atrayendo lo agradable y dejando de lado lo menos agradable. Pero no estamos solos. Cada «yo» está abocado a entrar en conflicto con los demás «yos». Nuestro campo de atracción se ve desplazado por otros campos magnéticos y hasta el nuestro, a veces, nos desagrada. Esto es infelicidad.

El cuarto es la protección que necesitamos. El «yo» se extiende al «mío»“, a lo que nos pertenece. Nos aferramos a nuestras posesiones porque refuerzan nuestra imagen. Si todo, «yo» y «mío»“, fueran eternos pues no sería ningún problema. Pero es que tarde o temprano el «yo» y el «mío» se separan, entonces llegará el sufrimiento.

El quinto, va todavía más lejos y se aferra a las opiniones y a las creencias. Buenas o malas nos harán infelices si estamos aferrados a ellas. Nos apegamos a su certeza y si no nos las aceptan nos removemos. Cada cual tiene derecho a ser como es y pensar como quiera, sería más provechoso desechar todas las ideas preconcebidas y tratar de ver la realidad, pero nuestro apego a los puntos de vista nos impide hacerlo, manteniéndonos en un estado de infelicidad.

El sexto es el apego a formalismos y ceremoniales. Enfatizamos el aspecto externo de las cosas y nos olvidamos de vivir la experiencia o sus aspectos más íntimos e internos, que forman su significación fundamental. Quien no realiza los ceremoniales nunca podrá ser una persona verdaderamente "religiosa". Nos olvidamos de las "esencias", sino las religiones son cáscaras vacías.

Damos más importancia a la letra que al espíritu y esto nos hace sufrir.

El Origen Condicional.

La cadena causa - efecto

¿Cómo surge el apego?. Buda vió que era consecuencia de la reacción mental. Las breves e inconscientes reacciones de la mente se repiten e intensifican a cada momento hasta convertirse en fuertes atracciones y repulsiones. El apego no es nada más que una forma, más desarrollada, de reacción pasajera, y ésta es la causa del sufrimiento.

¿ Por qué el agrado o desagrado ?. Las causas están en la sensación. Si me agrada me gusta. Las sensaciones, a su vez, se producen por el contacto, del ojo, olfato, tacto, sabor, contacto de la mente. Todo lo experimentamos a través de los cinco sentidos y de la mente. La sensación llega cuando un objeto se pone en contacto con una de las seis bases de la experiencia.

El contacto nos llega por esas seis bases sensoriales ya que son aspectos esenciales del flujo mente-materia. y este flujo ¿ por qué se produce ?, a causa de la consciencia, acto de conocer, que nos divide entre conocedor y conocido, sujeto y objeto, yo y el otro. De esta separación surge la identidad, el nacimiento. La consciencia surge a cada instante y toma una forma mental y física concreta. En el siguiente instante su forma ya será otra ligeramente diferente. Este es el flujo impermanente de la consciencia, que si no lo comprendemos nos hará sufrir.

El origen de este flujo se vio que estaba en las constantes reacciones mentales. Si es debil la reacción, durará un momento. Pero si la reacción de agrado o desagrado es fuerte entonces se intensificará hasta alcanzar un grado de aversión o deseo que podrá durar más o menos tiempo.

Si se siguen repitiendo a lo largo de la vida terminarán por desarrollar la fuerza que sustentará un flujo que podrá transitar de un día al otro o de una vida a la otra, todo dependerá de su fuerza.

¿Quién causa estas reacciones?. Buda comprendió en lo más profundo que la reacción es causa de la ignorancia. Ni sabemos que reaccionamos, ni sabemos el porqué. Ignoramos la naturaleza impersonal e impermanente de nuestra existencia y tampoco sabemos que el apego a ella sólo nos traerá sufrimiento. Al no conocer nuestra verdadera naturaleza reaccionamos ciegamente y así las reacciones se intensifican.

Esto es en resumen la Rueda del Sufrimiento. El sufrimiento se inicia con la ignorancia de la realidad de nuestra verdadera naturaleza, del fenómeno al que llamamos «yo».

