

Meditación de Discernimiento: Vipassana

Por el Dr. Tan Kheng Khoo

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

La meditación de discernimiento (**Vipassana**) es la práctica de la atención de momento a momento en ambas formas, la formal sentada como también la meditación en acción fuera de la formal sentada. En la meditación sentada comenzamos brevemente con la respiración como proceso de expansión y contracción, o aspirar y expirar, después de la cual los principales tópicos a tratar serán la mente y los estados de mente. Este último incluye todos los sentimientos emocionales y los estados de mente que se experimentan durante la meditación sentada. Mientras se trata con esos dos fenómenos, no se permite cualquier otra opción en el asunto. Simplemente observamos los pensamientos y estados de mente a medida que surgen mientras estamos sentados. No debe haber ningún intento de modificar o suprimir los pensamientos o los estados mentales. La atención sin opciones es de importancia principal en la práctica. El objeto principal de esta práctica es ver el flujo o corriente incesante de pensamientos y el cambio de actitud y emociones en el momento que surgen y desaparecen. No se debe intentar interrumpir o interferir ese flujo continuo. Sólo observamos el proceso de cambio y movimiento. Eso es para traer a la mente la realidad de la impermanencia de cualquier estado, que está invariablemente cambiando todo el tiempo. Y por lo tanto si estamos apegado a cualquier cosa o estado esperando que permanezca igual, entonces sufrimos. A medida que continuamos en la práctica Vipassana, comprenderemos también que no hay una esencia o sustancia permanente o un 'yo' en ninguno de los tres cuerpos: físico, emocional y mental. Esta es la doctrina de **Anatta** (del no-yo o la no sustancia) del Budismo Theravada. Esta práctica tiene que continuar cuando estamos fuera de la meditación sentada, cuando estamos haciendo nuestras tareas diarias. Podemos meditar en cualquier posición y en cada estado de actividad, pero ahora tenemos que escoger entre las opciones que se nos ofrecen. De lo contrario, no llegaremos a ningún lugar. Tenemos que escoger para alcanzar nuestro propósito de acción. El énfasis aquí es de nuevo, estar completamente **atentos y alertas de cada acción**. Y por último

tenemos que estar **atentos de las reacciones que surgen cuando nuestros seis sentidos se encuentran o contactan los objetos externos**. Estas dos últimas prácticas serán el tema del próximo ensayo.

El 'Observador' es el Verdadero Yo

Primero y principalmente, debemos separar el '**observador**' en nuestra consciencia para prestar atención u 'observar' que es lo que está pasando en nuestra mente y cuerpo. La mente incluye estados de mente o estados mentales, emociones, sentimiento y dominios espirituales superiores. Este 'observador' comienza como siendo parte de nuestra consciencia, pero a medida que devenimos más y más silentes y quietos, este 'observador' se expande a si mismo para ser un observador omnisciente, omnipresente y omnipotente pero un observador imparcial. Cuando la práctica es suficientemente intensa y prolongada, entonces comprenderemos que este 'observador' es ciertamente nuestro Verdadero Yo. En otras palabras, es el alma o el Atman ocupando esa gran expansión de vacío. Y si llevamos esta comprensión con nosotros dondequiera que vayamos, inos habremos auto-iluminados! Esta es la meta de cada místico. Así que, para lograr esta meta debemos siempre recordar, separar el 'observador'. Este 'observador' está simplemente para observar y mirar el adiestramiento o entrenamiento de los pensamientos y sentimientos emocionales a medida que surgen—en ese momento—y no más tarde o antes de ese momento. Después, cuando no estamos sentados en meditación, el observador o 'eso' debe continuar observando y mirando nuestros movimientos de manera que finalmente podamos controlar y dominar nuestro cuerpo y mente. Pero al principio, simplemente observamos y no tomamos acción.

Estados de Mente, Emociones y Sentimientos

Cuando estos estados surgen, debemos conocerlos y detectarlos a medida que ocurren. No debemos anticiparlos o remontarnos hasta su origen como algunos maestros sugieren. Debemos verlos y conocerlos en el momento que emergen. No los modifiquen o supriman. Simplemente obsérvenlos. Mírenlos directamente sin titubeos. Sólo a través de mirarlos, estamos practicando la separación y tratando de comprender nuestro verdadero 'yo'. Algunos de los estados y emociones se pueden clasificar como sigue:

(a) Estados mentales como se describen en los encefalogramas:

Ondas Beta, Alpha, Theta y Delta. Esos estados se han descrito meticulosamente en el artículo sobre "Los Estados Progresivos de la Meditación-Concentración en Un-Punto (**Samatha**)". Simplemente reconocemos en que estado estamos sin hacer nada acerca de eso o sin tomar ninguna acción.

