

Las Etapas Preliminares de la Práctica

Vipassana Meditation Course

with Chanmyay Sayadaw

A través de la Internet

Las Etapas Preliminares de la Práctica

Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

**Revisión Gramatical por: Guillermo Stilstein [Ken Taku Ya Fu] –
desde la Sangha Budista Zen 'Viento del Sur', Buenos Aires,
Argentina**

Hoy comenzamos nuestro Retiro Virtual de Meditación Vipassana: entrenamiento mental o desarrollo mental. ¿Por qué debemos entrenar la mente? Porque queremos liberarla de toda clase de distorsiones mentales tales como el egoísmo, el odio, el enfado, el estrés, las tensiones nerviosas y la angustia. Cuando nuestra mente está libre de todas las clases de esas distorsiones mentales, podemos vivir pacífica y tranquilamente. Esa es la razón por la que tenemos que entrenar nuestra mente a través de la meditación Vipassana o meditación de discernimiento.

Meditación Samatha y Meditación Vipassana

En el Budismo hay dos tipos de meditación. Una es la meditación Samatha; la otra es la meditación Vipassana. Samatha aquí significa concentración. Vipassana aquí significa discernimiento o conocimiento experimental de los fenómenos mentales y corporales. De estos dos tipos de entrenamiento mental de la meditación Samatha se practica para alcanzar una concentración mayor de la mente, una forma de vivir pacífica y tranquila y la cesación del sufrimiento. La meditación Vipassana se practica para alcanzar, no solamente una concentración profunda de la mente sino también la liberación de toda clase de Dukkha o sufrimiento mental y corporal, a través de la comprensión de la verdadera naturaleza de nuestros procesos corporales y mentales.

Como ya les he explicado, la meditación Samatha se practica para obtener una mayor concentración de la mente. Así que, cuando ustedes practican la meditación Samatha, el primer tipo de entrenamiento mental o cultura mental, tienen que concentrar vuestra

Las Etapas Preliminares de la Práctica

mente en un solo objeto de meditación. Ustedes quieren concentrar muy profundamente vuestra mente en un solo objeto. Ese objeto puede ser un concepto o una realidad observada, pero la mayoría de los objetos de la meditación Samatha son conceptos. También hay algunos objetos en el primer tipo de entrenamiento y meditación Samatha que observan la realidad como objeto de meditación. Pero cualquier cosa que este objeto pueda ser, la meta de la meditación Samatha, es obtener una concentración profunda de la mente, o una concentración mayor de la mente.

Así que ustedes tienen que tomar un objeto y enfocar su mente en él. Cuando ustedes enfocan su mente en ese objeto la mente se concentrará gradual y profundamente en él. Pero al principio de la práctica vuestra mente puede que esté vagando. Vuestra mente no se queda siempre en el objeto de la práctica. Algunas veces se va y piensa acerca de otra cosa. Ella vaga y pierde su curso. Entonces, tienen que traer la mente al objeto y enfocarla de nuevo una y otra vez. Cada vez que la mente se va, tienen que traerla de nuevo y enfocarla en el objeto de meditación. De esta forma, vuestra mente deviene gradual y completamente concentrada en el objeto de meditación.

A medida que practican, por algunos días o meses, la concentración deviene cada vez mejor y más y más profunda. Finalmente la mente se concentra absolutamente en el objeto de meditación como si estuviera absorbida o asimilada en el objeto de meditación. Ese estado de mente que está absorto en el objeto de meditación se llama **jhana**, o **apana** en Pali. **Jhana** significa "fijado en la función", o absorción. Cuando la mente está fijada totalmente al objeto de meditación a eso se le llama **jhana, mente fijada**. Y también se le llama **absorción, apana**.