Salida del sufrimiento

El Karma dice, si esto existe, se produce aquello. No hay nada que suceda sin una causa. Si se erradica la causa se alejará el efecto. Si ponemos fin a la ignorancia, no habrá más reacciones a ciegas que dejen huellas de sufrimiento, tras de sí.

Soy responsable de toda reacción que cause sufrimiento. Aceptando la responsabilidad, aprendo a eliminar el origen del sufrimiento.

La rueda de la vida

Buda explicó el proceso de renacimiento o *samsâra* con la Rueda del Origen Condicional.

Nuestros actos son la fuerza que da impulso a una vida tras otra. Nada tiene que ver con el concepto de transmigración de un alma en pena buscando un cuerpo a través de repetidas encarnaciones. Buda dijo justo lo contrario.

Dijo que «no hay ninguna entidad inmutable que vaya de vida en vida. Sólo se considera real el estado presente de existencia, no el pasado ni el futuro».

Lo que continua de una existencia a otra es el proceso del devenir, mientras nuestros actos sigan dándole impulso al proceso.

Aunque no crea nada más que en esta vida, sigue teniendo sentido. Si elimino la ignorancia puedo sentir la paz que resulta aquí y ahora. Puedo mantenerme feliz en esta vida si me libero del odio, ambición, envidia, etc. Crea o no crea en vidas pasadas y futuras deberé afrontar los problemas del presente ocasionados por mis reacciones a ciegas. Debo parar el hábito de reaccionar.

El Aprendizaje

Buda creó un camino para erradicar las causas del sufrimiento, ignorancia, deseo y aversión. A este camino le llamó El Noble Octuple Sendero. Así lo resumió:

Absteneos de todos los actos perjudiciales,
realizad los provechosos,
purificad vuestra mente:
Esta es la enseñanza de los iluminados.

Síla, equivale al Yama y Niyama, vedría a ser como la actitud moral, abstenerse de toda palabra, acción o pensamiento que pueda dañar a otra persona.

Toda acción perjudicial genera grandes deseos o aversiones. Si realmente queremos entrar en lo profundo de nuestra realidad necesitamos que la mente este totalmente calmada y en paz. Ya sabemos que un lago agitado no deja ver su fondo. Existe una segunda razón para todo aquel que practique el Dharma, no se puede extinguir el sufrimiento reforzando los hábitos mentales que queremos evitar. Es necesario para el bien de la sociedad y para el de cada uno de nosotros.

Síla contiene tres elementos: Recta palabra, Recta acción y Recto sustentamiento.

Recta Palabra

Eliminar todas sus impurezas. Debe ser reconciliadora y estimulante. Buscar la armonía y ser amable, amistosa, comprensiva y justa, tanto en el momento como ajustándose a los hechos. Sobre todo ser constructiva.

Recta Acción

Al igual que la palabra deberá ser pura. Deberá no dañar, respetar a los demás y no apropiarse de lo que no es suyo. No hacerse daño, no descontrolarse hasta el punto de no saber lo que se hace. Buscar el bien para todos los seres con afecto, llenar la acción de corazón.

Tanto los preceptos como los mandamientos sean cinco, ocho o diez, son pasos para favorecer el entrenamiento y asegurarme que mis palabras o actos no dañan a nadie, ni a mí ni a los demás.

Recto Sustentamiento

Nuestro medio de vida tampoco debe dañarme ni dañar a otros o hacer que otros incumplan sus preceptos por cumplir con su trabajo. Todos debemos cumplir con nuestra obligación social sirviendo a los demás de diversas maneras, hasta un monje hace su trabajo con el que se gana la limosna, el de purificar su mente en su propio bien y en el de los demás. Si comienza a explotarnos o a engañarnos sea con logros espirituales o promesas o reconocimientos es probable que no este practicando el recto sustentamiento.

Los cinco preceptos y la meditación Vipassana

Abstenerse de hacer daño a cualquier ser.

Abstenerse de quitar lo que no es tuyo o imponer las ideas contra la voluntad de las personas.

Abstenerse de las palabras falsas e impuras.

Abstenerse de autodañarse.

Abstenerse de una conducta sexual-emocional perjudicial.

