



**Manual de
Meditación
Vipassana
para
principiantes**

Phra Athikan Somsak Sorado



Manual de Meditación

Vipassana para principiantes

Por

Phra Athikan Somsak Sorado
Abad de Wat Bhaddanta Asabharam

Traducción al español: Miguel Ángel Piquero-Hidalgo

Primera Edición: 1.000 copias. Mayo de 2009

Impresión: SMK Printing Co.Ltd; Bangkok, Tailandia

ISBN 978-974-94671-2-1

Arte	sabaya.multiply.com
Ilustraciones	Chavisa Chawalitsaewee
Diseño	Bhusit Indraduta

© Copyright: No se reservan los derechos de autor. El Dhamma es dado a todos de forma gratuita; cualquiera es libre de copiar e imprimir este manual.

Publicado para Distribución Gratuita

SAPPA DANAM DHAMMA DANAM CHINATI
“OFRECER DHAMMA COMO REGALO
EXCEDE A TODO TIPO DE REGALOS”

Prólogo

Éste es un manual para principiantes, para el desarrollo de la consciencia, de acuerdo con los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente. He compilado aquí un conjunto de instrucciones que, en mi experiencia personal, he oído, leído, escrito y memorizado, tanto del Tipitaka como de otros textos budistas. He recibido instrucción de maestros de Meditación del Linaje Vipassana, que he puesto en práctica de forma directa y extensiva.

El Gran Maestro de Meditación Dr. Bhaddanta Asabha Mahathera fue mi kalyanamittata, quien me dio instrucciones y entrevistas con buenos resultados.

El principal contenido de este manual ha sido directamente compilado en base a mi experiencia personal y está dirigido, en especial, a los meditadores que deseen poner en práctica las instrucciones. Muchos meditadores han aportado sus comentarios en el sentido de que se han beneficiado en gran medida de este manual y de que han recibido, hasta cierto punto, buenos

resultados. Además, ellos demandaban la impresión de más copias y, para ello, se ofrecían para sufragar los costes de impresión.

Antes de compilar toda la información, este manual consistía en tan sólo unas cuantas páginas con notas que había distribuido a meditadores que vinieron a practicar. Más tarde, dichas notas se compilaron para conformarse en un manual.

Por el presente escrito doy mi permiso a todos aquellos que deseen imprimir y distribuir este manual. No hago ninguna reserva de derechos de autor. El Dhamma es dado de forma gratuita; cualquiera puede libremente copiar e imprimir este manual.

Para aquellos que aún no han tenido la experiencia directa de la Meditación Vipassana, de acuerdo con los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente, este manual proveerá las instrucciones sobre el qué y cómo prepararse a uno mismo, física y emocionalmente, antes de comenzar un retiro de meditación. Se elaboran los principios fundamentales y el método—incluido el estar de pie—parado, caminando, sentado, tumbado, reclinando sobre el cuerpo, levantando el cuerpo y estirándose. También se detallan los beneficios de la Meditación Vipassana. Además, este libro elabora acerca de la simple atención en el conocimiento de sentimientos placenteros, de sentimientos dolorosos y de sentimientos neutrales; la simple consciencia de conocer el proceso del pensamiento, los cinco obstáculos, los campos de sentidos internos, los campos de sentidos externos—

incluyendo la simple consciencia de los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente (atención consciente del cuerpo, de los sentimientos, de los pensamientos y de las ideas), como en realidad es.

Conforme uno lee este libro es posible que sienta que no es muy entretenido, ya que se éste se halla repleto de instrucciones, principios generales, método de práctica, y de ánimo para poner las instrucciones en práctica, para eventualmente alcanzar los beneficios de la Meditación Vipassana en su debido momento. Uno ha de poner en práctica el método aquí descrito para asegurarse de que este método de meditación realmente funciona. Por tanto, este manual no es ni un estudio académico ni un libro de entretenimiento.

Finalmente, es de desear que este manual resulte ser un buen amigo para los principiantes y que proveerá con un sólido fundamento a aquellos que caminan en el sendero hacia la liberación y la iluminación; para aquellos que ven los peligros de las rondas continuas de existencia, de Samsara, y para aquellos que se hallan viajando en el camino hacia la liberación, puedan todos ellos estar bien. Pueda la natural causa y efecto llevarles eventualmente a la orilla de Nibbana.

Anumodanā y gracias a vosotros, traductores, patrones financieros y a todos cuantos han contribuido en la publicación de esta primera edición del Manual de Meditación Vipassana para principiantes. La oportunidad de diseminar el Dhamma, o el ofrecerlo de

forma gratuita, como El Buda declaró, es el acto de generosidad más elevado.

Aquí, por tanto, presento mis respetos a la Triple Gema y que pueda ésta ofrecer protección a todos— que estén libres de enfermedades; que tengan sabiduría y correcto entendimiento y que puedan todos tener éxito en las empresas de sus vidas.

Con Metta

Phra Athikan Somsak Sorado
Abad de Wat Bhaddanta Asabharam

Contenidos

Prólogo	
Cómo prepararse antes de comenzar la Meditación Vipassana	10
Método de aceptación de los ocho Preceptos y retiro de meditación	16
Significado de Contemplación	21
Meditación Vipassana	22
Contemplación del cuerpo (Kayanupassana)	24
Contemplación de pie—parado	24
Caminando	26
Girando	26
Caminando –1ª Etapa	29
Caminando –2ª Etapa	32
Caminando –3ª Etapa	34
Caminando –4ª Etapa	36
Caminando –5ª Etapa	38
Caminando –6ª Etapa	39
Meditación sentado	41
Meditación sentado con reconocimiento en dos etapas	42
Meditación sentado con reconocimiento en tres etapas	44
Meditación sentado con reconocimiento en cuatro etapas	46
Contemplación del dormir	51
Contemplación de otras actividades	53
Ejemplo de contemplación de otras actividades	55
Contemplación de sentimientos (Vedanupassana)	58

Tres métodos de contemplar Vedana	60
Contemplación de la mente (Cittanupassana)	62
Contemplación de fenómenos (Dhammanupassana)	65
Contemplación de los obstáculos (Nivarana 5)	66
Beneficios del practicar Meditación Vipassana	70
Principios y método de entrevista	78
Método para cesar la práctica meditativa	80

Apéndice

Biografía	86
Historia de Wat Bhaddanta Asabharam	87
Normas y regulaciones para el retiro de meditación	82
Horario para el meditador	91
Verso de compartir méritos	92
Referencias	93







Cómo prepararse antes de comenzar Meditación Vipassana

Muchas personas se preocupan acerca de cómo prepararse para comenzar Meditación Vipassana, incluyendo el cómo permanecer en ella durante el periodo total determinado. Como resultado de una inadecuada preparación algunos no pueden meditar tan bien como deberían. Una de las preocupaciones es si el lugar o centro de instrucción es adecuado para la práctica. Se debería considerar lo siguiente:

1. Ni muy lejos ni muy cerca de un pueblo o una comunidad.
2. Fácil acceso al transporte.
3. Un lugar silencioso.
4. No mucho ruido ni olores.
5. Un lugar no ajetreado, con gentes entrando y saliendo del mismo.
6. Ni un centro de recreo ni un lugar atractivo que cause a la mente agitarse o distraerse fácilmente.
7. Tener abundantes sombras de árboles, pero con luz solar; el aire bien ventilado; ni muy seco ni muy húmedo.

8. No frecuentado por reptiles ni alimañas.
9. En el caso de monjes, sin problemas para obtener limosnas.
10. Alojamiento, servicios y facilidades asequibles, tales como comida, medicinas, etc...
11. Que haya un maestro de meditación con buena conducta moral quien tiene suficiente conocimiento de las escrituras budistas y experiencia en Meditación Vipassana, quien es sofisticado y capaz de ofrecer consejos sobre los métodos correctos de meditación y de equilibrar las facultades del meditador.
12. Revisa las reglas del lugar. Por ejemplo, Con qué frecuencia se ofrece comida cada día; vegetariana o simple; si se proporciona bebida adicional, cuando exista. Algunos lugares ofrecen comida para monjes y meditadores una vez al día pero otros lo hacen dos veces al día. Algunos proveen alguna bebida suplementaria, mientras que otros no. Algunos permiten a los meditadores llevar sus propias bebidas. En Wat Bhaddhata Asabharam se ofrece comida a los monjes una vez al día y dos veces diarias para los meditadores; los monjes la reciben en su cuenco budista de limosnas. También hay bebidas y se permite a los meditadores traer las suyas propias.
13. Las reglas acerca del dormir varían según los lugares. En unos se permite el dormir durante el día y meditar en la noche, mientras que en otros no se permite y hay un límite en la cantidad de horas de sueño a solo cuatro o seis horas diarias. Por tanto, la

preparación física y mental es necesaria; de otro modo la práctica se vería afectada.

14. Para prepararse, se debería estudiar el horario de prácticas. El meditador debería levantarse temprano (3:30 am) e irse a dormir tarde (10:00 pm). Aquellos que no estén familiarizados con dicho horario deberían tratar de practicar al menos seis horas al día. Mientras que aquellos que sí estén familiarizados con el horario deberían meditar continuamente al menos 18-21 horas diarias.
15. En algunos lugares puede estar permitido el hablar, pero en el curso de la práctica en Wat Bhaddhata Asabharam ello está prohibido si no es necesario, excepto en el tiempo de las entrevistas.
16. En cualquier actividad o movimiento se procederá, en general, de forma lenta—ya sea al levantarse, sentarse, tumbarse, comiendo, bebiendo, etc. Por tanto, es importante el aceptar la condición desde el principio, abandonando toda familiaridad y con el propósito de contemplar las actividades y movimientos de manera consciente y sin prisas.
17. El meditador, normalmente llevado por las impurezas, necesita contemplar todos los objetos con atención para mantener las puertas de los sentidos (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente) apartadas de ellas. El obrar correctamente desde el principio hará que la práctica se desarrolle rápidamente.
18. Reduce toda preocupación y concéntrate sólo en el presente, ya que el pasado se ha ido y uno no puede hacer nada acerca de él y el futuro no ha llegado aún, por lo que no hay nada de lo que preocuparse.

