

# El Dominio de las Enseñanzas Centrales del Buda

## Un Libro Excepcionalmente Duro de Dharma

Escrito por El Universo Interdependiente, aunque  
convencionalmente atribuido a

**El Arahat**  
**Daniel M. Ingram**

6 Junio 2011

**Traducción por Andrés Coca <sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup>La obra original en Inglés se puede encontrar gratuitamente en [www.interactivebuddha.com](http://www.interactivebuddha.com) La traducción de este libro es un proyecto a largo plazo. Cualquier error, sugerencia, o si quieres colaborar etc. porfavor comunícalo por escrito a [dharmandy@googlemail.com](mailto:dharmandy@googlemail.com) gracias!

- **Parte I: Los Fundamentos**
  - **Introducción a Parte I**
  - **Moralidad, El Primer y Último Entrenamiento**
  - **Concentración, El Segundo Entrenamiento**
  - **Sabiduría, El Tercer Entrenamiento**
  - **Las Tres Características**
    - \* Impermanencia
    - \* Sufrimiento
    - \* No-Yo
  - **Las Cinco Facultades Espirituales**
    - \* Fe y Sabiduría
    - \* Energía y Concentración
    - \* Sati - Atención Consciente
  - **Los Siete Factores de la Iluminación**
    - \* Sati - Atención Consciente
    - \* Investigación de la Verdad
    - \* Energía
    - \* Éxtasis
    - \* Tranquilidad
    - \* Concentración
    - \* Ecuanimidad
  - **Las Tres Características, Revisadas**
  - **Las Cuatro Verdades Nobles**
    - \* Verdad Número Uno: Sufrimiento
    - \* Verdad Número Dos: "Deseo"
    - \* Verdad Número Tres: El Cese del Sufrimiento
    - \* Verdad Número Cuatro: El Camino
  - **Consideraciones Prácticas sobre Meditación**
    - \* Cuándo, dónde y cuánto tiempo?
    - \* Vida diaria y Retiros
    - \* Objetos de Meditación
    - \* Determinación
    - \* Profesores

- **Sumario**
- **Conclusión a la Parte I**
- **Parte II: Claridad y Sombras**
  - **Introducción a las Partes II y III**
  - **Budismo vs. El Buda**
  - **Contenido y La Realidad Absoluta**
  - **Qué fue mal?**
  - **Un Objetivo Claro**
  - **De Contenido a Entendimiento**
- **Parte III: Maestría:**
  - **Concentración vs. Entendimiento**
  - **Estadios de Concentración (Jhanas de Samatha)**
    - \* Primer Jhana
    - \* Segundo Jhana
    - \* Tercer Jhana
    - \* Cuarto Jhana
    - \* Los "Poderes Paranormales"
  - **No-Yo vs. Verdadero Yo**
  - **Los Reinos sin Forma**
    - \* Quinto Jhana
    - \* Sexto Jhana
    - \* Séptimo Jhana
    - \* Octavo Jhana
  - **El Progreso del Camino**
    - \* Cuerpo y Mente
    - \* Causa y Efecto
    - \* Las Tres Características
    - \* Surgiendo y Cesando
    - \* Disolución, Entrada a la Noche Oscura
    - \* Miedo
    - \* Miseria
    - \* Repugnancia
    - \* Deseo de Libreación

- \* Re-observación
- \* Ecuanimidad
- \* Conformidad
- \* Cambio de Linaje
- \* Camino
- \* Realización
- \* Revisión

**- Los Jhanas de Vipassana**

- \* El Modelo de Bill Hamilton
- \* Fractales
- \* Modelo de U Pandita
- \* Noción de Otro Modelo Más

**- Cómo los Mapas pueden Ayudar**

**- Las Tres Puertas**

**- Era eso Vacío?**

**- Más Allá del Primer Camino (Qué Hay Después?)**

**- Modelos de los Estadios de Iluminación**

**- Entonces, Qué es Iluminación Completa?**

**- Integración\***

**- Es Posible!\***

**- Más Sobre el Factor Champiñón\***

**- Quién Demonios es Daniel Ingram?**

**- Conclusión y Mis Mejores Deseos**

**- Apéndice: El Cese de Percepción y Sentimiento (Nirodha Samapatti)**

## Introducción y Advertencia

Cuando tenía 15 años accidentalmente pasé por algunas de las experiencias clásicas primerizas, descritas en los textos antiguos. Aquí es donde mi reacia búsqueda espiritual empezó. No me di cuenta de lo que había pasado, ni de que había cruzado algo similar a un punto de no retorno, el cual más tarde llamaría *Surgir y Cesar*. Sabía que había tenido un sueño muy extraño, parecía que mi cuerpo y el mundo enteros habían explotado como fuegos artificiales, y después, de alguna manera, tenía que encontrar algo, pero no tenía ni idea de qué era. Filosofé frenéticamente durante años hasta que me di cuenta de que ninguna cantidad de pensamiento racional iba a resolver mis cuestiones espirituales más profundas, o a completar el ciclo de práctica que ya había empezado.

Tenía un buen amigo que estaba en la bandad que me contrató como técnico de sonido y radio. Él estaba en una situación similar, atrapado en algo que más tarde denominaríamos la *Noche Oscura* y otros nombres. Él también se había dado cuenta de que la lógica y la reestructuración cognitiva, al final, no nos iban a ser de mucha ayuda. Estudiamos cuidadosamente lo que otros filósofos habían hecho cuando habían llegado al mismo punto, y encontramos que varios de nuestros favoritos se habían acabado introduciendo en prácticas místicas. Razonamos que algún tipo de sabiduría no-dualista basada en la experiencia directa era la única manera de proceder, pero adquirir ese tipo de sabiduría parecía una tarea sobrecogedora, si no imposible.

Mi amigo vivía algo más profundamente que yo en su crisis espiritual, y al final no tubo más opción que darse una oportunidad. Dejó el negocio de la música, se mudó de nuevo a California a vivir en una caravana vieja, repartiendo pizza para ahorrar dinero hasta que pudiera dedicarse a la búsqueda espiritual. Finalmente hizo varios retiros intensos de meditación, y se acabó yendo a Asia en busca de práctica intensiva bajo la orientación de maestros de meditación en la tradición Budista Theravada de Burma.

Cuando volvió los beneficios de su práctica eran obvios, y unos años después yo empecé a seguir un camino similar. En 1994 empecé a ir a retiros intensivos de meditación, y a dedicar bastante tiempo a la práctica en mi vida diaria. También me topé con raras e interesantes experiencias, y empecé a buscar orientación sobre cómo proceder y mantener una buena perspectiva en mi práctica. Los

profesores buenos eran pocos y residían lejos, su tiempo era limitado y a menudo caro de conseguir, y sus respuestas a mis preguntas solían ser cautelosas y enigmáticas. Incluso mi antiguo amigo músico se estaba guardando la gran parte de lo que sabía para sí mismo, y asuntos sobre la revelación de teoría de meditación, y de detalles de la práctica personal, casi nos costó la amistad.

Frustrado, empecé a buscar en libros, leyendo exhaustivamente, profundizándome en textos tanto modernos como antiguos, buscando algún marco conceptual que me pudiera ayudar a navegar hábilmente por territorio que estaba completamente fuera de mi experiencia previa. Pero, a pesar de tener acceso a un increíble número de fantásticos y detallados libros de dharma, encontré que dejaban de lado muchos detalles que resultaron ser muy importantes. Aprendí a la fuerza que usar marcos conceptuales que fueran demasiado idealistas o no estuviera completamente explicados, puede ser igual de malo que no usar ninguno. Es más, encontré que mucha de la teoría sobre el proceso contenía ideas y mitos que simplemente no superaron la prueba de la realidad, por mucho que yo me empeñara.

También entendí que habían descifrado cómo funciona todo esto. Esos malditos budistas habían conseguido simples técnicas que dirigen directamente a remarcables resultados, siempre que sigas las instrucciones y practiques lo suficiente. Aunque a mucha gente no le guste este estilo "a lo libro de cocina" aplicado a la meditación, estoy tan agradecido que no hay palabras suficientes para expresar mi profunda gratitud por el éxito que me han proporcionado. Sus simples y aintiquísimas técnicas iban revelando más y más de lo que yo buscaba. Encontré que mis experiencias iban rellenando los huecos de los textos y enseñanzas, desacreditando los mitos que impregnan el dogma budista estándar, y revelando secretos que los maestros de meditación rutinariamente se guardaban para sí mismos. Finalmente, llegué al lugar donde me encontré cómodo escribiendo lo que yo tanto había buscado, el libro que ahora mismo tienes en las manos.

Este libro es para aquellos que verdaderamente quieren dominar las enseñanzas centrales del Buda, y que están dispuestos a poner el tiempo y esfuerzo necesario. También es para aquellos que están cansados de descrifrar el significado de textos tanto modernos como antiguos, ya que está diseñado para ser honesto, explícito, directo y técnicamente riguroso. Como muchos de los comentarios

sobre el Canon Pali, está organizado en torno a los tres entrenamientos básicos que el buda enseñó: moralidad, concentración y sabiduría.

A lo largo del libro he intentado ser todo lo utilitario y pragmático como me ha sido posible, y el énfasis está en cómo verdaderamente "conseguirlo" al nivel al que hace diferencia. Todas las secciones también asumen, hasta cierto grado, que tienes alguna práctica de algún tipo, que te mueves en algún tipo de escena espiritual, y que sabes un poco del lingo estándar budista. Por supuesto, todas las secciones asumen que estás dispuesto a hacer el trabajo.

He intentado incluir la suficiente información en todo el libro para que pueda valerse por sí mismo como un completo manual de meditación, y para caminar el sendero espiritual. No obstante, también he intentado concentrarme en aquellas áreas en las que considero que soy más competente, así como en las zonas del camino espiritual que siento que no han sido adecuadamente tratadas en otras obras previas a ésta. Este libro destaca en áreas que se refieren a técnica y en los puntos particulares de la práctica avanzada. Sin embargo, la vida espiritual es bastamente superior a lo que se pueda tratar adecuadamente en un solo libro. Por tanto, a menudo haré referencia a otras fuentes para más detalles en aquellos temas que yo considere que ya han sido tratados bastante bien por otros autores. Sugiero con bastante énfasis que eches un ojo, si no a todos, al menos a algunas de estas otras fuentes.

Como mi propia práctica, este libro tiene gran influencia de las enseñanzas del gran último Mahasi Sayadaw, un maestro de meditación Birmano y académico de la tradición budista Theravada, así como por aquellos dentro de su linaje y fuera de él. Hay numerosas referencias a otras excelentes tradiciones, algunas budistas y algunas no. Es mi deseo más sincero que todos los estudiantes de meditación diligentes encuentren algo en este libro que sea de valor práctico para ellos.

He incluido algunas de mis experiencias personales, y las he descrito como tal. Lo he hecho como intento de añadir cierto sentido de lo que es posible, tanto en términos de éxito como de fracaso. Deberían añadir una dimensión humana a la teoría. No obstante, si encuentras que estas historias son un estorbo, o que parecen demasiado estar en la línea de "déjame que te cuente mi camino espiritual", por favor, haznos a los dos un favor y sáltatelas sin pensarlo de nuevo.

He escrito este libro en mi propia voz. Quiénes han leído este trabajo y me conocen han dicho que pueden casi escucharme diciéndolo yo mismo. He escrito unos cuantos de mis pensamientos neuróticos, pero lo he escrito de la manera más obvia posible. Puedo decir que todo aquél que escriba deja rastro de sus pensamientos, incluso intentando no hacerlo, por tanto, al menos te debería ser posible verlos claramente en vez de transmitirlos a escondidas y/o dejarlos cubiertos. Si lo que quieres es un libro que describa directamente el dogma y teoría, sin este tipo de voz, hay muchos otros entre los que elegir, I mencinaré unos cuantos a lo largo del libro.

Tambien he incluido una parte de comentario social, del cual ciertas partes tienen un gusto especial . Algunos de vosotros puede que no lo encontreis útil, o incluso de poco gusto y ofensivo. Algunos incluso lo rechazaran como discurso dañino<sup>2</sup>. Estoy entre la idea de que en esas secciones hay puntos importantes a considerar, y el saber que no todo el mundo hará buen uso de esa información y opiniones presentadas en terminos tan abrasivos. Por tanto, te pido que, si no las encuentras provechosas, pases de dichas secciones, llendo a las secciones más técnicas o amigables. Como ayuda, he escrito un asterisco al lado de aquellas secciones que incluyan material potencialmente inflamable.

Aunque yo creo que los puntos tratados en dichos apartados son importantes y potencialmente válidos y útiles, no son absolutamente necesarios para el entendimiento de los capítulos que los prosiguen. El mundo rebosa de libros dharma agradables y de gran simpatía. Hay cientos disponibles en las estanterías de cualquier mega-librería. Sin embargo, creo que hay espacio para un libro que algunas veces expresa su mensaje con una voz muy distinta, no obstante te doy la opción de elegir cuánta de esa voz quieres elegir. Es la descontrolada voz de uno de los de la generación que llevaban pinchos y botas militares en vez de colgantes de bolas y sandalias, que escuchaban a los Sex Pistols en vez de los Moody Blues, que no podría nombrar un poeta beat, o a ningun Dharma Bum de principios de los 60<sup>3</sup>, y que pensaba que los hippies eran ingenuos de narices... no que no les debamos mucho. También es la desenfrenada voz de alguien cuya práctica se ha dedicado a completar en su absoluta totalidad

---

<sup>2</sup>uno de los cinco preceptos

<sup>3</sup>*beat* hace referencia a la corriente cultural de los 50, que influyó mucho en la posterior cultura hippy. *Dharma Bums* designa al grupo de iconos culturales para la generación del *baby boom*

los estadios hardcore y tradicionales del sendero, en vez de algún tipo insípido de pantomima New Age, o de viaje psicodélico. Si no te sientes identificado, considera leer otra cosa.

Como dijo un gran maestro de meditación y académico (cuyo nombre quedará en anonimato) me dijo mientras ojeaba un borrador de este libro, "la mayoría de los budistas son solo boomers<sup>4</sup> que quieren hacer algo que les haga sentirse mejor sobre sí mismos mientras envejecen, y no están realmente interesados en este tipo de cosa". A éstos les deseo un gran éxito obteniendo estas válidas necesidades, y por tanto recomiendo a estos individuos, a mi pesar, que eviten leer este libro, o al menos los capítulos marcados con un asterisco. Esto es, al mismo tiempo, una admisión de las limitaciones de este trabajo, una invitación para adoptar una mas poderosa perspectiva de lo que es posible en el camino espiritual, y una advertencia.

He tenido otras motivaciones para escribir este libro. Bastante gente ha pretendido tenerme como su profesor de meditación. He hecho lo que he podido para animarles a practicar bien, irse de retiro y explorar, pero tan pronto como tengo la sensación de que no están verdaderamente interesados en hacer el trabajo o estan intentando idolatrarme incluso de la mas minima forma, verdaderamente me esfuerzo en alejarme completamente. Sin duda prefiero la compañía de compañeros de aventura, con los que investigar los misterios de la vida, a cualquier otro tipo de relación. Compañeros de Dharma pueden estar a distintos niveles de práctica, y un amigo puede enseñar al otro cosas de lo más útiles, pero ésto es definitivamente distinto a una relación formal de estudiante a profesor. Portanto, escribir este libro me permite entregarles lo mejor de mi conocimiento y decir "Aquí tienes, si verdaderamente estás interesado, hay más que suficiente para permitir sumergirte tan profundamente como quieras. Y si no, habré desperdiciado poco tiempo y podré evitar ser puesto en algun tipo extraño de pedestal. Al menos en mi cara."

Dicho esto, tengo el objetivo explícito de facilitar a otros la posibilidad de convertirse en maestros vivientes de este material, y que luego puedan ellos mismos ayudar a otra gente a hacer lo mismo. Cuanto mayor número de gente pueda enseñar teniendo una profundamente establecida experiencia personal, mayor número de gente podrá aprender dharma bien, y más sano y feliz será el mundo.

---

<sup>4</sup>alguien que nació en el babyboom

Esto me lleva al asunto que algunos llaman jerarquía. El simple hecho es que hay gente que ha alcanzado lo que es el llamado despertar, iluminación, realización, etc. y hay gente que no. Hay gente con gran habilidad de concentración y hay gente sin ella. Hay gente que lleva su moralidad al día y la hay que no. Hay maestros de ciertas cosas y gente a la que todavía le queda trabajo por hacer. Al mismo tiempo hay un movimiento pervasivo en Occidente que incita a imaginar que todo el mundo está a la misma altura en el mundo espiritual. Es obvio que es completamente engañoso y es una creencia sin piez ni cabeza.

Cuando empecé a buscar profesores y amigos con los que practicar, en vez de oprimirme el hecho de que hubiera gente que clamara saber más de lo que yo sabía, me excitaba por la oportunidad, por muy raro que parezca, de estudiar con gente que sabía lo que hacía. Simplemente tiene sentido. Lee esto como otra advertencia: si llegas a ser suficientemente bueno en estas cosas, la gente a menudo tendrá malas reacciones si vas por ahí hablando sobre ello, y el número de gente que, en vez, encuentre tus logros como una fuente de inspiración y energía, como verdaderamente debería ser, será probablemente bastante pequeño.

Dentro de un mismo entorno, es una cosa muy extraña el tener semejante distinto lenguaje, set de experiencias y perspectivas que la mayoría de la gente a mi alrededor. A menudo puedo sentir que soy como un alien vistiendo un abrigo de normalidad, y sueño con un mundo en el que las conversaciones sobre el tipo de eventos y revelaciones que han llegado a dominar mi experiencia del día a día, sean mucho más comunes y normales. Leyendo entre líneas, deberías tomar esto como otra advertencia más. Si te introduces lo suficiente en este mundo, descubrirás la soledad de la que estoy hablando.

También debería mencionar que me considero a mí y a aquellos que aclaman ser del mismo linaje al que principalmente me adiero, como cowboys del dharma, disidentes, "pillos" y excluidos. Desear verdaderamente llegar a algún lado es un ticket seguro para sentirse de esta manera en la mayoría de los círculos budistas de occidente. Lo que es irónico es que también me veo como un extremo tradicionalista. Lo extraño es que estos días ser un budista tradicionalista, uno que verdaderamente intenta sumergirse en las profundidades del corazón, mente y cuerpo, como el Buda tan claramente fomentaba entre sus seguidores, hoy es desafiar a la mayor parte de la corriente

principal de la cultura meditativa.

Dentro de este tema, también debería mencionar que el camino que he seguido ha sido peligroso, desestabilizante más a menudo que relajante, doloroso más a menudo que placentero, más difícil de integrar que la mayoría de el resto de los 'caminos' de los que he oído hablar, y en general un duro viaje. También ha sido profundo, increíble, y más glorioso que la mayoría de los 'caminos' que he oído contar. Surfear los irregulares márgenes de la realidad ha sido más fácil para mí que aminorar la velocidad. En mis exploraciones, accidentes y aventuras, he aprendido mucho no sólo sobre cómo hacer un rápido progreso en meditación, si no sobre como hacerlo sin descalabrarte. Espero que pueda pasar algo mi conocimiento de ambos en este libro. Esto debería ser visto como otra advertencia. Este libro y el camino presentado en él no son para el dañado e inestable buscador espiritual. Tienes que tener la cabeza más o menos en su sitio y estar más o menos cuerdo para poder manejar las intensas técnicas, efectos secundarios y resultados que estoy a punto de discutir.

Me gustaría dar las gracias a la gran cantidad de gente, cuya influencia, amistad, apoyo y amabilidad se tradujo en conseguir que este trabajo sea lo que es, aunque sean demasiados como para nombrarlos en esta lista. Este es un universo interdependiente y por tanto decir que este trabajo es simplemente obra mía no está en acuerdo con la realidad. Sería absurdo no reconocer el gran apoyo de Carol Ingram, Sonja Boorman, David Ingram, Christina Jones, Christopher Titmuss, Sharda Rogell, Bill Hamilton, Kenneth Folk y Robert Burns. De los cuales todos jugaron un papel decisivo en hacer que lo que es bueno de este libro y de mi propia práctica sea posible. También me gustaría dar las gracias a John Hawley, Roger Windsor, Daniel Rizzuto and Michael Wade por su ayuda en la edición <sup>5</sup>. Sin embargo, la responsabilidad por cualquier error que este trabajo pueda contener ha de caer única y exclusivamente en mí. Ni si quiera estoy seguro de que esta buena gente quiera tener alguna relación con este trabajo, pero me reservo el derecho de expresar mi profunda gratitud de todas formas.

Que este trabajo sea de beneficio para todos los seres. Que realices lo que realmente estás buscando, que lo persigas implacable-

---

<sup>5</sup>N. del T. hablando de la cuál: se intentará mantener tan parecida como se pueda a lo largo de la traducción, pero en muchos casos probablemente sea imposible.

mente a pesar de todos los obstáculos, y que lo encuentres.