Jhana tiene cuatro o cinco etapas, de acuerdo a la enseñanza del Buda. La segunda etapa de la concentración jhana deviene mejor que la primera. La tercera etapa, la concentración es mejor que la segunda. Así también con la cuarta. Mientras la mente esté concentrada profundamente en el objeto de meditación, está libre de impurezas mentales tales como el deseo, el egoísmo, la lujuria, el odio, el enojo, la ignorancia y los celos. Porque no hay impurezas en una mente que está absorta en el objeto de meditación se sentirá felicidad, paz, calma y tranquilidad. La tranquilidad, la serenidad y la calma es el resultado de la meditación Samatha.

Las Etapas Preliminares de la Práctica

Pero en los tiempos antiguos había devotos religiosos que practicaban la meditación Samatha con el propósito de obtener poderes súper-normales tales como la clarividencia y la clariaudiencia. Esos poderes súper-normales se pueden alcanzar basándose en todos los cuatro jnanas, de las cuatro etapas. Cuando un meditador es diestro en entrar cualquier etapa de jnana, puede entonces proceder con su meditación para alcanzar los poderes psíquicos o súper-normales. Pero aunque pueda ser capaz de lograrlos a través de las cuatro etapas de jnana, la concentración, no es capaz de entender la naturaleza intrínseca de los fenómenos mentales y físicos. Él no es capaz de destruir ninguna corrupción mental porque el propósito de la meditación Samatha es obtener una concentración superiormente más profunda de la mente y los poderes psíquicos y súper-normales. Porque él no es capaz de desarraigar cualquiera de las corrupciones mentales tales como la cólera, el odio, el deseo y el anhelo, él no puede liberarse de toda clase de sufrimiento, mental o físico, porque esas corrupciones mentales son la causa del sufrimiento, **dukkha**. Mientras uno no pueda desarraigar o exterminar esas corrupciones mentales/impurezas mentales, estará sujeto al sufrimiento, **dukkha**.

La meta de la meditación Vipassana es liberarse a uno mismo de toda clase de dukkha, el sufrimiento mental y físico, a través de comprender los procesos corporales, mentales y físicos y su verdadera naturaleza. Así que si ustedes son capaces de comprender los fenómenos mentales y físicos como ellos realmente son entonces podrán apartar toda clase de impurezas mentales o de corrupciones mentales que surgen dependiendo de la equivocación o la ignorancia de los fenómenos físicos y mentales y su verdadera naturaleza. Esa es la razón por la que tenemos que practicar la meditación Vipassana Satipatthana, la meditación de discernimiento.

Pero pueden practicar la meditación Samatha con el propósito de obtener alguna concentración profunda sobre la cual se fundará vuestro conocimiento de discernimiento. Esa clase de meditación Samatha es más beneficiosa que esa que les he explicado y que tiene el propósito de una concentración mayor y unos poderes súper-normales. Como resultado en los tiempos antiguos, en el tiempo de Buda, algunos meditadores desarrollaron la meditación Samatha, primero de todo, para poder ganar algún grado de concentración como el **acceso a la "concentración"**, con la posibilidad de alcanzar la concentración jnana o la concentración-absorción. Cuando lograron la concentración de absorción o concentración jnana hicieron de ella la base o fundamento para la meditación Vipassana o Meditación de Discernimiento.

Las Etapas Preliminares de la Práctica

Aquí el **acceso a la concentración** significa esa concentración colindante a la concentración jhana. Cuando ustedes hayan obtenido el acceso o la concentración colindante, estarán seguros de lograr la concentración jhana, la concentración de absorción, en un corto tiempo. Si el propósito del meditador es practicar la meditación Vipassana basado en una concentración en abundancia, él o ella pueden alcanzar esto a través de la meditación Samatha. Esa clase de meditación se conoce como meditación Vipassana o meditación de discernimiento precedida por la meditación Samatha.

Así que, la meditación Vipassana es de **dos tipos**: el primer tipo es la meditación Vipassana, la meditación de discernimiento precedida por la meditación Samatha. Ese primer tipo de meditación Vipassana o Meditación de discernimiento la practican esos que tienen un tiempo abundante para dedicar a su meditación. Ellos tienen que pasar quizás tres o cuatro meses en la meditación Samatha. Y cuando están satisfechos con su logro de la concentración jhana, proceden con la meditación Vipassana.