Lo mejor es enfocarse en la materialidad y la mentalidad existente en el momento presente. Trata de reconocer la verdad, pero no te apegues ni anticipes cosas como:

- 1) Preocupación acerca de la residencia (Āvāsaalibodha) —uno se preocupa acerca de su casa o residencia; tal vez esté sucia o desordenada al no haber nadie ocupándose de ella.
- 2) Preocupación acerca del patrón (Kulapalibodha) —uno se preocupa acerca de la familia patrocinada o las personas que uno respeta, temiendo el no poder contactarles ni poder recibir su apoyo.
- 3) Preocupación acerca de ganancias (Labhapalibodha) —uno se preocupa acerca de sus ingresos o de que los beneficios usuales puedan perderse debido a su ausencia.
- 4) Preocupación acerca de compañeros, tales como amigos (Gaṇapalibodha), profesores, estudiantes, otros conocidos, etc.
- 5) Preocupación acerca del trabajo (Kammapalibodha) —uno se preocupa acerca del cuidado de proyectos, el propio trabajo, negocios, carrera, etc.
- 6) Preocupación acerca de viajes (Antadhānapalibodha) —uno se preocupa acerca de viajes de negocios planificados, viajes al extranjero o vacaciones, etc.
- 7) Preocupación acerca de parientes (Ñātipalibodha) —uno se preocupa de que en nuestra ausencia, nuestros padres, hijos, esposa,

marido o parientes cercanos puedan tener problemas o estar enfermos.

- 8) Preocupación acerca de enfermedades (Ābādhapaliodha) –uno se preocupa acerca de enfermedades existentes que pueden empeorar, o de enfermarse debido al cambio del clima.
- 9) Preocupación acerca de educación o enseñanza (Ganthapalibodha) –uno se preocupa acerca de no ser capaz de ponerse al día con las clases o la predicación a la congregación.
- 10) Preocupación acerca de poder (Iddhipalibodha) –uno se preocupa de que su autoridad decrecerá o será transferida a otros, o que uno perderá la oportunidad de tener éxito en cualquier campo debido a estar realizando este curso de práctica, etc.

19. Cuando uno decida emprender el retiro, uno debería estar preparado para:

- 1) Abandonar cualquier uniforme, título, rango, orgullo, etc., y ser sencillo.
- 2) Llevar consigo suficientes ropas y artículos personales; el meditador laico debería vestir ropas blancas.
- 3) Llevar los artículos de dormir personales, tales como cama, almohada, sábanas o manta, si éstos no se hayan disponibles en el centro.
- 4) Dejar todos los accesorios atrás, excepto un cronómetro.
- 5) No acudir con enfermedades graves o contagiosas y llevar consigo sus medicinas; uno



debería informar al personal o a la administración del centro acerca de ello.

- 6) Abstenerse de toda actividad relacionada con la comunicación, tal como lectura, escritura, escuchar la radio, ver la televisión, realizar llamadas telefónicas. Si uno lleva consigo aparatos de comunicación, déjelos en la administración del lugar.
- 7) Preparar flores, varitas de incienso y velas para presentar respetos a la Triple Gema y al maestro.
- 8) Registrarse en la oficina de administración y estudiar las reglas del lugar.



Método de aceptación de los Ocho Preceptos y Retiro de Meditación

1. Prepárate física y mentalmente para un retiro de meditación.
2. Si es posible, provéete de flores, varitas de incienso y velas para la toma de los Ocho Preceptos y el retiro de meditación.
3. Viste las ropas apropiadas (ropas blancas); compórtate bien y mantén silencio.
4. En el lugar de la ceremonia, presenta homenaje a la Triple Gema, levantando tus manos unidas y postrándote en el suelo, en reverencia, tres veces; otras tres veces al maestro de meditación y luego presenta las flores, el incienso y las velas al maestro; recita el siguiente verso de petición de los Ocho Preceptos:
5. **Mayan bhante, tissaranena saha, attha silani yacama.**
(Oh, Próspero, pedimos los Ocho Preceptos budistas, simultáneamente con los Tres Refugios.)
Dutiyampi, mayam bhante, tissaranena saha, attha silani yacama.
(Por segunda vez, Oh, Próspero, pedimos los Ocho Preceptos budistas, simultáneamente con los Tres Refugios.)
Tatiyampi, mayam bhante, tissaranena saha, attha silani yacama.
(Por tercera vez, Oh, Próspero, pedimos los

Ocho Preceptos budistas, simultáneamente con los Tres Refugios.)

6. El maestro recita el siguiente pasaje tres veces, el cual los laicos repiten tres veces:

**Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa.**

(Que la veneración sea presentada al Exaltado, quien es un Arahanta, o el Sin Pasión, y quien ha obtenido Iluminación por sí mismo, de manera honrosa.)

7. El maestro recita el verso de los Tres Refugios, línea a línea, y luego los laicos lo repiten tras él:

Buddham saranam gacchami.

(Acepto al Buda como mi Refugio.)

Dhammam saranam gacchami.

(Acepto al Dhamma como mi Refugio.)

Sangham saranam gacchami.

(Acepto a la Sangha como mi Refugio.)

Dutiyampi buddham saranam gacchami

(Por segunda vez, acepto al Buda como mi Refugio.)

Dutiyampi dhammam saranam gacchami.

(Por segunda vez, acepto al Dhamma como mi Refugio.)

Dutiyampi sangham saranam gacchami.

(Por segunda vez, acepto a la Sangha como mi Refugio.)

Tatiyampi buddham saranam gacchami

(Por tercera vez, acepto al Buda como mi Refugio.)

Tatiyampi dhammam saranam gacchami.

(Por tercera vez, acepto al Dhamma como mi Refugio.)

Tatiyampi sangham saranam gacchami.

(Por tercera vez, acepto a la Sangha como mi Refugio.)

El maestro recita “**Tisaranagamanan Nitthitan**” (Los Tres Refugios acaban aquí); entonces los laicos recitan: “**Ama bhante**” (Sí, Señor.)

8. El monje maestro recita los Ocho Preceptos en orden, entonces los laicos los recitan en orden ante él:

Panapata, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo la observancia del precepto de abstenerme de tomar la vida de cualquier ser vivo).

Adinnadana, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo la observancia del precepto de abstenerme de tomar lo que no me es dado).

Abrahma-cariya, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo la observancia del precepto de abstenerme de conducta sexual).

Musavada, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo la observancia del precepto de abstenerme de mentir).

Sura-meraya-majja-pamadatthana, veramani ikkhapadam samadiyami.

(Asumo la observancia del precepto de abstenerme de usar intoxicantes que causan descuido mental).

Vikala-bhojana, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo la observancia del precepto de abstenerme de comer en momentos no adecuados).

Nacca-gita-vadita-visuka-dassana malagandha-vilepana-dharana-mandanavighusanatthana, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo la observancia del precepto de abstenerme de bailar, cantar, de música, espectáculos indecentes, vestir guirnaldas, acicalarme con fragancias y adornarme con ungüentos.)

Uccasayana-mahasayane, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo la observancia del precepto de abstenerme de usar elevados y lujosos sofás y camas.)

Los laicos, recitan el siguiente verso tres veces:

“Imani Attha Sikkhapadani Samadiyami.”
(“Pido por la aceptación de estos Ocho Preceptos.”)

9. Realiza una determinación a la Triple Gema a través de expresar el siguiente verso:

“Imahan Bhagava Attabhavan Tumhakan Pariccayami”

(“Oh, Bendito, rindo mi vida y mi cuerpo a la Triple Gema—al Buda, al Dhamma, a la Sangha, para desarrollar Meditación Vipassana.”)

10. Realiza una determinación de ser aprendiz del monje maestro al recitar:

“Imahan Acariya Attabhavan Tumhakan Pariccayami”

(Maestro, te rindo mi vida y mi cuerpo, para desarrollar Meditación Vipassana.”)

11. Realiza una petición de Meditación Vipassana al recitar:

“Nibbanassa Mebhante Sacchikaranatthaya Kammatthanan dehi”

(Venerable Señor, por favor, dame la instrucción de meditación para iluminar el método a los caminos, frutos y Nirvana.”)

12. Establece tu mente una virtud, al recitar:

“Imaya Dhammanudhammapatipattiya Rattanatayan Pujami”

(“Honor a la Triple Gema con práctica purificada de Dhamma y mi veracidad, pueda yo persistir en atención consciente hasta que mi deseo sea completamente realizado.”)



Significado de Contemplación

Contemplación es el fijar la mente en los fenómenos que surgen en el tiempo de la práctica y observarlos como naturalmente son, con esfuerzo, atención consciente (sati), concentración (Samadhi) y sabiduría (pañña), sin fijación, idea, pensamiento, ni imaginación en cada momento particular de la práctica.

Al contemplar el abdomen subiendo y bajando, el meditador puede ser interrumpido por otros objetos que son más claramente perceptibles. El meditador debería moverse hacia el contemplar dichos objetos hasta que ellos desaparezcan o se hagan menos distintivos. Entonces puede retornar a la contemplación del subir y bajar del abdomen. Cuando el tiempo de meditación consciente haya concluido—tal como 5, 10, 20, 30, 45 o 60 minutos—el meditador debería comenzar el caminar consciente, cambiando así de postura y traer equilibrio a las facultades de control—confianza, energía, atención consciente, concentración y sabiduría (Indriya5).