(b) Estados Emocionales: Noten, al principio de la meditación, que tranquilos o calmados están, o si están irritados o agitados. ¿Hay enojo u odio? ¿Qué acerca de la inquietud y la preocupación? ¿Hay gozo o felicidad? ¿Hay un sentimiento de júbilo anticipado hacia la meditación? ¿Qué acerca de la soñolencia y el letargo? Todas estas emociones se deben notar meticulosamente sin agitación. También, no debe haber un intento para cambiarlas. Simplemente ustedes son 'el observador', de lo contrario no se conocerán a si mismos. Todos esos estados emocionales no son ustedes. Ellos podrán permanecer ahí por algún tiempo como fondo o contexto emocional o puede que mengüen lentamente.

(c) Estados Alterados: Estos son estados como el amor altruista, la compasión, el perdón y la paz con el mundo entero. Estos estados normalmente no son característicos de esa persona. Ahí descansa el peligro. Si esos estados se apoderan temporalmente de nuestras emociones normales y si fuésemos a actuar contrariamente a nuestro carácter normal, entonces, ¡estaríamos en un gran problema! Por ejemplo, uno puede decidir repentinamente, en un gesto de caridad, dar todas sus pertenencias y entonces darse cuenta que ya no puede alimentar más a su familia y a uno mismo. ¡Qué calamidad! Otros estados alterados pueden incluir visitas al astral inferior y medio, y esas pueden asustar al meditador, aunque esas escapadas son muy raras o sea no son comunes. El sentimiento del amor divino puede también ser abrumador, y el meditador deviene extremadamente agradecido a Dios o a Allah o a Buda y entonces puede tomar directamente esa religión sin reservaciones. Por supuesto, esos estados alterados no duran. Y cuando menguan, uno regresa de nuevo a la normalidad. Este regreso a casa del mundo normal es algo decepcionante y puede ser muy deprimente por no decir más.

(d) "La Iluminación" el Estado de Armonía/Unión con el Universo: En este estado se siente como si fuésemos todo lo que vemos y sentimos, y todo lo que está en el exterior nuestro es parte de nosotros. Si fuésemos a enfocarnos en alguien, esa persona sería uno mismo. Los árboles, las aves y los animales son nosotros mismos.



Nada está excepto. Sin embargo, este estado no dura. Al máximo, puede durar por horas o días, pero eventualmente desaparecerá.

(e) Estados Alucinógenos o distorsionados como los estados inducidos por las drogas. Puede haber estados multicolores, multifacéticos y multidimensionales que nunca hemos experimentado antes en nuestra vida. Puede que floten en un ambiente vertiginoso y exótico sin importarles el mundo para nada. Sienten que han alcanzado el paraíso y se felicitan por haber llegado al cielo sin ningún esfuerzo. Pero desdichadamente es incontrolable y finalmente termina en un defraude y de una forma estrepitosa; con una decepción y una resaca como en un 'viaje con drogas'.