La meditación Vipassana pura la practican esos que no tienen tiempo suficiente como ustedes, para dedicar a su meditación; porque ustedes no tienen tres o cuatro o seis meses o un año para vuestra meditación. Así que, sólo pueden pasar alrededor de diez días en vuestra meditación. Para esos meditadores la meditación Vipassana pura es conveniente o apropiada. Esa es la razón por la que tenemos que conducir un retiro de meditación Vipassana en diez días; pero de hecho, diez días no es suficiente. Este período de tiempo es muy corto para que un meditador tenga éxito en cualquier experiencia perceptible en su meditación. Pero, hay algunos que tienen ciertas experiencias en la meditación Vipassana, que cuando su práctica ha mejorado y evoluciona pueden alcanzar estados superiores de conocimiento-discernimiento de la verdadera naturaleza de los procesos del cuerpo y la mente. Aunque **ustedes** puedan pasar justamente diez días en vuestra meditación, si luchan por alcanzar la concentración profunda con un esfuerzo arduo, sin mucho intervalo o descanso en el curso de de ella [la meditación] por el día completo, entonces serán capaces de tener algunas nuevas experiencias meditativas. Así que, el punto es practicar intensa y arduamente, tanto como puedan.

Etapas Preparatorias

Las Etapas Preliminares de la Práctica

Antes de practicar la meditación de discernimiento hay ciertas etapas preparatorias por las que deben pasar. La primera que las escrituras Pali menciona es cuando uno ha hablado despectivamente o maliciosamente a un noble o acerca de un noble—un **puggala** en Pali—que ha alcanzado algún estado de santidad o iluminación de acuerdo a las enseñanzas del Buda. Entonces esa persona debe disculparse o pedirle perdón al Buda. Debe disculparse a ese noble—ese puggala. Si esa persona no está disponible aquí, si está muerto, él debe pedir ese perdón a través de su maestro de meditación. Yo pienso que ustedes no necesitan hacer esto porque puede que no hayan herido a nadie noble, a un **puggala**, porque puede que ustedes no hayan conocido a tal persona en Australia/o donde quiera que estén.

La segunda etapa es esa en que ustedes deben confiarse al Señor Buda que enseña la técnica de la meditación Vipassana; a través de interesarse en el Buda ustedes pueden ir a través de su curso feliz y pacíficamente. Aunque puedan tener visiones insanas y desagradables en vuestra meditación, no las teman porque ustedes han confiado en el Buda. También tienen que colocarse bajo la guía de vuestro maestro de meditación de forma que él pueda instruirlos honestamente sin ninguna duda. Si no se colocan bajo la guía de vuestro maestro, puede que él esté reacio a instruirles aunque tengan algún defecto en vuestra práctica.

Cuatro Meditaciones Protectoras

Cuando hayan hecho esto, deben desarrollar las **Cuatro Meditaciones Protectoras** por algunos minutos. Estas cuatro son: (1) recordar los atributos del Buda; (2) desarrollar el amor-compasivo o **metta** hacia todos los seres vivientes; (3) reflexionar sobre la naturaleza repulsiva de nuestro cuerpo; (4) reflexionar sobre la naturaleza de la muerte.

Cuando ustedes recuerdan los atributos del Buda pueden seleccionar uno de los nueve atributos. De estos nueve atributos del Buda pueden escoger el primero o el segundo o cualquiera de los nueve como objeto de vuestra meditación y reflexionar en él. Aquí **Arahat** es el primer atributo. **Arahat** significa el Buda que merece el honor porque ha destruido completamente todas las actividades mentales y alcanzado la cesación de toda clase de dukkha. Ustedes tienen que recordar este logro del Buda, pensar acerca de su significado. Esto es, merecer el honor a través de alcanzar la cesación de toda clase de sufrimiento, destruyendo todas las corrupciones mentales de manera que se pueda vivir en paz, bienaventuranza y felicidad. Cuando ustedes recuerdan

Las Etapas Preliminares de la Práctica

estos atributos, se sienten felices y valientes para enfrentarse con cualquier clase de dukkha o sufrimiento en el curso de meditación como también en vuestra vida diaria. A esto se le debe dedicar más o menos dos minutos.

