

# Propósito y Método de la Meditación Vipassana

Vipassana es una palabra de la lengua Pali, una de las lenguas antiguas de la India al igual que el Sánscrito. A veces Vipassana se traduce como “meditación de la revelación” ya que uno de los efectos principales de la práctica es que usted obtiene profundas revelaciones acerca de profundas cuestiones universales como: De qué manera se transforma el dolor en sufrimiento, cómo es que el placer puede convertirse en satisfacción o en necesidad, y cómo es que surge la sensación del yo.

La meditación Vipassana también se conoce como “meditación de la atención plena” por que en ella nos mantenemos muy atentos. La técnica principal consiste en volverse extraordinariamente atento a la experiencia ordinaria. Desafortunadamente la frase “atención plena” puede ser un poco engañosa si usted interpreta “atención plena” como estar constantemente pensando acerca de lo que está haciendo. Atento en el sentido correcto de la palabra significa simplemente estar atento y consciente de lo que está sucediendo.

La palabra “revelación (insight)” también puede ser un poco engañosa ya que es una palabra utilizada no solo en el budismo sino también en la psicoterapia. A través de la psicoterapia usted obtiene revelaciones. Por su puesto que dichas revelaciones son muy importantes, pero por lo general son revelaciones acerca de su propia personalidad y de los asuntos específicos de su vida. Las revelaciones que se obtienen como resultado de la Vipassana son más profundas y generales que las que se encuentran en la psicoterapia. Estas tratan asuntos muy amplios y se pueden aplicar de forma múltiple, en vez de solo singularmente.

En la ciencia, una teoría profunda tiene muchas aplicaciones específicas. De un solo avance fundamental en la ciencia se pueden obtener docenas – incluso millares – de aplicaciones específicas. Así mismo, las revelaciones que se obtienen de la práctica de la Vipassana nos permiten entender la naturaleza misma de la personalidad, no solo cosas acerca de nuestra personalidad individual. Por lo tanto Vipassana es “revelación” en el sentido de revelación profunda y es “atención plena” en el sentido de atención extraordinaria.

La premisa básica de esta práctica se puede exponer de manera más bien sencilla. Cada vez que uno aplica en un grado extraordinario la atención plena y la ecuanimidad a la experiencia común esto produce revelación. Y también produce algo llamado purificación. Ahora, cada palabra que acabo de utilizar es un término técnico en el budismo. El budismo es una forma de ciencia interna. En Occidente se desarrolló una ciencia externa con un vocabulario técnico para describir la realidad física exterior, de una forma en que ninguna otra cultura lo hizo. En el Oriente tienen un vocabulario análogamente preciso y técnico, pero aplicado al mundo interior. Es decir, el mundo de la experiencia subjetiva; escuchar, ver, oler, degustar, el cuerpo emocional y la mente pensante. Ellos desarrollaron una ciencia de estos seis sentidos y se llama Vipassana.

Yo encuentro en la ciencia una metáfora muy apropiada para este tipo particular de meditación. Cuando usted estudia ciencia usted sabe que se va a encontrar con términos técnicos. Cuando usted se encuentra con un término técnico no debe proyectar sus significados personales en el. Usted debe escuchar con mucho cuidado las palabras exactas que el profesor usa para definir dicho término. Por ejemplo, en el Español común, fuerza, poder, y energía a menudo se usan como sinónimos, pero para un físico se definen de manera específica y muy

diferente. (fuerza es proporcional a masa y aceleración; energía es fuerza aplicada a lo largo de una distancia y poder es la tasa a la cual la energía se genera o consume). De manera similar, voy a brindarle algún vocabulario técnico de la tradición Vipassana.

Uno de dichos términos es “ecuanimidad”. No significa una actitud fría, pasiva o indiferente. Más bien, significa una actitud de no interferencia con la operación de los seis sentidos. Si usted tiene una sensación dolorosa en su rodilla y esta sensación quiere esparcirse, usted la deja que se esparza. ¿Por qué? Por que usted descubre que es precisamente la interferencia con la sensación lo que causa el sufrimiento, no la sensación en sí. Ecuanimidad significa literalmente “balance”. Significa no crear un tira y afloje con el flujo de los sentidos. Para nada significa que uno falle al momento de tomar acción respecto a circunstancias externas, tampoco implica pasividad, apatía ni nada parecido.