# PARTE I: Los Fundamentos

## 0.1 Introducción a la Parte I

Si no has leído la Introducción y Advertencia, por favor hazlo ahora. El camino budista a menudo se llama "camino espiritual", y el uso de este lenguaje religioso puede inspirar a muchas personas. El camino budista también se podría pensar en términos de un experimento científico, como un conjunto de ejercicios que el Buda y aquellos que lo siguieron digieron que tenían efectos muy específicos, efectos que ellos estimaron que merecía la pena obtener. Usar este tipo de lenguaje práctico también puede ser muy inspirador para algunas personas. En mi intento de inspirar a una amplia audiencia, usaré tanto lenguaje práctico y técnico como lenguaje espiritual según esté discutiendo distintos temas. Sin embargo, mi preferencia se inclina generalmente por el lenguaje práctico. Podrías quitarle toda la parafernalia espiritual al camino budista y aún así seguir teniendo el set de prácticas básicas que te llevaría a los efectos prometidos. También podrías mantener todos los adornos, hacer las prácticas básicas, y producir los mismos resultados, asumiendo por su puesto que tienes el tiempo y los recursos necesarios para llevar ambos a cabo.

La Parte I contiene algunas de las listas tradicionales que fueron enseñadas por el Buda y que se refieren directamente al entrenamiento espiritual. Tratan prácticos e importantes puntos de una manera muy concisa. Estas enseñanzas fueron diseñadas de forma compacta y portable con el propósito de que la gente pudiera usarlas y recordarlas. Y es su simpleza lo que las hace tan prácticas y mundanas<sup>6</sup>. No obstante, voy a coger estas enseñanzas tan compactas y voy a repasarlas una y otra vez. Resulta que el Buda algunas veces hizo las cosas tan simples que cuando las lees no hay manera de entender lo que dice, ni de cómo hacer algo útil con ellas. Básicamente, lo que él nos estaba diciendo es "llega a conocer tu verdadera realidad muy, muy, muy bien, e intenta hacer todo el bien que puedas por ti mismo y por el mundo". Todos sabemos que esto no es tan fácil como suena, por eso he incluido todo el comentario adicional.

Por tanto, estas enseñanzas están diseñadas para ayudar a la gente a entrar en contacto con su realidad de una manera en la que verdaderamente haga una diferencia. También pueden ayudar a evitar las trampas comunes del camino espiritual y de la vida en general,

---

<sup>6</sup>**N. del T.** Daniel en vez de usar el término homónimo a mundano (*mundane*) dice *down to Earth*, que se puede traducir como *con los pies en la tierra*.

algunas de las cuales hablaremos más tarde.

Con este fin, empezaremos con una introducción a Las Tres Disciplinas: moralidad, concentración y sabiduría. Las Tres Disciplinas abarcan la totalidad del camino Budista. Por tanto, serán usadas como esqueleto para el libro. Las Tres Disciplinas implican habilidades que intentamos dominar consciente y explícitamente. Cada una de las tres tiene su propio conjunto de asunciones, agendas, métodos, y estándares de éxito. Las tres son distintas entre sí, y todo tipo de problemas pueden aparecer si intentamos entremezclarlas, y usar las asunciones de unas para otras. Cada práctica tiene sus propias trampas, limitaciones y lados oscuros, los cuales son raramente establecidos de forma clara, provocando gran confusión. Por tanto, haré todo lo posible para explicarlas claramente, sobretodo en la Parte II (Claridad y Sombras). Cada disciplina también tiene estándares para el éxito y dominio. Éstos pueden parecer un poco técnicos, particularmente los mapas de los estados de alta concentración y los mapas de los estadios de Conocimiento<sup>7</sup>, por lo que esperaré hasta la Parte III para presentarlas, dejando de esa manera la Parte I para concentrarnos en la estructura y prácticas que hacen que todo esto sea posible en primer lugar.

Aunque yo creo que cada parte del libro contribuye al resto, veo razones por las que podrías querer saltar a ciertas secciones primero, y luego rellenar los huecos. Por ejemplo, si estás teniendo visiones perturbadoras o experiencias Kundalini, podrías estar interesado en leer antes los primeros capítulos de la Parte III y después volver y leer el resto. Si solamente estás interesado en los mapas de los estadios de Conocimiento, ve directamente al capítulo llamado El Progreso del Camino. Si lo que quieres es empezar directamente con alguna práctica básica y central de introspección lee los capítulos sobre Las Tres Características y Los Siete Factores de la Iluminación. Si lo que te apetece es un poco de mordaz crítica social, el principio de la Parte II es lo tuyo. Si quieres saber mi punto de vista sobre la iluminación, Modelos de los Estadios de la Iluminación es un buen sitio en el que empezar. Me ha costado bastante tiempo decidirme si presentar los mapas que dicen a dónde llevan estas prácticas al principio o al final de este libro. Las he incluido al final, pero puede que las quieras leer al principio, en tal caso deberías leer el capítulo llamado Las Tres Características y después ir directamente a la Parte III. En mi mundo

---

<sup>7</sup>N. del T. Daniel usa la palabra *insight*, que es complicada de traducir. Se podría traducir como intuición, conocimiento, comprensión profunda y visceral. Prácticas de *insight* son aquellas prácticas cuyo objetivo es mejorar tu comprensión y entendimiento de la realidad (de las Tres características), y lo he traducido como "práctica de introspección"

ideal, todo el mundo leería este libro de principio a fin dos o tres veces, y después trabajaría en aprender las secciones más importantes de memoria.

## 0.2 Moral: La Primera y Última Disciplina

La palabra original en Pali para ésta disciplina es *sila*, que he traducido como "moral". Distintas personas la traducen de distintas formas, con algunas otras posibilidades siendo "virtud" o "decencia". En cualquiera de las alternativas, es probable encontrar implicaciones tanto positivas como negativas. Si la palabra "moral" te molesta por las asociaciones que te trae en mente, echa un ojo a las asunciones, agendas y métodos de esta disciplina, y crea tu propia palabra para describirlo. No creo que sea tan importante la palabra con la que lo designemos. Sin embargo, sí que creo que deberíamos dar de nuestra parte para intentar vivirla.

Desde mi punto de vista, la disciplina de la moral tiene como dominio todas las formas en las que vivimos en el mundo. Cuando intentamos tener una buena vida en el sentido convencional, estamos trabajando la moral. Cuando estamos trabajando en nuestra salud emocional, psicológica y física, estamos trabajando la moral. Cuando intentamos cuidar de nosotros o de otros estamos trabajando la moral. Cuando intentamos defender el medio ambiente, reformar el gobierno, o hacer este mundo un lugar mejor, estamos trabajando la moral. Cuando buscamos un buen y útil trabajo, o construir un matrimonio saludable, criar hijos saludables, o afeitarnos la cabeza y mudarnos a un remoto desierto, estamos trabajando la moral. Cualquier cosa que hagamos en el mundo ordinario, que pensemos que serán beneficiosas para nosotros y para otros, es un aspecto del trabajo en la primera disciplina.

Las otras dos disciplinas, una que tienen que ver con alcanzar estados inusuales de consciencia y la otra con obtener la máxima realización, tienen límites, queriendo decir que podemos dominarles completamente. Sin embargo, no se puede decir lo mismo de la primera disciplina. No hay límite para el grado de habilidad con la que vivimos en el mundo. Por tanto, moral es también la última disciplina, en la que tendremos que trabajar para el resto de nuestra vida. Puede que seamos capaces de obtener extraordinarios estados de consciencia y entendamos la verdadera naturaleza de la realidad, pero lo que la gente ve y lo que es causal es de la manera en las que estas habilidades se traducen en cómo vivimos en el mundo.

Hay asunciones básicas que resultan ser extremadamente útiles cuando trabajamos con ésta disciplina. Ayuda asumir que algún tipo de código moral básico es útil para vivir en el mundo y que, por tanto, hay algún tipo de beneficio práctico derivado de la práctica de la

moral. También es útil asumir, de alguna manera no dogmática, que cuanto más bien hagamos en el mundo, más bien habrá en él, y así más cosas buenas nos ocurrirán a nosotros y al resto de los seres. También merece la pena asumir el corolario de esto, que cuanto más mal hagamos en el mundo, más mal habrá en ese mundo para nosotros y el resto de los seres. Estas asunciones no son únicas al Budismo, ni son de ninguna manera nada extraordinario. Sociedades y tradiciones a lo largo del tiempo han sugerido que encontremos un lugar en nuestra vida para estas asunciones. Date cuenta de que definir qué es bien y qué es mal es a menudo más que nada una cuestión de perspectiva, pero no caigas en la paralizadora trampa de imaginar que es inútil intentarlo de todas formas. Es mejor intentarlo y hacerlo lo mejor que puedas a no intentarlo en absoluto.

Por tanto, asumimos que lo que pensamos, hacemos y decimos tiene consecuencias. Cuando comenzamos a trabajar en nuestra moral, estamos asumiendo que podemos controlar lo que pensamos, decimos y hacemos, creando así unas consecuencias que sean beneficiosas. En vez de aceptar que la mejora de nuestro nivel intelectual, emocional y psicológico está fuera de nuestras manos, consciente y explícitamente tomamos la aptitud de que podemos trabajar con estos aspectos de nuestra vida y cambiarlos para mejor. Asumimos que podemos cambiar el mundo y nuestras aptitudes hacia él. Tomamos responsabilidad por nuestras acciones y sus consecuencias.

Es más, asumimos que cuanto más pongamos de nuestra parte en esta disciplina, más probable será nuestro éxito. Tenemos un cuerpo, tenemos capacidad de razonar, tenemos intuición, tenemos corazón, y tenemos la habilidad de aprender y recordar. Tenemos una comunidad con gente dispuesta a compartir su sabiduría, tenemos libros y otros medios que contienen sugerencias y consejos para llevar una buena vida, y tenemos a nuestros amigos y familia. Podemos apoyarnos en todo esto y más para intentar llevar una buena vida, una vida en la que nuestros pensamientos, palabras y acciones reflejan en la medida de lo posible el nivel que conscientemente hemos decidido y definido para nosotros mismos. Cuanto más conscientemente estemos involucrados, más probable será nuestro éxito.

Algo que es crucial para el control sobre lo que ocurre en nuestra vida es la intención. Así, en la práctica en moral se le pone mucho énfasis a intención, con la suposición básica de que cuanto más bondadosa y compasiva sea nuestra intención, mayor posibilidad ten-

dremos de manifestar bondad y compasión en nuestros pensamientos, palabras y acciones.

También resulta útil asumir que la práctica en moral requiere que prestemos atención a lo que está ocurriendo en nuestras vidas. Cuando no prestamos atención a lo que estamos pensando, diciendo o haciendo, no podemos ajustarnos fácilmente a las asunciones de esta disciplina. Si no prestamos atención a las consecuencias de nuestros pensamientos, palabras y acciones, ya sea a corto o a largo plazo, será poco probable que seamos capaces de ganar suficiente experiencia para poder guiar nuestro entrenamiento en moral de manera efectiva.

Es útil asumir que nuestro entrenamiento en moral nos ayudará cuando empecemos la práctica formal de meditación (las otras dos disciplinas: concentración y moral), aportando una base de buenos hábitos mentales y físicos que apoyarán esas prácticas. Así, incluso si tenemos poco interés en moral por los beneficios que pueda traer, si estamos interesados en obtener resultados en las otras dos disciplinas, deberíamos también involucrarnos en su práctica.

Estas asunciones dirigen naturalmente hacia la agenda específica que tenemos para lo que debe ocurrir cuando tomamos esta disciplina. Aspiramos conscientemente a que las acciones de nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestra mente se ajusten a las asunciones de esta disciplina. En pocas palabras, tenemos un estándar para nuestras vidas mentales, emocionales y físicas y damos lo mejor de nosotros para mantenerlos. Cuando estemos trabajando en esta disciplina, conscientemente hemos de cultivar acciones, palabra y pensamientos que consideremos amable y compasiva. Por "amable" quiero decir que promueva la felicidad y bienestar tanto nuestro como de otros. Por "compasivo" quiero decir que trabajen por alivio de sufrimiento tanto en nosotros mismos como en otros. Por tanto, nuestro plan es que nuestras intenciones sean amables y compasivas, nuestras mentes sean conscientes de qué están pensando, diciendo y haciendo, y que nuestra experiencia nos diga lo mejor posible cómo hacer que nuestra vida refleje nuestras intenciones.

La moralidad tiende a ser discutida en términos de lo que se debe y lo que no se debe hacer. La lista estándar Budista de las cinco cosas de las que uno tiene que intentar abstenerse, llamados "Los Cinco Preceptos", son: matar, robar, mentir, tomar sustancias que alteren la mente que nos dirijan hacia la locura, y la utilización de nuestra energía sexual en formas que son dañinas. Éstos preceptos,

obviamente, no son únicos del Budismo, y parecen ser parte del set básico de estándares para el comportamiento que las culturas y sociedades a lo largo de la historia han encontrado útiles y prácticos. La lista estándar de cosas que uno debería intentar hacer incluye ser amable, compasivo y apreciar el éxito del prójimo.

Pelearse con la pregunta de cómo podemos llevar a cabo estos (bastante razonables) estándares, teniendo en cuenta dónde estamos y qué ocurre a nuestro alrededor, es precisamente la práctica de esta primera disciplina. Cometeremos todo tipo de errores que pueden ser de lo más educacional cuando estemos trabajando en esta disciplina; si en algún momento la fastidias, acuérdate de ser amable contigo misma!

Hay muchas técnicas fantásticas para cultivar una manera más decente de estar en el mundo, pero no hay fórmulas mágicas. Tú mismo debes averiguar cómo ser amable hacia ti mismo y hacia los demás en cada momento. Dado que la disciplina de la moralidad tiene en cuenta todas las formas ordinarias en las que intentamos vivir en el mundo, es un tema tan vasto que me resultaría imposible hacer un tratamiento que sea medio comprensible en este libro. Sin embargo, si deseas mayor elaboración sobre el tema, te sugiero que le eches un ojo a los siguientes libros:

- For a Future to be Possible, de Thich Nhat Hanh
- El Corazón del Mundo, de Sharon Salzberg
- Light on Enlightenment, de Christopher Titmuss
- Camino con Corazón, de Jack Kornfield

La disciplina en moralidad en su mejor estado está basada en la apreciación teórica o directa de una asunción más, aquella de la interconexión. Internoconexión a este nivel quiere decir una apreciación del hecho de que todos estamos en esto juntos y que todos compartimos el deseo de ser felices. Cuando tomamos en consideración nuestras necesidades y las necesidades de aquellos a nuestro alrededor, es más posible que seamos naturalmente amables y compasivos hacia nosotros o hacia esas personas. Así, intentamos hacer un hábito el tener en consideración los sentimientos, opiniones y bienestar de aquellos a nuestro alrededor. El gran problema aquí es simultáneamente fallar a la hora de tener en consideración nuestras propias necesidades. Trabaja en las dos de una manera que sea

sostenible y saludable.

Hay incontables obstáculos en los que podemos caer cuando se trabaja en moralidad, ya que es un área tan vasta. Pasaré bastante tiempo en la Parte II detallando algunos de los efectos secundarios y lados oscuros más comunes de moralidad, pero uno ha de tener en cuenta que es una materia infinita. No obstante, hay un obstáculo que me gustaría tratar aquí, ya que es tan común, el de la culpa. Hemos crecido en una cultura en la que podemos llegar a ser extremadamente duros con nosotros mismos, causándonos una increíble cantidad de dolor y sirviendo de poco. Si podemos aprender a sustituirlo con un remordimiento más sabio, que simplemente diga, "bueno, esto no ha funcionado, y es un infortunio. Debería hacer lo que pueda para entender el porqué, y así hacerlo mejor la próxima vez", seremos mucho más capaces de realizar una buena y útil vida.

Algunas personas, desgraciadamente, parecen pensar que el mensaje primario de la disciplina en moralidad es que deberían cultivar continuamente el sentimiento de que han tomado un pesado yugo de responsabilidad y auto-opresión. De hecho, algunas personas parecen deleitarse en ese sentimiento. Aquellos que sean más afortunados pensarán, "Es mucho más divertido intentar vivir una buena, saludable y útil vida! Y es un placer encontrar maneras creativas de hacerlo!" Hay pocas cosas más útiles, tanto en el camino espiritual como en la vida en general, que una actitud positiva.

Así, un problema similar, y también muy común, es que la gente pare de divertirse para intentar ser exitoso en el mundo. No hay absolutamente ninguna razón para hacer esto. Si puedes pasarlo bien de maneras sanas, pásalo bien! Además, tener éxito es recomendado encarecidamente por razones obvias. Elige una visión flexible de éxito en el sentido ordinario para ti, y a por ello! Juega para ganar. Esta es tu vida, haz de ella algo fantástico! No hay razón para no intentarlo, siempre y cuando lo hagas de forma amable y compasiva.

Otra cosa buena más sobre la primera disciplina es que verdaderamente ayuda con la siguiente disciplina, concentración. Así que aquí va un consejo: si estás encontrando difícil concentrarte porque tu mente está llena de culpa, juicios, envidia o cualquier tipo de pensamiento constante duro y difícil, trabaja también en la primera disciplina, amabilidad. Será tiempo bien empleado.



## 0.3 Concentración: La Segunda Disciplina

Concentración es la habilidad de fijar la mente en cualquier cosa que tu quieras y alcanzar profundos e inusuales estados alterados de conciencia. El entrenamiento en concentración está relacionado con la práctica formal de meditación. También se le llama práctica del "samadhi" (que significa concentración profunda), o a veces "práctica de samatha". La práctica en concentración conlleva trabajar a un nivel que puede ser considerado inusual, particularmente en contraste con el nivel ordinario que requiere el entrenamiento en moralidad. La práctica en moralidad es algo con lo que todo el mundo tiene más o menos alguna relación. En cambio, sólo se tiene alguna relación con la práctica de concentración una vez has alcanzado dichos estados o, si al menos, se tiene fé en que estos pueden ser alcanzados. Hay cientos de libros dedicados al entrenamiento en concentración, y hay probablemente miles de ejercicios para desarrollarla. Algunos de los objetos de concentración más comunes son la respiración (mi favorito), la postura misma en la que uno se encuentre, un mantra o koan, una llama de vela, varios ejercicios de visualización, e incluso la experiencia de concentración en sí misma. El objeto de concentración debería ser uno en el que te apetezca fijar tu mente.

El elemento esencial para la meditación es el siguiente: para llegar a algún sitio necesitas ser capaz de fijar tu mente y estar presente. Eso es todo lo que tiene, y es principalmente cuestión de hacerlo sin más. Cuando uno verdaderamente se toma el compromiso de mejorar la concentración y lo lleva a cabo, tiene lugar un importante cambio en la práctica de cualquiera persona. Haste que uno haga esto, es poco probable que pase gran cosa en la práctica meditativa! Si te decides por practicar tu concentración, mantente en el objeto como un perro rabioso hasta que consigas suficiente estabilidad y habilidad para dejar tu mente descansar sobre él naturalmente.

El primer objetivo formal dentro de la práctica de concentración es obtener algo llamado *concentración de acceso*, que implica la habilidad de estar concentrado en el objeto elegido, pudiendo excluir distracciones con relativa facilidad. Éste es el objetivo básico que te permitirá acceder a estados superiores de concentración y también a empezar el camino introspectivo (la tercera disciplina), así que haz de la concentración de acceso tu primer objetivo en tu práctica meditativa. Sabrás cuándo la has obtenido.

Las instrucciones formales esenciales de concentración son: elige un objeto (la anterior lista es un buen lugar para empezar), encuentra un lugar para practicar donde estés lo más alejada posible de cualquier distracción, obtén una postura sostenible (no importa demasiado cuál), y enfoca tu atención sobre el objeto tan consistentemente como sea posible durante el periodo de esta práctica, dejando tan pocos lapsos en tu concentración como te sea posible, y aprende a estabilizar toda tu atención en ese objeto. Cuanto más practiques, y de mayor calidad sea tu práctica, mejor se te dará. Encuentra el equilibrio entre esfuerzo y firmeza que funciona para ti. Practica una y otra vez hasta que puedas obtener concentración de acceso. Aunque este párrafo pueda parecer vulgar o escaso, contiene las intrucciones informales de cómo empezar tu entrenamiento en concentración.