Entonces tienen que desarrollar vuestra metta, el amor-compasivo, el sentimiento de amor compasivo hacia todos los seres, deseándole a todos los seres paz, felicidad y libertad de toda clase de sufrimiento mental y físico, **dukkha**. Este sentimiento de amor desapegado se desarrolla en ustedes. Entonces se sienten felices y tranquilos, y vuestras mentes se concentran fácilmente en cualquier objeto de meditación. A esto se le debe dedicar más o menos cinco minutos.

Después de eso tienen que reflexionar en la naturaleza repulsiva del cuerpo, pensando acerca de su repugnancia, tal como la sangre, el pus, las flemas, los intestinos, y así sucesivamente. Este cuerpo está lleno de impurezas y es repugnante. El resultado es que ustedes se despegan de este cuerpo hasta cierto punto porque lo encuentran repulsivo o repugnante. A esto también se le debe dedicar más o menos dos minutos.

Entonces, después de esto deben reflexionar en la naturaleza de la muerte. La vida es incierta, la muerte es cierta. La vida es inestable y la muerte es segura. Todos los que nacen están sujetos a la muerte. Así que todos los hombres son mortales. En esta forma tienen que pensar acerca de la seguridad de la muerte para cada ser viviente. Ustedes pueden hacer surgir un esfuerzo arduo en vuestra práctica pensando: "tendré que practicar esta meditación arduamente antes de morir o antes de haber muerto".

Esto es lo que los textos Budistas sobre la meditación mencionan como la etapa preliminar para ambos meditadores, los meditadores de la meditación Samatha y los de la meditación **Vipassana**. Eso no es obligatorio ni indispensable. Pero, los textos mencionan que deben hacerse esas cuatro meditaciones protectoras. El recordar los atributos del Buda y desarrollar el amor-compasivo, metta, hacia todos los seres vivientes es lo más importante para que un meditador pacifique su mente distraída/preocupada/inatenta y también para practicar la meditación feliz y pacíficamente.

Meditación Vipassana de Discernimiento

Por Dr. Tan Kheng Khoo

La meditación de discernimiento (**Vipassana**) es la práctica de la atención o alerta de momento a momento para ambas meditaciones, la meditación formal sentada como también para la meditación en acción fuera de la manera formal sentada. Al sentarnos en meditación debemos comenzar brevemente con la respiración como un proceso de surgimiento y disminución, después de lo cual los temas principales que se tratarán serán la mente y los estados mentales. Los estados mentales incluirán todos los sentimientos emocionales y los estados mentales que se experimentan durante la meditación sentada. Se tratará al mismo tiempo con estos dos fenómenos, no se permite tener una elección en este asunto. Simplemente observamos los pensamientos y estados mentales a medida que surgen mientras estamos sentados. No debe intentarse modificar o suprimir los pensamientos o estados. La atención sin elección es de primordial importancia en la práctica. El objetivo principal de esta práctica es ver en ese momento la corriente incesante de pensamientos y el cambio de estados de ánimo o disposiciones a medida que surgen y terminan. No debe intentarse interrumpir o interferir con este fluido continuo o constante. Simplemente miramos/observamos el proceso de cambio y movimiento. Eso es para traer a la mente la realidad de la impermanencia de cualquier estado, que invariablemente cambia todo el tiempo. Y por lo tanto, si fuésemos a apegarnos a cualquier cosa o estado esperando que este permanezca igual, entonces hemos de sufrir. A medida que continuamos la práctica Vipassana, comprenderemos también que no hay una esencia o 'yo' que habite en los tres cuerpos: físico, emocional y mental. Esta es la doctrina **Anatta** (del no-yo) del Budismo **Theravada**. Esta práctica tiene que continuar cuando ya no estamos sentados en meditación, cuando estamos haciendo nuestras tareas diarias. Podemos meditar en cualquier posición y en cualquier estado de actividad, pero ahora tenemos que decidirnos entre las opciones que se nos ofrecen. Si no es así, no llegamos a ninguna parte. Tenemos que escoger para alcanzar nuestro propósito de acción. De nuevo, el énfasis aquí es estar completamente atentos y alertas de cada acción. Y por último, tenemos que estar conscientes de las reacciones que surgen cuando nuestros seis sentidos hacen contacto con los objetos externos. Estas dos últimas prácticas será el tema para el próximo ensayo.