Meditación Vipassana

La Meditación Vipassana fue descubierta por el Señor Buda y es el único camino que conduce al meditador que la practica honorablemente para, gradualmente, liberarse de la influencia de las impurezas.

“Vipassana” es una combinación de las palabras “Vi” y “Passana”.

“Vi” significa claro, verdadero, espléndido. “Passana” significa percepción directa y recto entendimiento (sabiduría). Por tanto, el significado de “Vipassana” es como sigue:

1. Ver claramente o con sabiduría la materialidad y la mentalidad (rupa-nama) y las Nobles Verdades (Ariyasacca).
2. Perspicacia sobre las Tres Características Comunes —impermanencia, estado de sufrimiento o de ser oprimido y el estado del no ser (Tilakkhana) y del Origen Dependiente (Paticcasamuppada).
3. Ver cosas extraordinarias o increíbles (ver mientras se medita).

“Kammatthana” es una combinación de las palabras “Kamma” y “Thana”.

1. “Kamma” significa acción o hecho; ello está relacionado con un esfuerzo por cultivar estados mentales superiores para purificar la mente de las impurezas que son las raíces causales del sufrimiento.

2. “Thana” significa base o posición; ello está relacionado con los objetos de la Meditación Vipassana, que son los Cinco Agregados (Khandha5), campos de los sentidos internos y externos (Ayatana 12), Elementos (Dhatu 18), Facultades (Indriya 22), el Origen Dependiente (Paticcasamuppada 12) y las Cuatro Nobles Verdades (Ariyasacca 4), como una base o posición para el desarrollo de la Meditación Vipassana, de acuerdo a los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente (Kayanupassana, Vedananupassana, Cittanupassana, y Dhammanupassana).

Contemplación del cuerpo (kayanupassana)

La atención consciente del cuerpo aquí se refiere sólo a la contemplación de los fenómenos que ocurren durante el tiempo de estar consciente de las actividades principales (estar de pie—parado, caminando, sentado y durmiendo) y de las actividades menores (inclinarse, estirarse, etc.).

Contemplación de pie—parado

A. Principio

Ṭhito vā ṭhitomhī-ti pajānāti

“Estando de pie, uno sabe que está de pie”

B. Método

1. Permanece de pie, erguido, nuca erguida, manos cruzadas en el frente o en la espalda;
2. Mantén los ojos medio abiertos y enfocados hacia abajo, a unos 2 o 3 metros adelante.



3. Hazte consciente de la posición de estar de pie—parado, erguido y nota “de pie, de pie, de pie”;
4. Mientras que nota en la mente “de pie”, el meditador debe ser plenamente consciente de que se halla realmente de pie—parado;
5. Mantén la mente en la consciencia del cuerpo erguido con la notación.

C. Qué evitar en la contemplación de pie—parado

1. Uno no debería cerrar los ojos ni dejar que la mirada vague hacia otros objetos.
2. No se debería ni doblar el cuello demasiado ni volver la cara hacia arriba en busca de otros objetos.
3. No se debería contemplar el subir y bajar del abdomen (excepto si ello es necesario).
4. No deberías enfocarte en ninguna parte del cuerpo, tal como la punta del pie, la rodilla, el ombligo, el tórax, la cabeza, la frente, la punta del cabello, etc.; por el contrario, tan sólo sé consciente de estar de pie—parado.
5. En algunos centros de meditación puede que el meditador reciba instrucciones de que el tiempo empleado en la práctica de pie—parado, debería ser igual al de la meditación sentado o caminando. Pero aquí, el tiempo de la contemplación de pie—parado, debería abarcar

un breve periodo a través de la notación mental “de pie” por tres veces.

Caminando

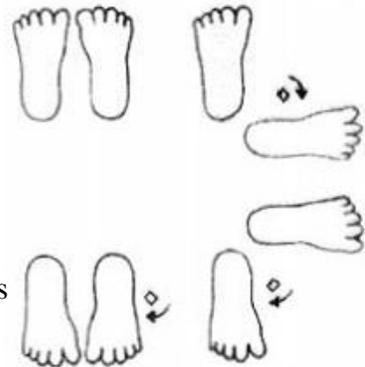
Ello se refiere al caminar con atención consciente, lo que no es como caminar en la naturaleza para ver el paisaje ni caminar para relajar el cuerpo y la mente. Por el contrario, es caminar hacia adelante y de vuelta, con consciencia, para cambiar la postura y traer equilibrio a las facultades de control.



Girando

En la práctica del caminar con atención consciente, el girar es necesario cuando el meditador alcanza el final del camino. Ello hace posible el caminar de forma continua de uno a otro extremo del camino. Si el camino es corto, se puede realizar el giro con más frecuencia, conforme sea necesario.

La forma preferible para girar es la de ser consciente del girar en tres pares o seis pasos. Primero, el meditador gira hacia la derecha, levanta entonces el pie derecho, no más arriba que el nivel del tobillo, y lo mueve hacia la derecha unos 60°



(tres etapas para 180°), bajándolo luego. Al levantar y mover el pie el meditador contempla, simultáneamente, “girando”; mientras baja el pie hacia el suelo contempla “así” y acaba “así” al tocar el pie entero el suelo. Haz lo mismo con el pie izquierdo y realiza lo mismo tres veces hasta que encares tu camino de nuevo. Después, se consciente de estar de pie—parado y nota mentalmente “de pie” tres veces y “queriendo caminar” tres veces. A continuación, comienza el caminar con atención consciente al ritmo aconsejado por el maestro.

A. Principio

Gaccanto vā gacchāmī-ti pajānāti

“Caminando, uno sabe que está caminando”

B. Método de práctica

1. Enfoca tus ojos a unos 2-3 metros adelante.
2. Fija tu mente en el movimiento de los pies y con consciencia.
3. “Lo que es dicho” en la mente ha de ser consistente con el movimiento del cuerpo.
4. Al caminar, si un fenómeno más claramente perceptible surge en la mente, el meditador debería cesar de caminar momentáneamente, contemplar tal fenómeno hasta que cese o se haga menos distintivo, resumiendo luego el caminar consciente.

5. Camina lentamente pero no fuerces el cuerpo demasiado. Mantén la mente enfocada y sé consciente de forma continua.

C. De qué refrenarse durante el caminar consciente:

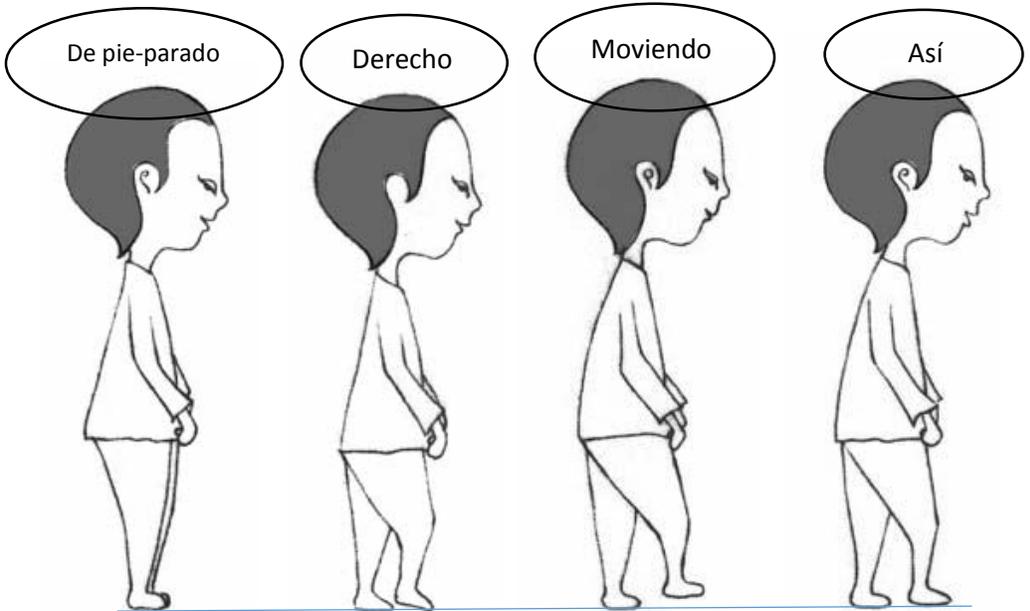
1. No cierres ni muevas los ojos alrededor hacia otras cosas que surgen de emociones.
2. No te dobles demasiado ni aparentes ser demasiado serio ya que te dolerá el cuello.
3. No levantes la cara demasiado ni balancees tus brazos.
4. No mantengas tus piernas y pies demasiado tensos.
5. No notes lo que no sea consistente con el estado de caminar.
6. No mires a los pies, ni contemples el subir y bajar del abdomen.

D. Algunas excepciones:

1. Camina rápido para evitar sentir sueño.
2. Camina lentamente para mantener la mente enfocada y ver claramente el proceso del surgir y el desvanecerse.
3. Contempla verbalmente, sólo para ganar entendimiento de la práctica.
4. Camina y mira a la naturaleza para solventar condiciones particulares.

5. Haz algo de ejercicio físico de vez en cuando para relajarte.

Caminando – 1ª Etapa



Notación: “derecho”, “moviendo”, “así”
“izquierdo”, “moviendo”, “así”

Método de práctica:

Antes que nada, contempla el estado de estar de pie—parado por tres veces. Mantén los ojos a unos dos o tres metros delante de ti, con tu cuerpo y tu cuello erectos. Entreabre tus ojos a medias y cruza las manos al frente o en la espalda. Entonces mantén tu mente en el pie izquierdo, o derecho, según prefieras. Al tiempo de notar “derecho” en la mente, el meditador es plenamente consciente del pie derecho. La rodilla se dobla ligeramente, conforme se prepara para caminar, pero no se levanta el pie aún porque ello se repetirá con la siguiente etapa.

