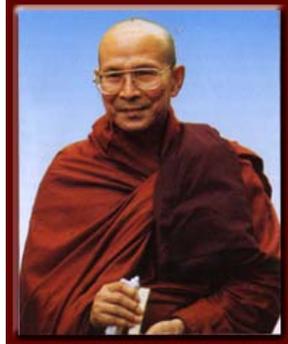


## Sayadaw U Silananda – ¿QUÉ ES VIPASSANĀ?



Publicado por [Theravada-Dhamma](#) el 02 de diciembre de 2010  
Allgemein

### ¿QUÉ ES VIPASSANĀ?

#### INSTRUCCIONES DE MEDITACIÓN

La meditación vipassanā es una meditación de observación. Le enseña a estar en el momento presente, vivir en el momento presente. Le enseña a uno a estar consciente de todo lo que se le presenta y le ocurre. **Solamente el momento presente es importante.** Y todo lo que ocurre en el momento presente a través de las seis puertas de los sentidos—ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente—debe ser notado, atendido, observado como objeto de meditación.

Cuando se practica meditación vipassanā, realizando anotaciones mentales o simplemente observando las distintas cosas que se le presentan, logrará un alto nivel de atención, de tal forma que podrá ver las cosas como realmente son. Percibirá la real naturaleza de la mente y del cuerpo, de los fenómenos mentales y físicos que uno está compuesto. “Real naturaleza” significa la naturaleza de transitoriedad, la naturaleza de sufrimiento y la naturaleza de insubstantialidad o la ausencia de un ser o alma incambiable. Es importante percibir estas tres características de los fenómenos de tal forma que uno pueda adquirir una concepción correcta de las cosas, de tal forma que uno pueda tener menos apego a la mente y el cuerpo, y gradualmente poder debilitar las impurezas mentales que previenen la iluminación.



Cuando se practica la meditación vipassanā, se escoge un objeto en donde enfocar su mente. Este objeto será el objeto "primario" de meditación. Tradicionalmente, la respiración se utiliza como objeto primario. Mantiene su mente enfocada en la respiración y realiza anotaciones mentales "adentro-afuera-adentro-afuera" junto con la respiración. Mientras uno está haciendo anotaciones mentales de la respiración, cuando la mente se pierde o se distrae, realiza anotaciones de esto también, como "pensando" u "oyendo" o "distracciones" o "emociones," etc. Y también realiza anotaciones de las sensaciones en su cuerpo. De esta forma, observa todo lo que le está ocurriendo o lo que se le presenta a través de las seis puertas de los sentidos.

Manteniendo la mente en el objeto de meditación, podrá desarrollar concentración o unificación de la mente, lo cual es necesario para que ocurra el conocimiento de penetración de la real naturaleza de la mente y del cuerpo. Sin concentración esto no puede ocurrir. Entonces, lo primero que se necesita es la concentración. Y para tener concentración, primero uno debe mantener su mente enfocada en un objeto. Si puede mantener la mente enfocada en un único y en el mismo objeto por algún tiempo, puede obtener la necesaria concentración. Pero al comienzo descubrirá que esto es muy difícil aun por un periodo corto. Esto es porque está tratando con la mente que es difícil de manejar y difícil de controlar. Usted puede retener un toro salvaje atado con cuerdas pero no puede atar su mente con cuerdas. Por lo tanto, uno ata su mente al objeto con observación o con atención completa. Al comienzo la atención no será lo suficientemente intensa para ligar la mente a un objeto y tendrá muchas distracciones que interferirán con su meditación. Pero cuando las distracciones se le presentan, ya sea a través de los ojos, oídos, nariz, etc., no se sienta irritado o enojado; simplemente haga que ellas sean los objetos de meditación realizando también anotaciones de mismas.

**La belleza de la meditación vipassanā radica en el hecho que todas las cosas son objetos de esta meditación.** La respiración es solamente el objeto "primario." Si no hay otro objeto para notar, simplemente continúe notando su respiración; y si hay otros objetos, simplemente nótelos. Ya sea que mantiene su mente en la respiración o en otras distracciones, uno está meditando bien si es consciente de los objetos.

Cuando practica meditación vipassanā se debe tener paciencia y perseverancia. Y no se desaliente si al comienzo no obtiene concentración. Todos tienen esta experiencia. También abandone las

expectativas cuando medite. Simplemente esté en el momento presente. Si, a pesar de las instrucciones, estos pensamientos se le presentan, hágalos objetos de meditación. De esta forma podrá manejar efectivamente todo lo que se le presenta.

Traducción española y edición por Bhikkhu Nandisena. Este material puede ser reproducido exclusivamente para **uso personal**, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 2003. Última revisión lunes, martes, 14 de enero de 2003.

