

El Arte de Vivir:

Meditación Vipassana



Todos buscamos la paz y la armonía, porque carecemos de ellas. De vez en cuando todos experimentamos agitación, irritación, falta de armonía, sufrimiento; y cuando padecemos la agitación, no guardamos esta miseria limitada en nosotros, sino que continuamente la distribuimos a los demás. Una persona desdichada impregna el ambiente que le rodea de agitación, y quienes estén cerca de ella también se alteran, se irritan. Ciertamente, ésta no es la manera adecuada de vivir.

Tenemos que vivir en paz con nosotros mismos y en paz con los demás porque, en definitiva, los seres humanos somos seres sociales que vivimos dentro de una sociedad interrelacionada. ¿Pero como vivir en la paz y armonía internas, y mantenerlas para que los demás puedan también vivir en paz y armonía?

Para poder librarnos de nuestra agitación, tenemos que conocer la razón básica de la misma, la causa del sufrimiento. Al investigar este problema, nos damos cuenta que nos sentimos agitados en cuanto generamos negatividades o contaminaciones en la mente. La negatividad, la contaminación o la impureza mental, no pueden coexistir con la paz y la armonía.

¿Cómo empezamos a generar negatividades? También ahora nos damos cuenta, al investigar, de que nos sentimos desdichados cuando estamos con alguien que se comporta de una manera que no nos gusta o cuando sucede algo que nos desagrada. Cuando ocurre algo que no deseamos, surge tensión en nuestro interior y también surge cuando no ocurre o existen obstáculos para que se cumpla algo que deseamos, y con todo ello empezamos a atar nudos en nuestro interior. Y como durante toda la vida van a suceder cosas que no queremos y las queridas puede que sucedan o puede que no sucedan, no cesamos en este proceso de reacción de atar nudos - nudos gordianos - que hacen que toda la estructura física y mental esté en tensión, llena de negatividades, convirtiendo nuestra vida en continua desdicha.

Una manera de resolver este problema sería arreglárnoslas para que en nuestra vida no ocurra nada no deseado, para que todo sea tal como deseamos. Para lograrlo deberíamos desarrollar en nosotros mismos el poder o bien conseguir que venga en nuestra ayuda alguien que lo tenga,

para que las cosas no deseadas no sucedan y solo sucedan las cosas deseadas. Pero eso es imposible. No existe nadie en el mundo que pueda satisfacer todos sus deseos, en cuya vida todo transcurra como quiere, sin que pase algo no deseado. Constantemente ocurren cosas que van en contra de nuestros deseos y querencias, de ahí la pregunta oportuna: ¿Cómo podemos dejar de reaccionar ciegamente cuando debemos enfrentarnos a situaciones que no nos gustan? ¿Cómo podemos dejar de generar tensión y permanecer llenos de paz y de armonía?

Tanto en la India como en otros países hubo personas santas y sabias que estudiaron este problema - el problema del sufrimiento humano -, y encontraron una solución: cuando ocurre algo no deseado y empezamos a reaccionar con ira, miedo o cualquier negatividad, hay que dirigir lo antes posible la atención a cualquier otra cosa, por ejemplo te levantas, coges un vaso de agua y empiezas a beber; de esta manera la ira no solo no se multiplicará sino que empezará a disminuir: O empiezas a contar: uno, dos, tres, cuatro... O repites una palabra, o una frase, o un mantra, o quizá el nombre de una persona santa hacia la que sientas devoción. Así desviamos la mente y hasta cierto punto nos liberamos de la negatividad, de la ira.

Esta solución era útil, funcionaba y aun funciona; practicándola, la mente se siente libre de agitación. No obstante solo funciona en el nivel de la mente consciente porque lo que de hecho hacemos al desviar la atención es empujar la negatividad a lo mas profundo del inconsciente donde sigues generándola y multiplicándola. Hay paz y armonía en la superficie, pero en las profundidades de la mente hay un volcán dormido de negatividad reprimida que antes o después entrará en erupción con una gran explosión.