Ecuanimidad es permiso radical para sentir. Ecuanimidad es soltar la fricción interna respecto al flujo de estos seis sentidos: escuchar, ver, oler, degustar, el cuerpo emocional y la mente pensante. Como un estado de apertura radical, ecuanimidad es equivalente al amor. Cada vez que uno lleva la atención plena y la ecuanimidad hacia la experiencia ordinaria, toma lugar un proceso evolutivo, que consiste de dos aspectos. Un aspecto es revelación y el otro es purificación.

Hablemos primero acerca de lo que queremos decir con purificación. Todos tenemos en nuestro interior fuentes de infelicidad. Usted lo nota rápidamente cuando se sienta a meditar. Se va a sentir muy bien y entonces habrá algo que hará que su mundo se haga menos que perfecto. Le da sueño, o su mente empieza a divagar o surge alguna emoción, grabaciones negativas empiezan a salir, memorias traumáticas aparecen, le da rabia, quiere salirse de su piel, está ejecutando todo tipo de fantasías, haciendo cosas para distraerse, se hace consciente de conflictos internos. Estamos repletos de fuentes de infelicidad que son completamente ajenas a nuestro ser. La naturaleza de la conciencia no es sufrir. Sin embargo, hemos adquirido ciertas fuerzas limitantes: anhelos y aversiones, memorias dolorosas, patrones de comportamiento inapropiados pero habituales, etc.

Cuando nos sentamos y llevamos a cabo esta práctica todo esto va a surgir. Así que usted no siempre se siente bien haciendo la meditación Vipassana. De hecho usted tal vez se sienta terrible. Lo se, habiendo oído esto, algunos de ustedes querrán irse ahora mismo. Usted dirá “yo pensaba que la meditación era para hacer que una persona se sienta genial”. Si, a la larga, pero un aspecto importante de la meditación es el sentarse y empezar a trabajar en las fuentes de no sentirse genial, cualesquiera que sean. Usted literalmente se hace camino a través de ellos, uno tras otro, tras otro, tras otro. ¿Cómo? Simplemente siendo atento y ecuánime, eso es todo. Lo que sea que surja, usted lo observará y no hará nada. Estará muy consciente y eso es todo.

Ahora, esto puede parecer trivial en el mejor de los casos o estúpido en el peor de los casos. Pero en verdad es bastante poderoso. Digamos que uno de estos bloqueos de la felicidad surge mientras meditamos – una grabación negativa, un anhelo, una aversión, un conflicto interno, un entumecimiento. Si lo rechazamos y decimos “no te quiero” lo estamos apartando. Pero para poder rechazarlo tenemos que “tocarlo”, empujándolo. Si por el otro lado nos identificamos con el, caemos en el y dejamos que nos hale, entonces de nuevo lo hemos “tocado”. Apenas uno lo toca, uno recarga el suministro de energía de la negatividad.

Si usted trata de apartarlo o se deja halar por el, se está identificando con el, lo está tocando. Cualquier toque significa que esta negatividad particular es capaz de “recargar su batería individual” de la fuente general de energía que usted tiene. Pero si no la tocamos entonces tiene que disponer de su propio poder, el cuál es

bastante limitado y si nos mantenemos alerta y sencillamente observamos, entonces la fuente de energía intrínseca de aquella negatividad eventualmente se disipa y se va para siempre. Ha sido procesada.

Este proceso de “observar la negatividad hasta la muerte” se llama purificación. Mientras procesamos estos bloqueos hacia la felicidad, nuestra felicidad intrínseca – la naturaleza de nuestra conciencia que es alegría radiante y sin esfuerzo – se hace evidente. Si se limpia el mugre de la ventana, el sol que siempre estuvo ahí puede brillar a través de ella. La realidad espiritual que es la naturaleza de la experiencia ordinaria puede entonces brillar.

La mayoría de la gente puede estar de acuerdo con dicha realidad espiritual. Pero no la experimentan. Solo experimentan sus propias proyecciones, ilusiones o creencias acerca de ella, sin lograr verla directamente. Sin embargo, todo el mundo tiene el potencial de tener contacto directo con la Fuente. Por medio de la práctica continua de la atención (atención plena) y la apertura (ecuanimidad) uno puede procesar lo que obstruye el camino. Toma tiempo, pero el tiempo pasa de todas formas, así que ¿por qué no vivirlo al máximo?