Si necesitas que alguien te diga cuánto tiempo practicar, empieza por 10 minutos al día, y ve incrementándolo hasta una hora o dos al día, según te lo permita tu vida. Si puedes aprender a mantener tu atención completamente en el objeto que elijas por tan siquiera un sólido minuto, habrás conseguido una habilidad bastante potente para la concentración. Una vez dicho eso, puede que tengas 10 horas al día para devotarlas a tu práctica. No me dejes retenerte! Cuánto tiempo vas a tardar en obtener concentración de acceso dependerá de varios factores, incluyendo condiciones de práctica, tu concentración natural y la cultivada hasta ahora, la fuerza de tu intención para triunfar, y cuánto practicas. Aflar tu concentración puede ser de ayuda para prácticamente cualquier cosa que hagas, y puede aportar estabilidad tanto mental como emocional que también puede ser muy útil. La concentración puede también llevarnos a estados muy agradables llamados "jhanas" y otros nombres. Estos, pueden ser extremadamente placenteros y calmantes. Ser capaz de llegar a estos estados puede ser ridículamente placentero y puede incrementar la firmeza y la estabilidad de tu mente. No son sólo de gran valor en sí mismos, sino que además sirven una función importante dentro de la tradición budista, ya que crean unos fundamentos para la práctica introspectiva, osea para la tercera disciplina.

Dejo las descripciones de los estados superiores de concentración para la parte III, para dedicar esta sección a la técnica esencial necesaria para la meditación ya que, una vez que hayas obtenido concentración de acceso, llegar a esos estados es muy fácil. Hasta que puedas llegar a concentración de acceso estás con las manos

vacías. Por tanto, elige un objeto, practica bien y a menudo, aprende a llegar a concentración de acceso, acaba de leer este libro, y para entonces el resto será muy simple.

Ahora, también hay que decir que, como todas las prácticas, la práctica de concentración tiene su lado oscuro. Por ejemplo, experiencias elevadas y poco usuales pueden ser adictivas y seductivas, recibiendo así más atención de la que se merecen. También pueden llevar a la gente a convertirse en personas evasivas y sin los pies en la tierra, más o menos de la misma manera que lo hacen los alucinógenos. Esta práctica también puede hacer salir a flote nuestros problemas psicológicos. Esta última limitación podría ser beneficiosa si lo que queremos es resolver esos problemas. Quizá la limitación más importante de las prácticas de concentración es que no nos van a llevar directamente a esa sabiduría intuitiva (*insights*) ni al entendimiento permanente que proviene del trabajo en la práctica en "sabiduría", por mucho que queramos que fuera así. Esto nos conduce a la tercera disciplina...

## 0.4 Sabiduría: La Tercera Disciplina

La tercera disciplina en la lista es sabiduría. En este caso estamos hablando de un tipo muy especial de sabiduría, que a menudo llamaré sabiduría "final" o "fundamental". También podría ser llamada "entendimiento" o "*insight*". El truco de esta disciplina es entender la verdad de las sensaciones que establecen la presente experiencia. Los grandes místicos de todas las tradiciones han afirmado que hay algo remarcable e incluso iluminante sobre nuestras experiencias ordinarias, si tomamos el tiempo para observar en ellas cuidadosamente. Aquellos que toman la práctica de la sabiduría han decidido hacer el experimento y ver por sí mismas si lo que decían aquellos tipos era verdad o se lo estaban inventando todo.

Obviamente, la primera asunción que debe ser hecha es que hay algún tipo de entendimiento que está completamente fuera de cualquier entendimiento ordinario, incluso más allá de los estados alterados de conciencia a los que se puede llegar si se entrena en concentración. La siguiente asunción es que hay prácticas específicas que nos pueden llevar a ese entendimiento si simplemente las llevamos a cabo. La tercera y quizás la más vital asunción es que podemos hacerlas y conseguirlo.

La asunción que raramente es indicada explícitamente, y a menudo implicada, es que debemos ser capaces de mantenernos al nivel de los sentidos, al nivel de las sensaciones que forman nuestras experiencias, si deseamos ganar el entendimiento que prometen los místicos. El corolario de estas asunciones es que debemos estar dispuestos a poner períodos de tiempo durante los cuales abandonaremos las formas ordinarias en las que trabajamos en el mundo, que es llamado entrenamiento en moralidad, e incluso las formas en las que trabajamos con los estados alterados de conciencia, que llamamos entrenamiento en concentración. Asumimos que las enseñanzas de sabiduría apuntan a verdades universales, verdades que pueden ser percividas in todos los tipos de experiencia sin excepción. Asumimos que si podemos simplemente percivir nuestra experiencia, a nivel de los sentidos, de una forma suficientemente clara, entonces llegaremos a entender estas verdades por nosotros mismos.

El programa para hacer prácticas introspectivas <sup>8</sup> es aumentar

---

<sup>8</sup>N. del T.: He traducido *insight practices* como prácticas introspectivas. Éstas son

nuestras habilidades perceptivas, de tal manera que las verdades mencionadas por los grandes místicos sean obvias para nosotros. Así, en vez de preocuparnos por lo que estamos pensando, pensando o haciendo, o por el estado alterado de conciencia en el que nos encontramos, cuando trabajamos en sabiduría, activamente trabajamos para aumentar la velocidad, precisión, consistencia y la inclusión de nuestra experiencia de todas las rápidas y pequeñas sensaciones que forman nuestra experiencia, cualquiera y comoquiera que sea.

De esta forma, las intrusiones básicas para la meditación formal: encuentra un lugar en el que las distracciones sean menores, escoge una postura estable y sostenible y, durante un período definido de tiempo nota cada sensación que forma tu realidad lo mejor que puedas. Tal y como con la práctica de concentración, más tiempo y mayor diligencia son recompensadas. Estas instrucciones tan simples pueden parecer abrumadoras, imprecisas o extrañamente triviales para mucha gente, y por eso voy a dedicar mucho tiempo a explicar un gran número de útiles conceptos y más prácticas estructuradas que han ayudado a seguir dichas instrucciones a incontables practicantes durante cientos de años.

Aunque las Tres Disciplinas tienen algunos elementos similar entre sí, también hay ciertos contrastes muy importantes. Los estándares para el entrenamiento en moralidad es cómo de amables y compasivos son nuestras intenciones, y cómo de bien llevamos una vida útil y moral. Los estándares para el entrenamiento en concentración es cómo de rápido podemos entrar a estados de conciencia muy alterados, la cantidad de tiempo que podemos permanecer en ellos, y cómo de refinados, completos y estables podemos hacerlos. Los estándares para la práctica introspectiva es cómo de rápida y consistentemente observamos la verdadera naturaleza de las numerosas y rápidas sensaciones que forman nuestra realidad al completo, independientemente de qué sensaciones son, y permitiéndonos cortar hacia un nivel de entendimiento que va mucho más allá de condiciones específicas.

Es absolutamente vital que las diferencias entre estos estándares sean entendidas. Considerados así, estos estándares no se solapan e incluso podría parecer que se contradicen. Esta es una asunción muy práctica. Dado que estas diferencias parecen ser extremadamente difíciles de explicar claramente, repetiré este punto una y otra vez a

---

las prácticas que producen sabiduría fundamental, insight

lo largo del libro.

Entonces, habiendo trabajado suficiente en nuestra moralidad como para estar temporalmente libre de estados mentales excesivamente negativos, y suficiente concentración como para fijar la mente un tanto, has de mirar en la desnuda verdad de las sensaciones de este momento. Esto se llama meditación introspectiva entre otras cosas, y está diseñada para producir Sabiduría.

Suena simple, y aunque lo sea, a su vez no lo es. Hay muchos dipos de revelaciones (*insights*) que pueden derivar de experimentar el mundo. Normalmente, pensamos del entrenamiento en sabiduría como si tubiera algo que ver con problemas familiares como por ejemplo cómo vivir nuestra vida. En este sentido, uno podría sin más intentar ser más sabio. Quizá podríamos reflexionar sobre algo que fué mal, y ver si de alguna manera en el futuro, alguna sabiduría obtenida de esa experiencia podría cambiar la forma en la que vivimos nuestra vida. Esto es una forma ordinaria de sabiduría, de tal forma que los aprendizajes que derivan de tales reflexiones y observaciones son revelaciones sobre el mundo ordinario.

Por otro lado, este tipo de reflexiones sólo nos van a llevar hasta cierto punto, y para entender de verdad de lo que el Buda estaba hablando, necesitamos ir mucho más ayá de las definiciones convencionales de sabiduría, y obtener revelaciones fundamentales haciendo prácticas introspectivas. He llegado a la conclusión de que no deberíamos tener en cuenta las enseñanzas fundamentales para iluminar asuntos familiares y mundanos, y vice versa, y por tanto siento que es extremadamente importante mantener las enseñanzas de sabiduría ordinaria y sabiduría fundamental. De no ser así se dan lugar a infinitos problemas, y hace el progreso en en cualquiera de los dos frentes más difícil en vez de más fácil. Por tanto, volveremos a este tema una y otra vez a lo largo del libro, haciendo todo lo que pueda para diferenciar claramente aquellas prácticas que producen sabiduría ordinaria de las prácticas que forman parte de la tercera disciplina y llevan a realizaciones fundamentales que son independientes de nuestras revelaciones relativas.

Hay muchas tradiciones de sabiduría y muchos estilos de prácticas introspectivas. Enumeraré unas cuantas de ellas explícitamente e insinuaré muchas otras en los siguientes capítulos. Cuando escojas una tradición con que practicar introspección, yo sugiero que

apuestas por una tradición probada y verdadera, queriendo decir que sea o bastante antigua y bien examinada, o que al menos puede, en tiempos modernos, demostrar que consistentemente conduce a inquebrantables realizaciones. Puedo verificar que las prácticas específicas que voy a presentar llevan a los efectos prometidos si son aplicadas como se recomienda. Incluso mejor, deberías corroborarlo por ti misma.

Una breve nota de precaución: a veces, cuando la gente empieza a introducirse bien en el mundo espiritual, pueden estar algo fascinados y olvidarse de la sabiduría ordinaria que es tan útil que hayan aprendido antes. Atrapados en "sabiduría fundamental" y su "búsqueda espiritual", esta gente puede a veces dejar de lado la sabiduría convencional y otros aspectos de su "antigua vida" hasta un grado que puede no ser muy sabio. Falsamente imaginan que, por practicar introspección van también a dominar o trascender la primera disciplina, la que trata la vida en el mundo ordinario. Nos vamos a despertar a la verdad real de nuestra vida, con todos sus aspectos convencionales por definición, así que asegúrate de que tu vida es una vida a la que tú te quieras despertar.

En resumen, a través de observar profundamente dentro de la verdad de nuestra propia experiencia, profundas y beneficiosas transformaciones de la conciencia son definitivamente posibles. Lo has adivinado, estamos hablando de la iluminación, La Gran I, el despertar, libertad, Nirvana, el incondicional, y todo eso. El surgir de tal entendimiento es el principal objetivo de este libro. En verdad, hay muchas revelaciones interesantes que típicamente ocurren antes del despertar. De nuevo, no hay fórmulas mágicas para producir entendimiento fundamental, excepto por las Tres Características...

## 0.5 Las Tres Características

Las Tres características son tan centrales para las enseñanzas del Buda que es casi inconcebible la poca atención que los meditadores les prestan. Éstas son **impermanencia, insatisfacción, y no-yo**. No sé cómo enfatizar lo suficiente la utilidad de intentar entender una y otra vez estas tres características de todas las experiencias. De ellas es de donde viene el entendimiento fundamental a todos los niveles, y no hay más historias. También son las señales de la realidad más profunda. Cada vez que diga "entiende que la verdadera naturaleza de las cosas", lo que quiero decir es "entiende las Tres Características". Entender éstas es llegar a la iluminación.

De alguna forma, este mensaje tan increíblemente importante, por lo general no suele meterse en la cabeza de los meditadores, y pasan mucho tiempo haciendo cualquier cosa menos prestando atención de forma precisa, momento a momento, a las Tres Características. Éstos puede que estén pensando en cualquier cosa, perdidos en historias y bucles de la mente, intentando trabajar en sus problemas, filosofando, intentando calmar su mente, o quién sabe qué; y así pueden seguir durante años, retiro tras retiro, y claro luego se preguntan por qué no han obtenido mayor entendimiento todavía. Esto es una tragedia monumental, pero no tienes que formar parte de ella! Puedes ser uno de esos meditadores que saben lo que hacen, lo hacen, y finalmente "lo entienden" en el más grandioso sentido.

El gran mensaje es el siguiente: déjate de historias, encuentra un objeto físico como la respiración, el cuerpo, o dolor o placer o lo que sea, y mira en las Tres Características precisa y consistentemente! Bájete al nivel de las simples sensaciones! Esto es vipásana, meditación introspectiva, o lo que quieras llamarlo. Es el camino de los Budas. Todo el "abrirse a ello", "simplemente estar con ello", "dejarlo ir" y todo eso es muy importante, como ya veremos más tarde, pero los meditadores deben, repito, deben, mirar en lo siguiente:

### **Impermanencia**

**Todas las cosas son impermanentes.** Esta es una de las enseñanzas más fundamentales de Buda, y la penúltima frase que pronunció antes de morir: "todas los fenómenos son impermanentes! Trabaja por tu salvación con diligencia!" En sus últimas palabras dijo todo lo que necesitas para hacer prácticas introspectivas. Las cosas vienen

y van. Nada dura siquiera un instante! Absoluta fugacidad es en verdad la naturaleza fundamental de la realidad que experimentamos.

Qué quiero decir con "la realidad que experimentamos"? Quiero decir el universo de sensaciones que verdaderamente experimentamos. Hay muchos estándares para la realidad. Sin embargo, cuando hagamos prácticas introspectivas, el único estándar para la realidad es tu propia experiencia de los sentidos. Desde un punto de vista convencional, normalmente se piensa que las cosas están ahí incluso cuando dejas de experimentarlas, y por tanto se asume que, con sólo evidencia circunstancial, son un tanto estables. La previsibilidad es usada para asumir la continuidad de la existencia. Para nuestro día a día, esta asunción es adecuada y a menudo muy útil.

Por ejemplo, podrías cerrar los ojos, dejar este libro, y luego cogerlo de nuevo donde lo dejaste sin abrir los ojos. Desde un punto de vista pragmático, este libro estaba ahí donde lo dejaste incluso cuando no lo estabas experimentando de ninguna manera. No obstante, cuando hagas prácticas introspectivas, ocurre que es mucho más útil asumir que las cosas sólo están ahí cuando las puedes experimentar, y que no están ahí cuando no. Así, el estándar para la realidad cuando estemos haciendo estas prácticas se basa en las sensaciones que forman nuestra realidad en ese mismo instante. Sensaciones que no están ahí en ese momento no existen, y por tanto sólo las sensaciones que surgen en ese momento existen. En pocas palabras, la vasta mayoría de lo que normalmente pensamos que forma nuestro universo no existe la mayoría del tiempo, desde el punto de vista de las puras sensaciones. Esto es exacta, precisa y específicamente el mensaje. Saber esto lleva directamente a la libertad.

Es sabio reflexionar sobre la muerte y demás, ya que es útil y verdadero. Ésta es una reflexión sobre la realidad ordinaria, y por tanto un aspecto del entrenamiento en moralidad que es comúnmente utilizado para desarrollar motivación para seguir una práctica en sabiduría. Es mucho mejor observar una sensación que surge y pasa. Qué quiero decir con esto? Quiero decir que las sensaciones surgen de la nada, hacen lo suyo, y se desvanecen sin más. Fuera. Para siempre. Luego la siguiente sensación surge, hace lo suyo y desaparece completamente. "Eso es de lo que se habla en la física moderna", uno podría decir. "Qué tiene eso que ver con la práctica?".

Tiene todo que ver con la práctica! Podemos experimentar esto, porque el primer set de vibraciones al que tenemos acceso en verdad no es tan rápido. Vibraciones. Eso es, vibraciones. Eso es lo que esta primera característica quiere decir: que la realidad vibra, pulsa, aparece en partículas discretas, es como la imagen de la televisión fuera de sintonía, los puntos de los marcos de una película, una ducha de pétalos de rosa evanescentes, o como quieras describirlo. Hay gente que se pondrá a elucubrar sobre modelos de ondas y partículas, pero no. Simplemente mira en tu experiencia, especialmente algo agradable y físico como el movimiento y sensaciones de la respiración en el abdomen, las sensaciones de los labios, de de los dedos, el puente de la nariz, o lo que sea. Instante tras instante intenta saber cuándo las sensaciones físicas están ahí y cuando no. Resulta que no están ahí buena parte del tiempo, e incluso cuando están, están cambiando constantemente.

Somos un tanto descuidados en cuanto a qué sensaciones son físicas y cuales mentales (recuerdos, imágenes mentales, impresiones mentales o cualquier otra sensación). De hecho, estos dos tipos de sensaciones oscilan de una a otra, una surge y cesa, y luego la otra surge y cesa, de forma un tanto rápida pero bastante penetrable. Ver claramente cuándo exactamente están ahí las sensaciones físicas hará que sea posible empezar a clarificar su escurridizo homólogo que ayuda a crear la continua ilusión de solidez: parpadeantes impresiones mentales.

Justo después de que una sensación física surja y pase, hay una pulsación de realidad separada que es el conocimiento mental de esa misma sensación, que aquí llamaremos "conciencia" (en contraste con "awareness" que veremos en la Parte III). Por sensaciones físicas me refiero a los cinco sentidos: tacto, gusto, oído, vista y olfato. Ésta es la forma en la que la mente opera sobre los fenómenos que dejan de estar ahí, incluso pensamientos, intenciones e imágenes mentales.

Dado que acabo de usar la peligrosa frase "la mente", debería rápidamente mencionar que ésta no puede ser encontrada. No estoy hablando del cerebro, que nunca hemos experimentado, ya que el estándar para las prácticas introspectivas es aquello que podemos percibir directamente. Como un anciano monje Zen nos dijo una vez en su espeso acento japonés, "algunas personas dicen que hay mente. Yo digo que no hay mente, pero no importa. Je, je, je!"<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup>N. del T. En inglés es una frase graciosa, porque *mente* e *importar* son la misma

No obstante, usaré esta peligrosa frase a menudo, o incluso peor "nuestra mente", pero cuando lo lees piensa para ti misma, "simplemente está usando lenguaje convencional, en realidad sólo hay sensaciones mentales completamente transitorias. En verdad, no hay una entidad estable llamada "la mente" que puede ser encontrada! Haciendo prácticas introspectivas, lo entenderé completamente!". Si eres capaz de hacer esto, no tendremos ningún problema.

Esta impresión mental de una sensación previa (normalmente llamada "conciencia" en lenguaje budista) es como un eco, una resonancia. La mente obtiene una cruda impresión del objeto, y esto es lo que podemos pensar, recordar y procesar. Luego podría haber un pensamiento o una imagen que surge y pasa, y luego, si la mente está estable, otra pulsación física.

Cada una de éstas surge y pasa completamente antes de que la otra empiece, de tal manera que es extremadamente posible distinguir las con una mente estable y dedicada a mantener una precisión constante en vez de a historias. Esto significa que en el momento en el que experimentas algo sabes que ya no está ahí, y que lo que quiera que sea hay una nueva sensación que se irá en un instante. Hay típicamente otras tantas sensaciones e impresiones impermanentes entremezcladas con éstas, pero, por el bien de la práctica, esto es suficientemente cercano a lo que ocurre como para ser un buen modelo.

Relee y entiende los párrafos anteriores. En estos se basa una buena práctica introspectiva. Dado que sabes que las sensaciones son vibraciones, pulsando dentro y fuera de la realidad, y que, por el bien de la práctica, a cada sensación le sigue una impresión mental, sabes exactamente lo que buscar. Tienes un estándar claro. Si no lo puedes experimentar, estabiliza tu mente más, y se más claro sobre cuándo y dónde exactamente hay sensaciones físicas. Pasa tiempo con esto, todo lo que requiera. El objetivo es experimentar impermanencia directamente, i.e. cosas parpadeando, y lo que quiera que sean esas cosas no importa!

Qué liberador! Las interpretaciones son particularmente inútiles en prácticas introspectivas, por tanto no tienes que pasar tiempo haciéndolo mientras estés en el cojín. A lo largo de este libro

---

palabra: "Some people say there is mind. I say there is no mind, but never mind."

recomiendo que reflexiones sobre algunas enseñanzas espirituales y cómo llevarlas a tu vida, pero no en el cojín. Los pensamientos, incluso los supuestamente buenos, son simplemente demasiado escurridizos y seductores la mayor parte del tiempo, incluso para meditadores avanzados, aunque si puedes avitar quedarte perdida en ellos, estos son tan válidos como objeto como cualquiera otro. Intenta limitarte a unos pocos minutos de reflexión por hora de meditación. Eso debería ser más que suficiente. Simplemente no hay substitutos para este tipo de momento <sup>10</sup>.