Hubo otros exploradores de la verdad interna que llegaron algo más allá en su búsqueda, y que tras experimentar en su interior la realidad de la mente y de la materia se dieron cuenta de que desviar la atención es solo huir del problema. Escapar no es una solución, hay que enfrentarse al problema; cuando surja una negatividad en la mente, obsérvala, hazle frente y tan pronto como empieces a observar la contaminación mental, empezará a perder fuerza y poco a poco se irá marchitando y podrá ser arrancada de raíz.

Es una buena solución que evita los dos extremos: represión y dar rienda suelta. Enterrar la negatividad en el inconsciente no la erradicará y permitirle manifestarse con un acto físico o verbal dañino solo creará más problemas. Pero si te limitas a observarla, la contaminación desaparece y habrás erradicado esa negatividad, estarás libre de esa contaminación.

Esto suena muy bien, pero ¿es practicable en la realidad? ¿Resulta fácil para una persona corriente enfrentarse a las contaminaciones? Cuando surge la ira, nos coge tan de sorpresa que ni siquiera nos damos cuenta de ello. Arrastrados por la ira cometemos actos físicos o mentales que nos dañan a nosotros y a los demás. Poco después, al desaparecer la ira, empezamos a llorar y a arrepentirnos, pidiendo perdón a los demás o pidiendo perdón a Dios: "Oh, he hecho un error, perdóname". Pero la próxima vez que nos encontremos en una situación semejante volveremos a reaccionar igual. Este arrepentimiento no nos habrá servido para nada.

La dificultad estriba en que no somos conscientes del momento en el que comienza esta contaminación. Empieza en las profundidades de la mente inconsciente y cuando llega al consciente ha tomado tal fuerza que nos arrastra y no podemos observarla.

Supongamos por un momento que empleo un secretario privado para que me avise cuando surja la ira diciéndome: "Mire, va a aparecer la ira". Pero como no sé cuando va a surgir la ira tengo que emplear tres secretarios haciendo tres turnos que cubran las veinticuatro horas del día. Supongamos que puedo mantener ese gasto y aparece la ira. Inmediatamente mi secretario diría: "Mire, la ira ha comenzado". Lo primero que haría sería darle una mala contestación: "¿Eres tonto, crees que te pago para que me lleves la contraria?". La ira me arrastraría de tal forma que un buen consejo no podría ayudarme.

Supongamos que prevalezca la sabiduría y que no le regaño sino que le digo: "Muchas gracias, ahora debo sentarme y observar mi ira". Pero, ¿acaso es eso posible? Nada más cerrar los ojos para observar la ira, y el objeto de mi ira, ya sea una persona o un incidente, surge de inmediato en mi mente y ya no observo la propia ira sino meramente el estímulo externo de aquella emoción, lo cual, sólo conducirá a la multiplicación de la ira y por tanto, no es una solución. Es muy difícil observar una negatividad abstracta, una emoción abstracta divorciada del objeto exterior que la originó.

Sin embargo, hubo alguien que habiendo llegado a la verdad última encontró una solución auténtica. Descubrió que al surgir una contaminación en la mente ocurren dos cosas simultáneamente al nivel físico: la respiración pierde su ritmo normal, - es fácil observar que respiramos más fuerte cuando surge una negatividad - y en niveles más sutiles se inicia en el cuerpo una reacción bioquímica que da lugar a una sensación. Todas las contaminaciones generan algún tipo de sensación en el cuerpo.

Esto nos ofrece una solución práctica: una persona corriente no puede observar las contaminaciones abstractas: miedo, ira o pasión, pero con un adiestramiento adecuado y practicando es fácil observar la respiración y las sensaciones del cuerpo, y ambas están relacionadas directamente con las contaminaciones mentales.

La respiración y las sensaciones ayudan de dos formas: primero se comportarán como secretarios privados y en cuanto surja una impureza la respiración dejará de ser normal y empezará a gritarnos: "¡Algo va mal!". Y como no podemos regañar a la respiración tenemos que aceptar el aviso. De igual forma también las sensaciones nos dirán que algo va mal. Tras habernos avisado podemos empezar a observar la respiración, a observar las sensaciones y nos daremos cuenta de que la impureza desaparece enseguida.