El 'Observador' y el Yo Verdadero

Lo primero y lo principal es que debemos separar al 'observador' en nuestra consciencia para observar que está haciendo en nuestra mente y cuerpo. La mente incluye los estados mentales, las emociones, los sentimientos y los dominios espirituales superiores. Este 'observador' comienza siendo parte de nuestra consciencia, pero a medida que devenimos más y más silentes y quietos, este 'observador' se expande por si mismo para ser un observador imparcial, omnisciente y omnipotente. Cuando la práctica es suficientemente intensa y prolongada entonces comprenderemos que este 'observador' es verdaderamente nuestro 'Yo Verdadero'. En otras palabras, es el alma, o Atman ocupando esa gran expansión de vacío. Y si incorporamos o llevamos con nosotros a donde quiera que vayamos este entendimiento ¡estaremos realizados! ¡Habremos entendido! Esta es la meta de cada místico. Así que para lograr esta meta debemos recordar siempre separar al 'observador'. Este 'observador' está simplemente mirando y observando la procesión o secuencia de pensamientos y sentimientos emocionales en el momento que surgen y no después ni antes de ese momento. Más tarde, cuando no estamos sentados en meditación, él debe continuar mirando y observando nuestros movimientos de manera que finalmente podemos controlar y dominar nuestro cuerpo y mente. Pero al inicio, simplemente observamos y no tomamos acción.

Estados Mentales, Emociones y Sentimientos

Cuando esos estados surgen debemos conocerlos a medida que ocurren. No debemos anticiparlos o seguirles el rastro hasta su origen como algunos maestros sugieren. Debemos verlos y conocerlos en el momento que aparezcan. No los modifiquen ni los supriman. Simplemente obsérvenlos. Mírenlos directamente sin retroceder. A través de mirarlos, estamos practicando la separación y tratando de comprender nuestro 'yo' verdadero. Algunos de los estados y emociones se pueden clasificar como los siguientes:

(a) Estados mentales como los que se describen en el encefalograma: Ondas Beta, Alpha, Theta y Delta. Estos estados se han descrito meticulosamente en el artículo sobre "Los Estados Progresivos de la Meditación de Concentración en Un-Solo-Punto" (Samatha)". Simplemente reconocemos en que estado estamos sin hacer nada acerca de eso.

Las Etapas Preliminares de la Práctica

(b) Estados Emocionales: Note que calmado o tranquilo está usted al principio de la meditación. ¿O está irritado o agitado? ¿Hay resentimiento u odio? ¿Qué acerca de la preocupación y la inquietud? ¿Hay felicidad o gozo? ¿Hay un sentimiento de anticipación de júbilo hacia la meditación? ¿Qué acerca de mareo o soñolencia? Todas esas emociones deben notarse meticulosamente sin agitación. También no debe haber intento en absoluto para cambiarlas. Ustedes son meramente el observador; de lo contrario no se conocen a ustedes mismos. Todos esos estados emocionales **no son ustedes**. Ellos pueden permanecer por algún tiempo como fondo/condición emocional o menguar lentamente.