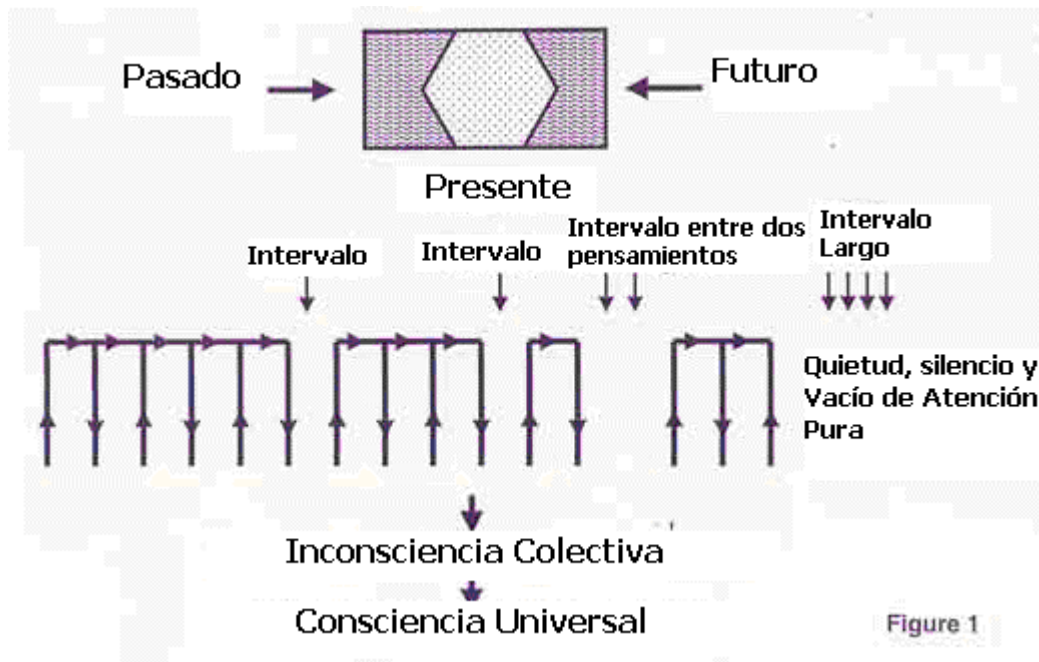
(f) Makyo: Alucinaciones y Visiones. Estas visiones y alucinaciones tienden a aparecer cuando uno está en la onda theta. Las visiones pueden ser figuras de la Virgen María, del Buda, de Kwan Yin o de Jesús, todas las cuales ninguna persona viva nunca ha visto. Ellas no son reales. Uno puede erradicarlas simplemente abriendo los ojos o cambiando de pensamiento. El famoso proverbio Zen: "Cuando veas al Buda, mávalo" es absolutamente correcto. Esos estados alucinantes pueden incluir al meditador volando en el aire o introduciéndose en la tierra sólida o soplando la luna o las estrellas para moverlas de lugar. Puede haber escenas de los tiempos o períodos antiguos, dando la falsa idea de que son de hecho nuestras vidas pasadas de nuestros archivos Akáshicos. Pero no lo son. Son simplemente alucinaciones. Además, uno puede oler, oír o sentir cosas que los demás no perciben. Por último, uno puede experimentar la experiencia cercana a la muerte, pero esto es extremadamente raro.

Todos los anteriores estados y sentimientos emocionales no llegan en un período continuo de tiempo. Ellos aparecen intermitentemente a través de las sesiones de meditación sentada o más comúnmente ellos no aparecen en absoluto. Por lo tanto, a través de la meditación de discernimiento veremos y percibiremos estados diferentes a medida que profundizamos en Vipassana. Por ejemplo, comenzamos la meditación irritados y enojados, pero a medida que la meditación progresa devenimos calmados y entonces finalizamos estando tranquilos. Sabemos cuando estamos en la onda Alpha o Theta. Entonces después de muchos meses de práctica, alcanzamos los estados del amor divino, la compasión y la paz con el mundo. A medida que estos estados sobrevienen, lo sabemos. Entonces todavía más profundo, los estados alucinógenos o las alucinaciones y visiones pueden también aparecer. Entonces, simplemente las reconocemos

como tales y las dejamos ir. Cada estado, sentimiento y visión deben simplemente verse y entonces dejarlos ir. No debe haber ningún intento de sostenerlas. Todas son pasajeras e impermanentes. Uno no puede ser capaz de repetir el mismo estado o visión de nuevo. Tampoco debe alardear acerca de sus ocurrencias. Estos estados mentales transitorios no son reales y por lo tanto es hasta cierto punto inútil apegarse a esas memorias. Ellos son ilusiones en el aire o estados oscuros. Todos esos estados llegan sin presentirse o avisarse y desaparecen en la misma forma. Ellos aparecen intermitentemente a través del proceso de observar nuestros pensamientos. No hay un orden en su aparición.

La Mente

Asuman la misma posición sentada que en la práctica de la concentración. Después de ir alrededor de vuestro cuerpo (sintiendo las diferentes partes de él) como se enseña en la meditación Samatha, lleguen de nuevo a respiración. Ahora ustedes notan la respiración como un fenómeno que surge y desaparece. Entonces percátense o noten el estado mental. Además, fijen vuestra atención entre los dos ojos. Esta es ahora vuestra pantalla de televisión y todos vuestros pensamientos están ahora colocados ahí. Los pensamientos pasados, presentes y futuros están ahí para ser examinados. (Gráfica 1).