Este fenómeno físico - mental es como una moneda, en una cara están los pensamientos y las emociones que surgen en la mente y en la otra: la respiración y las sensaciones del cuerpo. Todos los pensamientos y emociones, todas las impurezas mentales que surgen se manifiestan en la respiración y en las sensaciones de ese momento. Por eso, al observar las sensaciones o la respiración estamos observando, de hecho, las contaminaciones mentales. En vez de huir del problema nos enfrentamos a la realidad tal y como es, las negatividades ya no nos arrastrarán como hicieron en el pasado y si perseveramos terminarán por desaparecer y permaneceremos felices y en paz.

De esta forma la técnica de la auto-observación nos muestra los dos aspectos de la realidad: el interno y el externo. Antes sólo mirábamos al exterior perdiendo la verdad interna; buscábamos en el exterior la causa de nuestra desgracia culpando siempre a algo o a alguien e intentábamos cambiar la realidad externa. Al ignorar la realidad interna, no comprendíamos que la causa del sufrimiento se encuentra en nuestro interior, en nuestras reacciones ciegas hacia las sensaciones agradables o desagradables.

Ahora, al adiestrarnos, podemos ver la otra cara de la moneda, podemos ser conscientes de nuestra respiración y también de lo que ocurre en nuestro interior. Sea lo que sea, respiración o sensación, aprendemos a observar sin desequilibrar la mente. Dejamos de reaccionar y de multiplicar nuestra desdicha y permitimos que las contaminaciones se manifiesten y desaparezcan.

Las negatividades se disuelven más deprisa cuanto más se practica esta técnica. Poco a poco la mente se libera de las contaminaciones y se hace

pura. Una mente pura está siempre llena de amor, amor desinteresado hacia los demás, llena de compasión hacia el sufrimiento y las faltas ajenas, llena de alegría al ver los triunfos y la felicidad de otros, llena de ecuanimidad en cualquier situación.

Al llegar a este estado nuestra conducta habitual cambia, ya no es posible cometer actos físicos o verbales que puedan perturbar la paz y la felicidad ajenas. Una mente equilibrada esta llena de paz e impregna el ambiente que la rodea de paz y de armonía que también afectan a los demás ayudándoles.

Al aprender a mantenernos equilibrados haciendo frente a lo que experimentamos en nuestro interior, desarrollamos también el desapego hacia todo lo que nos deparen las situaciones externas. Pero este desapego no es escapismo o indiferencia hacia los problemas del mundo. Quienes practican Vipassana con regularidad se sensibilizan más a los sufrimientos de los demás, y hacen cuanto pueden para aliviar el sufrimiento en la forma que puedan, sin agitación, con la mente llena de amor, compasión y ecuanimidad. Aprenden la santa indiferencia, aprenden a entregarse por completo, a ocuparse totalmente de ayudar a los demás, manteniendo simultáneamente el equilibrio mental. Así permanecen llenos de paz y de felicidad mientras trabajan por la paz y la felicidad de los demás.

Esto es lo que el Buda enseñó: un arte de vivir. No fundó una religión, un "ismo", ni enseñó ritos o rituales ni ninguna fórmula vacía a quienes se acercaban a él, sino que les enseñó a observar la naturaleza tal y como es, observando la realidad interna. Debido a nuestra ignorancia reaccionamos constantemente de manera que nos dañamos o dañamos a los demás, pero cuando surge la sabiduría, - la sabiduría de observar la realidad tal y como es -, desaparece el hábito de reaccionar y cuando dejamos de reaccionar a ciegas somos capaces de realizar actos verdaderos, actos que emanan de una mente equilibrada, de una mente que ve y comprende la verdad. Un acto así, sólo puede ser positivo, creativo, capaz de ayudarnos a nosotros y a lo demás.

Por eso es necesario "conocerse a sí mismo", consejo que dan todos los sabios. Conocerse no sólo intelectualmente en el nivel de ideas y teorías, no sólo emocional o devocionalmente aceptando a ciegas lo que hemos visto u oído, tal conocimiento no es suficiente, mas bien debemos conocer la realidad a través de la experiencia. Debemos experimentar directamente la realidad de este fenómeno físico - mental, pues es lo único que nos ayudará a liberarnos de las contaminaciones, a liberarnos del sufrimiento.