(c) Estados Alterados: Estos son estados como el amor altruista, la compasión, el perdón y estar en paz con todo el mundo. Estos estados normalmente no son característicos de esa persona. Así que hay peligro. Si estos estados se apoderan temporalmente de nuestras emociones normales y fuésemos a actuar contrariamente a nuestro carácter normal, ¡estaríamos entonces en un gran problema! Por ejemplo, uno puede decidir repentinamente renunciar a todas sus pertenencias y darlas por caridad, y entonces encontrar que no tiene ni un centavo para alimentarse a uno mismo y a su familia. ¡Qué calamidad! Otro de los estados alterados puede incluir visitar el astral inferior y medio, y esto puede aterrorizar al meditador, aunque esas escapadas son raras. El sentimiento de amor divino puede ser tan abrumador y aplastante que el meditador devenga extremadamente agradecido a Dios, a Allah o a Buda, y entonces pueda tomar esa religión en particular directamente sin reservas. Esos estados alterados, por supuesto, no duran. Y cuando decaen o menguan, uno regresa de nuevo a la normalidad. Este regreso a casa o al mundo normal es algo depresivo y puede ser en absoluto muy decepcionante.

(d) El Estado de "Iluminación" en Armonía [En-Unión] con el Universo: En este estado ustedes sienten como si fueran todo lo que ven y sienten, y todo en el exterior es parte de ustedes. Si fueran a enfocarse o concentrar vuestra atención en alguien, esa persona es usted. Los árboles, aves y animales son todos ellos ustedes. Nada es la excepción. Sin embargo, este estado no dura. A lo máximo, puede que dure por horas o días, pero eventualmente desaparecerá.

(e) Estados Psíquicos [estados parecidos a la psicosis] como los estados inducidos por drogas. Estos estados pueden ser multicolores, multifacéticos y multidimensionales, nunca antes experimentados en la vida de uno. Ustedes pueden estar flotando en un ambiente vertiginosamente exótico sin importarles nada en el mundo. Sienten

Las Etapas Preliminares de la Práctica

que han alcanzado el paraíso y se felicitan por haber llegado al cielo sin esfuerzo. Pero desdichadamente es incontrolable y finalmente termina con una explosión, una desilusión o decepción que se asemeja a la resaca de 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, el Buda, Kwan Yin o Jesús, todos los cuales ningún ser viviente ha visto. Ellas no son reales. Uno puede erradicarlas a través de abrir los ojos o simplemente cambiar el pensamiento. Hay un proverbio Zen muy famoso y verídico que dice: **"Cuando veas al Buda, mávalo"**. Esos estados de alucinación pueden incluir al meditador volando en el aire o descendiendo en picada dentro de la tierra sólida o silbando a la luna o a las estrellas. Puede que haya escenas de períodos o tiempos pasados, dando la idea falsa de que estas son vidas pasadas auténticas de nuestros archivos **Akásicos**, pero no lo son. Son simplemente alucinaciones. Además, uno puede oler, oír y sentir cosas que los demás no perciben. Y por último, uno puede experimentar una ECM (experiencia cercana a la muerte) pero esto es extremadamente inusual.