Cómo de rápido vibran las cosas? cuántas sensaciones surgen y pasan por segundo? Esto es exactamente lo que estas intentando experimentar, pero hay ciertas pautas que pueden proveer fé en que se puede hacer y quizá también ponernos en la dirección adecuada. Empieza por asumir que estamos hablando de entre una a diez veces por segundo al principio. Esto de hecho no es muy rápido. Intenta golpear tus dedos en la mesa entre cinco a diez veces por segundo. Puede que requiera las dos manos, pero se puede hacer sin problema, no? Obviamente podrías experimentar eso, no? Ése es el espíritu!

Hay vibraciones más rápidas y más lentas, algunas muy rápidas (quizá hasta 40 veces por segundo) y algunas muy lentas (que de hecho están formadas por vibraciones más rápidas), pero digamos que de una a diez veces por segundo puede ser una buena pauta al principio. Una vez que le cojas el tranquillo, las vibraciones más rápidas o más lentas no son ningún problema. Alternativamente, dependiendo de cómo practiques, entender esto como una ducha de gotas, un cuadro puntillista en movimiento, o nieve en 3D de la TV puede ayudar. La realidad es por supuesto bastante rica y compleja, y por tanto la frecuencia de las pulsaciones de realidad pueden ser algo caóticas, pero de hecho tienden a ser más regulares de lo que se podría esperar. Además, no hay ningún tipo de "frecuencia mágica". Cualquiera que sea la frecuencia o pulso o lo que sea que estés experimentando en ese momento es la verdad de ese momento! Sin embargo, al principio deberías ir a por las vibraciones más rápidas, e ir a por las que son más generales.

No te preocupes si a veces las cosas parecen, o se sienten como si fueran sólidas. Simplemente quédate de forma clara y precisa con la solidez, pero no demasiado rígidamente, y ésta puede empezar a enseñar su propia impermanencia. Mantente consciente de

---

<sup>10</sup>N. del T. con momento se refiere a la fuerza de la práctica, no al tiempo de reflexión

cada momento en el que experimentas solidez y su principio y su final. Recuerda que cada experiencia de solidez es una sensación permanente y distinguida! Mucha gente empieza a practicar y en realidad quieren solidificar algo como la respiración para que puedan prestarla atención. Se frustran cuando pasan un duro rato encontrando la respiración o su cuerpo o lo que sea. La razón por la que no los pueden encontrar no es porque sean malos meditadores pero precisamente porque están teniendo una experiencia directa de cómo son las cosas en realidad! Desafortunadamente, su teoría de lo que se supone que tiene que pasar envuelve percibir algo sólido y estable, de tal forma que acaban muy frustrados. Tú ahora deberías ser capaz de evitar mucha de esa frustración y empezar a apreciar por qué saber algo de teoría es importante.

También vale la pena darse cuenta de que la frecuencia o velocidad de estas sensaciones puede cambiar a menudo, tanto para mayor rapidez como para menor, y vale la pena intentar ver claramente el principio y el final de cada vibración o pulsación de realidad. Esto son al menos dos sensaciones! También es útil atender a qué ocurre exactamente al final, al medio, y al principio de la respiración si estás usando la respiración como objeto, y examinar si la frecuencia se mantiene estable o cambia en cada fase. Nunca asumas que lo que has entendido es la última respuesta! Estate alerta! Explora cuidadosamente y con precisión, con franqueza y aceptación! Ésta es la puerta al entendimiento.

Una última cosa sobre vibraciones: prestar atención a las vibraciones puede ser muy parecido a cualquier otro tipo de deporte. Se puede pensar de la misma manera en la que se piensa en el surf o en el tenis, y este tipo de actitud de hecho puede ser muy beneficiosa. Puedes "salir a atrapar unas cuantas vibraciones!", como un amigo dijo de forma entusiasta. No sabes muy bien cómo va a ser la siguiente vuelta de la ola, así que presta atención, mantén la mente en la pulsación de la sensación de tu mundo de la misma manera que lo harías en una ola o una bola, y sigue jugando!

Recomiendo encarecidamente este tipo de rapidez en la práctica no sólo porque así de rápido es cómo tenemos que percibir la realidad para poder despertar, pero también porque intentar experimentar entre una y diez sensaciones por segundo es mucho más entretenido y desafiante. Porque es más entretenido y desafiante, seremos menos propensos a perdernos en pensamiento en vez de hacer nuestra

práctica. Nuestras mentes tienen el poder de percibir cosas de forma extremadamente rápida, y de hecho utilizamos ese poder todo el tiempo para hacer cosas como leer un libro. Probablemente puedas leer muchas palabras en un segundo. Si puedes hacer esto, puedes sin duda hacer prácticas introspectivas.

Si puedes percibir una sensación por segundo, intenta percibir dos. Si puedes percibir dos sensaciones por segundo únicamente, intenta percibir cuatro. Sigue incrementando tu umbral perceptivo de esta manera hasta que la ilusión de continuidad que te ata a la rueda del sufrimiento sea hecha añicos. En pocas palabras, *cuando estés haciendo prácticas introspectivas, trabaja constantemente para percibir sensaciones surgir y cesar tan rápida y precisamente como te sea posible*. Con el espíritu de un conductor de carreras de coches que es constantemente consciente de cómo de rápido puede ir el coche mientras se mantiene en su ruta, te recomiendo encarecidamente que te lleves hasta el borde de tu habilidad para ver la impermanencia de las sensaciones rápida y precisamente.

A continuación voy a relatar cuatro de los muchos pequeños ejercicios que he encontrado más útiles para empezar y mejorar nuestro entendimiento de la impermanencia. Estos ejercicios demostrarán cómo podemos ser creativos en la exploración de nuestra realidad de forma precisa, pero con suerte no serán interpretados como algún tipo de dogma. Estos objetos y posturas no son tan importantes, pero entender la impermanencia directamente sí que lo es.

En uno de estos ejercicios, me siento tranquilamente en un lugar tranquilo, cierro los ojos, pongo las manos sobre mis rodillas, y me concentro sólo en mis dos dedos índices. El dharma básico nos dice que es definitivamente imposible percibir los dos dedos a la vez, por tanto sabiendo esto intento saber en cada instante de cuál de los dos dedos estoy percibiendo sensaciones físicas. Una vez que la mente ha tomado algo de velocidad y está más estable, intento percibir el surgir y cesar de estas sensaciones. Esto se puede hacer durante media hora o una hora, simplemente prestando atención a las sensaciones de mis dos dedos y percibiendo cuándo cada sensación está ahí y cuándo no. Esto puede que suene a mucho trabajo, y puede que lo sea hasta que la mente está asentada. Verdaderamente requiere la concentración de cualquier deporte de rapidez como el tenis de mesa. Este ejercicio engancha tanto y requiere tal precisión que hace fácil el no perderse en pensamientos si realmente me estoy implicando.

Encuentro este ejercicio de gran ayuda a la hora de desarrollar concentración y demoler la idea de continuidad. Puedes escoger cualquier dos aspectos de tu experiencia para este ejercicio, ya sean físicos o mentales. Generalmente yo uso mis dedos simplemente porque tras experimentar he encontrado que para mí resulta fácil percibir las sensaciones que los forman.

En otro ejercicio parecido, me siento en un lugar tranquilo con los ojos cerrados, pero esta vez me concentro en las sensaciones de la parte frontal y trasera de mi cabeza. Con el conocimiento de que la ilusión de un observador separado es parcialmente sustentado por una sensación impermanente que incorrectamente parece percibir otra sensación impermanente que le sigue, como las sensaciones de la parte de atrás de la cabeza que incorrectamente parecen percibir las sensaciones de la parte delantera de la cabeza, intento ser muy claro sobre estas sensaciones y sobre cuándo éstas están ahí y cuándo no. Intento ver claramente si las sensaciones en cada instante de la cabeza son de la parte delantera o de la parte trasera, y luego intento experimentar claramente el principio y el final de cada sensación individual.

Esta práctica también requiere una precisión similar a la necesaria para jugar al tenis de mesa. Entre media hora a una hora de esto puede ser bastante trabajo hasta que la mente toma velocidad y está más estable, pero este tipo de esfuerzo merece la pena. Cuando estoy bien metido en este ejercicio, hay poca oportunidad para perderme en pensamientos. También he encontrado que este tipo de práctica es muy útil para desarrollar la concentración y derruir la ilusión de continuidad, así como la sensación de un yo separado (más sobre esto más tarde).

En otro ejercicio, que es muy común en otras tradiciones de meditación, me siento en un lugar tranquilo con los ojos cerrados y presto atención a la respiración. Más que simplemente concentrarme en ésta, sé que las sensaciones que forman el concepto "respiración" son cada una impermanentes, durando sólo un instante. Con este conocimiento, puedo intentar ver cuántas veces en cada parte de la respiración puedo percibir las sensaciones que la forman. Durante la inhalación intento hacerlo todas las veces que puedo, e intento ser muy preciso sobre cuándo exactamente la inhalación empieza y acaba.

También, intento percibir exacta y precisamente cuándo cada sen-

sación física o de movimiento de la respiración surge y pasa. Luego hago lo mismo con la exhalación, prestando particular atención al momento exacto en el que la exhalación acaba y luego en el que la inhalación empieza. No me preocupo por cómo esté respirando porque no es la cualidad de la respiración lo que me importa, o incluso las sensaciones que son, sino por la naturaleza última de estas sensaciones: su impermanencia, su surgir y cesar. Cuando estoy muy metido en amoldar la mente para este ejercicio, no hay lugar para estar perdido en pensamientos. Encuentro que este ejercicio es muy útil para desarrollar la concentración y para penetrar la ilusión de continuidad.

En este último ejercicio, me meto directamente con los pensamientos. Sé que las sensaciones que forman los pensamientos puede revelarme la verdad de las Tres Características, por tanto no tengo miedo de estos; en vez, los considero como más gloriosas oportunidades de entendimiento (insight). De nuevo, sentado en un lugar tranquilo y con los ojos cerrados, vuelvo mi mente hacia la corriente de pensamientos. Pero, en vez de prestar atención al contenido como suelo hacer, esta vez presto atención a la última naturaleza de las numerosas sensaciones que forman los pensamientos: impermanencia. Puede que incluso haga los pensamientos en mi cabeza más y más intensos sólo para poder verlos bien. Es absolutamente esencial intentar descifrar cómo tú experimentas tus pensamientos, si no simplemente te quedarás perdida en contenido. Cómo sientes tus pensamientos? Dónde ocurren? Cómo de grandes son? Qué aspecto, olor, sabor, sonido tienen? Cuánto duran? Dónde están sus bordes? Sólo toma esta práctica si estás dispuesto a trabajar a este nivel, el nivel al que intentas descifrar lo que los pensamientos en verdad son, en vez de lo que significan o implican.

Si mis pensamientos son más o menos auditivos, empiezo a intentar percibir cada sílaba de la corriente de pensamiento, y luego el principio y final de cada sílaba. Si el pensamiento es más visual, intento percibir cada instante en el que una imagen mental se presenta. Si son más bien físicos, como el recuerdo de un movimiento o sentimiento, intento percibir exactamente cuánto dura cada pequeña sensación de este recuerdo. Este tipo de investigación puede ser más o menos fácil de hacer, y es bastante poderoso. Las cosas pueden volverse algo raras rápidamente cuando hacemos este tipo de práctica, pero no me preocupo por eso. Algunos pensamientos pueden empezar a sonar como la sección estroboscópica de la canción "Crimson and Clover", donde suena como si estuvieran delante de

un micrófono dando vueltas. Algunas veces las imágenes en nuestra cabeza pueden empezar a flashear o parpadear. Algunas veces nuestro mismo sentido de la atención puede empezar a parpadear. Esto es el objetivo! Las sensaciones que implican que la mente y los procesos mentales son discontinuas, impermanentes!

De nuevo, esta práctica requiere firmeza y determinación, así como precisión. Cuando estoy muy metido en esta práctica no hay tiempo para andar perdido en el contenido de los pensamientos, ya que estoy intentando con todas mis fuerzas tener claro cuándo empieza y cuándo acaba cada pequeño parpadeo, y pulsación por los que los pensamientos están formados. Esto puede ser particularmente divertido cuando pensamientos difíciles te están distrayendo de la sensación física. Puedo volverme hacia ellos, desmenuzarlos en pequeñas vibraciones de talidad, y entonces no tienen el poder de causarme ningún problema. Simplemente se dispersan como confetti. Se pueden ver tal y como son: pequeñas, rápidas e inofensivas. Tienen un mensaje que transmitir, pero luego se esfuman.

Una vez he acabado con este ejercicio, vuelvo a los objetos físicos y a su surgir y cesar. No obstante, he encontrado el ejercicio de observar las sensaciones que forman los pensamientos muy útil para desarrollar la concentración y penetrar la ilusión de continuidad. No importa si son "buenos pensamientos" o "malos pensamientos", ya que todas las sensaciones mentales están también repletas de la verdad universal que está esperando a ser descubierta, y por tanto puedo proceder con mi investigación con seguridad, independientemente de lo que surja. Que nuestras ilusiones sean penetradas utilizando sensaciones mentales o sensaciones físicas es completamente irrelevante.

Espero que estos ejercicios te den una idea de cómo uno practicaría para entender la impermanencia. La impermanencia es una auténtica marca de la realidad última, por tanto entenderla una y otra vez puede ser suficiente para meter esto en nuestras espesas cabezas, despedazar la ilusión de continuidad y, una vez que nos hemos metido esto en nuestras espesas cabezas, obtendremos la libertad. Esto puede ser un asunto sutil, así que se paciente y perseverante. Recuerda las tres disciplinas. Seguir las sensaciones parpadeantes y entender las otras dos características, sufrimiento y no-yo, que éstas manifiestan puede ser una potente y directa causa para profundas revelaciones y despertares.

Durante cinco años de mi práctica fui básicamente un forfofo de una sola técnica, y esa técnica era notar como las sensaciones parpadeaban. Lo hacía tan a menudo como podía, osea prácticamente en cualquier momento en el que no tuviera nada que hacer que requiriera concentración en algún aspecto específico de mi vida. Puede que estuviera en un ascensor, simplemente intentando ver cuándo podía sentir cada uno de los dos pies, o echándome a dormir y notar cuántas sensaciones podía experimentar de mi respiración cada segundo. También intentaba notar este aspecto de cada sensación que ocurriera durante mi práctica formal. Usaba muchos objetos distintos, normalmente aquellos que estuvieran presentes de forma notable en ese momento, y usaba distintas variaciones de las prácticas descritas previamente, así como otras que mencionaré dentro de poco, que me ayudaron a evitar quedarme estancado, pero el aspecto de mi mundo que más intentaba notar, cosas parpadeando, era siempre el mismo. Encontré que, tomando este tipo de compromiso para entender una de las asunciones más básicas para la práctica de introspección, era capaz de hacer un progreso rápido y obtener las revelaciones últimas que estaba buscando.

## **Sufrimiento**

La siguiente característica es **sufrimiento** o **insatisfacción**. Puede que al principio suene desalentador o pesimista, y quizá lo merezca en cierto sentido, pero que nuestra experiencia del momento-a-momento nunca nos va a satisfacer también es una afirmación muy poderosa. Nunca ocurrirá. Por qué? Porque todo es impermanente, esa es una razón! Acabo de decir que nada dura, queriendo decir que puedes experimentar cualquier cosa que normalmente pensarías como un mundo sólido surgiendo y cesando instante a instante. Entonces, qué podría durar durante un abrir y cerrar de ojos y ser satisfactorio? Nada!

El objetivo no es ser radical, pesimista, nihilista, cínico. El objetivo es que no va a ser algo de ayuda, sino un entendimiento de algo en relación con las cosas. No hay pensamiento, estado mental o nada que valga. Esto no quiere decir que la sabiduría convencional del día a día, como cuidar de uno mismo y de otros, no sea también muy importante: lo es. Recuerda que el despertar no es una cosa o un estado mental o un pensamiento, es un entendimiento de la

perspectiva sin ningún ente separado que percibe.

Hay una gran honestidad aliviadora en la verdad del sufrimiento. Puede ser muy validante en la experiencia verdadera de nuestra vida y también darnos la fuerza para mirar hacia los aspectos de ésta que normalmente intentamos ignorar y de los que nos alejamos. Incluso algunas de las profundas revelaciones pueden ser particularmente desagradables, al contrario de lo que se piensa.

Hay más sobre esta verdad, y está relacionada con la tercera característica, no-yo. Estamos atrapados en el bizarro hábito de asumir que hay un "yo". Pero la definición de esta cosa aparentemente permanente tiene que cambiar constantemente para mantener la ilusión en un mundo impermanente. Esto requiere un montón de tiempo mental y es continuamente frustrante para la mente, ya que requiere constante trabajo y esfuerzo. Este proceso es llamado ignorancia, i.e. la ilusión de un "yo y por tanto que todo lo demás es "no yo".

Ésta es la ilusión de dualidad, y la ilusión de dualidad es inherentemente dolorosa. Simplemente hay algo desconcertante sobre la manera en la que la mente ha de trabajar a sí misma y la información que tiene que trabajosamente ignorar para poder mantener esa sensación de que hay un permanente y continuo yo. Mantenerlo es doloroso y como consecuencias crea estados mentales reactivos que también son dolorosos. Es un sutil y crónico dolor, como una sutil náusea. Es una distorsión de la perspectiva a la que nos hemos acostumbrado tanto que difícilmente la notamos. El sufrimiento causado por intentar continuamente mantener la ilusión de dualidad es sufrimiento fundamental. Esta definición de sufrimiento es la más útil para prácticas introspectivas.

Sentir momento a momento esta cualidad de la realidad puede ser difícil de hacer, no porque el sufrimiento sea tan duro de encontrar (de hecho se dice que es el más fácil de las tres características), sino porque requiere una cierta cantidad de valentía. Incluso así merece bien la pena. Si finalmente despertamos a esta cualidad del sufrimiento podremos sin esfuerzo dejarla ir, dejarla caer como si fuera una brasa hirviendo de la que nos acabamos de dar cuenta que estábamos sosteniendo. Verdaderamente funciona de esta manera, y dejarlo ir de esta manera significa ser libre.

Investiga tu experiencia y observa si puedes abrirte a este aspecto fundamental de tu experiencia desnuda, que no está basado en historias, y que es de alguna forma perturbador, desagradable o insatisfactorio. Puede ser encontrado hasta cierto punto en cualquier instante independientemente de si es agradable, desagradable o neutro. Una vez que has obtenido una cierta estabilidad mental, puedes incluso observar la experiencia al desnudo de las sensaciones que forman las historias que están dando vueltas en tu mente y ver cómo de insatisfactorio y perturbador es el intentar pretender que son un yo, o de la propiedad de algún tipo de yo imaginado. Si continuamos habituándonos a nosotros mismos a este entendimiento momento a momento, puede que llegemos a meterlo en nuestras cabezas y finalmente despertar.

Mi ejercicio favorito para examinar el sufrimiento es sentarme en un lugar tranquilo con mis ojos cerrados y examinar las sensaciones físicas que forman cualquier tipo de deseo, ya sea deseo de obtener algo, de alejarme de algo o simplemente de apagarme e irme a dormir. A un ritmo de entre una a diez veces por segundo, intento experimentar exactamente cómo sé que deseo hacer otra cosa que no sea simplemente encarar mi experiencia actual como es. Momento a momento, intento encontrar esos pequeños impulsos incómodos y la tensión que intenta inducir mi mente a fantasear sobre el pasado, el futuro o a parar de meditar completamente.

Durante ese período de meditación, son mi fuente de alimentación, oportunidades de entender algo extraordinario sobre la realidad, y por tanto hago todo lo que puedo para no dejar que ninguna de esas sensaciones surjan y pasen sin haber percibido claramente ese básico sentimiento de insatisfacción. Incito a las sensaciones de deseo de obtener resultados, incito a los dolores y las sensaciones inquietantes que forman el contrato de mi mente, incito al aburrimiento, que es normalmente aversión al sufrimiento disfrazado, incito a las sensaciones de inquietud que me intentan hacer parar de meditar. Cualquier cosa con miedo o con juicios es mi pan durante ese período de meditación. Cualquier sensación que incita a la grandiosidad o auto-aversión es bienvenida como fuente de sabiduría.

Entre media y una hora de este tipo de investigación consistente del sufrimiento es también bastante trabajoso, particularmente si pasamos gran parte de nuestras vidas haciendo de todo menos prestar atención a este tipo de sensaciones para obtener revelaciones

de ellas. No obstante, he encontrado que este tipo de investigación es recompensada de formas que nunca había imaginado.

Puede que observar la insatisfacción puede que no suene tan concreto como la práctica de las vibraciones, pero te aseguro que lo es. Incluso las sensaciones más placenteras tienen un matiz de insatisfacción, por tanto búscalas al nivel de las sensaciones desnudas. El dolor es una mina de oro para esto. No estoy advocating cultivar dolor en absoluto, ya que hay suficiente de por sí. Simplemente sabiendo en cada preciso momento cómo sabes que el dolor es insatisfactorio puede ser una profunda práctica. No te dejes llevar por la respuesta obvia de "por supuesto que el dolor es insatisfactorio". En vez, has de saber exactamente cómo lo sabes en cada momento, pero sin perderse en historias. Esto es realidad al desnudo, realidad última, de lo que estamos hablando. Simplemente siéntate con ello, métete en ello, y entiende que es a un nivel muy simple.