Al tiempo de notar “moviendo”, el pie debe moverse adelante, manteniendo la rodilla recta y, al tiempo de notar “así” el pie se ha de detener exactamente. Al tiempo que el pie se mueve hacia adelante, el peso del cuerpo se transferirá al otro pie; por ejemplo, “derecho—moviendo—así”, el peso del cuerpo se colocará en el pie izquierdo y, cuando el pie izquierdo se mueva, el pie derecho recibirá el peso del cuerpo. La transferencia del peso del cuerpo se repetirá a lo largo de todo el caminar.

El meditador no necesita separar aquí la notación en tres frases: por ejemplo “derecho—moviendo—así” porque ello se repetirá con el caminar en la 3ª etapa. La notación ha de ser continua hasta que el movimiento del pie acabe. Caminando en esta etapa deberá producir relajación y será como caminar de manera natural. No fuerces el cuerpo para caminar muy deprisa o muy despacio porque el meditador podría sentir dolor de

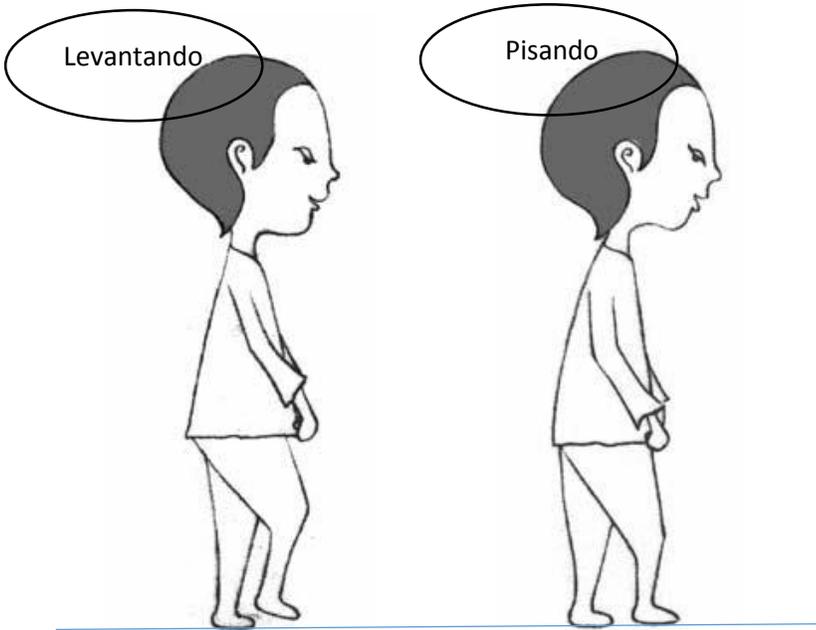
cabeza, o estar tan serio que los músculos se vuelvan demasiado tensos o rígidos. El caminar en esta etapa no debe ser demasiado lento ya que es sólo para saber del movimiento del pie. El forzar el cuerpo demasiado puede no ser bueno para el meditador.

En esta etapa, el caminar debería generar un sentimiento de relajación. Cuando el meditador se sienta tenso o estresado en la práctica caminando, se deberían considerar las causas de tal sentimiento, por ejemplo, mirando muy fijamente o concentrándose demasiado, forzando el caminar a ser lento de forma no natural, para sentir auto-satisfacción, o teniendo demasiado deseo de lograr el resultado descrito por el instructor. Ello no es consistente con la realidad en el momento de caminar y podría ser la causa de sentirse estresado o bajo presión. Una vez que ello se conoce, comienza a resolverlo a través de relajar tal sentimiento y trata de caminar más naturalmente.

Caminar en esta etapa puede tomar varios días, no como algunos pudieran pensar. Antes de proceder a una etapa posterior, uno necesita considerar el conocimiento de “RUPA” y “NAMA” en realidad, esto es, el meditador debe poseer la habilidad de distinguirlas (namarupaparicchedanana) para poder proceder con el caminar y la contemplación en etapas posteriores. Ello capacitará al meditador a entender la práctica y para poder continuarla por sí mismo. El meditador debería continuar la práctica y tratar de instilar la consciencia y la sabiduría a través de la repetición de ella, para poder obtener un claro entendimiento. Después de ello, se puede realizar el siguiente ejercicio de caminar. Para evitar errores, el meditador deberá ser examinado por el

maestro con extensas entrevistas en las que éste deberá responder a las preguntas de acuerdo con lo experimentado en la práctica; no proveyendo respuestas de libros u otras personas. Si la respuesta es tomada de tales fuentes, la oportunidad de ganar conocimiento del Dhamma disminuirá. Por tanto, presta atención y sé honesto.

Caminando – 2ª Etapa



Notación: “Levantando”, “pisando”

Método de práctica:

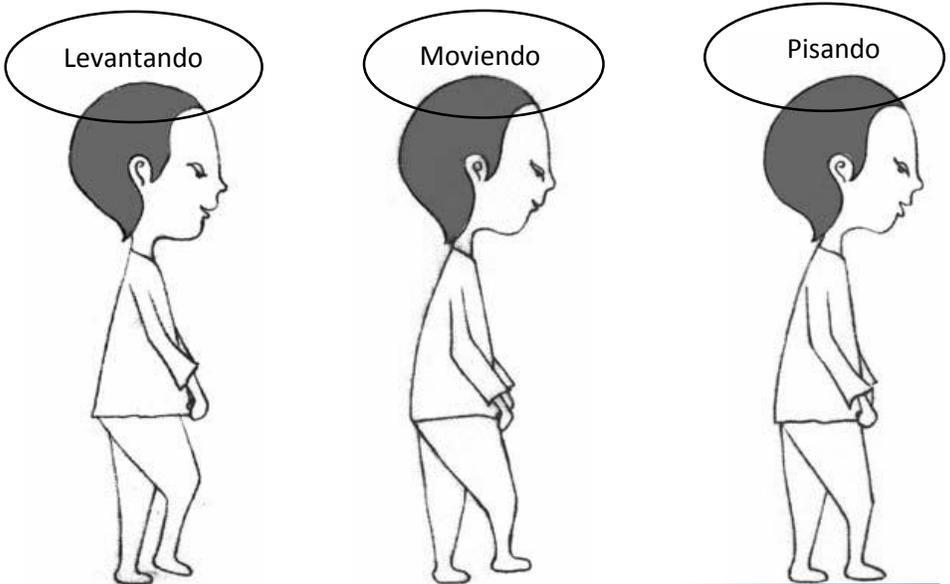
El meditador comienza contemplando el estado de estar de pie—parado y la intención inicial de la mente con la intención de caminar; mueve la consciencia al levantar del pie izquierdo o derecho. En el momento de levantar el pie, anota “levantando”. “Levantando” debe acabar al mismo tiempo que se acaba el movimiento de levantar. Es importante que ni se levante el pie más arriba que el tobillo ni que se mueva el pie demasiado lejos. Al poner el pie en el suelo, anota “pisando” y acábalo al mismo tiempo que pones el pie en el suelo. En la segunda etapa del caminar, lo importante es el estar atento al levantar y el pisar del pie. Aunque en el momento de pisar parece como si hubiera un movimiento del cuerpo un poco hacia adelante, el meditador no necesita prestar atención a ello. Tan sólo necesita tener atención consciente del levantar y el pisar del pie.

En esta etapa, el caminar parece ser incómodo y molesto o no natural. Algunos maestros sugieren que el meditador pase a la tercera etapa del caminar. De hecho, si prestas más atención descubrirás algo especial porque el levantar y pisar del pie son muy frecuentes y el caminar es flexible y relajante con cada movimiento de levantar y pisar. La duración del caminar no es ni fija ni definitiva. De acuerdo con el principio, el meditador debe hacerse claramente consciente del conocimiento de las causas de “RUPA” y “NAMA” (paccayapariggahanana). Sólo después de ello se procederá con la siguiente etapa del caminar. En la segunda etapa del caminar hay algo adicional, que es la

contemplación de la mente inicial, o el “deseo”. No obstante, el deseo no es un tipo de ansia sino la determinación de practicar los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente, que es la conducta para el propósito de abandonar el apego a los Cinco Agregados (Khandha 5).

Como práctica común, el meditador contempla tres veces antes de caminar; por ejemplo, “deseo de caminar”, “deseo de caminar”, “deseo de caminar”, o “intención de caminar” y luego camina.