Así que la esencia de esta práctica se puede enunciar en una fórmula sencilla: La experiencia común sumada a la atención plena sumada a la ecuanimidad produce revelación y purificación. En esta fórmula, cada término se define de manera muy precisa. La experiencia común se define como escuchar, ver, oler, degustar, el cuerpo emocional y la mente pensante. Atención plena se define como especificación en la conciencia, claridad en la conciencia, continuidad en la conciencia, riqueza en la conciencia, precisión en la conciencia. Ecuanimidad se define como la no interferencia con el flujo de los sentidos en ningún nivel, incluyendo el nivel de procesamiento pre-consciente.

Cuando la cantidad suficiente de atención plena y de ecuanimidad llegan a influir la experiencia ordinaria, llegamos a la purificación y la revelación. Y como resultado de la purificación y la revelación, nuestra felicidad intrínseca, nuestro verdadero derecho de nacimiento y realidad espiritual, se destapa y descubrimos que aquello que creíamos que era el mundo de los fenómenos naturales – el mundo del tiempo, el espacio y la materia – resulta ser en realidad un mundo de energía espiritual, y que estamos en contacto con el momento a momento. Ya que, cuando los sentidos se purifican, cuando los conflictos internos – en todos los niveles – se han roto, el flujo de estos sentidos ordinarios se convierte en una oración, un mantra, una canción sagrada, y encontramos que, con el solo hecho de vivir nuestra vida, estamos momento a momento en contacto con la Fuente. En la tradición contemplativa Cristiana esto se conoce como la “la práctica de la presencia de Dios”. En la tradición mística judía se llama “briah yesh me ayn” – la experiencia de las cosas (yesh) siendo continuamente creadas (briah) de la nada (no - thing) (ayn), es decir, de Dios.

Para la mayoría de las personas los sentidos son “opacos”. ¿Entiende usted lo que quiero decir con la palabra opaco? Una ventana esta opaca si está cubierta de hollín; la luz no puede atravesarla. El hollín es el anhelo, la aversión, y la ignorancia. Cuando esto se limpia, los sentidos ordinarios se vuelven literalmente transparentes. Es muy difícil describir cómo es esto. El escuchar vuelve a ser parte del flujo sin esfuerzo de la naturaleza, así mismo pasa con el olfatear, el degustar, las sensaciones corporales, sean estas placenteras, desagradables o neutrales, todas vuelven a ser parte del “aliento de Dios” por así decirlo.

Incluso el proceso del pensamiento vuelve a ser parte de este fluir sin esfuerzo. En las etapas iniciales de la meditación uno está muy preocupado por superar los pensamientos deambulantes con el propósito de desarrollar la suficiente calma y concentración para poder practicar la atención plena. Pero una vez usted ha

avanzado más en el proceso no será para nada necesario tener una mente silenciosa ya que el flujo ordinario del pensamiento será experimentado como la propia actividad de la Fuente.

Así que la práctica de la Vipassana significa simplemente ser muy preciso y aceptante momento a momento en cuanto a lo que está sucediendo en su percepción sensorial. Esto puede parecer una práctica trivial. Uno puede pensar “¿Y cuál es la gran cosa? Estoy aquí sentado, así que ahora estoy claramente consciente de una piquiña en mi trasero, o ahora sé que el sonido llama mi atención. ¿Y eso que?”.

Pero cuando todos los componentes de la experiencia se hacen lo suficientemente visibles, cuando hay una claridad cristalina en lo que está sucediendo exactamente momento a momento, entonces los sentidos se hacen literalmente transparentes, es decir, insustanciales. Y una realidad que está más allá del tiempo y el espacio puede mostrar su brillo. Uno es capaz de hacer contacto con la Fuente en la forma de un “hacer” puro que está moldeando continuamente el tiempo, el espacio, el ser y el mundo momento a momento. Técnicamente esto se conoce como la “revelación de la impermanencia”. Bueno, pues una vez usted ha alcanzado este punto jamás volverá a estar aburrido, se lo prometo.

Ahora hablemos un poco acerca de este término técnico: Revelación. En la Vipassana usted obtiene revelaciones y comprensiones acerca de los aspectos más fundamentales de nuestro ser. Aquí tenemos otra analogía con la ciencia.