Ellos aparecen ahí como fotografías pero la conversación mental ocurrirá en las orejas. Ahora de nuevo sepárense del 'observador' que observará las fotos y oirá los comentarios verbales. Uno no puede concentrarse en dos cosas al mismo tiempo. Así que tienen que decidir a cuál va a prestarle la atención, ya sea a las fotos o a la conversación mental. La atención debe ser total y no parcial. Si ustedes no pueden mirar a una foto en toda su extensión, ella desaparecerá, y momentáneamente, no habrá pensamientos. Pronto otra serie de pensamientos llegará. Esta vez siendo mucho mas poderosa y ustedes pueden quedarse atrapados en su energía o fuerza por un periodo de tiempo. Esta cadena de pensamientos asociados continuará hasta que repentinamente lleguen a darse cuenta que están en esa cadena, y entonces hay un intervalo de quietud y silencio. Esos intervalos de vacío no se reconocen inicialmente, hasta que muchas semanas de meses de meditación han pasado. Entonces, cuando uno es capaz de desacelerar los pensamientos y reducir su número, esos intervalos son más fáciles de detectar. Es durante la onda Theta que uno puede más fácilmente detectar esos períodos de silencio. Si un intervalo de calma aparece, manténganse en él. No lo dejen ir. Traten de alargarlo. Disfrútenlo. Pero desdichadamente, sin experimentarlo pasará muy rápidamente. Por lo tanto, la experiencia es esencial en esta práctica. Ustedes pueden leer tantos libros como gusten; sin embargo eso no ayuda. Es la experiencia práctica lo que cuenta. Continuado con esta práctica **Vipassana**, llegará el tiempo que puedan mantener ese intervalo de quietud y silencio vacío lo suficientemente largo, para disfrutar la atención pura. Desde esta expansión de atención pura, los discernimientos surgen. Estos discernimientos son apropiados a vuestro nivel de desarrollo, ni más, ni menos. Quizás después de muchos años de práctica y desprendimiento verdadero, la sabiduría espiritual puede entonces llegar como resultado.

Los Objetos de la Mente

¿Cuáles son los pensamientos que llegan a vuestra pantalla de televisión? No traigan asuntos para la contemplación. Simplemente dejen que los pensamientos surjan por si mismos. Inevitablemente, problemas del presente surgirán. Ellos pueden ser problemas financieros o situaciones de la familia cercana. Puede que haya tensión en referencia al personal de la oficina. Las relaciones con implicaciones sexuales hasta cierto punto se destacan en algunos individuos. También surgirán las memorias de ayer, la semana pasada o el mes pasado. Después de un tiempo esas memorias cambiarán a planes para el futuro. Ya sea si ellas son del pasado, presente o futuro, esas

imágenes se deben ver en el centro de la frente, donde está la pantalla. Más tarde, cuando todos los problemas se han visto, pensamientos asociativos al azar comenzarán una cadena propia. Esas cadenas pueden agruparse con tal energía que uno está inconsciente de eso y queda atrapado en ellas. Entonces, repentinamente, uno regresa a la práctica presente y en un corto intervalo de quietud se transporta a la consciencia de uno. En esa quietud uno puede notar su estado mental: ¿Estamos calmados? ¿Todavía estamos agitados? ¿Hay éxtasis? Y así sucesivamente. Algún ruido externo le distraerá a uno momentáneamente. Entonces los pensamientos comenzarán a aparecer de nuevo, después que otro ruido provoque otra memoria. Este proceso se repetirá a si mismo una y otra vez, pero con persistencia, esfuerzo y práctica los pensamientos se ven más claramente y se pueden sostener por largos períodos de tiempo. Con experiencia y práctica prolongada, podemos tener períodos de tiempo más y más largos de quietud y calma. Estos intervalos de no-pensamiento se pueden extender hasta una longitud de tiempo definitiva y perceptible. Este estado de atención/alerta pura es estimulante y vigorizante: ¡Es la felicidad pura (sin adulterar)! Así que la disciplina aquí es ir repetidamente a ese estado de alerta que se debe extender tanto como sea posible. Es durante este vacío tranquilo y silente que los discernimientos aparecerán. ¿Qué son los discernimientos? Todo depende del desarrollo espiritual de uno. Si uno es todavía mundano y materialista, entonces los discernimientos serán de esa naturaleza. Si uno ha soltado lo suficiente, entonces ellos serán de un plano superior. Algunas veces puede surgir la clarividencia, o la premonición o la telepatía, pero esto no es una característica o rasgo constante. Ellos más bien son acontecimientos. Este ultimo [la telepatía] puede ser transmitido como voces o simplemente como un conocimiento simple. Estos fenómenos 'psíquicos' no son repetibles.