Estos preceptos unidos al voto de silencio hacen que en una atmósfera calma y silenciosa podamos entregarnos a esa difícil tarea de la introspección sin molestarnos, al reducir las distracciones al mínimo. Sólo se podrá hablar con los responsables del curso y en privado, pero no con los demás meditadores. A cambio de este trabajo de interiorización recibimos una compensación y reparto justo de los costes. Así todos hacemos el trabajo lo mejor que podemos, por nuestro propio bien y el de los demás.

La Practica de la Concentracion

Ante el desconcierto mental intentamos controlar, con la práctica de síla, nuestras acciones verbales o físicas. El problema se origina en la mente y es en la mente donde debemos resolverlo. Cuando dejo de crear acciones mentales perjudiciales entonces me resulta fácil abstenerme de las palabras y de los actos perjudiciales.

La práctica de *Bhâvanâ*, desarrollo mental, o meditación como normalmente la llamamos, es la que nos va a ayudar en este esfuerzo.

Hoy día llamamos meditación a casi todo: concentrarse para la lectura, relajarse, ensoñaciones. Buda lo utilizó, por el contrario, de una manera muy concreta y precisa.

Bhâvanâ incluye dos tipos de prácticas: la concentración, *samâdhi*, llamada también «desarrollo de la tranquilidad» o *Samatha Bhâvanâ* y la segunda práctica es la de la sabiduría o «desarrollo de la visión cabal», *Vipassanâ Bhâvanâ*. Todo esto comienza con la concentración que no consiste nada más que en aprender a tomar conciencia de los procesos mentales para convertirnos en dueños de nuestra propia mente.

Son tres las partes de esta segunda división del Noble Octuple Sendero: Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

Recto Esfuerzo

Es el primer paso para entrar en Bhâvanâ, hacer que nuestra mente se vuelva más firme y estable para que nos permita observar los niveles más sutiles de nuestra naturaleza.

Como un médico que ante una muestra de sangre debe enfocar bien el microscopio para poder diagnosticar justamente, así nosotros debemos aprender a enfocar bien nuestra mente en un sólo objeto de atención para que se convierta en un instrumento que nos sirva para explorar nuestra realidad.

La técnica que Buda practicó para explorar esta realidad se llama *Ânâpâna-sati* «atención a la respiración». Es asequible a todo el mundo, nadie tiene un deseo especial hacia ella ni una aversión ya que es natural en nuestra realidad. Practicar en un lugar tranquilo sin estímulos que distraigan nuestra atención. Lo primero que nos atrae cuando vamos del exterior hacia el interior es la respiración y a ella se le presta toda la atención en esta etapa, observamos al aliento entrar y salir por las fosas nasales.

No es un ejercicio respiratorio sino de atención, y el esfuerzo no consiste en controlar la respiración, sino en permanecer conscientes de ella tal y como es naturalmente, lenta, larga, agitada o pesada. Mantenemos la atención el mayor tiempo posible evitando que ninguna distracción rompa la cadena de la conciencia.

Al practicar, lo primero que vemos es que la mente se nos despista y huye de su realidad saltando de un pensamiento a otro, de una atención a otra. Cambiar este comportamiento de la mente y aprender a mantenerla en la "realidad", es el mejor aprendizaje de Bhâvanâ. Fallar y volverlo a intentar con una sonrisa y con un ánimo renovado en cada intento. Esto requiere práctica constante, paciencia y calma. Así desarrollamos la aptitud de nuestra mente para permanecer enfocada en un sólo objeto y resistir las distracciones, que son dos cualidades esenciales de la concentración.

Recta Atención

La Recta Atención se practica también con la atención a la respiración. La mente pasa la mayor parte de su tiempo vagabundeando y mientras andamos perdidos somos inconscientes de lo que está sucediendo ahora, hasta de lo que hacemos, aunque esto sea lo más importante, el ahora.

A).- Si somos inconscientes de nuestras acciones presentes, estamos condenados a repetir las equivocaciones del pasado y nunca podremos llegar a nuestro centro. Si consiguiéramos ser conscientes del presente entonces el pasado nos serviría de pauta para ordenar las acciones del futuro.