Cuando la gente observa por un microscopio empieza a descubrir cosas que nunca podrían ver a simple vista. No hay manera de saber que nuestros cuerpos están hechos de trillones de pequeñas células. No importa que tanto se esfuerce por observarlas a simple vista, jamás las verá. Pero si observa a través de un microscopio si lo hará, y entenderá algo profundo y fundamental acerca de la naturaleza de todos los organismos: se conoce como la teoría celular de la vida. Esta es la base de la biología y la medicina modernas. Un microscopio es una herramienta extensora de la conciencia que nos permite ver algo que siempre está ahí pero que no es evidente a simple vista. La práctica de la atención plena es a la exploración de su mundo interno lo que el microscopio es a la exploración del mundo externo. Le permite ver niveles estructurales más sutiles que son absolutamente invisibles para la gente de otra manera, pero que son muy importantes.

Por ejemplo, mientras usted está observado, usted podrá ver que el dolor es una cosa, y la resistencia al dolor es algo más, y cuando las dos se juntan usted tiene la experiencia del sufrimiento. Usted obtendrá una revelación acerca de la naturaleza del sufrimiento ( $S = D \times R$ ) “el sufrimiento equivale al dolor multiplicado por la resistencia”. Usted podrá ver que esto es verdad no solo para el dolor físico, sino también para el dolor emocional y que es cierto no solo para dolores pequeños sino también para dolores grandes. Es cierto para cualquier tipo de dolor no importa lo grande, pequeño o cuál sea su causa. Cuando hay resistencia hay sufrimiento.

Tan pronto usted pueda ver esto, obtendrá una comprensión acerca de qué es lo que hace que el dolor sea un problema, y tan pronto usted obtenga esta revelación, empezará a tener algo de libertad. Usted llega a descubrir que mientras estemos vivos no podemos evitar el dolor. Esta cimentado en nuestro sistema nervioso. Pero ciertamente podemos aprender a experimentar el dolor sin que sea un problema.

Si usted nunca ha meditado, puede estar totalmente perdido respecto a lo que estoy diciendo. Incluso puede pensar que estoy balbuceando tonterías. Y hay una buena razón para hacerlo. Para la mayoría de la gente,

cuando se hacen conscientes de un dolor físico o emocional, ya lo han convertido en sufrimiento al resistirlo. La resistencia empieza en el nivel de procesamiento pre-consciente de cada momento de la experiencia. Así que la idea de que usted puede experimentar el malestar sin que sea un problema no tiene sentido para la mayoría de la gente ya que para ellos cada vez que hay malestar hay sufrimiento.

La diferencia entre dolor y sufrimiento y su relación es invisible para la persona promedio por que uno tiene que ver con una especie de “microscopio” - una herramienta expansionara de la conciencia – para observar el dolor una y otra vez con altos estados de concentración hasta que usted pueda empezar a ver que el dolor es una cosa y la resistencia es algo diferente y que cuando ambos se juntan es cuando usted sufre, pero cuando solo hay dolor usted no sufre. El dolor es simplemente parte de nuestra naturaleza.

No requiere de ningún esfuerzo, como las olas que se esparcen en un estanque, como el viento soplando a través de los árboles. Incluso es posible “irse de vacaciones” al interior de su dolor. No tiene que ir a las montañas o a la playa. Por supuesto que usted también puede irse de vacaciones al interior de su placer o de sus sensaciones neutrales. Esto es ejemplo de una revelación. Es algo que no se puede observar a simple vista. Yo le puedo hablar de ello y usted puede creerme o no. Por otro lado, si usted observa el tiempo suficiente con la intensidad suficiente usted mismo verá que es realmente cierto. ¿Y será esto importante? Tan solo espere hasta la próxima vez que esté sufriendo y lo sabrá !

La revelación espiritual es como una joya con muchas facetas. Una de estas facetas se llama liberación del sufrimiento. ¿Cuales son algunas de las otras facetas? Pues, veamos el otro lado de la situación ¿que hay del placer? ¿Genera el placer satisfacción duradera para la mayoría de la gente? ¿Eleva el placer la base de satisfacción en su vida? Por lo general no, de hecho a menudo es al contrario. Muchas veces el placer lleva a impulsividad, necesidad, compulsión. ¿Significa esto que hay algo malo en el placer? Absolutamente no.

Así como hay aferramiento al rededor del dolor (“Resistencia”), también hay aferramiento al rededor del placer (“ansias”). El placer en si mismo es una experiencia muy purificadora, pero si el placer surge hay y algún tipo de aferramiento o posesión, tan si quiera el congelamiento más sutil del flujo de dicho placer, entonces este placer no genera mucha satisfacción. Por otro lado, cuando se libera el aferramiento, el placer crea satisfacción realmente duradera, algo cambia en el interior y el nivel individual de realización se eleva permanentemente. Así que el dolor puro purifica, el placer puro purifica. ¿Qué quiero decir con el dolor puro? Dolor sin resistencia. ¿Qué quiero decir con placer puro ? Placer sin ansias.