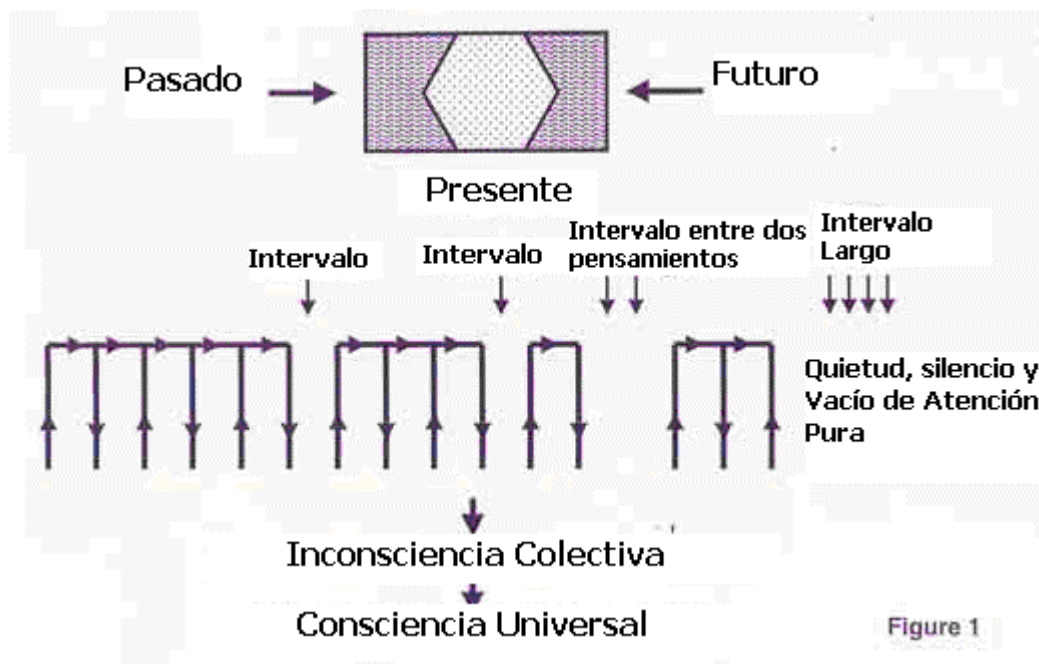
Todos los estados y sentimientos emocionales descritos anteriormente no llegan en un período de tiempo continuo. Ellos aparecen intermitentemente a través de la sesión de meditación sentada, o más comúnmente no aparecen en absoluto. Por lo tanto, durante la meditación de discernimiento veremos y percibiremos estados diferentes a medida que profundizamos más y más en **Vipassana**. Por ejemplo, nosotros comenzamos la meditación disgustados e irritados, pero a medida que la meditación progresa, devenimos calmados y cuando finalizamos estamos tranquilos. Nosotros 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 estamos en paz con el mundo. A medida que estos estados surgen nos damos cuenta de ellos. Entonces, mucho más profundamente, los estados psicóticos o alucinaciones y visiones pueden aparecer también. Simplemente los reconocemos con tales y los dejamos ir. Cada estado, sentimiento y visión deben simplemente verse y soltarlos. No debe haber ningún intento de agarrarlos o quedarse con ellos. Ellos todos son impermanentes y temporales. Uno puede que no sea capaz de repetir el mismo estado o visión nunca más. Uno tampoco debe alardear acerca de sus episodios. Esos estados mentales transitorios no son reales y por lo tanto es completamente inútil aferrarse o apegarse a esos recuerdos. Ellos son como luces fosforescentes en el aire causadas por combustión

Las Etapas Preliminares de la Práctica

espontánea. Todos esos estados llegan sin aviso y desaparecen como la moda. Ellos aparecen intermitentemente a través del proceso de observación de los pensamientos. No hay orden en sus comparencias

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, retornen a la respiración. Ahora ustedes notan la respiración como un fenómeno que surge y desaparece. Entonces percátense o noten el estado de la mente. Más adelante, fijen vuestra atención entre los dos ojos. Esta es ahora vuestra pantalla de televisión y todos los pensamientos están ahora colocados ahí. Los pensamientos pasados, presentes y futuros están ahí para ser examinados. (Figura 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 atención, ya sea a las fotos o a la conversación mental. La atención debe ser total y no parcial. Si ustedes no pueden

Las Etapas Preliminares de la Práctica

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 más 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 llegarán a darse cuenta que están en esa cadena, y entonces hay un intervalo de quietud y silencio. Esos intervalos de vacío no son reconocidos inicialmente, hasta que muchas semanas o meses de meditación hayan 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 sí 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 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 es transportado a la consciencia. En esa quietud uno puede notar su estado mental:

Las Etapas Preliminares de la Práctica

¿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 sí mismo una y otra vez, pero con persistencia, esfuerzo y práctica los pensamientos se verán más claramente y se podrán sostener por largos períodos de tiempo. Con experiencia y práctica prolongada, podemos tener períodos de tiempo cada vez más largos de quietud y calma. Estos intervalos de no-pensamiento pueden extenderse 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 último [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 reemplazar nuestras negatividades, como son el deseo, el enojo, el egoísmo, el orgullo y la ignorancia.