Necesitamos un método para enfocar la atención sobre la realidad de este instante y la técnica es Anâpâna-Sati. La atención en la respiración nos hace ser conscientes del presente.

B).- La conciencia en la respiración nos ayuda a experimentar nuestra realidad profunda y a explorar todo lo que ignoramos de nosotros mismos, trayendo a la conciencia todo lo que, hasta ahora, había sido inconsciente. Observamos el funcionamiento autónomo del cuerpo, algo que hasta ahora era inconsciente. Partimos de la respiración intencionada para percibir esa realidad más sutil que es la respiración espontánea.

C).- Otra razón para desarrollar la conciencia de la respiración es que nos sirve como reflejo de nuestro estado mental, sea de deseo, de ignorancia o de aversión y nos ayuda a empezar a tratar con ellos.

D).- Si además de todo esto tenemos como meta el alcanzar una mente libre de negatividad, pues es otra buena razón para tener cuidado en que cada paso que demos sea puro y provechoso y nuestro objeto de atención en la respiración es algo carente de ilusión, es real y no engaña. Todo esto le hace ser un objeto de atención adecuado.

Cuando la mente se enfoca en la respiración esta libre de deseo y de ignorancia, por pequeña que sea la experiencia, será pura y provechosa al desafiar todos los condicionamientos del pasado. Podremos tener impaciencia de avanzar, inconstancia, excusas para no ponernos, dudas, etc. pero todo esto es también una señal o una reacción al éxito obtenido con la práctica de la meditación y desaparecerán si continuamos presentes. Así facilitaremos el trabajo ya que conseguiremos erradicar capas de condicionamiento en nuestra superficie mental desde los principios de la práctica.

Recta Concentración

La conciencia del presente la da la atención en la respiración, esto es más o menos claro, pero ahora hace falta mantener la constancia de esta conciencia, por el tiempo más largo posible, esto es la Recta Concentración.

Decíamos que el samâdhi debe tener un núcleo que sea un objeto libre de todo deseo o aversión. Todos sabemos lo difícil que es mantener la atención, somos como un borracho intentando caminar por el bordillo en línea recta y no hace nada más que dar bandazos, a pesar suyo. Estamos borrachitos de nuestra propia ignorancia y de nuestras ilusiones, los bandazos van del pasado al futuro y no podemos mantener la atención continua en el camino.

Al meditar nos vamos haciendo un poco más sabios y no nos dejamos desanimar por nuestras dificultades, lo que tenemos que hacer es comprender que cambiar hábitos enraizados durante años que requieren, también, su tiempo y constancia, además de paciencia e insistencia. Tenemos que devolver la atención a la respiración, a fuerza de repetir la práctica y de retomar una y otra vez la atención, samâdhi.

Conforme vamos reforzando la concentración una cierta satisfacción se apodera de nosotros y nuestra respiración se suaviza y se hace más superficial, menos densa y rígida, esto se traduce por calma mental. Toda experiencia extrasensorial en el camino tan sólo sirve como señal de que vamos en buena dirección y que la concentración avanza, pero el centro sigue siendo la respiración, cualquier otra cosa es distracción. Debemos buscar, tan sólo, la penetración en nuestra realidad o naturaleza para alcanzar la liberación del sufrimiento.

A medida que la mente aumenta el grado de concentración, la respiración se hace más sutil y es más difícil seguirla, lo que requiere un esfuerzo adicional de atención.

Hay muchas técnicas de concentración sobre imágenes, sobre velas, sobre símbolos, todas desarrollan una capa de paz a nivel superficial de nuestra mente, pero normamente los condicionamientos permanecen intactos en lo profundo. Los objetos no suelen tener gran relación con nuestra realidad, es como una calma sobreimpresa y creada con ese propósito, no surge espontáneamente de lo profundo de una mente purificada y...esto se nota.

Los estados de éxtasis, beatitud o trance que se experimentan con la capacidad de concentración, tampoco son el objetivo, el único centro es formar la mente y hacer de ella un instrumento con el que observar nuestra propia realidad, eliminando los condicionamientos que son la causa del sufrimiento. Esta es la Recta Concentración.