Caminando – 3ª Etapa



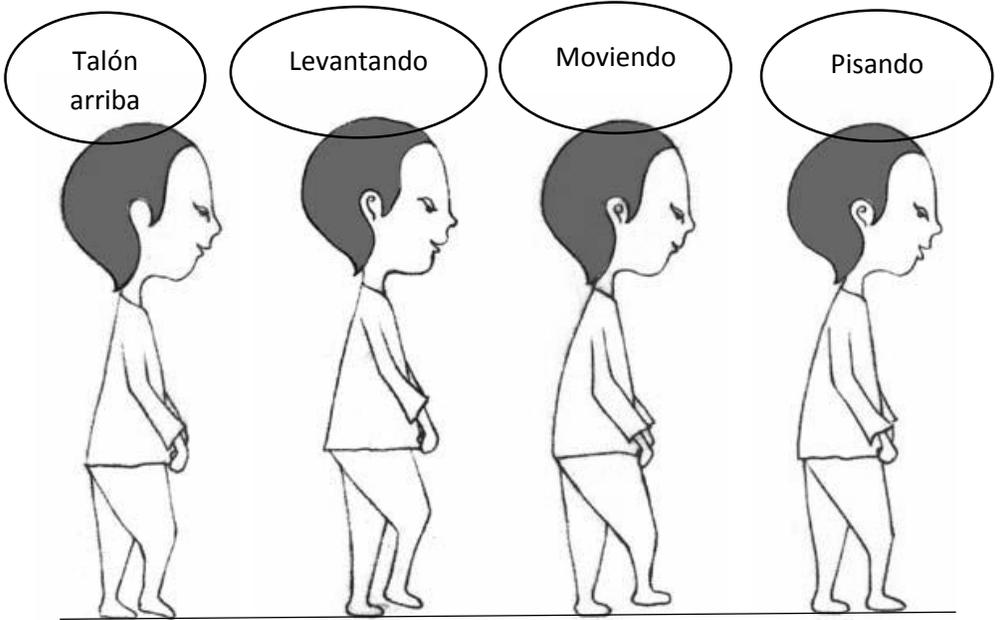
Notación: “Levantando”, “moviendo”, “pisando”

Método de práctica:

Tras contemplar el estado de estar de pie—parado y la intención mental tres veces, mantén la mente en el levantar del pie y mentalmente anotándolo como “levantando”. Al levantar el pie, se debería doblar la rodilla un poco, levantando el talón y la punta del pie hacia arriba al mismo tiempo, pero no más arriba del nivel del tobillo. Entonces, mueve el pie hacia adelante, lentamente, anotando “moviendo”. El movimiento del pie no se extenderá demasiado lejos porque ello causaría la pérdida de equilibrio físico. La distancia entre los pies no debería ser mayor que la longitud del pie. No debería ser demasiado cerca porque ello causaría tambaleo y que el peso del cuerpo se desequilibre. Al final del movimiento hacia adelante, pisa con el pie en el suelo lentamente y, de forma simultánea, anota “pisando”. La anotación debería acabarse al final de la pisada, ni antes ni después.

En esta etapa, el meditador caminando tendrá claridad mental con respecto a “RUPA” y “NAMA”, las que se han contemplado como impermanentes o no constantes. Además, ha de entender que éstas son de una naturaleza de sufrimiento: bien sea por la imposibilidad de permanecer constantemente en el estado original, o por la dificultad de mantenerlo, o debido a condiciones tanto internas como externas. Además, el meditador también experimentaría, por la verdadera sabiduría, que tanto “RUPA” como “NAMA” están carentes de yo y no pueden ser controladas. El meditador realiza estas tres características universales o comunes de “RUPA” y “NAMA”.

Caminando – 4ª Etapa

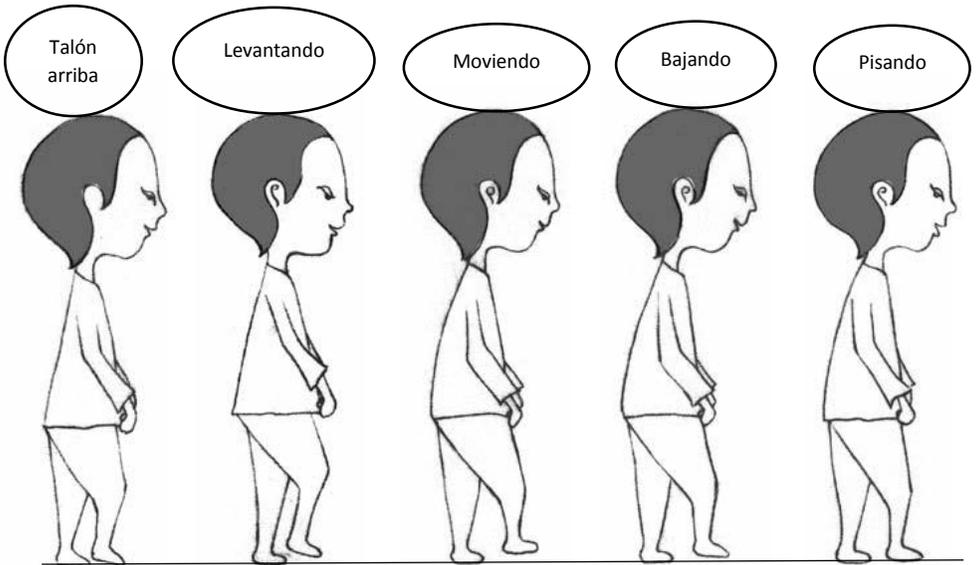


Notación: “Talón arriba”, “levantando”,
“moviendo”, “pisando”.

Método de práctica:

Tras contemplar el estado de estar de pie—parado y la mente intentando tres veces, mantén la mente en el movimiento del pie; al levantar el talón arriba, simultáneamente anota “talón arriba”. El talón no se debería levantar por encima del nivel del tobillo. A continuación, levanta el pie y anota “levantando”. Al levantar el pie, levanta lentamente la punta del pie y mueve luego el pie hacia adelante con la anotación “moviendo”. Luego pon el pie abajo. Sé consciente del estado de colocar el pie sobre el suelo y anotar “pisando”. La anotación debería acabar al mismo tiempo de poner el pie completamente en el suelo.

Caminando – 5ª Etapa



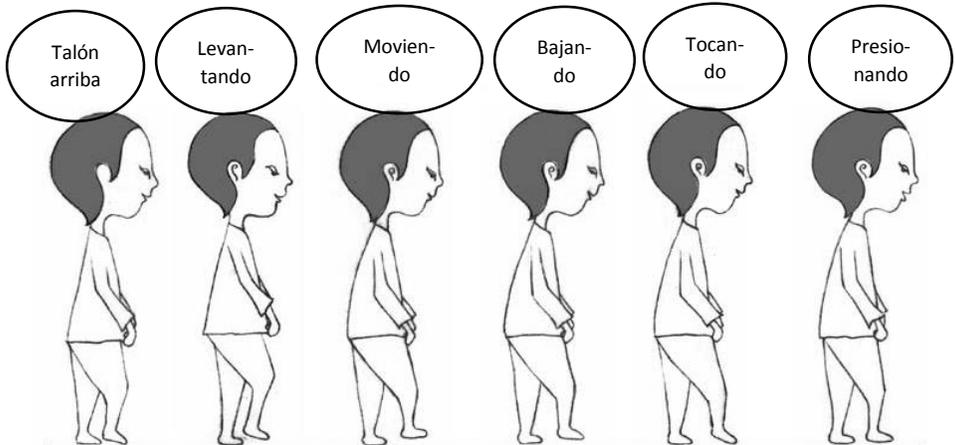
Notación: “Talón arriba”, “levantando”, “moviendo”, “bajando”, “pisando”.

Método de práctica:

Tras contemplar el estado de estar de pie—parado y la mente intencional tres veces, mantén la mente en el movimiento de levantar el talón y anótalo como “talón arriba”, ni antes ni después de levantar el talón, sino exactamente al tiempo de levantarlo.

Entonces levanta el pie lentamente, con consciencia de que la punta del pie se levanta gradualmente del suelo y anota “levantando”. Mueve entonces el pie hacia adelante y anota “moviendo”. Luego baja el pie un poco, en posición paralela al suelo pero sin tocarlo aún y anótalo como “bajando”. Después, pon el pie en el suelo y anota “pisando,” al mismo tiempo que el pie pisa el suelo. No dejes que el pie toque el suelo por completo antes o después de anotar, ya que en ese caso el meditador no obtendrá correcta concentración o no seguirá el ritmo de la experiencia del tiempo presente.

Caminando – 6ª Etapa



Notación: “Talón arriba”, “levantando”, “moviendo”, “bajando”, “tocando”, “presionando”.

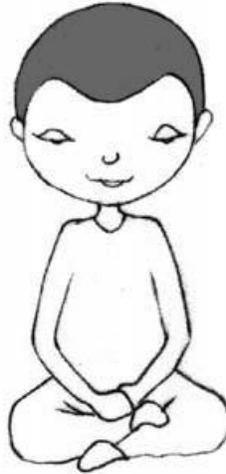
Método de práctica:

Tras contemplar el estado de estar de pie—parado y la mente intencional tres veces, mantén la mente en el movimiento del levantar el talón, notando “talón arriba”. Luego, levanta el pie lentamente, con atención consciente de que la punta del pie gradualmente desconecta del suelo y nota “levantando”. A continuación, mueve el pie hacia adelante y anota “moviendo”. Mueve luego el pie un poco hacia abajo, en posición paralela con el suelo, pero sin tocarlo aún, anotando “bajando”. Permanece consciente del movimiento de la punta del pie hacia abajo, hasta que toque el suelo y anota “tocando”. Luego, sé consciente del talón moviéndose lentamente hacia abajo, hasta que toque el suelo, y anota “presionando”. O sé consciente del lento movimiento del pie hacia abajo, hasta que toca el suelo, anotando “tocando” y, cuando el pie se asienta sobre el suelo, anota “presionando”.

Meditación sentado



*Las piernas se solapan
la una sobre la otra*



*Una pierna no se solapa
sobre la otra*

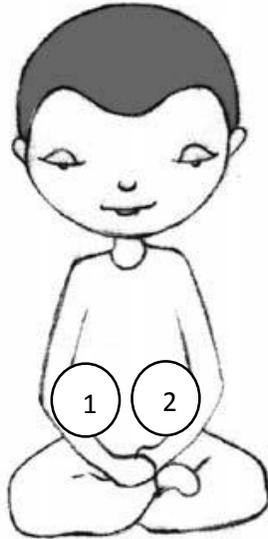


*Posición de piernas
cruzadas*

Los meditadores han de seleccionar primero la postura de sentarse con las piernas cruzadas con la que ellos se hallen más confortables, colocando luego la mano derecha sobre la mano izquierda—los pulgares pueden o no tocarse entre sí. Entonces, siéntate erguido pero no demasiado tenso. Relaja el cuerpo y la mente, cierra los ojos suavemente, y reconoce luego los movimientos del

abdomen (cuerpo) y la mente que sigue los movimientos de subir y bajar del abdomen.