## **No-yo**

El último y probablemente la más malentendida de las Tres Características es el no-yo, también conocido como la ausencia de ego o vacío. El vacío, con todas sus connotaciones misteriosas, simplemente significa que la realidad está vacía de un permanente, separado yo. El énfasis aquí tiene que estar absolutamente en las palabras "permanente" y "separado". Esto no significa que la realidad no está ahí, o que todo esto es una ilusión! La solidez es una ilusión, la permanencia es una ilusión, que el observador está separado es una ilusión, pero todo esto no es una ilusión. Por supuesto, toda la experiencia es completamente pasajera y efímera, pero esto no es nada parecido a que todo sea una ilusión. Hay un mal hábito de interpretar todo de tal forma que se saca la conclusión de que existe algún nosotros separados y permanentes. La realidad es magnífica tal y como es, y como ha siempre sido, pero hay un entendimiento más profundo de lo que se suele decir.

Hablemos un poco de este concepto y de cómo la ilusión del yo es creada en primer lugar antes de hablar cómo se usa este poderoso y profundo concepto del no-yo de forma simple en la práctica. Algo de teoría puede ser muy útil para la práctica, ya que todo esto puede ser entendido directamente una vez que cierta estabilidad mental ha sido ganada y tenemos algo de entendimiento en cuanto a lo

que es mente y lo que es cuerpo, y cuándo está ahí y cuando no. Tenemos la noción de que verdaderamente hay un "yo" permanente. Puede que diga, "Hola, yo soy..." y que esté bastante convencido de que estamos hablando sobre una cosa permanente, separada, que puede ser encontrada. No obstante, si somos sólo un poco más sofisticados podríamos decir, "qué es este "yo" que estamos tan seguros de que es nosotros?" Nos hemos acostumbrado de tal forma al hecho de que la definición esté cambiando todo el tiempo que apenas lo notamos, pero el propósito de las prácticas introspectivas es notarlo, y ver qué es eso a lo que estamos llamando "yo" en cada momento.

Podemos empezar con la obvia asunción: somos un cuerpo. Esto suena bien hasta que decimos algo como "mi cuerpo". Bien, si es "mi cuerpo", esto parece implicar que, en ese momento, lo que quiera que sea que posee ese cuerpo no era el cuerpo. Supón que alguien señala a tus uñas del pie. Ellas seguramente parezcan "yo", hasta que nos las cortemos, y entonces pasan a ser "no yo". Es éste el mismo cuerpo con el que nacimos? Ni siquiera está formado por las mismas células, y aun así parece ser algo permanente. Mira desde más cerca, al nivel de las sensaciones, y verás que de momento a momento no lo es. Al nivel de la experiencia, todo lo que se encuentra es un montón de cosas parpadeantes. Por tanto, la impermanencia está fuertemente relacionada con el no-yo, pero hay más sobre el no-yo que eso.

Quizá los pensamientos sean el "yo". Estos podrían parecerse más al "verdadero yo" que el cuerpo. Pero estos vienen y van, no? Podemos verdaderamente controlar estos pensamientos? Son estos pensamientos lo suficientemente sólidos como para asumir que son un "yo"? Mira más de cerca y verás que no lo son. Pero de nuevo, el no-yo es más profundo que esto.

También parece haber algo que a menudo se llama "el observador", aquello que parece estar observando todo esto, y quizás este es el verdadero "yo" en cuestión. Extrañamente, el observador no puede ser observado, no? A veces parece ser nuestros ojos, otras veces no, a veces parece ser imágenes en nuestra cabeza y a veces algo que está separado de ellos pero que puede observar esas imágenes en nuestra cabeza. A veces parece ser nuestro cuerpo, pero a veces parece estar observando nuestro cuerpo. No te parece extraño la forma en la que estamos tan acostumbrados a esta constante re-definición de nosotros mismos que nunca nos paramos de cuestionar? Cuestiónala!

Este extraño sentimiento de un indefinible observador al que le está ocurriendo todo esto, pero que parece estar separado de todo lo que está ocurriendo, que a veces parece en control de "nosotros" pero que algunas veces parece estar a merced de la realidad: qué es en realidad? Qué está pasando aquí?

Uno de mis profesores una vez dijo sabiamente, "si lo estás observando, entonces no es tú por definición!" Nota que la realidad en su plenitud parece estar observada. No encontrarás mejor pista que ésta. Aquí tienes tres puntos más que son muy útiles para las prácticas introspectivas y los intentos de entender lo que se quiere decir por no-yo:

- No hay absolutamente ninguna sensación que puede observar otras sensaciones! (Date cuenta de que la realidad está formada enteramente de sensaciones).
- No existe ninguna sensación especial que únicamente esté en control de otras sensaciones.
- No hay ninguna sensación que sea fundamentalmente una exclusión de otras sensaciones que estén ocurriendo en ese momento.

Empezar a desenmarañar este misterio es empezar a despertar. Dicho simplemente, la realidad con un sentido de observador separado es engaño, y una realidad incondicionada, la realidad tal y como es, es despertar.

Un punto rápido: la gente puede utilizar esta verdad del no-yo para razonar todo tipo de comportamientos extraños porque lo han malentendido como nihilismo. "Es una ilusión de todas formas," puede que digan. No lo es en absoluto. Todo esto sólo puede ser entendido mediante una simple, clara y precisa práctica, así que sigue practicando.

Una cosa más relacionada que es muy importante: el ego es un proceso de identificación, no una cosa en sí misma. Es como un mal hábito, pero no existe como algo que pueda ser encontrado. Esto es importante, ya que este mal hábito puede rápidamente incitar al lenguaje de la ausencia de ego y producir frases tan ridículas como: "destruiré mi ego!" Pero, ya que no es una cosa, no puede ser destruida, pero a través del entendimiento de nuestra experiencia desnuda, nuestras mentes, el proceso de identificación puede parar.

Cualquier pensamiento con "yo", "mi" o "mio" en él debería ser entendidos como simples pensamientos que vienen y van. Esto no es algo que puedas entender mediante la palabra. Tienes que percibir las cosas tal y como son para parar este proceso.

Una frase que escucho a menudo es, "siempre me estoy identificando con estas cosas, siempre estoy apegado a estas cosas", con la implicación de que de hecho hay un alguien que es "malo" por "hacer" esto. Intenta evitar este tipo de historias, este tipo de inconsciente peonza mental, y en cambio se amable hacia ti misma si ocurre. Estas sensaciones que forman los pensamientos están simplemente vacías en total plenitud.

Entonces, quién es el que despierta? Es toda esta fugacidad la que despierta, aunque para una respuesta más mística, concienzuda y aparentemente ridícula, échale un vistazo al capítulo No-yo vs. Verdadero yo en la parte III.

No tenemos que arreglar todo esto de una vez. Podemos empezar con pasos simples pasos y el resto se pondrá en su lugar si somos diligentes y habilidosas.

Así, ahora que ya he hecho lo posible parecer místico y abstruso, esperemos que lo haga también parecer muy fácil de obtener. El gran truco práctico para entender la ausencia del ego es atender al hecho de que las sensaciones surgen por sí solas de forma natural y causal, incluso las intenciones de hacer cosas. Esto es una instrucción formal de práctica.

Esto puede sonar duro hasta que se piense en ello, y luego probablemente se vuelva tan obvio que será aburrido. Pero no lo es, y entenderlo uno y otra vez, momento a momento, puede mostrarnos la verdad, y si lo entendemos completamente seremos libres. Por tanto empieza, y quizá sigue con ello, con cosas físicas como las sensaciones físicas. Éstas simplemente aparecen y desaparecen, no? Pues sintoniza con esto. Permite que esta cualidad de las cosas que surge y pasa se te muestre. Nota que cualquier cosa que observes no es "nosotros". Haz esto una y otra vez al ritmo de entre una a diez veces por segundo como antes. Esto es todo lo que hay. Ves, no era tan complicado!

Los pensamientos, la respiración, y toda nuestra experiencia no parecen estar bajo nuestro control, no? Eso es! Observa esto momento a momento. No pases demasiados apuros con la realidad,

a excepción de por romper con los malos hábitos de perderte en historias, pobre concentración, y una falta de entendimiento de las Tres Características. Permite que las vibraciones se te presente y sintoniza con la sensación de que no tienes que hacer un esfuerzo para que éstas aparezcan. La realidad continua cambiando por sí misma. Eso es todo lo que hay. Investiga esto una y otra vez hasta que lo cojas. Date cuenta de que esto se aplica a todas y cada una de las sensaciones que experimentas.

Así, mientras que podemos dirigir nuestra mente para penetrar los fenómenos con gran precisión y energía, también podemos sentarnos tranquilamente y permitir que la realidad se presente tal y como es. Ambas perspectivas son importantes y valiosas, y ser capaz de tomar un poco de cada una a lo largo del camino puede ser útil. Dicho de otra manera, podemos darnos cuenta de que la realidad ya se está presentando, asíéntate tranquilamente en el momento, y se claro y preciso sobre ello.

Obviamente hay una pequeña paradoja en relación con el esfuerzo y la relajación. Y de cierta manera está en el corazón de la vida espiritual. Hay muchos consejos disponible en este asunto, pero en términos de meditación introspectiva yo daría el siguiente: si cuando estás meditando puedes percibir el surgir y cesar de los fenómenos clara y consistentemente, estás haciendo suficiente esfuerzo, por tanto permite que esto se presente sólo de forma natural y ríndete ante ello. Si no, o si estás perdida en historias, entonces hay unas cuantas enseñanzas en las listas que veremos dentro de poco que te podrán ayudar.

Para la realidad del día a día, los específicos de nuestra experiencia son sin duda importantes, pero para la introspección en la verdad de las cosas en meditación éstos no lo son. Dicho de otra forma, no son ni el objeto de meditación, las causas del objeto de meditación, ni la importancia del objeto de meditación, sino que la verdad de las sensaciones que forman ese "objeto" son las que han de ser entendidas. Una vez que puedas decir qué es mente y qué es cuerpo, esto es suficiente por el momento. Así que no te hagas historias, y observa esto: las cosas vienen y van, no satisfacen, y no son tú. Ésa es la verdad. Es así de simple. Si eres capaz de no quedarte muy atrapado en el contenido y entiendes estas simples, básicas y obvias verdades momento a momento, ciertos entendimientos profundos, y que es imposible poner en palabras, surgirán por sí mismos.

Una enseñanza útil es que puedes conceptualizar la realidad en términos de los seis sentidos: tacto, gusto, vista, oído, olfato y pensamiento. Puede parecer extraño considerar pensamiento como un sentido, pero esto es de hecho más razonable que asumir que los pensamientos son un "nosotros" o "nuestro" o están en completo control. Simplemente trata los pensamientos como si fueran más sensaciones entrando que deben ser entendidas como impermanentes, insatisfactorias y no-yo. En este extraño sistema de referencia, ni siquiera hay oídos, ojos, piel, nariz, lengua o mente. Simplemente hay sensaciones con varias cualidades, algunas que podrían implicar estas cosas durante un instante.

La experiencia al desnudo es simplemente un baile, color parpadeante, forma, energía y espacio, básicamente, y el conocimiento de ello (que a nivel fundamental no es tan distinto de ellos como podrías sospechar). Intenta quedarte cerca de ese nivel cuando practiques, el nivel de lo simple, directo, obvio, literal. Pero si estás perdido en interpretación más allá de esto, eso no es meditación introspectiva, por mucho que a la gente le gustara. He dicho esto suficientes veces? Bien.

Entiendo que que la mayoría de la gente hace meditación en busca de estabilidad, felicidad y confort en medio de su propia existencia. Yo acabo de decir que he pasado años cultivando una inestabilidad experiencial extrema, cuidadosa conciencia de las minucias del sufrimiento y una clara percepción de que ni siquiera existo como una entidad separada. Porqué esto es una buena idea es un tema complejo con el que intentaré lidiar más tarde, pero puedo decir honestamente que estas prácticas son, sin duda, lo más sano que he hecho en toda mi vida.

Un pequeño incentivo más: es dicho con razón que entender dos de las características simultáneamente es entender la tercera, y este entendimiento es suficiente para causar un primer e inmediato despertar.

## 0.6 Las Cinco Facultades Espirituales

Las Cinco Facultades Espirituales son, se dice, como un carro con cinco ruedas y un conductor. Si alguna de estas cuatro ruedas es demasiado pequeña, o está floja, o no está en equilibrio con las otras, entonces la marcha en la carretera espiritual será durá. Si el conductor no está prestando atención entonces también habrá problemas. Las cuatro ruedas simbolizan la **fé**, la **sabiduría**, la **energía** y la **concentración**. El conductor simboliza la **atención consciente** (mindfulness).

Esta pequeña enseñanza es verdaderamente útil, una magnífica lista. El truco es que la fé y la sabiduría han de mantenerse fuertes y en equilibrio la una con la otra, así como la energía y la concentración. El mindfulness siempre puede ser aumentado, así que para éste, el límite está en el cielo, pero no te obsesiones con ello.

Esto suena muy simple, y quizá obvio, pero tiene bastante juego, y en el camino espiritual merece la pena controlar regularmente y preguntarnos si las primeras cuatro facultades están en un estado fuerte y en equilibrio, y si podríamos incrementar un poquito nuestro mindfulness.

### Fé y Sabiduría

Empecemos con la fé y la sabiduría. La fé en deficiencia puede llevar al cinismo, a la rendición, a la desgana, y a la amargura. La fé en exceso puede llevar a la adherencia ciega al dogma, la arrogancia sectaria, a la decepción cuando te des cuenta de que tus profesores son humanos, y la inhabilidad de examinar realísticamente y revisar tu forma de acercarte a la espiritualidad cuando sea necesario, y muchos otros problemas. La sabiduría en deficiencia puede llevar a la estupidez, ceguera, al credulismo, y a interpretar enseñanzas de forma incorrecta. Sabiduría en exceso puede llevar a una dañina inteligencia, a vanidad por las revelaciones obtenidas, a hacer demasiado énfasis en el conocimiento y el estudio por encima de la práctica y la experiencia directa, y a intentos desesperados de iluminarte mediante el pensamiento. (Nota: el entrenamiento en koanes Zen es otra cosa completamente distinta).

Puedes ver que el exceso de sabiduría es parecido a la falta de fé, y el exceso de fé a la falta de sabiduría. Cuando esto está en equilibrio, hay una firmeza sincera, una cualidad de equilibrio y gen-

una investigación, una habilidad de perseverar y aún así una cierta humildad. La fé en su mejor medida produce una profunda gratitud por la vida en toda su riqueza, por sus enseñanzas, dificultades y bendiciones, y por la oportunidad de despertar. La sabiduría en su mejor medida proviene de una investigación profunda de la vida tal y como es, y vá mucho más allá de la razón y el pensamiento racional, trascendiendo las paradojas que esto inevitablemente crea. Al final, sabiduría y fé convergen.

Cómo aplicamos esto? La mayoría de nosotros sufrimos de desequilibrios de sabiduría o fé con cierta regularidad. Así que si las cosas se están desparramando un poco, simplemente chequea las Cinco Facultades Espirituales y pregunta, "Podría yo, quizás, trabajar un poco en mi sabiduría, fé, o traer estas dos a un equilibrio?" Ésta es una pregunta poderosa que, si estamos dispuestos a ser honestos con nosotros, puede corregir muchos errores en el camino espiritual. Otra buena manera de aplicar esto es mirar la lista de síntomas de los desequilibrios explicados anteriormente y ver si quizás alguna de éstos se te pueden aplicar. Ésta es una forma fácil de ver qué podría necesitar algo de atención.

## **Energía y Concentración**

La **energía** y la **concentración** funcionan de la misma manera: ambas han de ser fuertes pero también deben de estar en equilibrio. Cuando la energía es deficiente hay pereza, sopor, aburrimiento, y cansancio. Cuando la energía está en exceso la mente y el cuerpo pueden estar agitados, nervioso, tenso, e irritable. También podría incluso ser incapaz de concentrarse en absoluto porque se esté haciendo demasiado énfasis en el esfuerzo mismo. Cuando la concentración es deficiente la mente no se quedará con un objeto, y tiende a perderse en pensamiento. Cuando la concentración es excesiva una se puede perder en los objetos, o estar centrada de forma demasiado limitada y rígida como para que la realidad "respire". De nuevo, demasiada energía se relaciona con una ausencia de concentración y viceversa.

Cuando el equilibrio es correcto, la postura es buena y firme pero no rígida, y la mente es brillante y se enfoca firmemente en los objetos y su interacción una y otra vez. Cuando la energía y la concentración empiezan a llegar a la línea sin que nuestra atención consciente (mindfulness) sea lo suficientemente fuerte, la mente es propensa a

quedarse enganchada en pensamiento obsesivo, alimentado por la fuerte energía y concentración, así que ten un ojo en este y mantente bien cimentado en objetos físicos.

Así, simplemente presta atención a cómo va tu práctica y ajustando los niveles de energía y concentración según te parezca. Encontrar el equilibrio lleva tiempo, y puede requerir ajustes regulares según vamos aprendiendo cómo usar el poder de nuestras mentes. A veces es útil ser muy gentiles con nuestra atención, como si estubieramos intentando sentir el aire en nuestra piel producido por las alas de una mariposa que vuela cerca. A veces es útil usar nuestra atención como una metralleta. A veces todo va bien en algún lugar intermedio.

Una disposición para jugar con las varias combinaciones de energía y concentración produce la experiencia personal necesaria para descubrir cuál es la más útil y qué es mucho y qué es muy poco. Mucho de los problemas sobre los que meditadores preguntan a los profesores de meditación tiene que ver directamente con cómo equilibrar la energía y la concentración, por tanto piensa sobre lo que eso podría significar y mira si puedes aplicar esta pequeña enseñanza para ayudarte a ver claramente.

## **Atención Consciente (Mindfulness)**

La **atención consciente** (mindfulness) está en una categoría por sí misma, ya que ésta puede equilibrar y perfeccionar todas las otras. Esto no significa que uno no debiera estar informado de los otros dos pares, pero hay que saber que la atención consciente es muy, muy importante. Atención consciente significa saber lo que es tal y como es ahora mismo. Es la cualidad de la mente que entiende las cosas tal y como son. Si estás intentando hacer esto estás equilibrando energía y concentración, y también estás equilibrando fé y sabiduría. Por la energía la mente está alerta y atenta, por la concentración es estable. La fé aquí también puede implicar aceptación, y la sabiduría aquí es comprensión clara.

Date cuenta de que esto no tiene nada que ver con el tipo de estado vago en el que desearíamos que la realidad se esfumara y nuestros pensamientos nunca volvieran a surgir. No sé de dónde se saca la gente la idea de que una vaga aversión a la experiencia y al pensamiento está relacionada con la práctica introspectiva, pero parecer ser unar idea común. La atención consciente va de tener

muy clara nuestra verdadera realidad tal y como es. Va de estar aquí ahora. La verdad última es encontrada en las sensaciones ordinarias que forman nuestro mundo. Si no estás atenta-consciente de ellas o las rechazas porque estás buscando "profundidad" y "trascendencia", entonces no serás capaz de apreciar lo que ellas pueden enseñar y serás incapaz de hacer prácticas introspectivas.

Así, si conoces las cosas tal y como son es suficiente. No paramos de volver una y otra vez a esto, verdad? pero desde muchos ángulos distintos. Cada uno de estos ángulos puede ser útil para ti en distintas ocasiones, y tener unas pocas pequeñas listas que mirar según caminamos nuestro camino puede traer perspectivas frescas y evitar que nos quedemos atascados.

Las Cinco Facultades Espirituales han sido también presentadas en otro orden que puede ser útil: fé, energía, atención consciente, concentración y sabiduría. En este orden, se pueden aplicar a cada una de las Tres Disciplinas. Tenemos fé en que nuestro entrenamiento en moralidad es una buena idea y en que podemos hacerlo, así que aplicamos energía para vivir según un estándar de claridad y habilidad. Nos damos cuenta de que debemos prestar atención a nuestros pensamientos, palabras y acciones para poder hacer esto. Nos damos cuenta de que a veces fallamos al intentar prestar atención, así que intentamos aumentar nuestra habilidad para concentrarnos en cómo vivimos nuestra vida. De esta forma, a través de la experiencia, nos volvemos más sabios en un sentido relativo, aprendiendo cómo vivir una útil y buena vida. Según vemos cómo nuestra habilidad mejora y los beneficios que esto tiene para nuestra vida, generamos más fé, y así.