La Practica de la Sabiduria

La práctica de *sîla* y *samâdhi*, ética y éxtasis, muy comunes a muchas religiones, no son nada más que un estado de absorción mental, hasta aquí Buda no se diferencia de las demás religiones, nos lleva al estado de calma mental.

Buda, con veinticinco siglos de adelanto sobre la psicoterapia, descubrió la existencia de una mente inconsciente a la que llamó *anusaya*, y decía: "Mientras los condicionamientos sigan afincados en *anusaya*, echarán brotes a la primera oportunidad, ocasionando sufrimiento".

Vió dos caminos el de la autoindulgencia, todo es permitido y se sufre por alcanzar deseos y luego por temor a perderlos. El otro camino era el de la autorestricción, la ascesis o renuncia, comprendió que mortificar el cuerpo no purifica la mente ya que si la renuncia sólo se logra con represión, las tensiones mentales aumentarán hasta llegar a un punto peligroso.

Mientras la mente siga llena de condicionamientos, de un signo o de otro, no podremos estar en paz. *Sîla* no se puede mantener por la única fuerza de la voluntad y *samâdhi* puede no llegar a la profundidad de nuestra mente, donde están esas impurezas. Ambos sólo sirven para conducirnos a la sabiduría, *paññâ*, y éste es el verdadero camino medio.

Para llegar a las raíces Buda creó un método, y este si que le diferencia de las demás religiones, era el adiestramiento de la sabiduría o *paññâ*, a este método lo llamó *Vipassanâ-bhâvanâ*.

Centrar la mente, para calmarla, y así penetrar en la realidad interna para liberarnos de la ignorancia y del apego. Todo esto se consigue desarrollando *paññâ*. Contiene dos partes del Noble Octuple Sendero: Recto Pensamiento y Recta Comprensión.

Recto Pensamiento

Lo importante no es que cesen los pensamientos antes de empezar a practicar *Vipassanâ*, sino el mantener la consciencia en todo momento. Existirán pero cambiarán su naturaleza ya que habrá un fondo de pensamiento en el Dhamma, en como salir del sufrimiento, esta tranquilidad, producto de la conciencia en la respiración, me harán salir del deseo o adhesión, de alguna manera estoy preparado la Recta Comprensión.

Recta Comprensión

La verdad se experimenta en la piel, no se comprende. Ver las cosas tal y como son, no como parecen ser. Hay tres clases de sabiduría:

- La sabiduría recibida, *Suta-mâyâ paññâ*.
- La sabiduría intelectual, *Cintâ-mâyâ paññâ*.
- La sabiduría experimentada, *Bhâvanâ-mâyâ paññâ*.

En el primer caso, la sabiduría recibida, sea aceptándola por fe ciega o por miedo o temor, no es sabiduría propia sino prestada.

La segunda adquirida tras leer un texto u oír una determinada enseñanza, es razonable y beneficiosa, pero tampoco es propia sino una intelectualización de lo oído.

La tercera surge de la propia experiencia, de la realización personal de la verdad, esta es la sabiduría que se vive ya que cambiará la naturaleza de nuestra propia mente. Esta es la esencial en el *Dhamma*, ya que nos da la oportunidad de liberarnos de los condicionamientos.

Las dos primeras son útiles si dejamos que nos guíen a la tercera, si, por el contrario, nos quedamos satisfechos sin cuestionarla, se convertirá en una forma de atadura que nos impedirá la comprensión que da la experiencia.

Esta fue la aportación del Buda, un sistema para desarrollar la sabiduría empírica y realizar la verdad personalmente, *Bhâvanâ-mâyâ paññâ*. A esto le llamó *vipassanâ-bhâvanâ*.

Vipassanâ-Bhâvanâ

A la vez es un método que hay que seguirlo paso a paso y es también una intuición repentina de la verdad.

Es una visión en la que observamos la realidad dentro de uno mismo, tomando como objeto de atención las propias sensaciones físicas, de manera sistemática y desapasionada.