Al final del día es la transformación del carácter la que cuenta. El amor, la compasión y la ecuanimidad deben remplazar nuestras negatividades, como son el deseo, el enojo, el egoísmo, el orgullo y la ignorancia.

Los Tres Corazones

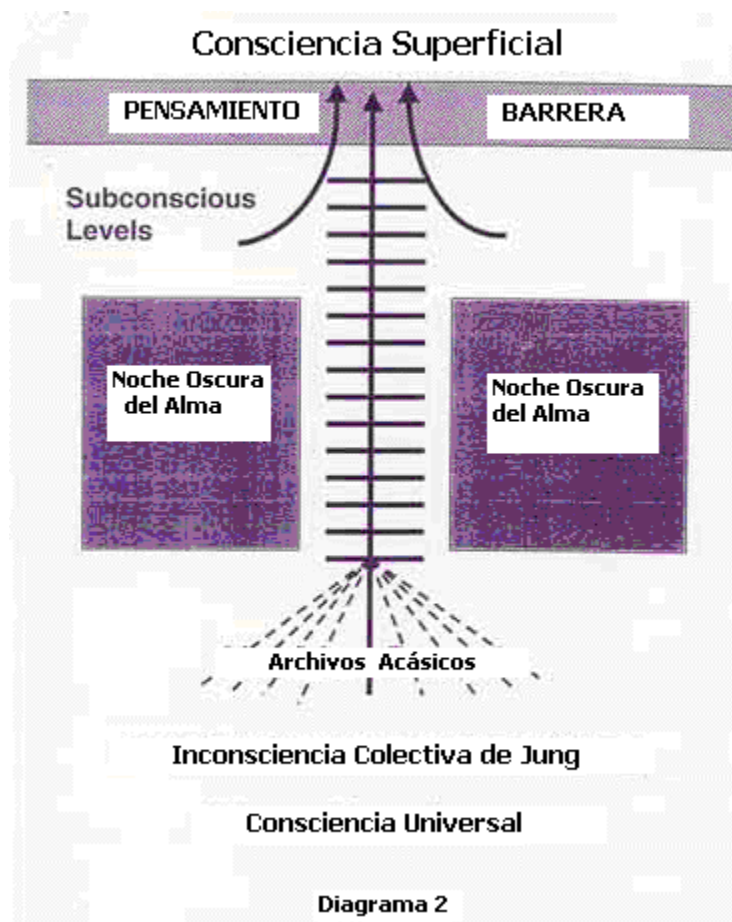
Primeramente, está el corazón físico, que está a la izquierda del esternón. Segundamente, está el corazón emocional, que está justo abajo del esternón. Cada vez que uno se asusta o conoce algún desastre, se refleja en el 'pozo sin fondo' del estomago, nuestro segundo corazón. Y terceramente, está el corazón Divino. A este



también se le llama el alma o el Atman. De acuerdo a **Ramana Maharshi**, es del tamaño de la última falange del dedo pulgar y está situado a la derecha de la parte inferior del esternón. Ahora, siguiendo la meditación Vipassana anterior, cuando hemos llegado a **QVS** (Quietud, Vacío y Silencio) por un tiempo razonable, podemos bajar nuestra atención a donde se encuentra el asiento del alma: a la parte inferior-derecha del esternón; y quedarnos ahí tanto tiempo como podamos. Esto reforzará o reafirmará nuestro amor y compasión por el servicio a la humanidad.

Los Niveles de Consciencia

En la meditación de discernimiento, el observador simplemente observa los pensamientos e imágenes que surgen en la consciencia superficial. Entonces, después de una práctica prolongada, la quietud y el vacío silencioso se alcanzan. Con más práctica, las memorias del subconsciente pueden aparecer en la superficie. (Gráfica 2).