Meditación sentado con reconocimiento en dos etapas

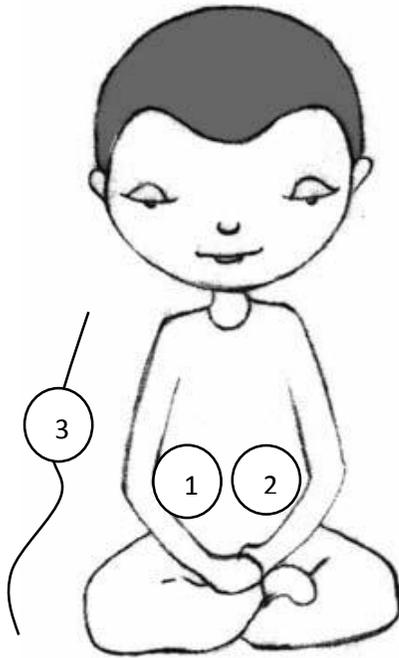


Notación: 1. Subir, y 2. Bajar

Al reconocer “subir”, la mente tiene que hacerse consciente de que el abdomen comienza a elevarse, que gradualmente se eleva y que la elevación cesa. Luego, al reconocer “bajar”, la mente se hace consciente de que el abdomen comienza a bajar, baja lentamente y el bajar cesa. Los movimientos de subir y bajar han de ser concurrentes y consistentes con la palabra que se está repitiendo. Las palabras de reconocimiento no se pueden decir después del acto de subir o bajar. De manera análoga, las palabras de reconocimiento no se deberán decir antes de que la acción de subir o bajar realmente ocurra. El practicante ha de dividir las palabras en dos sílabas: “su” - “bir” y “ba” - “jar”. Las sílabas “-bir” y “-jar” se expresan conforme el acto de subir o bajar cesa.

Por favor, nota: Si el meditador tiene problemas con el reconocimiento de las acciones de subir y bajar, éste puede comenzar por reconocer el estado de “sentado” o “tocando,” el cual es también un reconocimiento de dos etapas.

Meditación sentado con reconocimiento en tres etapas



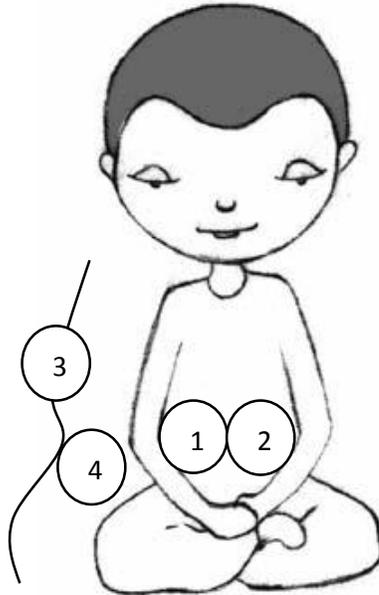
Notación: 1. Subir, 2. Bajar, y 3. Sentado

Los meditadores que hayan practicado el reconocimiento en dos etapas de manera correcta e

idónea se pueden sentir capacitados para extender el intervalo entre el subir y bajar. Se puede añadir “sentado” un poco rápidamente, antes de que el subir comience. La palabra “sentado” no se añadirá si la acción de subir ha comenzado.

Por favor, nota: Algunos meditadores han malinterpretado esto como el bloquear el subir del abdomen. Ello les causa malestar, respirar con dificultad y sentirse fatigados. De hecho, cuando los meditadores alcanzan la introspección de la meditación (el conocimiento de la contemplación del subir y el bajar), pueden tomar consciencia de que existe espacio para añadir el reconocimiento de “sentado”. El reconocimiento de “sentado” es tan sólo el recordar la acción de estar sentado (las piernas cruzadas, mientras la parte superior del tronco se halla erecta).

Meditación sentado con reconocimiento en cuatro etapas



Notación: 1. Subir, 2. Bajar, 3. Sentado, y 4. Tocando

Los meditadores que hayan completado el reconocimiento en tres etapas pueden también añadir el reconocimiento de “tocando,” antes de que la acción del subir suceda. En primera instancia, el reconocimiento de “tocando” hace referencia a la acción del tocar del glúteo derecho el suelo. El reconocer ambos glúteos al

mismo tiempo puede confundir a los meditadores. Conforme surjan las condiciones apropiadas para ello, el instructor de meditación les avisará de cómo cambiar el modo de reconocer.

A. Principios

*Niseetati Panlunggang Apuchitawa U-Chung Gayang
Panitaya, Parumukang Sating U-pattapetawa*

“Sentando, con las piernas cruzadas, el cuerpo erguido y evidente atención consciente”.

B. Práctica

1. Sentado, con las piernas cruzadas. Mantener la espalda y el cuello erguidos.
2. Ten atención consciente y reconoce el subir y bajar del abdomen.
3. Concéntrate y sigue de cerca el subir y bajar del abdomen.
4. Los ojos han de estar cerrados, mentalmente puestos en el ombligo.
5. Reconoce, de manera continua, los movimientos del abdomen.

6. Conforme el abdomen sube, di mentalmente “subir”.
7. Conforme el abdomen baja, di mentalmente “bajar”.
8. Reconociendo el estado de subiendo y bajando, decir mentalmente las palabras de reconocimiento, y estando activamente con atención consciente—todo ello debe ocurrir de forma simultánea.

C. Qué no hacer durante la meditación sentado

1. No dobles ni el cuerpo ni la cabeza (excepto si el cuerpo tiene ya dicha forma).
2. No pronuncies ni murmures mientras reconoces el subir y el bajar del abdomen.
3. No abras los ojos para percibir circunstancias externas.
4. No muevas el cuerpo con frecuencia.
5. No te apoyes en la silla, ni en el respaldo o en su base (excepto para tomar un descanso).
6. No uses palabras que no estén relacionadas al presente estado del cuerpo, tales como la palabra “poniendo” para reconocer el subir del abdomen.
7. No fuerces ni la inhalación ni la exhalación para tratar de sincronizar el reconocimiento de subir

y bajar del abdomen. Trata de reconocer, tanto como sea posible, la verdadera condición.

D. Los meditadores que tengan dificultad en reconocer los movimientos de subir y bajar del abdomen deberían seguir estas sugerencias:

1. Usar la palma de la mano para tocar suavemente el abdomen (el ombligo).
2. Reconocer los movimientos del abdomen. Conforme el abdomen se eleva, con la palma en él, di mentalmente “subir”.
3. Cuando la elevación abandona ligeramente la palma de la mano, reconoce con atención consciente el “bajar”.
4. Reconocer el estado de “sentado” y “tocando” en lugar del hecho del subir-bajar, o reconocer sólo el estado de “sentado” (esto se recomienda a aquellos que hayan realizado antes la práctica de Anapanasati.)
5. Reconocer el estado de “tocando” en el glúteo derecho, el cual está tocando el suelo, y decir mentalmente “tocando”.
6. Al tiempo de reconocer el “subir” y “bajar” algunos meditadores no son capaces de decir “-ir” y “-ar” de forma simultánea con el movimiento real del abdomen. No te

preocupes. Continúa la práctica del reconocimiento de cada movimiento real del cuerpo. Conforme los meditadores desarrollan el esfuerzo adecuado, atención consciente, concentración y sabiduría, dejarán de tener tales problemas.

7. El aflojarse las ropas puede hacer más fácil el reconocer los movimientos del abdomen.
8. Yaciendo sobre la espalda, colocar las manos sobre el abdomen, observando luego, con atención consciente, el acto del subir-bajar.

El reconocimiento arriba mencionado es el tipo de atención consciente del cuerpo—sé consciente del interior del cuerpo. Según el Maha Satipattan Sutara, en Bali se dice “Yata Yata Wa Panassa Gayo Panihito Hoti, Tatha Tatha Nang Pachanati,” que significa que el meditador debería reconocer cada movimiento real del cuerpo. El reconocimiento de los movimientos de subir y bajar es considerado como Contemplación en *Vāyophoṭṭhabbarūpa*, un tipo de práctica Anapanasati.

En otras palabras, el reconocer el subir y bajar del abdomen es el reconocer el movimiento de bajar (bajar en el abdomen). Subir-bajar es una forma de verdad última y, la mente que reconoce es, por tanto, verdad última del cuerpo/mente, lo cual es la esencia de la meditación.

Contemplación del dormir

A. Principio:



Sayāno vā sayānomhī-ti pajānāti

“Al yacer tumbado, uno sabe que está yaciendo tumbado”

B. Método:

1. Sé plenamente consciente de los movimientos corporales; de nuevo, sé consistente con las letras mayúsculas de las primeras letras de estas frases:
2. Cuando yazcas en el suelo, nota “yaciendo, yaciendo, yaciendo”.
3. Cuando el codo, la cadera, la cabeza y otras partes del cuerpo toquen el suelo, nota de forma simultanea “tocando, tocando, tocando”.
4. Cuando yazcas sobre tu costado derecho o sobre tu espalda sobre el suelo, nota “yaciendo, yaciendo, yaciendo”;

5. Cuando yazcas en el suelo por completo, cierra tus ojos y comienza a contemplar a través de fijar la mente en el movimiento del abdomen, junto con la notación. Cuando suba, nota “subir, subir, subir”. Cuando caiga, nota “bajar, bajar, bajar.”

De forma alternativa, nota “yaciendo, tocando,” correspondiendo con la condición o estado presente, hasta que te duermas, con atención consciente. Cuando te despiertes, continúa la contemplación.

C. Qué evitar:

1. Mientras yaces tumbado, abrir tus ojos o fijar tu mente en el cuerpo como un foco de atención.
2. Poner tu interés sobre el hecho de si te duermes o no con el subir y bajar del abdomen, ya que te puede hacer sentir nervioso.
3. Girar tu cuerpo o moverlo con frecuencia.
4. Forzar la respiración para contemplar el subir y bajar del abdomen ya que ello te hará sentir cansado o incapaz de conciliar el sueño. Finalmente uno se vuelve exhausto, creando problemas para la práctica del día siguiente.