Se llama meditación Vipassana a esta experiencia directa de nuestra realidad, a esta técnica de auto -observación. En el idioma que se utilizaba en la India en la época del Buda "passana" significaba ver las cosas en la forma corriente, con los ojos abiertos; pero "vipassana" es observar las cosas tal y como son, no como parecen ser. Hay que penetrar a través de la verdad aparente hasta llegar a la verdad última de la estructura mental y física. Al experimentar esta verdad aprendemos a dejar de reaccionar ciegamente, a dejar de generar contaminaciones, y de forma natural las contaminaciones antiguas van erradicándose poco a poco. Así nos liberamos de la desdicha y experimentamos la felicidad auténtica.

En un **Curso de meditación Vipassana** [<http://www.spanish.dhamma.org/vipassan.htm>] se dan tres pasos. El primer paso es abstenerse de cualquier acto físico o verbal que pueda perturbar la paz y la armonía de los demás. No podemos liberarnos de nuestras contaminaciones mentales si continuamos realizando actos de obra o de palabra que están multiplicando estas contaminaciones. Por eso el primer paso de esta práctica es un código moral. Nos comprometemos a no matar, no robar, no tener una conducta sexual inadecuada, no mentir y no tomar intoxicantes. Al abstenerse de estos actos permitimos a la mente que se serene lo suficiente como para poder continuar.

El segundo paso es aprender a controlar nuestra mente salvaje adiestrándola para que se concentre en un único objeto: la respiración. Intentamos mantener la atención en la respiración el mayor tiempo posible. Este no es un ejercicio de respiración porque no intentamos regularla, sino que la observamos tal y como es, de forma natural, tal y como entra, tal y como sale. De esta forma aumentamos la serenidad de la mente para que no se deje arrastrar por negatividades intensas y al mismo tiempo vamos concentrándola y haciéndola más afilada, más penetrante, más capaz de trabajar internamente.

Estos dos primeros pasos, vivir con moralidad y controlar la mente son muy necesarios y beneficiosos en sí mismos pero conducen a la represión a menos que demos un tercer paso que consiste en purificar la mente de las contaminaciones, desarrollando la visión cabal de nuestra propia naturaleza. Esto es Vipassana, la experimentación de nuestra propia realidad, observando en nosotros mismos de forma sistemática y desapasionada este fenómeno de mente y materia en constante cambio que se manifiesta en sensaciones. Esta es la culminación de la enseñanza del Buda: la auto - purificación a través de la auto - observación, algo que puede ser practicado por todos y cada uno de nosotros. Todos nos enfrentamos al problema del sufrimiento, es una enfermedad universal

que requiere un remedio universal, no un remedio sectario. Cuando sentimos ira no es una ira budista, una ira hinduista, o una ira cristiana. La ira es ira. Cuando a resultas de esta ira nos sentimos agitados, la agitación no es una agitación cristiana, judía o musulmana. La enfermedad es universal y el remedio debe ser universal.

La Vipassana es este remedio. Nadie puede objetar a un código de vida que respeta la paz y la armonía de los demás. Nadie puede objetar el desarrollo del control sobre la mente. Nadie puede objetar al desarrollo de la visión cabal de nuestra propia naturaleza para posibilitar la liberación de la mente de sus negatividades. La Vipassana es un sendero universal.

Observar la realidad tal y como es, observando la verdad interior, uno se conoce a sí mismo directamente a través de la experiencia. Con la práctica nos liberamos de la desdicha que acarrearán las contaminaciones. Partiendo de la verdad externa, burda y aparente, penetramos en la verdad última de la mente y la materia. Esto también termina por trascenderse y se experimenta una verdad que está más allá de la mente y la materia; más allá del tiempo y del espacio, más allá del campo condicional de la relatividad: la verdad de la liberación total de todas las contaminaciones, de todas las impurezas, de todo el sufrimiento. No importa el nombre que se de a esta verdad última, es la meta final de todos nosotros.

¡Ojalá que experimentes esta verdad última! ¡Ojalá que todos se liberen de las contaminaciones y de la desdicha! ¡Ojalá que todos gocen de una paz auténtica, una paz real, una armonía real!

PUEDAN TODOS LOS SERES SER FELICES

El texto está basado en una charla dada por el señor. **S. N. Goenka** in Berna, Suiza: **<http://www.spanish.dhamma.org/art.htm>**

Final del Documento