Todo lo que existe en nosotros, físico o mental, entra en contacto con las seis bases sensoriales. Este contacto de un objeto con la mente o con el cuerpo produce la chispa de la sensación. Debemos desarrollar la conciencia de la sensación para desarrollar la sabiduría experimental.

Las sensaciones físicas están íntimamente unidas a la mente por ejemplo, la respiración que refleja nuestro estado mental actual.

Cada pensamiento, emoción o acto mental va acompañado de una sensación corporal.

Si observo las sensaciones corporales, observo mi mente.

Normalmente la mente consciente no puede estar atenta de todas las sensaciones, con la práctica de anâpâna-sati, desarrollamos enormemente la facultad de atención sensorial.

a).- Lo primero es observar la respiración natural, sin controlarla ni regularla.

b).- Segundo, observamos las sensaciones corporales moviendo la atención sistemáticamente por todo nuestro ser, desde la cabeza hasta los pies.

Debemos ser objetivos en la observación de la sensación cualquiera que sea el tipo de sensación que nos llegue: calor, frío, dureza, ligereza, contracción, temblor, pesadez, presión, picor, abertura, vibración, cosquilleo, palpitación, irritación, etc. No se trata de buscar lo extraordinario sino de sentir las sensaciones ordinarias.

Tampoco se trata de saber cuales son las causa que provocan las distintas sensaciones, dolor, temperatura, lesiones, obsesiones, etc.

Lo importante es ser consciente de la sensación que ocurre en un momento dado y en una parte concreta de nuestro cuerpo al enfocar allí la atención.

Esta capacidad de fijar la atención en un lugar determinado nos va a servir para movernos por todas las partes de nuestro cuerpo de manera progresiva.

Al practicar tanto la respiración como las sensaciones se hacen más ligeras, finas y sutiles. Pero también las trabas que aparecían durante la práctica de la respiración como pereza, deseos, agitaciones o dudas, pueden reaparecer e incluso con más fuerza haciendo muy difícil el mantener la conciencia en la sensación. Esto quiere decir que algunos de los profundos condicionamientos se han removido y comienzan a aparecer a nivel consciente.

Cuando nuestro esfuerzo es continuo y sin tensiones, nuestra mente recupera la tranquilidad y la unidireccionalidad. Los pensamientos y las emociones fuertes pasan y podemos volver a la conciencia de las sensaciones. Sin interrupción y sin dejarnos atrapar por lo agradable o incómoda que sea la sensación, nos observamos con el mismo desapego con el que miramos una puesta de sol.

Impermanencia

Las sensaciones cambian constantemente, y se manifiestan como cambios físicos en cada momento. Esta es la realidad de la mente y de la materia, *anicca*. Es ante todo una experiencia personal, no es algo que nos lo cuentan.

Con la práctica del *Vipassanâ-Bhâvanâ* es cuando experimentamos directamente la realidad de la impermanencia en nuestro esquema corporal y esto nos demuestra lo frágil de nuestra naturaleza. Cada partícula del cuerpo y cada proceso de la mente, se encuentran en un estado de constante movimiento o flujo. Este «yo» no es nada más que un encadenamiento de procesos que cambian permanentemente. Es así como al meditar llegamos a comprender otra realidad muy básica: *anattâ*, es decir, que no hay ningún yo real o ego permanente. Nada que quede al margen de los

procesos y que esté exento de la Ley de la Impermanencia. Cualquier proceso que pretenda convencernos de que «esto soy yo», nos hará infelices y sufrir, esto es *dukkha*, el apego a lo impermanente o ilusorio.

Ecuanimidad

De alguna forma el vivir sin sufrimiento requiere aprender a observar sin reaccionar, es decir, vivir sin retener una experiencia o sin rehuirla.

Observamos cada fenómeno relajadamente, con ecuanimidad y mente equilibrada. Si rechazo una sensación como el dolor, la acabaré odiando y le daré, por eso mismo, más fuerza. El dolor físico se convertirá en dolor mental y nos provocará una gran angustia. Si lo observáramos por un instante como algo "no nuestro", comprobaríamos que el dolor mismo puede cambiar, no se queda para siempre y sobre todo no nos domina.