También tenemos fé en que podemos ser capaces de obtener estados elevados de conciencia, así que nos sentamos en un cojín y enérgicamente intentamos estabilizar nuestra atención. Nos damos cuenta de que si no estamos prestando atención, entonces esto es imposible, así que trabajamos en nuestra mindfulness de nuestro objeto y las cualidades del estado que deseamos obtener. Desarrollamos una fuerte concentración en un objeto, estabilizando más consistentemente. Obtenemos estados más elevados ganando entendimiento de cómo navegar en este territorio y los usos que tiene hacerlo. Nuestro éxito crea más fé, y así aplicamos más energía para desarrollar nuestras habilidades de concentración más allá.

Nos damos cuenta de que podría ser posible despertar, tenemos fé, así que exploramos con energía las sensaciones que forman nuestro mundo sin excepción. Con una mente alerta y con energía exploramos este corazón, mente y cuerpo tal y como es ahora con atención consciente. La realidad se vuelve más y más interesante, así que nuestra concentración aumenta, y esta combinación de las primeras cuatro facultades produce sabiduría fundamental. La sabiduría lleva a más fé, y el ciclo va dando vueltas de esta manera.

La enseñanza de las Cinco Facultades Espirituales ha sido explorada también en gran longitud en muchos libros, y en verdad contienen mucho contenido. En su forma más simple se pueden aplicar fácilmente, y verdaderamente pueden ser de ayuda a veces. Equilibra y fortalece. Fortalece y equilibra. Estos son los ciclos por los que pasamos con estas facultades, y no hay límites para el nivel al que pueden ser dominadas.

Hay otra cosa más que se dice de las Cinco Facultades Espirituales según se aplican al entrenamiento introspectivo: cuando su equilibrio es perfecto, esto es suficiente causa para el despertar.

## 0.7 El Progreso del Camino

Nota del Traductor: Esta sección forma parte del capítulo 24 del libro, la hemos incluido aquí porque consideramos que es importante y tiene cierta prioridad para ser traducida.

El progreso en el camino es el conjunto de estadios por los que los meditadores diligentes pasarán en su travesía hacia el entendimiento. Algunos de los descubrimientos basados en el contenido, o los descubrimientos psicológicos sobre nosotras mismas pueden ser interesantes y beneficiosos, pero cuando digo *entendimiento*<sup>11</sup>, es de estos estadios de los que estoy hablando. Para que veas la lista completa, con el nombre formal de todos los estadios de entendimiento en orden:

1. Cuerpo y Mente	Estadios pre-vipassana	1 jhana
2. Causa y Efecto		
3. Las Tres Características		
4. Surgir y Cesar		2 jhana
5. Disolución	La Noche Oscura ( dukkha ñanas)	3 jhana
6. Miedo		
7. Miseria		
8. Repugnancia		
9. Deseo de Liberación		
10. Re-observación		
11. Ecuanimidad		4 jhana
12. Conformidad		
13. Cambio de Linaje		
14. Camino		
15. Fruición —	— Nirvana, uno de	
16. Revisión	los dos significados.	

Pronto daré una detallada descripción de todos y cada uno de ellos.

A lo largo del libro me referiré a estos estadios por su nombre acertado, por su número y esporádicamente también usaré ciertos términos más de jerga. Estos estadios son formalmente conocidos como “Conocimiento de”, y luego el estadio, por ejemplo: “Conocimiento de Cuerpo y Mente”, pero yo utilizaré simplemente la parte que va después del “de”. También son conocidos como “ñanas”, que significa “conocimientos”, normalmente acompañados de un

<sup>11</sup>**N. del T.:** Con *entendimiento* nos referimos al conocimiento y comprensión a nivel intuitivo, visceral, de nuestra realidad que se obtiene mediante la práctica introspectiva. Es la mejor traducción en la que, por el momento, podemos pensar para *INSIGHT*

determinante ordinal: ej. "primer ñana". Nota que uso la palabra estadio en vez de estado. Estamos hablando de estadios de elevada percepción de la verdadera naturaleza de las cosas, oportunidades para ver directamente cómo son las cosas en realidad, pero que no son aparentemente estados estables como con las prácticas de concentración <sup>12</sup>. El orden por jhanas se refiere a jhanas de vipassana, que explicaremos en un futuro capítulo, y que toman su perspectiva y ciertos aspectos fundamentales de los jhanas de samatha respectivos. A parte de esto, los vipassana jhanas pueden llegar a divergir bastante de los jhanas de samatha.

Una de las cosas más profundas sobre estos estadios es que son extrañamente predecibles independientemente de la persona, o de la tradición en la que se practique. Textos de dos mil años de antigüedad describen estos estadios de la misma manera en la que tienen lugar hoy en día, aunque haya algunas variaciones en algunos detalles de individuo a individuo. Los mapas Cristianos, los mapas Sufís, los mapas de los Budistas Tibetanos y de los Theravada, y los mapas de los Khabbalistas e Hindúes son sorprendentemente consistentes. Yo mismo me topé con algunas de las experiencias clásicas antes de haber tenido ningún entrenamiento en meditación, y he conocido a bastante gente en la misma circunstancia. Estos mapas, Budistas o no, están hablando de algo inherente en cómo nuestras mentes progresan en "sabiduría fundamental", que tiene poco que ver con cualquier tradición, y mucho que ver con los misterios de la mente y el cuerpo humanos. Estos estadios no son Budistas, sino universales, y Budismo es simplemente una de las tradiciones que los describe, aunque lo haga excepcionalmente bien.<sup>13</sup>

La terminología que yo voy a utilizar proviene de los comentarios antiguos del Canon Pali de la tradición Theravada. Este modelo es usado sobretodo en Birmania, pero también es usado en algunas otras tradiciones dentro de la tradición Theravada. En Zen también son conscientes de estos estadios, dado que todos los maestros Zen

---

<sup>12</sup>**N. del T.:** Aunque es un capítulo previo a este, todavía no hemos traducido la sección de concentración, en la que se explica que a través de la práctica de la concentración - en la que prestamos atención a un objeto previamente elegido, sin llegar a descomponer éste en las distintas sensaciones que lo componen - se puede llegar a estados muy estables, *los cuales se desvanecen una vez dejamos de meditar*; y se conocen como jhanas de samatha

<sup>13</sup>**N. del T.:** Aquí Daniel comenta una serie de libros en los que estos mapas son descritos. Estos libros no son sólo budistas. No he traducido esta parte todavía porque considero que corre menos prisa. Si estás interesad@ en el título de estos libros escribenos un e-mail.

han tenido que pasar por ellos y continúan haciéndolo, pero éstos tienden a no hablar de ellos, en su típico estilo. Esto puede ser beneficioso, dado que hay gente que puede obsesionarse con estos mapas, y convertirlos en una nueva forma inútil de contenido y en una nueva fuente de identificación y competición. Éste es el lado oscuro de la práctica orientada-al-objetivo, o basada en los mapas, pero es a menudo (no siempre) superado siendo honesto y dándose cuenta de este hecho.

Afortunadamente, si las meditadoras son buenas conocedoras de este territorio, la práctica continua y correcta les alejará de estos problemas. También, cuando nos encontramos en lugares problemáticos, tener un mapa a mano puede resultar realmente útil para que los meditadores eviten no cometer demasiados de los errores más comunes y tentadores de cada estadio. Además proveen fé, demostrando que estamos en el camino correcto cuando nos encontramos con los estadios más duros o raros. Para cada meditador, estos estadios pueden dar color o retorcer la visión de su realidad, hasta que aprendan a dominarlos. Puede ser muy beneficioso intentar recordar esto cuando estemos navegando por este territorio, y mantener las relaciones personales y los trabajos funcionando. Aquellas que no tienen el beneficio de conocer estos mapas en estas situaciones, o que simplemente deciden ignorarlos, son cegadas con mucha mayor facilidad por los desafíos y extremos psicológicos que a menudo acompañan estadios como Surgir y Cesar, y como los estadios de La Noche Oscura.

Aunque mucha gente no quiere saber nada de los mapas por variadas razones (como inseguridades sin examinar), yo sospecho que mucha más gente podría llegar mucho más lejos en su práctica si los conociera. Como poco, estos mapas claramente demuestran que hay mucho más en todo esto que simplemente filosofía o psicología. Éstos también nos enseñan clara y explícitamente cómo se hace esto, paso a paso y estadio a estadio, lo que uno está buscando y sobretodo el porqué. También nos dan sugerencias para no fastidiarla por el camino. La razón por la que la gente no quiere saber estas cosas es superior a mi entendimiento.

Los mapas rellenan los detalles de la aparentemente vasta laguna que hay entre una simple y aparentemente aburrida práctica y llegar a la iluminación. Es más, proporcionando toda esta información extremadamente detallada sobre qué hacer, deja toda la responsabilidad de avanzar o no avanzar claramente en el meditador (ej. tú), que

es exactamente donde debería estar. Si después de leer este libro no pones esta información, tan extremadamente potente, en práctica, la culpa es únicamente tuya.

Hay más que suficiente evidencia indicando que la ausencia de esta información, en tradiciones en las que no se hace uso de estos mapas, es uno de los principales obstáculos para el progreso. Por otro lado, los mapas a veces pueden causar competiciones frenéticas y arrogancia en las tradiciones en las que sí se usan, así como una dañina fijación en la obtención de esos resultados. Por favor, haz todo lo que puedas por evitar este tipo de problemas.

Cuanto más intensa, consistente y precisa es la práctica, más fácil resulta apreciar los mapas. Cuanta más energía, concentración y consistencia se ponga en la práctica, más dramáticos e incluso extravagantes pueden ser estos estadios. En cambio, si los estadios se despliegan con más ligereza durante períodos más largos de tiempo, ver la progresión a través de éstos puede ser más difícil, aunque ocurra de todas formas. Ciertos estilos de práctica, como el de Mahasi Sayadaw, en especial durante retiros intensivos, parecen mostrar los mapas con mayor facilidad. Ciertas personas los perciben con mayor facilidad.

Cada estadio está marcada por aumentos muy específicos en nuestras habilidades perceptivas. Las áreas básicas en las que mejoramos son claridad, precisión, velocidad, consistencia, globalidad y aceptación. Son estas mejoras en nuestras habilidades perceptivas las que identificamos como iconos distintivos de cada estadio, y las características por las cuales estos son definidos. Cada estadio también tiende a presentarnos sensaciones poco usuales, tanto mentales como físicas. Las cuales son bastante previsibles y a veces únicas en cada estadio. Éstas son también secundarias para el aumento de los umbrales perceptivos de las formas por las que podemos juzgar si estamos o no en un estadio en particular.

Cada estadio tiende a demostrarnos ciertos aspectos emocionales y psicológicos de nuestro carácter. Los cuales son extrañamente predicibles, pero no son tan fiables para determinar el estadio en el que tienen lugar. Son más sugestionables, ordinarios, y varían más de persona a persona. No obstante, cuando se analizan junto a los cambios en el umbral de percepción y a las sensaciones antes mencionadas, pueden ayudarnos a localizar el estadio que ha sido

obtenido. Además, estos estadios ocurren en un orden muy predecible de forma que, buscar un patrón en los estadios que se van sucediendo los unos a los otros, puede ayudarnos a entender por dónde nos encontramos. Por tanto, cuando leas mis descripciones de los estadios, presta atención a estos aspectos separadamente: el cambio en el umbral de percepción, las sensaciones mentales y físicas, las tendencias emocionales y psicológicas, y el patrón general de cómo cada estadio encaja con el resto.

Entonces, la meditadora se sienta (o se tumba, pie, etc.) y empieza a experimentar todas y cada una de las sensaciones que percibe tal y como son. Cuando la meditadora gana suficiente concentración para fijar la mente en el objeto de meditación, lo que es llamado "concentración de acceso", entonces puede acceder al primer jhana, ahora llamado "primer jhana de vipassana", que en ciertos sentidos, al principio, son lo mismo tanto en práctica de concentración como en introspección. No obstante, como está practicando introspección, no está intentando solidificar este estadio, sino que está intentando penetrar las tres ilusiones mediante la comprensión de las Tres Características.

El meditador ha intentado entender, con su atención plena (mindfulness), qué es cuerpo y qué es mente, y cuándo cada una está o no está ahí. Ha intentado ser claro sobre las sensaciones que realmente forman su mundo, tal y como son. Ha intentado entender directamente las Tres Características momento a momento en cualquier sensación que surgiera, ya sea en un área restringida en espacio (como el área en la que se siente la respiración), un área que se mueve (como prácticas de escaneo a través del cuerpo), en todo su mundo al completo como en las prácticas de atención 'no-selectiva', usando cualquier otra técnica u objeto, o simplemente prestando atención y estando vivo.

Así, este primer estadio tiene una cualidad diferente a aquella de la práctica de concentración, y la meditadora ha alcanzado a percibir clara y directamente el primer conocimiento de...

## **1. Cuerpo y Mente**

Un cambio repentino tiene lugar, y los fenómenos mentales dejan de formar parte del sentimiento ilusorio de "observador", y simplemente están ahí fuera en el mundo con las sensaciones de las otras 5 puer-

tas de los sentidos. Este es un entendimiento importante, ya que nos muestra clara y directamente que no somos "nuestra" mente o "nuestro" cuerpo. También es un estado muy agradable, claro y unitario (en verdad éste es más como un estado que un estadio), al que hay gente que intenta apegarse, tal y como con el primer jhana, quedándose estancados. La realidad puede parecer ligeramente más radiante la primera vez que alguien entra en Cuerpo y Mente. Puede que nos sintamos más vivas y conectadas con el mundo.

Con la capacidad de percibir los fenómenos mentales y físicos claramente, la relación entre ambos empieza a parecer obvia. El concepto de "división dualista" es muy obvio durante este primer estadio.

En algún momento en torno a este primer estadio, ya sea justo al principio o poco después de llegar a él, puede que aparezcan dolores un poco extraños en el lado de mandíbula, tensión en la garganta, y algunos otros sucesos físicos desagradables. A pesar de esto, pronto se vuelve fácil contemplar cómo cada sensación precede a una cruda impresión mental de ésta, y cómo las intenciones preceden acciones y pensamientos (ver la discusión de impermanencia en Parte I, Las Tres Características). Y así llegamos a...

## 2.Causa y Efecto

En este estadio, las relaciones entre fenómenos mentales y físicos son bastante claras y a veces mecánicas y bruscas. El carácter alegre y asombroso de Cuerpo y Mente desaparecen, y ahora las interacciones entre la mente y el cuerpo aparecen un tanto mecánicas. Movimientos como el andar y respirar empiezan a parecer entrecortados, ya que está la intención por un lado y el movimiento por otro, la sensación y la impresión mental de la misma, la causa y el efecto, todo ocurriendo de tal manera que parece robótico y tenso. Notas <sup>14</sup> la respiración, y ésta se desplaza un poquito. Paras de observarla, y ésta se para.

---

<sup>14</sup>**N. del T.:** La técnica usada es explicada en un capítulo anterior que todavía no se ha traducido. Esta técnica es la técnica que Mahasi Sayadaw enseñaba, que en inglés la llaman *Noting Practice*, pero que en español es más conocida como *Anotación Mental*. Esta técnica se basa en notar y etiquetar mentalmente cada fenómeno que percibimos. Si estamos usando el movimiento del abdomen según la respiración como objeto de meditación, nombraremos mentalmente "ascenso" cuando se eleva al inhalar, y "descenso" cuando se hunde al exhalar. Cuando use la palabra *notar* a lo largo del libro, me refiero a esta técnica, osea, notar implica también la anotación mental. Para una explicación más clara de esta técnica visita: <http://www.dhammadivihara.org/cmbt/fdd/vipassanapractica.htm>

Si notas más rápidamente, la respiración se mueve más rápido. Si notas lentamente, la respiración te sigue. Algunas personas dejarán de notar de manera rápida, o de notar por completo, pensando que han fastidiado la respiración. Mi consejo aquí es el mismo que antes: notar con rapidez, y no preocuparse por cómo se comporte la respiración.

Recuerdas cuando recomendé que intentaras percibir de una a diez sensaciones por segundo consistentemente, notando cuáles eran mentales y cuáles físicas? En este estadio, el meditador puede finalmente hacer esto con cierto grado de habilidad, confianza y consistencia. Aquellos con capacidades fuertes de concentración, o con tendencias a este tipo de cosas, puede que encuentren pensamientos o quizás incluso visiones sobre el conocimiento de la causa y efecto a escala macroscópica, donde antiguas acciones o circunstancias llevaron a ciertas consecuencias, cierto evento llevó a cierta reencarnación, cierta vida previa llevó a algún acontecimiento de esta vida, y en general pueden obtener la idea de que son capaces de intuir aspectos del funcionamiento del karma que nunca antes habían sido capaces de percibir. Según los meditadores empiezan a tener claros los inicios y los finales de cada una de las sensaciones, la irritación causada por esta brusquedad y el hecho de que todo esto parece ocurrir por sí solo, llegan a percibir por sí mismos a...

### **3. Las Tres Características**

Las tres características de impermanencia, insatisfactoriedad y la ausencia de ego o el no-yo son predominantes, lo cual que es bueno, dado que éstas son las bases fundamentales para la práctica de introspección. Aquí aparece muy claramente que todas las intenciones y acciones, sensaciones y el conocimiento de ellas, y que todos los constituyentes de esta experiencia aparecen y pasan rápidamente, algo chirriantes, y no particularmente bajo nuestro control o formando parte de nosotros. Es más, según estas sensaciones son observadas, incluyendo las crudas impresiones mentales que las siguen ("consciencia"), todo el proceso de mente y cuerpo no es separado del yo. Es simplemente parte del mundo interdependiente.

Estas características son más y más claras, a la par que más rápidas, según la diligente meditadora presta cuidadosa atención a exactamente lo qué está ocurriendo en cada momento. Para aquellas

que usan la técnica de anotación mental, por aquí es por donde la velocidad y precisión aumenta tanto que resulta imposible etiquetar cada sensación que experimentas. Puedes etiquetar de una manera más general, monosilábicamente (como "bip" por cada sensación, independientemente de la sensación que sea), o simplemente dejar de etiquetar completamente y sentir sin más cómo las sensaciones vienen y van. En este estadio, la práctica empieza a despegar a pesar de que éste estadio tiende a ser ligeramente desagradable.

Este mal estar tiende a ser mayoritariamente físico, aunque este estadio también puede provocar varios sentimientos oscuros y un sentimiento de querer renunciar al mundo y dedicarse a la práctica. Ocasionalmente, las primeras partes de este estadio puede causar sensaciones de vulnerabilidad, e irritabilidad en menor o mayor medida como podría causar una migraña o un mal caso de síndrome premenstrual. Varias veces he estado derrumbado en el sofá durante horas por estos aspectos de este estado, con la cabeza entre las manos y deseando que estos primeros estadios a veces no incluyeran tanto dolor y angustia.

Pueden encontrarse retorcimientos extraños del cuerpo, obseiones con la postura, y tensiones dolorosas u otras sensaciones raras, particularmente en la espalda, el cuello, la mandíbula y los hombros. Estas tensiones podrían persistir cuando no se está meditando y pueden llegar a ser bastante irritantes y debilitadoras. El romboide y el trapecio suelen ser los más comunes ofensores. Es común intentar sentarse con buena postura y luego encontrar tu cuerpo retorciéndose de maneras extrañas y dolorosas. Te colocas de nuevo y pronto vuelves a encontrar tu cuerpo retorcido. Éste es un patrón muy típico de este estadio. Hay gente que lo describe como algún tipo de potente energía que es bloqueada y parece querer salir o moverse.

Sensaciones de calor o parecidas a las que acompañan la fiebre pueden ir ligadas algunas veces a este estadio. El cuello y la espalda podría llegar a estar muy rígidos, en un lado o en ambos. Se pueden sentir a veces los hemisferios derecho e izquierdo del cuerpo de manera diferente al del otro. La mejor manera de deshacerte de todas estas manifestaciones físicas tan desagradables es seguir investigando las Tres Características, ya sean de dichas sensaciones o de el objeto de meditación que hayas elegido. Estas experiencias son comunes en los primeros días de un retiro.

Luchar estos síntomas por medio de otros métodos (masajes, etc) parecen que, o ayudar muy poco o funcionar sólo temporalmente, incluso puede hacerlos peores, aunque a veces el yoga hatha y prácticas relacionadas, hechas con un elevado nivel de consciencia en el momento presente pueden ser beneficiosos. Éste es el momento en el que comunmente más gente va a practicantes de varios tipos, desde ortopedistas y dentistas a quiroprácticos y terapeutas corporales. Por ejemplo, yo me quité una muela del juicio cuando estaba en este estadio porque creía que estaba sacando mi mandíbula fuera de alineación, y quizá lo hiciera, pero esto estaba claramente exacerbado por este estadio de la práctica.