El subconsciente se define en este trabajo como los sucesos pasados en esta vida presente. Muchos niveles de consciencia pueden surgir ahora ocasionalmente activando el banco de la memoria. La exteriorización de cualquier memoria surge sobre la base de la necesidad de saberlo y no sobre la base de 'yo' quiero saberlo. Estas memorias están ahí para desenredar los nudos de nuestra psique en ese momento. Entonces a medida que continuamos soltamos y soltamos más y si nuestra práctica está en el camino correcto, entonces podemos ser extremadamente privilegiados para ver dentro de unos pocos de nuestros Archivos Acásicos. El problema es que no podemos estar seguros que esos sean los Archivos Acásicos o sean simplemente alucinaciones. Los Acásicos están en los dominios del Inconsciente Colectivo (de Jung). Por supuesto, en este dominio innumerables tiempos de vida pueden salir a la superficie, y por lo tanto muchas causas kármicas se pueden obtener para explicar las dificultades que estamos teniendo en el presente. Buscando y excavando en las vidas pasadas en el Inconsciente Colectivo puede absorbernos o involucrarnos por largos períodos de tiempo, pero al final tenemos que dejar ir incluso esta hazaña o proeza. **Se dice** que el Buda Gautama fue capaz de ver cada una de sus vidas desde su primera encarnación.

Finalmente, tenemos que dejar ir, desprendernos incluso mucho más, hasta de la Consciencia Universal, que significa el dominio o estado Absoluto. Esta proeza suprema solamente ha sido alcanzada por unos pocos profetas en el pasado mientras estaban vivos, y el Buda fue uno de ellos. Es en este dominio recóndito/esotérico que comprendemos que cada consciencia (vegetales, animales y humanos) está interconectada. Nada está fuera de este Absoluto supremo. Él es uno sin segundo. Este es el dominio no-dualístico de lo No-nacido, No-creado y No-compuesto. ¡Este es el estado de Nirvana!

La Noche Oscura del Alma

No todos los místicos van a través de estas etapas. Después de muchos años o vidas de purificación y práctica de meditación, el místico llega a esta etapa de purgación o purga. Esta es la penúltima etapa justamente antes de la unión con el absoluto. Es la última lucha antes de que uno llegue a la Unidad o el Estado Último de Consciencia. En la tradición del Budismo Theravada, las últimas tres restricciones o cadenas a renunciar son: (1) la presunción o engreimiento del ego, (2) la inquietud de la mente y (3) la Ignorancia. Cuando se dejan estos tres, la persona deviene un santo. Las tradiciones orientales no



enfatan mucho en la Noche Negra/Oscura. Esta experiencia la describen principalmente los místicos Occidentales. La purgación está compuesta de una completa/total desesperación y privación. La peor forma de enfermedad mental es una brisa comparada a esta tristeza, la privación y la desesperación de la Noche Oscura. El camino del místico hasta el momento ha sido distribuido con experiencias iluminadoras, especialmente si el místico cree que Dios lo ve y ayuda todo el tiempo a lo largo de él. Él ha estado en este camino de iluminación hasta ahora. Y ahora ha cruzado a otro camino, que es "la Unidad con el Absoluto". Este es ahora la prueba final del desapego total. Tiene que borrar completamente los residuos del ego-engreído y la ignorancia, y su lema debe ser: **"Yo soy nada, yo no tengo nada, yo no deseo nada"**. Esto es muy similar a los últimos yugos Budistas del engrimiento del ego, la inquietud de la mente y la Ignorancia. El místico cristiano siente como si Dios que lo ha estado alimentando todo el tiempo en el camino, repentinamente lo abandona. El dolor y el vacío son terribles/intolerables. Otro nombre para la Noche Oscura es la Muerte del Místico. Este período de purga puede durar unos cuantos meses o unos cuantos años. Al principio, el péndulo oscila del éxtasis a la privación. A medida que la práctica continúa, los períodos de tristeza y depresión se extienden hasta casi el final, cuando solamente hay la Noche Oscura y ninguna delicia. Por supuesto, durante esos períodos 'infernales', a nadie se le puede culpar si el practicante renuncia completamente al pasaje místico. Sin embargo, si él perseverara, haciendo lo mejor, las recompensas son todavía más exquisitas y estimulantes ya que son premios en el dominio espiritual y nada mundano se puede comparar a eso. Aunque físicamente él está en este mundo, él ahora ya no está en él. Todo lo que toca se vuelve oro. Él ha tratado de lograr este estado por muchas vidas. ¡Y finalmente él está en este estado no-dualístico del Nirvana! El mundo completo debe celebrar por este individuo único que ha unido al Absoluto. ¡Ahora él conoce/sabe que él siempre ha estado ahí y que nunca ha estado separado de eso!

Traducido por Yin Zhi Shakya, OHY

Tomado de: <http://www.kktanhp.com/vipassana.htm.htm>

Terminado de traducir: el miércoles, 23 de diciembre de 2009