Los Tres Corazones

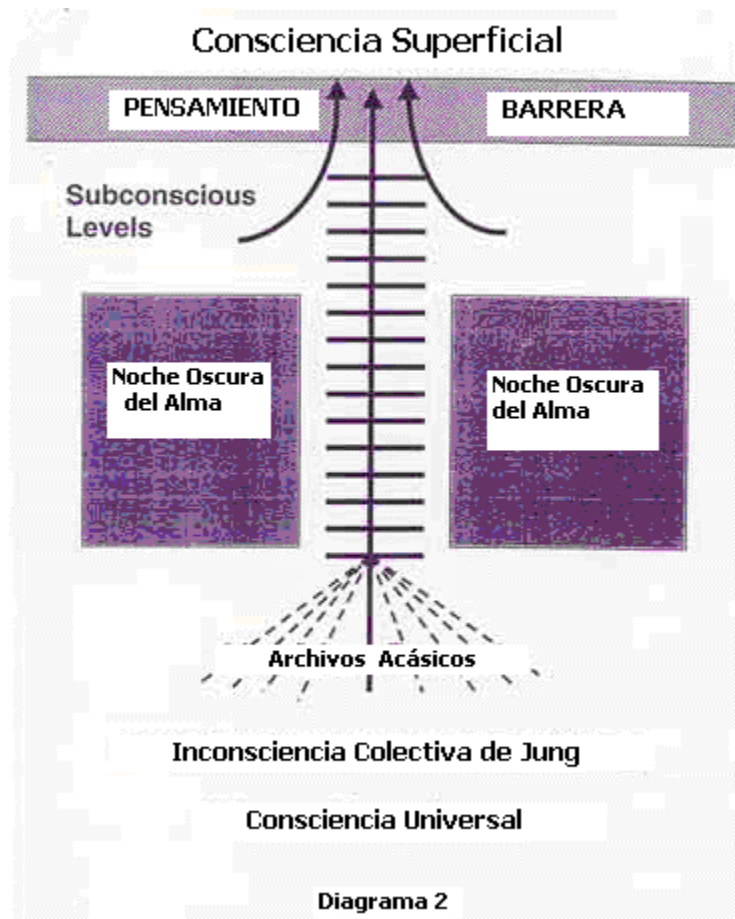
Primeramente, está el corazón físico, que está a la izquierda del esternón. Segundamente, está el corazón emocional, que está justo abajo del esternón. Cada vez que uno se asusta o conoce algún desastre, se refleja en el 'pozo sin fondo' del estomago, nuestro segundo corazón. Y terceramente, está el 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/dirigir nuestra atención a donde se encuentra el asiento del alma: a la parte inferior-derecha del esternón; y quedarnos ahí tanto tiempo

Las Etapas Preliminares de la Práctica

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. (Diagrama 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,

Las Etapas Preliminares de la Práctica

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 dos. 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 enfatizan mucho en la Noche Negra/Oscura. Esta experiencia es descrita principalmente por 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 le ayuda todo el tiempo a lo largo del mismo. Él ha estado en este camino de iluminación hasta ahora. Y ahora ha cruzado a otro camino,

Las Etapas Preliminares de la Práctica

que es "la Unidad con el Absoluto". Ésta 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 engreimiento 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 queda 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 le puede comparar. Aunque físicamente él está en este mundo, ahora ya no está en él. Todo lo que toca se vuelve oro. Ha tratado de lograr este estado por muchas vidas. ¡Y finalmente está en este estado no-dualístico del Nirvana! El mundo completo debe celebrar por este individuo único que se ha unido al Absoluto. ¡Ahora él conoce/sabe que siempre ha estado ahí y que nunca ha estado separado de eso!

Tomado de:

http://www.kktanhp.com/vipassana_hm.htm

miércoles, 23 de diciembre de 2009