Incluso si estas manifestaciones físicas tan desagradables dejan de ocurrir durante un poco, lo más probable es que sigan volviendo hasta que el nivel de entendimiento de uno sea suficiente para progresar más allá de esta parte de este estadio. Por tanto, si se encuentra que esto está interfiriendo con tu vida diaria, yo recomendaría que lo aceptes y continúes practicando con precisión. Ésta es una fase de la práctica donde gran esfuerzo y rápida investigación verdaderamente valen la pena.

Ciertas tradiciones miran a dichas manifestaciones físicas como "desequilibrios energéticos", o algún otro tipo de luz negativa, y aunque puedo ver de dónde vienen encuentro que esas perspectivas son limitadoras. En cambio, yo veo este estadio en un contexto general como simplemente una fase más de la práctica. Otros podrían inventar historias muy extrañas para explicar estas experiencias. Una amiga entró en este ñana en retiro, lo encontró muy desagradable, dejó de practicar y empezó a dar vueltas a todo tipo de fantásticas historias en su cabeza, sobre cómo el pobre compañero de al lado estaba muy enfadado y cómo estaba causando la tensión que ella estaba sufriendo. Esto no ayudó en absoluto, y ella se quedó ahí estancada. He aprendido a dar la bienvenida a estas extrañas manifestaciones como claras y reconocibles marcas de progreso en el camino. Son claros objetos para la práctica y me aseguran que estoy en buen camino. Esto es una lección dura que enseñarle a otros. Es cierto que estas manifestaciones pueden ser un incordio, pero ser capaz de apreciar lo que está ocurriendo en los estadios difíciles es importante, y lo será mucho más en el futuro.

A medida que la mente gana velocidad viendo cada una de las sen-

saciones de la mente y el cuerpo ir y venir, y la mecanicidad de causa y efecto puede llegar a ser bastante rápida y pronunciada. Estos espasmos y movimientos físicos ayudan a desmenuzar la tensión física que a veces puede acompañar este estadio, y estos son signos de progreso.

#### **4. Surgir y Cesar**

Éste es el principio del segundo jhana de vipassana. Como en el segundo jhana de samatha, el esfuerzo o atención aplicado empieza a desvanecerse, y la meditación empieza a tomar vida por sí misma. En la primera parte de este estadio, la velocidad de la mente del meditador aumente más y más rápidamente, y la realidad empieza a ser percivida como partículas o finas vibraciones de mente y materia, cada una surgiendo y desapareciendo a tremenda velocidad. Los textos tradicionales dicen que este estadio marca el comienzo de las prácticas de introspección, dado que desde aquí en adelante hay un entendimiento mucho más directo y no-conceptual de las Tres Características.

Este estado está marcado por un crecimiento dramático en las habilidades perceptivas, con respecto de los previos estadios. Por ejemplo, una podría ser capaz de afinar la atención a la precisión de un láser en la punta del dedo meñique y ser capaz de percibir lo que aparentan ser el comienzo y el final de cada una de las sensaciones que forman ese dedo. Movimientos físicos espontáneos y patrones extraños y mecánicos de respiración que aparecieron en Causa y Efecto y que aparecieron más pronunciados en Las Tres Características pueden aumentar su velocidad significativamente. Este estadio explica de dónde vienen muchas de las prácticas como las de el fuego interno tibetano, de la respiración de fuego yóguica. También puede revelar la fuente material que inspiró enseñanzas como la de los chakras y canales de energía. Muchas descripciones del despertar del kundalini están hablando de este estadio.

La realidad es percivida directamente con gran claridad, gran palcer y éxtasis, ecuanimidad, consciencia presente (mindfulness), concentración, y otras cualidades positivas. La práctica es extremadamente profunda y sostenible, y puede que no haya dolores incluso después de horas de estar sentada. Desafortunadamente, las cualidades positivas que han tenido lugar pueden convertirse fácilmente en lo que se llaman "Diez Corrupciones del Discernimiento" si no se

comprende la verdadera naturaleza de las sensaciones individuales por las que son conocidas, y hasta que esto ocurra una meditadora puede fácilmente quedarse atascada en la parte inmadura de este estadio.

Las diez corrupciones del discernimiento son <sup>15</sup> : visión de luz brillante, sensación de éxtasis, tranquilidad de la mente y del cuerpo, sentimientos devotos y fe, energía, felicidad, percepción rápida y clara de los fenómenos observados, gran atención en la práctica del discernimiento, ecuanimidad y apego. Por citar al gran máster de meditación Sayadaw U Pandita, de su fantástico pero difícil de encontrar libro *On the Path to Freedom*, " el yogi practicante reconocerá de una vez que las dichas imperfecciones del discernimiento no representan un avance en el dhamma, y simplemente han de ser etiquetadas, recordando el consejo del maestro sobre qué es parte del camino y qué no. Siendo afectado por las diez imperfecciones, el yogi sería incapaz de observar las tres características en su verdadera naturaleza; pero una vez liberados de imperfección, será capaz de hacerlo." En pocas palabras, ahora piensa que es un meditador todopoderoso, y que debería agarrarse a esto por siempre, esto es, para de hacer prácticas de introspección y en vez solidifica esas cualidades como objetos para la práctica de concentración. Por tanto, los consejos dados sobre la deconstrucción e investigación de los factores positivos de los jhanas de samatha, particularmente el segundo, son muy beneficiosos cuando se intenta continuar por el estrecho camino del progreso en la práctica de introspección.

Visiones, habilidades sensoriales poco usuales (como ver cosas cercanas a través de los ojos cerrados), experiencias extracorporales, y especialmente luces brillantes tienden a aparecerle a la meditadora, primero similares al reflejo de una joya, y luego como luz blanca y brillante (" he visto la luz!"). La meditadora más técnico puede sentarse fácilmente durante horas diseccionando su realidad en sensaciones y vibraciones extremadamente sutiles y rápidas, quizá hasta 40 por segundo o incluso más, con un nivel extremadamente alto de precisión y consistencia. (De donde vienen los rumores tan absurdos y descorazonadores de billones de momentos mentales por segundo, me sobrepasa). Puede que sutiles vibraciones se extiendan por todo el cuerpo, revelando patrones de interferencia entre experiencias, permitiéndole a uno entender directamente que mientras se

---

<sup>15</sup>Ref.: Daniel Goleman, *La Meditación y los Estados de Consciencia*, pág. 46, 3 Edición (2004)

experimente una sensación, en ese instante, alguna otra sensación no es experimentada.

Es muy fácil confundir este estadio con las descripciones del estadio 11. Ecuanimidad, especialmente en el estado anterior, 10 Re-observación, tiene algunas características muy particulares que son similares al estadio 3. Tres Características. En el próximo capítulo (Los Vipassana Jhanas) será incluida una breve discusión de la naturaleza fractal de las cosas que describe este aspecto. La gran diferencia es que este estadio está regido por rápidos ciclos, vibraciones con rápidos cambios de frecuencia, movimientos físicos raros, placer embriagador, menor necesidad de dormir, éxtasis, y un sentimiento feneral de estar en una montaña rusa espiritual sin frenos. Los estados superiores (10 y 11) no tienen estas cualidades.

Los mencionados ciclos tienden a proceder de la siguiente manera, asumiendo en esta descripción que estás usando la respiración como objeto de meditación. La mente entra en acción, percive vibraciones más y más rápidas, puede que acompañado de estremecimientos más pronunciados y de patrones extraños de respiración cada vez más rápidos, y finalmente, a mitad de una exhalación hay un cambio, todo baja de velocidad, y requiere esfuerzo mantenerse ahí mientras todo va más lento, hasta que tocan fondo.

La respiración puede parar por completo durante un poco. Luego la respiración vuelve, la atención tiende a decaer, las cosas se relajan, y el ciclo vuelve a empezar con todo acelerándose de nuevo, etc. Estos ciclos de la respiración pueden ocurrir prácticamente ellos solos, y pueden incluso ser difíciles de parar una vez metidos en las profundidades de este estadio. Aquellos que usen visualizaciones como objeto, puede que noten que estos empiezan a dar vueltas en fase con la respiración, o a moverse como si tuvieran vida propia, aunque sólo tengan dos dimensiones (la tercera dimensión puede que aparezca más tarde).

A medida que este estadio se hace más profundo y madura, las meditadoras dejan atrás incluso los elevados niveles de claridad y los otros factores fuertes de meditación, perciven también a estos cómo surgen y cesan como simples vibraciones, no satisfacen, y no forman parte del yo. Estos se pueden sumergir en las profundidades de la mente como si fueran bajo el agua hacia donde se pueden percibir distintos marcos de realidad surgir y pasar con una increíble claridad, como a cámara lenta. Puede incluso hacernos sentir como

si habiéramos estado sumergidos en un denso sirope a la vez que parcialmente sedados con algún tipo fuerte de opiáceo.

En el fondo de estas profundidades, comoquiera que se presenten, momentos individuales pueden aparecer como congelados, como si las sensaciones fueran paradas completamente por un instante en medio de su manifestación. Esta forma de experimentar la realidad es única a este estadio. Por estos lugares se encuentra la entrada al tercer vipassana jhana en el modelo de U Pandita, aunque hay algo de controversia en cuanto a qué entendimientos se asocian con qué vipassana jhana de aquí en adelante. Yo prefiero pensar en Surgir y Cesar como puramente segundo vipassana jhana. Explicaré estas controversias en el siguiente capítulo.

Las meditadoras son capaces de meditar con profunda claridad incluso cuando están durmiendo, y la necesidad de dormir se reduce en gran cantidad. Salvajes fenómenos "Kundalini" son bastante comunes a esta altura, incluyendo poderosas sacudidas y liberaciones, explosiones de consciencia como si fueran fuegos artificiales o un tornado, visiones, y especialmente vórtices de poderosas y finas vibraciones "eléctricas", recorriendo la columna vertebral y/o entre las orejas. Estos vórtices pueden ser muy ruidosos. Este tipo de experiencias pueden ocurrir de imprevisto, e incluso cuando no estamos meditando, como en sueños lúcidos. Pueden estar seguidas por varias mezclas de asombro, excitación, placer, extraordinaria alegría y, algunas veces, desorientación. No es raro que aquellas que se encuentran en las alturas del éxtasis de este estadio asocien algunas de estas ocurrencias con aquellas de un orgasmo extendido. Ninguna de estas cosas son un problema a menos que su verdadera naturaleza no sea entendida, o a menos que ocurran cuando uno está haciendo algo como conducir un coche a 120 Km/h (una historia para otro momento).

Fuertes sentimientos y sueños sensuales o sexuales son comunes en este estadio, y estos pueden tener una cualidad no discriminatoria que aquellos apegados a la noción de sí mismos como algo distinto de parcialmente bisexual pueden encontrar inquietante. Es más, si tienes cuestiones sin resolver acerca de tu sexualidad, que básicamente todos tenemos, puede que encuentres aspectos de ellos durante este estadio. Este estadio, su ocaso, y el golpe de retirada que puede seguir, parece aumentar la tentación de satisfacer todo tipo de placeres hedonistas, particularmente sustancias y sexo. Según desaparece todo el placer, puede que nos encontremos muy

hambrientos o lujuriosos, con antojo de chocolate, queriendo salir de fiesta, o algo parecido. Si tenemos algún tipo de adicción contra la que hemos estado luchando, extra vigilancia cerca del final de este estadio puede resultar provechosa.

Este estadio tiende a dar a la gente una cualidad más extrovertida, entusiasta o visionaria, y puede que tengan toda la energía del mundo para ponerla en proyectos o planes algo idealistas o grandiosos. Llevado al extremo de lo que puede ocurrir, este estado puede impregnarte con un gran carisma típica del líder religioso radical.

Finalmente, cerca del zenit de la posible resolución de la mente, se atraviesa algo llamado "Evento del Surgir y Cesar" (Evento S&C) o el "Profundo Conocimiento del Surgir y Cesar". Este evento marca un profundo cambio en la práctica del meditador, y desde entonces éste será influido por lo que ha visto, siendo este punto el punto de No Retorno del que hablaba en la Introducción y Advertencia. La intensidad de este evento puede variar, aunque tiende a ser bastante clara y memorable, particularmente la primera vez que es cruzada ese ciclo.

También debería ser tenido en cuenta que para algunas personas esto ocurrirá de forma gradual y obviamente creciente, mientras que para otras personas ocurrirá de repente, sin previo aviso, de forma espontánea e incluso sin entrenamiento formal en meditación, como me ocurrió a mí en torno a los 15 años. Tengo un buen número de amigos que entraron en esto sin entrenamiento formal y en medio de la vida diaria, otros que entraron mientras tomaban drogas alucinógenas, como LSD y mescalina, otros mientras la práctica de yoga, otros cuando estaban alrededor de poderosas figuras espirituales, incluyendo a uno que le pasó mientras estaba con un curandero Cristiano, y a unos cuantos que estaban con varios gurús.

Cualquier contexto en el que este evento tenga lugar, ocupará desde entonces un lugar en el corazón del meditador. A mí me ocurrió cuando estaba sólo, a través de mis propios esfuerzos meditativos y fuera de tradición alguna, y por tanto siempre he asociado mi propia práctica con progreso. Mi amigo, al que le ocurrió cuando estaba con el curandero Cristiano, se convirtió en el Cristiano más ferviente que te puedas encontrar. Otro amigo al que le ocurrió mientras estaba bajo los efectos de la mescalina, ha tenido desde entonces un lugar especial en su corazón para el chamanismo. Aquellos a los que les

ocurrió con gurús han tendido a seguir a esos gurús durante un tiempo, asociándolo a la presencia de esos gurús. Otros a los que les ocurrió en contextos más o menos aleatorios, no tuvieron ni idea de lo que era o lo que les había hecho, pero la mayoría se han dado cuenta de que algo era diferente, y prácticamente todos se acuerda con una extraña claridad, como algo distinguido entre experiencias ordinarias.

Una vez que uno ha alcanzado este evento, es bastante probable que sea capaz de obtener el primer estadio del despertar tarde o temprano, si uno puede navegar la Noche Oscura habilidosamente (léase: seguir practicando). Así, un buen primer objetivo en la práctica de introspección es pasar el evento S&C tan pronto como sea posible, con las advertencias dadas en la sección de la Noche Oscura.

El evento S&C puede ocurrir en tres formas básicas correspondientes a las Tres Características, de la misma manera en la que se puede entrar al estadio 15.Fruición. Estos dos estadios son fácilmente confundidos debido a esta y a otras razones. Aunque hay una gran variación en cuanto a los detalles específicos sobre lo que estamos viendo y sintiendo cuando pasamos por este evento tan profundo e intenso, ciertos aspectos son comunes para todos los practicantes. El evento tiende a manifestarse en una forma que refleja las Tres Puertas (descritas en uno de los capítulos siguientes) en torno a la mitad de la exhalación, llevando a un evento desconocido, seguido por unos pocos momentos extremadamente claros y distinguidos, impartiendo varios y profundos entendimientos de las Tres Características, que precede un segundo evento desconocido al final de la respiración. Es común que el evento C&S tenga lugar durante un sueño particularmente lúcido, o al menos, en medio de la noche.

Ahora, debería ser dicho que es poco probable en estos momentos tan extremos que el sentido de la respiración sea muy claro, pero de todas formas esta es la forma en la que ocurre. En estos momentos, la mayoría de las sensaciones empieza a flasear dentro y fuera de la realidad, surgiendoy cesando. El sutil fondo y el sentido del observador parece quedarse estable. En contraste, la entrada al estadio 15.Fruición es a través de una de las Tres Puertas, que envuelve el universo sensitivo al completo (fondo, tiempo, espacio y todo), ocurre al final de la exhalación, y no supone dos eventos desconocidos estrechamente relacionados. (La utilidad de esta información será aparente más tarde).

Aquellas que han pasado el evento S&C han sido expuestas al borde del precipicio de la realidad y de la mente durante un instante, y saben que el despertar es posible. Éstas tendrán gran fé, puede que le digan a todo el mundo que practique, y son generalmente algo evangelistas durante un tiempo. También tendrán una mayor habilidad para entender las enseñanzas debido a su directa, y no conceptual, experiencia de las Tres Características.

Filosofías que traten las paradojas fundamentales dualistas ahora serán menos problemática, en cierta manera. Aquellos con una tendencia fuerte a filosofar encontrarán que ahora pueden dar cien vueltas filosofando a otros que no han obtenido este nivel de entendimiento.

*También pueden creer incorrectamente que están iluminadas*, dado que lo que acaban de ver ha sido completamente espectacular y profundo. De hecho esto es extrañamente común durante algún tiempo, y por tanto pueden parar la práctica cuando en verdad sólo acaban de empezar. Éste es un momento común para que la gente escriba inspirados libros de dharma, poesía, canciones espirituales, y todo ese tipo de cosas. También es el estadio en el que más probablemente la gente ingrese en un monasterio, o se vaya en una gran búsqueda espiritual. También merece la pena mencionar que este estadio puede parecerse mucho a un episodio maníaco según la definición del DSM-IV (el manual de diagnosis psiquiátrico actual). El placer y la intensidad de este estadio pueden ser extremos, el pico absoluto de todo el camino de introspección, pero duran poco. Pronto el meditador aprenderá lo que significa la frase "Mejor no empezar. Una vez has empezado mejor acabar!" ya que ha llegado lo suficientemente lejos como para no volver atrás. Hasta que acabe este progreso en el camino, y puede empezar a sentir que el dharma está haciéndole a él, y no al revés, a medida que vaya inevitable y más o menos rápidamente, normalmente en cuestión de días, progresando a los estadios 5-10, que en breves verás no son siempre una fiesta. El palcer y todas las campanas y trompetas mueren lentamente, y el meditador puede incluso sentirse resacoso como después de una noche de fiesta salvaje. La claridad desaparece un tanto, y el cese de los objetos se vuelve predominante, según se progresa a...

## 5. DISOLUCIÓN, ENTRADA A LA NOCHE OSCURA

Y así empieza lo que llamamos "Conocimiento del Sufrimiento" o "La Noche Oscura del Alma" (para usar la terminología de San Juan de la Cruz). Yo considero ésta la entrada al tercer jhana de vipassana, aunque U Pandita lo considera la entrada la cuarto jhana de vipassana. Daré más tarde mis argumentos en un capítulo que trata más directamente con los vipassana jhanas.

La Noche Oscura abarca los estadios desde el 5 hasta el 10 en este mapa: Disolución, Miedo, Miseria, Repugnancia, Deseo de Liberación, y Reobservación.

Los estadios desde el 5 hasta el 9 "suelen venir como un paquete", con uno llevando al siguiente bastante rápida y naturalmente. El estadio 10.Reobservación, tiende a destacar por su distinguida, y a menudo formidable, entidad. Debo decir que hay gente que atravesará la Noche Oscura rápidamente, y otras personas la pasarán lentamente. Algunas personas a penas la notan, mientras que para otras es un gran problema, independientemente de la velocidad a la que se muevan a través de estos estadios. Algunos se verán atropellados por ella en un retiro, retrasándose, pero la atravesarán sin grandes dificultades un tiempo después. Otros necesitarán luchar durante años para aprender sus lecciones.

Voy a describir la Noche Oscura más bien en términos extremos, pero date cuenta de que esto lo algo para avisar de lo que es posible, y no significa que es necesario o garantizado. Como dije antes, en retiro es probable que estas cosas sean más intensas y claras, aunque aquellos y aquellas que en retiro sean capaces practicar continuamente, probablemente progresen mucho más rápidamente también. Por otro lado, la práctica en el día a día puede ser muy poderosa y a veces muy rápida. Estas cosas son extrañamente impredecibles. Ya me he quitado suficiente responsabilidad!.

Una vez que se ha pasado el evento del Surgir y Cesar, se entrará en la Noche Oscura, se quiera o no. Tampoco importa si desde aquí sigues practicando o no; una vez has cruzado el S&C ya estás en la Noche Oscura en cierto nivel (esto es, serás un Yogi de la Noche Oscura) hasta que comprendas cómo salir de ella, y si sales sin alcanzar el primer estadio de iluminación, tendrás que volver a atravesarla de nuevo hasta que lo consigas. Tal y como suena.

La Noche Oscura empieza típicamente con el desvanecimiento de prácticamente toda la profunda claridad, mindfulness, concen-

tracción, enfoque, ecuanimidad y éxtasis del estadio previo. También acaban los fenómenos causa-efecto de la respiración o estremecimientos o la mecanicidad en relación a la atención y anotación de las sensaciones, así como todas las finas vibraciones. Al principio, la frecuencia de las vibraciones está desconectada de los ciclos de la respiración, permaneciendo en su mayoritariamente estable a cualquier frecuencia en la que se encuentre en ese estadio una vez puedan ser percibidas de nuevo (una vez bien entrados en Disolución o Miedo).