Contemplación de otras actividades

A. Principio:

Abhikante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, sammiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṃghāṭipattacīvaradhāṇe sampajānakārī hoti, asite pite khāyite sāyite sampajānakārī hoti, ucārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajānakārī hoti.

“El meditador debería ser siempre consciente de caminar en una u otra dirección; ser siempre consciente de mirar y de ver; ser siempre consciente de doblarse o estirarse; ser siempre consciente de poseer el cuenco de limosnas y la túnica del monje budista; ser siempre consciente de comer, de beber, masticar y gustar; ser siempre consciente de desechar los restos orgánicos; ser siempre consciente de caminar, de estar de pie—parado, de estar tumbado, de despertar, hablar, sentarse, etc...”

B. Método:

1. Fija la mente en los movimientos del cuerpo cuando se contemplan las actividades.
2. Al contemplar, la mente, la consciencia y las palabras de las anotaciones han de ser simultáneas.
3. Contempla lenta y continuamente.
4. Cuando surja un objeto o un fenómeno que cree interrupción, obsérvalo conforme ocurre, hasta que desaparezca, continuando luego con la contemplación de la actividad previa.

C. Precauciones

1. No fijas tu mirada en el objeto de atención ni en el cuerpo.
2. Realiza cualquier actividad con naturalidad, sin esfuerzo.
3. Mientras contemplas, no hables en voz alta ni grites.
4. No contemples el estado del subir y bajar del abdomen.

D. Excepciones

1. Habla en voz alta para poder entender la práctica correctamente.
2. Haz ejercicios de yoga o permanece relajado para aliviar la somnolencia.
3. Emprende una caminata para observar el paisaje para liberar emociones o relajar la rigidez mental.

Ejemplo de contemplación de otras actividades

Método de contemplación del comer

El meditador debería contemplar el movimiento de la actividad, de principio a fin, del proceso. Comienza por contemplar el movimiento de caminar y tomar asiento. Al ver la comida nota “viendo”. Cuando desees comer, nota “deseo”. Al tocar, agarrar, levantar y soltar la cuchara anota “tocando”, “agarrando”, “levantando” y “soltando” respectivamente. Al tomar la comida anota, “tomando”. Al mover la cuchara hacia la

boca, anota “abriendo”. Al poner la comida en la boca, “poniendo”. Al cerrar la boca, “cerrando”. Al retirar la cuchara, “retirando”. Al soltar la cuchara, “soltando”. Al colocar la cuchara sobre la mesa, “colocando”. Al masticar, “masticando”. Al mover la lengua, “moviendo”.

Trata de ser consciente del estado de los dientes picando la comida. Luego, al tragar la comida, “tragando,” sigue el movimiento hasta que la comida caiga en el estómago. Al principio, el meditador probablemente encontrará que es difícil contemplar el saborear la comida, así que sigue cuidadosamente las instrucciones del maestro. Cuando llegue el momento, el estado o condición será experimentado. El meditador contempla la actividad de comer durante el proceso completo, luego contempla el estado de levantarse y alejarse.

Método de contemplación del ducharse

Al darte una ducha, trata de contemplar el estado o la sensación que sea obviamente perceptible, solamente uno a la vez. Por ejemplo, comienza por contemplar la puerta del baño. Al alcanzar el pomo de la puerta nota “alcanzando”. Al mover la mano nota “moviendo”. Al tocar, agarrar, girar y empujar el pomo, nota “tocando”, “agarrando”, “girando” y “empujando” respectivamente. Al caminar hacia adelante, nota

“adelante”. Al girar, nota “girando”. Al caminar de vuelta hacia atrás, nota “volviendo”. Al cerrar y asegurar la puerta nota “cerrando”, asegurando”. Cuando mires en el interior del baño, nota “observando”. Cuando te quites tus ropas, nota “desvistiendo”. Recuerda que cualquiera que sea el movimiento o la acción que acontezca, ha de ser anotada. Por ejemplo, tocando el grifo, abriendo el calentador, tocando el agua, abriendo, agarrando, doblando, tomando, vertiendo; sintiendo el frío, la tibieza o el calor, frotándote y lavándote; sensación blanda, dura, fresca, satisfecho o insatisfecho, etc. El meditador contempla esta actividad hasta que abandona el baño. Se recomienda el contemplar tan metódicamente como sea posible.

Método de contemplación del subir y bajar escaleras

Al subir y bajar escaleras, el meditador ha de contemplarlo atentamente, desde el primer al último escalón. Al proceder, anota “levantando”, “presionando”; luego continúa caminando, al ritmo marcado por el maestro. Los métodos de contemplación de las actividades del lavarse la cara, cepillarse los dientes, beber, lavar y limpiar objetos, etc., son los mismos.

Contemplación de sentimientos (Vedananupassana)

Vedana se define aquí como sentimientos, o tener sensaciones, en el curso de la práctica, bien sean físicas o mentales, tales como el sentirse cómodo o incómodo, contento, orgulloso, infeliz, oprimido, enojado, insatisfecho, preocupado, etc. Vedana se puede categorizar en tres tipos, que son: sentimientos placenteros (Sukha Vedana), sentimientos desagradables (Dukkha Vedana) y sentimientos ni placenteros ni desagradables (Adukkhamasukha Vedana). Durante la práctica, Vedana puede ocurrir y ser percibido incluso con más intensidad que el subir y bajar del abdomen. En tal caso, el meditador deberá contemplarlo hasta que desaparezca, haciendo lo mismo con los demás. Es importante el contemplar un sólo objeto a la vez, de otro modo el meditador se puede sentir confuso y estresado y la práctica no marchará adecuadamente.

En el *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, el Señor Buda dijo:

“*Sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi-ti pajānāti.*” (Al sentir placer, uno sabe que “uno está sintiendo placer”).

“*Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi-ti pajānāti.*” (Al sentir desagrado, uno sabe que “uno está sintiendo desagrado”).

“*Adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi-ti pajānāti.*” (Al

sentir indiferencia, uno sabe que “uno está sintiendo indiferencia”).

Método de práctica:

Al sentir dolor, nota “dolor, dolor, dolor”. Al sentir molestias nota, “molestia, molestia, molestia”. Al sentir entumecimiento, nota “entumecido, entumecido, entumecido”. Cuando sientas rigidez, nota “rigidez, rigidez, rigidez”. Al sentir picazón, nota “picazón, picazón, picazón”, etc.

Hace falta una gran dosis de paciencia para contemplar Vedana. Cuanta menor paciencia exista, más necesario será que uno cambie de postura. Si no hay paciencia, el periodo de tiempo para estar sentado con atención consciente debería acortarse, incrementándolo gradualmente en tres, cinco y diez minutos cada vez. Cuando no se pueda tolerar el periodo completo de meditación sentado, el meditador debería cambiar al caminar con atención consciente, volviendo luego a sentarse, como una secuencia periódica de prácticas. Es recomendable que, desde el principio, los periodos de atención consciente sentado y caminando abarquen periodos de tiempo iguales. De lo contrario, la postura o las facultades de control (Indriya 5: confianza, esfuerzo, atención consciente, concentración y sabiduría) resultarán en desequilibrio. Esta concentración es parte

de la meditación en los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente, o “Vedananupassana”.

¿Cómo mantener la mente bajo control? Cuando surja una sensación desagradable, la mejor forma es mantener a la mente indiferente. No desees que tal sensación desaparezca o sea vencida. No anheles el saber cómo continuará o cuándo desaparecerá. Tan sólo obsérvala con atención consciente.

Tres métodos de contemplar Vedana

Método de confrontación: el meditador debe determinarse a contemplar Vedana sin desánimo, incluso si sintiese que él va a morir. Fija la mente en el dolor y ve directo al centro de la experiencia más dolorosa. Este método requiere el mayor esfuerzo y concentración, por lo que el meditador se sentirá exhausto. No obstante, es un buen ejercicio para mantener la mente bajo control y ganar introspección sobre el dolor.

Método de emboscada: cuando el esfuerzo decrezca, para recuperarlo, el meditador se retira de contemplar el dolor, volviendo a él cuando esté preparado. Por ejemplo, durante el sentarse con atención consciente el dolor se agudiza y parece resultar inaguantable. El meditador debería cambiar, en su lugar,

a contemplar el subir y bajar del abdomen u otro objeto, pero sin cambiar de forma brusca su postura para levantarse o caminar.

Método de observación: cuando el dolor se agudiza, el meditador no debería suprimirlo ni tratar de superarlo, sino simplemente observarlo con atención consciente. Por ejemplo, nota sólo “doloroso, doloroso, doloroso”, “entumecido, entumecido, entumecido”, “rígido, rígido, rígido” o “conociendo, conociendo, conociendo”. Por otro lado, el meditador posiblemente observa sin una palabra de anotación, como un soldado observando el movimiento de su enemigo desde una torreta de vigilancia: sin necesidad de luchar.



Contemplación de la mente (Cittanupassana)

La mente aquí es un fenómeno o estado de la naturaleza. En general, piensa y percibe objetos, por tanto, el meditador debería contemplarla como en realidad es.

Al contemplar la mente uno se siente normalmente fascinado por los objetos, ya sean cercanos o lejanos, y el meditador debería aquí tener cuidado. Si una práctica errónea surge, no sólo la mente estará confusa y agitada sino que, además, el meditador se sentirá estresado y mareado. Éste es un problema e impedimento importante para el meditador que carece del conocimiento para contemplar la mente.