Otra faceta de la revelación está relacionada con el sentido de si mismo de una persona. Hay cosas que son verdaderas y útiles acerca de cómo el sentido de uno mismo emerge momento a momento. Creemos que hay una “cosa” en nuestro interior llamada “yo”, pero al investigar más de cerca descubrimos que hay una actividad llamada personalidad que surge y se desvanece como parte del fluir sin esfuerzo de la naturaleza. Dicha actividad llamada personalidad esta compuesta de ciertas ideas y ciertas sensaciones corporales que momento a momento nos dan la sensación de que “yo existo”. Cuando esas ideas y sensaciones corporales se reciben con total consciencia y cero interferencia, entonces tenemos una maravillosa experiencia paradójica.

Obviamente si usted tiene total consciencia y cero interferencia con dichas ideas y sensaciones corporales que en este momento le dan la sensación de “Yo existo”, entonces tendríamos que decir que usted está permitiendo a su personalidad expresarse totalmente. Por otro lado, cada vez que usted tiene una experiencia y mantiene total consciencia y cero interferencia, esta experiencia se clarifica de las dos maneras que significa esta palabra

en español como lo mencioné anteriormente. Se distingue muy bien y se vuelve transparente. Así que la personalidad experimentada en su totalidad es una ola transparente más que una partícula opaca.

El ser, experimentado en su totalidad es un “hacer” en vez de una “cosa” y por eso a veces se le llama el “no-ser”. Una vez usted descubre esto, su sentido de si mismo se vuelve elástico como el caucho y usted se puede expandir y contraer sin esfuerzo con el fluir de los eventos. Usted puede pensar en él como un ser elástico que puede hacerse tan grande o tan pequeño como las circunstancias lo requieran, un puro “hacer” vibrante y activo llamado personalidad. Así que usted puede aprender cómo completar su personalidad y al aprender esto también aprende cómo dejar ir su personalidad. Un ser elástico puede ser tan grande como el universo entero y por lo tanto abarcar todas las cosas y puede ser tan pequeño como el cero y por lo tanto conocer un estado de descanso verdadero, paz real y seguridad.

Entonces, con esta práctica llevamos la atención plena (especificidad de consciencia) y ecuanimidad (no interferencia con la consciencia) a la experiencia ordinaria. Como resultado, obtenemos purificación, que es una liberación de los bloqueos hacia la felicidad, y conseguimos revelación, que es una comprensión profunda y llena de facetas acerca de la naturaleza de nuestra experiencia. ¿Como resultado de esto qué sucede? Nos empoderamos, nos liberamos. Obtenemos un sentido de liberación que no depende de las circunstancias, un sentido de la felicidad que no depende de las condiciones.

Este proceso de desarrollo de un sentido de felicidad independiente de las circunstancias es un reto bastante grande pero en verdad es solo la mitad del camino espiritual. La otra mitad del camino tiene que ver con lo que “entregamos” al mundo. Además de la atención plena (Vipassana) uno también cultiva estados habituales de bondad y compasión y convierte estos estados subjetivos en acciones objetivas que son de beneficio para los demás.

Se puede decir que a través de la meditación de la atención plena el viejo y sucio dolor es raspado de las paredes del alma y a través de la meditación diaria de la bondad un nuevo y hermoso abrigo se pone una capa a la vez.

Hay mucho que decir acerca del desarrollo de la bondad y la compasión y el lazo íntimo entre revelación y amor en el camino espiritual. Por ahora es suficiente decir que a través de la atención plena y la ecuanimidad la sustancia básica del ser emocional se hace porosa, transparente, elástica y vibratoria. Al ser porosa puede absorber cualquier sabor, al ser transparente puede tener cualquier coloración, al ser elástica y vibratoria puede resonar con cualquier tonalidad.

Por medio de la meditación de la bondad y similares uno imparte intencionalmente en su núcleo emocional una coloración, un sabor y un tono habitual de profundo calor humano y beneficencia. Esto fluye constantemente al exterior e influencia de manera sutil pero significativa a la gente alrededor. En el nivel de la acción se traduce en diferentes expresiones de servicio sin esfuerzo hacia los demás.