Aunque durante Surgir y Cesar puede que se haya obtenido la elevadísima concentración que tan valorada es en la mayoría de los ideales de meditación, durante la Noche Oscura se tendrá que lidiar con el hecho de que la atención es muy amplia, y su contenido inestable. Es más, el centro de atención se vuelve la parte menos clara de tu experiencia, y la periferia se vuelve lo predominante. Esto es normal e incluso esperado si se conoce el territorio. No obstante, la mayoría de las meditadoras no se lo esperan en absoluto, y así quedan cegados y pelean inútilmente por intentar hacer algo que, en esta parte del camino, simplemente no conseguirán.

Si has meditado alguna vez en un lugar lleno de mosquitos zumbando en tus oídos de forma que te hagan muy difícil concentrarte en el objeto primario, entonces puedes entender más o menos cómo se vuelve la atención en la Noche Oscura. En vez de luchar en contra de esto, e ignorar los mosquitos, se debe intentar entender cómo es tener la atención esté como esté. Así como acostumbrarse a escuchar jazz cromático disonante, con cada instrumento tocando más por su cuenta que otra cosa, toma su tiempo, la cualidad de la atención en la Noche Oscura es un gusto adquirido, y las sensaciones que surgen tienden a ser muy ricas, complejas, amplias y desestabilizantes. Aquellas que se empeñen en quedarse con la elevada concentración sufrirán más que aquellos que aprendan a quedarse con lo que está ocurriendo independientemente de si parece o no una "buena meditación".

Del mismo palo, aquellos usando algún otro objeto de meditación notarán los mismos fenómenos del alcance de la atención siendo más amplia y el sentido básico de que la atención parece estar como fuera de fase con los fenómenos. Quienes usen visualización puede que noten que ven un punto negro en el centro de su atención, algún tipo de patrón o visiones alrededor del borde del punto, mientras se

extiende más y más hacia la periferia. Quienes usen mantras puede que sientan que el mantra está fuera de fase con su atención, amplia y compleja, y aún así difícil de soportar, y puede que adquiera mayor complejidad en sus armónicos y armonía si es de alguna manera musical, como escuchar a un gran coro fantasmal que está a tus lados, mientras que antes el mantra parecía estar más centrado en el campo de atención estéreo. Habrán variaciones individuales en algunos aspectos de estas cosas, dependiendo del objeto, concentración, habilidad, y las inclinaciones de cada uno, pero algunos aspectos básicos son universales, y hablaré más sobre estos en el capítulo sobre los Jhanas de Vipassana.

Hay dos patrones básicos de vibración en la Noche Oscura, siendo de hecho las características que la define. Puede que uno se sienta abrumado por las descripciones de las dificultades emocionales de la Noche Oscura, pero ten estos patrones en mente e intenta trabajar a este nivel. Un patrón es bastante lento, algo regular y a trozos, a quizás 5-7 Hz, sin mayor sustancia además de esto. Es una etapa primeriza en la Noche Oscura y tiende a parecer como percusión chamán. El otro patrón, más tardío, es bastante rápido, quizás 10-18 Hz, algo más irregular, y tiene armónicos más rápidos y más lentos en el fondo y al rededor de la periferia de nuestra atención. Tiende a hacernos sentir nerviosos y agitados. El hecho de que el fondo esté empezando a temblar es un buen signo de progreso, dado que esto tiene que ocurrir para que el ciclo se complete. Por otro lado, está el hecho de que el fondo ha empezado a tambalearse y desmenuzarse, lo cual puede causar miedo y agitación a mucha gente.

Las cosas eran todo diversión y juegos cuando el objeto primario estaba empezando a tambalearse, pero cuando es el sentido del observador el que empieza a tambalearse, eso puede ser espeluznante. Simplemente presta atención cuidadosamente a lo que está ocurriendo exactamente, y quédate tan claramente como puedas con cada pulso de cada vibración, procurando ver cada una desde su principio hasta su final. Seguramente todo salga bien.

Hay dos aspectos básicos de la Noche Oscura, una a nivel emocional, y la otra a nivel perceptivo. Todos nuestros asuntos más oscuros tienden a subir burbujeantes a la superficie, con un volumen e intensidad que puede que nunca hayamos visto. Recordar las cosas buenas de nuestra vida puede ser difícil en esos momentos, y nuestra reactividad puede causarnos una asombrosa cantidad de sufrimiento

innecesario. Como si fuera poco, también empezamos a experimentar directamente el sufrimiento fundamental causado por la dualidad, un sufrimiento que ha estado siempre con nosotros pero que nunca hemos conocido con este nivel de intensidad o entendido con semejante claridad. Nos encontramos con una profunda y fundamental crisis de identidad, dado que nuestro entendimiento sobre las Tres Características empieza a demoler parte de la ilusión básica que implica un separado o permanente yo. Este sufrimiento es un tipo de sufrimiento que no tiene nada que ver con lo que ocurre en nuestra vida, y todo que ver con una mala interpretación básica de la misma.

Encargarse de cualquiera de estos dos problemas, osea, nuestras cosas oscuras o nuestra crisis fundamental de identidad, sería una tarea complicada, pero intentar trabajar en ellas a la vez es como poco dos veces más difícil, y puede ser abrumador. Ni que decir tiene que no tendemos a estar en nuestra mejor forma cuando estamos abrumados de tal manera.

A menudo la respuesta más automática es intentar cambiar nuestro mundo y nuestras decisiones, y así parar el sufrimiento. Sin embargo, cuando nos encontramos en la Noche Oscura profundamente, podríamos vivir en el paraíso y no ser capaces de apreciarlo en absoluto, por tanto está garantizado que esta solución va a fallar. Así, aconsejo encarecidamente que trabajes para acabar este ciclo y después trabajar en tus cosas desde una posición con mayor conocimiento y equilibrio, en vez de intentar hacerlo en los reactivos y desorientadores estadios de la Noche Oscura! *No sé cómo enfatizar este punto suficientemente.*

Como un amigo mío, que tiene gran experiencia en prácticas de introspección además de un don para el lenguaje preciso y la enseñanza dijo astutamente: "la Noche Oscura verdaderamente puede joderte la vida". No obstante, te voy a dar dos consejos que yo he ganado a la fuerza, y que he encontrado que han hecho una gran diferencia en estos estadios. Primero, encuentra tiempo para continuar la práctica introspectiva. Haz todo lo que puedas para conseguir suficiente entendimiento sobre las Tres Características para pasar este estadio! Haz tiempo para retiros o para ti misma para no quedarte en la Noche Oscura. Tú y todo el mundo a tu alrededor estarán contentos de que lo hayas hecho.

El segundo consejo es tener una política de "no- eruptiva" cuando

sospechas que estás en la Noche Oscura. Simplemente niégate a dejar que tu negatividad salga proyectada hacia todo el mundo o todas las cosas a tu alrededor. Fallar en esto puede ser desastroso, dado que tu falta de perspectiva, tu fijación en la negatividad y tu sufrimiento debido a la crisis de identidad pueden ser fácilmente proyectadas en cosas y personas que simplemente no causan ese sufrimiento! Nadie lo aprecia en absoluto y no le hace ningún bien a nadie.

Combinando estas dos piezas de tan importante aviso, por tanto toma la resolución: "Acabo de cruzar recientemente el evento S&C, y lo sé debido a las muchas obvias señales de este estadio. Ahora me siento extrañamente reactivo y negativo sobre temas que normalmente soy capaz de resolver con mayor claridad y equilibrio, y sé que gran parte de esto es debido a la inevitable Noche Oscura que sigue el S&C. Soy consciente de que estoy en una posición menos que ideal para resolver de una buena manera cualquier asunto personal que me esté volviendo loca, ya que probablemente proyecte en estos el sufrimiento debido a la ilusión dualista y los efectos secundarios de la Noche Oscura.

He sido avisado por aquellas que han navegado con éxito este territorio de que esto es una idea extremadamente mala, y tengo fé en que ellos saben de lo que hablan. Incluso si estos asuntos son reales y válidos, seguramente los esté llevando fuera de proporción no siendo capaz de proporcionarles equilibrio y amabilidad. Contrayéndome en mi propia reactiva oscuridad y confusión, podría fácilmente dañar a otros y a mí misma. Por tanto, tomo la resolución de guardar mi oscuridad para mí mismo, y hablar de ella sólo con aquellas que sean diestros en la navegación de territorio oscuro, o al menos compartirlo con otros de manera en la que no se proyecte en mi mundo ni en esas personas, y así ahorrarle a aquellos a mi alrededor sufrimiento innecesario que no merecen. En breve, usaré los mapas de teoría de meditación para llevar las riendas de mi oscuridad, y para ocuparse de esta de formas que han probado ayudar, más que hacer daño. Haré tiempo para practicar y hacer retiros, y durante este tiempo simplemente veré la naturaleza de las sensaciones de cualquier cosa que surja, sea horrible o irresistible, y no perder tiempo con el contenido de mis asuntos, ni por un instante, si esto está dentro de los límites de mi fuerza y poder. De esta manera, estaré capacitado para navegar este territorio habilidosamente, y no dañar mi vida privada. Si fallara, buscaré activamente la ayuda de

aquellos que tenga la habilidad de ayudar a gente para mantener una perspectiva saludable en medio de asuntos oscuros hasta que pueda encarar la Noche Oscura como es recomendado. Cuando haya alcanzado el primer estadio del despertar será un gran momento para ver cuánta de mi negatividad era realmente válida y cuánta era debida a mi falta de claridad y a los efectos secundarios de la Noche Oscura. Desde este lugar de claridad, es muy probable que pueda resolver aquellos asuntos de mi vida que verdaderamente necesiten atención y que pueda dejar de lado fácilmente los que eran de paja que yo había creado para mí mismo. No intentando abarcarlo todo al mismo tiempo, esto es, obteniendo profundo entendimiento antes de atacar mis problemas personales, seré más probablemente capaz de llevar una vida feliz y sabia que me deseo a mí mismo. Obtendré entendimiento liberador y entendimiento hacia mis problemas, y esto será de gran beneficio para mí mismo y el resto de los seres."

Una de las mayores razones por las que escribí este libro era para escribir esta importante resolución. He sufrido innecesaria y a veces profundamente por haber fallado, y porque aquellos a los que quiero hayan fallado, a seguir esta resolución. Y ellos también. Si estuvieras escuchándome contarte todo esto en vez de leerlo, podrías ver lágrimas en mis ojos y escuchar cómo mi voz se rompe por la pena según recuerdo aquellos eventos y reflexiono en lo que está ocurriendo a mi alrededor según escribo esto. Te suplico, por el amor hacia a todo lo bueno de este mundo, no dejes de implementar estos consejos.

Desafortunadamente, no todo el mundo parece ser capaz de hacer esto. De hecho, no todo el mundo está siquiera dispuesto a seguir estos consejos, particularmente aquellos que se tragan el peligroso paradigma de "aquello que siento ahora mismo es lo real", en el sentido de que sus sentimientos en ese momento deben ser la única posible perspectiva válida en el acontecimiento, y están por tanto completamente justificados, junto a sus reacciones hacia aquellos sentimientos. Hay gente que simplemente no cree que algo tan asombroso y sagrado como las prácticas introspectivas puedan producir tan profundas dificultades. También los hay que no creen en los mapas, o que los mapas se pudieran ser aplicados a su especial y única vida. Finalmente, hay unos pocos cuyo orgullo e inseguridades no les permitirá admitir que puede que ellos estuvieran afectados por la Noche Oscura de tal manera. Yo le diría a esa gente: "MANTÉN TU CULO FUERA DE LA NOCHE OSCURA!" hasta que puedan llegar a un lugar donde puede que sean capaces de almenos aproximarse

a algunos de los aspectos de la resolución mencionada arriba, o de aplicar las bases de la teoría que hay detrás de ella. Esto significa que si no estás dispuesto a al menos intentar implementar algo similar a la resolución que recomiendo, no deberías hacer prácticas introspectivas y no deberías pasar el evento S&C. Sí, soy un poco amargo. Amargura viene y va.

Soy un gran fan de los coches deportivos, pero no le daría uno a un niño de seis años. Así mismo, soy un gran fan de las prácticas introspectivas, obviamente, pero he llegado a la conclusión de que aquellos que no están dispuestos a usar estas prácticas responsable e inteligentemente no deberían usarlas, ya que son demasiado peligrosas. Esa gente causa demasiados problemas en el mundo para obtener poco, o ningún, beneficio. Esto probablemente no sea una perspectiva muy popular, pero he vivido demasiado de lo que puede ir mal, cuando alguien no intenta vivir con dichos estándares, como para llegar a ninguna otra conclusión.

El problema está en que hay gente que llega a la Noche Oscura sin hacer algún tipo de práctica introspectiva. Yo lo hice cuando tenía 15 años y no tenía ni idea de lo que estaba ocurriendo. De cómo llegar a estas personas no tengo ni idea, pero ellos mismos enseguida tienden a venir buscando en comunidades espirituales. Espero que encuentren gente que les pueda ayudar a resolver lo que les ha ocurrido y les de un consejo similar al que he dado. En mis ingenuos sueños imagino que algún día habrá enseñanza sobre los mapas y desarrollo espiritual básico de alguna forma genérica, no sectaria en los grados elementales del colegio, de la misma manera en la que se aprende biología y matemáticas, y que fuera simplemente otra parte aceptada, ordinaria y estándar de la educación humana, de tal forma que todo el mundo entendería estas cosas como las cosas naturales y ordinarias que son. Pero estamos bastante lejos de llegar ahí por el momento, por eso espero que los pocos que acceden a esta tecnología ayuden a difundirla y ayuden a otras personas que han pasado el evento S&C a reconocerlo y a manejarlo apropiadamente.

Esta resolución y el espíritu implicado en ella son aspectos de la disciplina de moralidad, y este tipo de moralidad es uno de nuestros mejores amigos durante la Noche Oscura. Cuando adoptamos el espíritu de esta resolución, damos lo mejor de nosotros conscientemente a la hora de crear nuestra manera de ser a la hora de ser amable y compasivo. Mucha gente comenta que las prácticas intro-

spectivas son "prácticas monásticas". Si somos capaces de construir nuestro propio monasterio virtual a través de la palabra correcta y la correcta acción, entonces no necesitamos un monasterio que nos proteja a nosotros o al mundo de los potenciales efectos secundarios de nuestras prácticas. Podemos vivir de una manera habilidosa en el mundo ordinario y aún así progresar en la práctica introspectiva.

No obstante, los hay que están dispuestos a aceptar la teoría y el espíritu inherente a esta resolución, pero están tan empantanados en sus asuntos personales que simplemente no pueden seguir mi consejo después de haber entrado en la Noche Oscura, a pesar de su buena intención para hacerlo. Mi consejo para esta gente es que busquen rápidamente ayuda profesional como psicoterapia o algo así hasta que sean capaces de seguir algo similar a la resolución mencionada.

Date cuenta de que ésta no es lo más óptimo, ya que la inherente falta de perspectiva propia de la Noche Oscura hace que aspectos del proceso terapéutico sean más difíciles, pero para algunas personas no habrá otra opción, y esta solución es mejor que simplemente luchar por mantenerse a flote. Por otro lado, al menos esta gente tendrá montones de asuntos burbujeando ruidosamente a la superficie de los que ocuparse, haciendo algunos aspectos del proceso terapéutico más fáciles. No obstante, yo intentaría hacer justo la terapia necesaria para poder seguir empujando hasta llegar al primer estadio del despertar con un mínimo derrame de sangre, y luego continuar el proceso terapéutico que empezaste en la Noche Oscura una vez que has salido de ella.

Hay otra manera aparentemente positiva de ver la Noche Oscura, o el Conocimiento del Sufrimiento, una que no se ajusta muy bien a nuestros ideales establecidos sobre cómo la vida debería ser. Es la vida de aquél que renuncia, que básicamente dice, "Ah, ahora ves el dolor de tu vida materialista, de tus antojos que nunca te traen felicidad, de tus apegos mundanos, y ese castillo de cartas al que lamas vida. Es mucho mejor dejar todo de lado y andar el camino del dharma". Aunque generalmente ya he aconsejado hacer justo lo contrario, puedo entender completamente porqué alguien querría hacerlo. Sin embargo, el problema viene cuando nos damos cuenta de que tenemos cosas como débitos, hijos, padres que envejecen, etc. y la solución ética a esto puede ser bastante compleja. A pesar de todo esto, la Noche Oscura contiene enseñanzas importantes,

y aprenderlas es esencial para moverse hacia lo que viene después. Estas lecciones no requieren ningún escoger ningún tipo de vida para ser dominadas. En cambio, es cuestión de percibir claramente, lo has adivinado, las Tres Características de las sensaciones que tienen lugar mientras estos estadios. Como mencioné en la Parte 1, cada disciplina tiene un tipo específico de renunciación asociada a ella, y éstas no podrían ser más diferentes.

Es hora de volver a la descripción Disolución. A medida que el estadio de Surgir y Cesar acaba, la meditadora puede que se quede con un sentimiento de crudeza e incompetencia a pesar de que continúe haciendo progreso valioso hacia niveles más y más profundos de comprensión. Este sentimiento de que algo está mal, cuando de hecho las cosas están empezando a ser mejores y mejores, puede causar todo tipo de problemas durante la Noche Oscura, especialmente a aquellas que no estén familiarizadas con los mapas estándares.

Por otro lado, el haber acabado el estadio de S&C puede ser un alivio, en cuyo caso a veces el estadio de Disolución puede parecer bastante bienvenido. Algunas personas dejarán de practicar en este momento, ya que piensan que han "liberado el kundalini" y por tanto han acabado por el momento. Disolución a veces parece un lugar muy natural en el que dejar de practicar, el único problema es que los estadios siguientes (Miedo y el resto) tienden a aparecer bastante pronto incluso si se deja de practicar, aunque cuanto menos intensa sea la práctica menos intensa será, aunque también más prolongada, la Noche Oscura.

Sin embargo, aquellas que quieran continuar practicando formalmente puede que encuentren Disolución frustrante. Mientras que en el estadio anterior se podían sentar durante horas y percibir las vibraciones de realidad más finas en detalle exquisito, ahora la realidad puede parecer que se escabulle, vaga, y difícil de entender. Mientras que puede que tuviéramos una postura estelar en el estadios anterior, ahora volvemos a ser mortales ordinarios. Incluso puede que imágenes del cuerpo parezcan desaparecer, parecido a lo que ocurre en los reinos sin forma pero sin la claridad.

La práctica es probablemente más difícil, y puede que experimentemos dolores por estar sentados que básicamente eran completamente inexistentes durante previos estadios. Esto puede

ser extremadamente frustrante para quienes que no saben que esto es normal, y el deseo de volver al pasado puede interferir en gran medida con nuestra habilidad para estar en el momento presente. Ante estas dificultades, recomiendo encarecidamente la técnica de anotación mental <sup>16</sup>. Puede que parezca un paso atrás para las personas que dejaron esta técnica en medio de la gloria del S&C, pero el camino espiritual no es un camino lineal. Ante Disolución y los estadios que vienen después, la anotación mental puede ser muy útil y poderosa.

En pocas palabras, si las meditadoras son capaces de seguir practicando (te suena esto ya?) y de ajustarse al hecho de que hay que esforzarse para percibir las cosas claramente de nuevo, éstas serán capaces de empezar a hacer mayor progreso. Esta vez el esfuerzo tendrá que ser con un toque más ligero y amplio. Presta atención, si estos dejaran de meditar en los estadios de la Noche Oscura (o en cualquier momento tras el evento S&C), las cualidades de la Noche Oscura les perseguirá sin ninguna duda durante su vida diaria, chupando toda su energía y motivación, e incluso causando malestar, quizá depresión o incluso paranoia. Por tanto, la meditadora sabia, es muy muy alentada a mantener su práctica a pesar de las dificultades potenciales para así eludir quedarse atascado en estos estadios!

Pienso en Disolución como el estadio del vago redomado, aunque también puede tener una cualidad agradable de relajación. El sello distintivo de Disolución es que de repente es muy difícil evitar perderse en pensamiento y fantasía mientras se medita. También puede que nos sintamos algo desconectados de nuestra vida. Otro efecto que también puede ser bastante obvio en este estadio es que las acciones no ocurren fácilmente. Por ejemplo, si fueras a levantar la mano para apagar la alarma, y tu mano se queda ahí sin moverse. Podrías mover la mano, pero de alguna manera todo tiende a pararse con su intención, y no se va a ningún lado. Al final mueves la mano, pero hacerlo puede resultar algo fatigoso. Así es como puede ser Disolución. La meditación puede ser de la misma manera, y hasta que se salga de ahí, las cosas pueden resultar algo cenagosas en el pesado cojín de Disolución. No obstante, cuando la percepción del final de las cosas comienza a esclarecerse de nuevo, llegamos a ...

---

<sup>16</sup>N. del T.: ver nota en el apartado Causa y Efecto