Dejamos de sufrir por las molestias causadas por el dolor al ser capaces de observarlo con desapego.

La Liberación

Cada reacción de nuestro mental va a crearnos sufrimientos ahora y va a poner en marcha una sucesión de situaciones que sólo aportarán más sufrimiento.

Nos podemos liberar del sufrimiento desarrollando la conciencia y la ecuanimidad, es la consecuencia de la ignorancia que tenemos de nuestra realidad.

¿Cómo romper la cadena de causa y efecto ?. El eslabón en el que se puede romper la cadena es en el de la sensación, las reacciones inmediatas e inconscientes de agrado o desagrado, gusto o disgusto, se multiplican y se intensifican hasta convertirse en un gran deseo o apego y nos proporcionan malestar. Todo esto se llega a convertir en un hábito ciego que se repite mecánicamente.

Con la práctica de la concentración, *Vipassanâ-Bhâvanâ*, y el desarrollo de la ecuanimidad, no reacción, aprendemos a observar las sensaciones relajadamente, sin apego ni aversión, y esto da lugar a la sabiduría, *paññâ*, es decir, reconocer que todas las cosas surgen para desaparecer, es la impermanencia y la Visión Cabal.

La causa del sufrimiento es *kamma*, el acto mental, es decir, la reacción ciega de deseo y aversión, el *sankhâra*, tal como sea la semilla, así será el fruto. Nuestra vida es el resultado de nuestras acciones mentales. Somos los únicos responsables de lo que sucede en nuestras vidas. Si consigo desligarme del hábito de desear o repudiar, es decir, de emitir juicios constantes, podré haber dado un paso de gigante para hacer desaparecer el sufrimiento.

Todo esfuerzo se basa en aprender a no reaccionar, a no producir un nuevo *sankhâra*.

Si somos conscientes en el momento en el que se produce una reacción mental, si somos conscientes de la sensación que se produce, entonces podremos elegir, si permitimos o no, el que ocurra o se intensifique alguna reacción mental.

La mente es libre en aquellos momentos en los que somos conscientes de las sensaciones en el cuerpo y al mismo tiempo mantenemos la ecuanimidad.

El Objetivo

Todo lo que surge, cesa. Mente y cuerpo están sujetos a esta observación clave de la visión del Buda.

Debemos penetrar hasta la verdad última y esto se realiza en tres etapas:

- a) Aprendizaje de la técnica, como y por qué se hace.
- b) Puesta en práctica de la técnica.
- c) Penetración o utilización de la técnica para desmenuzar nuestra realidad.

Todo existe, no hay que negarlo, pero esa no es su realidad última. Tenemos que transformar la naturaleza de nuestras sensaciones. A la emoción le ocurre lo mismo que con las sensaciones, que con observarlas acompañadas de sus sensaciones, se disuelven.

Al fin y al cabo emoción y sensación son las dos caras de la misma moneda, una es mental y la otra es su reflejo físico, actuando sobre una incidimos en la otra.

Sólo hay vibración que surge y desaparece con gran rapidez.

La bienaventuranza se produce cuando se va disolviendo la solidez aparente de la mente y del cuerpo.

Sankhâra-upekkhâ es la ecuanimidad ante todos los condicionamientos y que nos lleva paso a paso a la verdad última de la liberación, *nibbâna*.

La experiencia de la liberación

El *nibbâna* es algo que lo podemos experimentar aquí y ahora, y sólo es real para quien lo haya experimentado, disolviendo la realidad aparente del cuerpo y de la mente.

Cada momento en el que observamos la realidad sin reaccionar nos acercará a la verdad última, que no es nada más que la plena conciencia de la realidad.

La verdadera felicidad

El bien propio es inseparable del bien ajeno.

Realizar acciones que contribuyan al bienestar de los otros y realizar acciones que limpien nuestra mente. Cuando uno comienza este camino se siente feliz y brota una sonrisa desde el corazón que expresa paz, ecuanimidad y benevolencia. Es una sonrisa que se mantiene sincera en cualquier situación, es una felicidad verdadera. Esta es la meta del Dhamma.