Ya que la mente se aleja fácilmente de la neutralidad, antes de comenzar la contemplación el meditador debería mantener la mente bajo control, como si no hubiera pasado nada, para establecer una mente neutral, sin gusto ni rechazo. Comprender la realidad como en verdad es, es importante; es una sabia consideración. No pienses ni imagines nada. Simplemente contempla y percibe la realidad conforme ésta ocurre, permanece y se desvanece. Continúa haciéndolo hasta alcanzar la liberación del apego. Recuerda que la labor de pensar no pertenece sino a la mente. Lo único que uno ha de hacer es contemplar, no crear un nuevo objeto para sentir más molestias.

Método de práctica:

El método de contemplar el estado de pensamiento, o la mente, se compone de un amplio abanico de objetos y es como sigue:

Cuando la mente siente lujuria, debería anotarse “lujuria, lujuria, lujuria”. Si la lujuria surge en el estado de actividades tales como estando de pie—parado, caminando, sentado y durmiendo, el meditador debería contemplarlo constantemente hasta que desaparezca. Haz lo mismo en el caso de odio. Si se contempla correctamente, el meditador percibirá sólo el estado de la mente: en ese momento, el meditador estará libre del ser uno mismo u otros. En otras palabras, se habrá experimentado la mente en el supremo estado, donde las impurezas no pueden surgir. Si ello ocurre sólo de forma intermitente, será difícil morir, debido a que la lujuria, el odio y el engaño surgen fácilmente. El meditador debería contemplar de forma rápida, intensa y constantemente para ganar energía y disminuir la brecha, de forma que otros objetos raramente interrumpen.

De manera alternativa, el meditador puede contemplar, con insistencia y firmeza, durante un corto tiempo o de manera suave, para permanecer relajado. Por ejemplo, cuando se piensa, nota “pensando, pensando, pensando” insistente, lenta y firmemente, para permanecer relajado. Este método es en contraste con la instrucción previa (contemplar rápida, intensa y atentamente), que hace que el meditador se sienta

fácilmente estresado porque la mente está demasiado oprimida.

Por lo tanto, se debería emplear el método adecuado. A veces se puede emplear un método combinado, para generar energía, mantener una mente consciente y permanecer relajado.

Cualquiera que sea el método usado, las prácticas básicas son las mismas.

Cuando uno se siente ausente, nota “ausente, ausente, ausente”.

Cuando uno esté pensando, nota “pensando, pensando, pensando”.

Cuando uno esté imaginando, nota “imaginando, imaginando, imaginando”.

Si uno se siente irritado, nota “irritado, irritado, irritado”.

Si uno se siente molesto, nota “molesto, molesto, molesto”.

Si uno se siente deprimido, nota “deprimido, deprimido, deprimido”.

Cuando uno se sienta vacío, nota “vacío, vacío, vacío”.

Cuando uno se sienta tranquilo, nota “tranquilo, tranquilo, tranquilo”.

Al sentirse uno afianzado, nota “afianzado, afianzado, afianzado”, etc....

Puede que el meditador sienta que es difícil el contemplar la mente en cada momento, algunas veces bien, otras veces mal. Pero él debería seguir la práctica y pensar que, lo que está ahora haciendo, es preparar el terreno para la purificación de las contaminaciones.

Lo que aquí se ha explicado es parte del desarrollo de la mente de acuerdo a los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente, esto es, “Cittanupassana”.

Contemplación de fenómenos (Dhammanupassana)

Fenómenos se refieren aquí a los objetos que son percibidos por, son parte de, o imaginados por, la mente.

Der acuerdo a las condiciones experimentadas por el meditador, se pueden denominar como fenómenos naturales, de los que el meditador debería ser consciente y los que, simultáneamente, ha de contemplar a través de mantener la consciencia en cada momento, como sigue:

Al ver, nota “viendo, viendo, viendo”. Contempla sólo la silueta de lo que se ve. No enfoques tu vista ni mires a lo que es visto, de lo contrario la mente será dividida por contaminaciones.

Al oír, nota “oyendo, oyendo, oyendo”. Contempla sólo el estado del oír. No fijes tu mente en tus oídos. Contempla sólo el estado de los oídos

percibiendo el sonido. Y recuerda que oídos y sonido existen de forma separada.

Al oler, nota, “oliendo, oliendo, oliendo”. Al principio, simplemente contempla lo que la nariz percibe como olor; no prestes atención a si dicho olor es o no placentero. Cuando se haya alcanzado una sólida concentración, el meditador será capaz de contemplar su cualidad de forma automática. Al saborear, nota “saboreando, saboreando, saboreando”. Al principio simplemente contempla lo que la lengua percibe como sabor; no lo reconozcas en detalle, ya que de hacer así sin plena concentración, podrían surgir agitación y estrés. Al tocar nota “tocando, tocando, tocando”. Contempla sólo cuando parte del cuerpo se halle en contacto con objetos. Por ejemplo, al tocar un objeto frío, observa “frío, frío, frío”. Al tocar un objeto caliente, nota “calor, calor, calor”. Al tocar un objeto blando, nota “blando, blando, blando”. Y cuando toques un objeto duro, nota “duro, duro, duro”.

Contemplación de los obstáculos (Nivarana 5)

Los obstáculos son fenómenos naturales que mantienen a la mente alejada de la virtud. Es necesario tener el conocimiento y la contemplación correctos acerca de cada tipo de obstáculo.

Si se carece de tal entendimiento, los obstáculos se asentarán en la mente y resultará difícil el practicar.

La mente compuesta de obstáculos normalmente daña el desarrollo de la práctica y de la moral.

Forma de contemplar los obstáculos (Nivarana 5):

1. Deseo sensual (Kamacchanda) es una causa de placer o satisfacción a través de objetos sensuales (forma, sonido, olor, gusto y tacto). Al sentirse alegre, nota “alegre, alegre, alegre”. Al sentirse contento, nota “contento, contento, contento”. Al sentirse complacido, nota “complacido, complacido, complacido”.
2. Mala voluntad (Byapada) es una causa de descontento e insatisfacción. Al sentir frustración, nota “frustración, frustración, frustración”. Al sentir decepción, nota “decepción, decepción, decepción”. Al sentir enojo, nota “enojo, enojo, enojo”. Al sentirse vengativo, nota “vengativo, vengativo, vengativo”.
3. Apatía y letargo (Thina-middha). La mente, o factores, que se alejan de ejercicios mentales producen somnolencia, desesperación, pereza, aflicción, etc.,... Al sentir somnolencia, nota

“somnolencia, somnolencia, somnolencia”, “desaliento, desaliento, desaliento”, “depresión, depresión, depresión”, “tristeza, tristeza, tristeza”. Se recomienda contemplar con firmeza, intensamente y de forma continua, de manera comparable a golpear a una persona o un animal con un palo, hasta que dicha persona o animal no pueda resistir más y muera.

Esta contemplación hace que la mente y los factores mentales permanezcan despiertos, lo que disminuye o elimina el desánimo y la desesperanza. El meditador puede ser capaz de resistir el letargo a través de realizar más caminar con atención consciente, o caminando de forma más rápida. Se recomienda que, al sentir somnolencia, se camine con atención consciente por un periodo de unos quince a treinta minutos más que el de hacerlo sentado. No obstante, para eliminarlo, el meditador ha de seguir contemplando, evitando crear las condiciones que aumenten la somnolencia, tales como ingerir comidas de difícil digestión, comer en exceso, etc.

4. Agitación y ansiedad (Uddhacca-kukkucca) son las más temidas por los meditadores. Agitación y pensamientos son distintos. El pensamiento normalmente surge en forma de palabras, frases, o historias breves, mientras que la agitación es un tipo de historias discreto. Se dice que el pensamiento es comparable al agua a punto de hervir. Cuando el agua llega a la ebullición, se

pueden observar burbujas de forma gradual. La agitación, por otro lado, es comparable al agua hirviendo. Por tanto, el meditador debería ser capaz de distinguirlos y contemplarlos de manera directa. Cuando halla agitación, nota “agitación, agitación, agitación”, “molesto, molesto, molesto”, “irritado, irritado, irritado” y “confuso, confuso, confuso”. La contemplación debería ser rápida, intensa, precisa y continua, de forma que nada pueda perturbar al meditador. Por otro lado, el meditador contempla de manera atenta y, ocasionalmente de forma lenta, para permanecer relajado y libre de estrés.

5. La duda (Vicikiccha) se refiere aquí al escepticismo y a la aprehensión. Cuando se sienta duda, nota “duda, duda, duda”, “inquieto, inquieto, inquieto”, “preocupado, preocupado, preocupado”, etc. Trata de contemplar lo que el meditador realmente siente. Ello hará que la mente se fije en los objetos. No esperes nada durante la contemplación; mantén la mente en los fenómenos existentes, tanto como te sea posible.

La contemplación arriba descrita es parte del desarrollo de la mente, de acuerdo a los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente, o “Dhammanupassana”.

Para resumir, la práctica de los Cuatro Fundamentos de la Meditación con Atención Consciente es la contemplación de lo material y de lo mental (rupa-nama), tal como ellos existen. Mientras que la

contemplación del cuerpo (Kayanupassana) se involucra en la contemplación de lo material, la contemplación de los sentimientos (Vedananupassana) y de la mente (Cittanupassana) se involucra en lo mental y la contemplación de los fenómenos (Dhammanupassana) se involucra en ambos, lo material y lo mental.

Beneficios del practicar Meditación Vipassana

Beneficios de Contemplar materialidad y mentalidad

(El más elevado estado de atención consciente)

1. Una mente firme y concentrada (concentración fugaz: Khanika-samadhi).
2. Atención consciente y plena comprensión para erradicar la visión del ser; convertirse en el ser es alcanzado.
3. Incremento de la condición raíz para alejar la impurezas.
4. Obtención del conocimiento extraordinario del momento existente.
5. Eliminación de la pereza; obtención del conocimiento intuitivo, o perspicaz.
6. Liberación de las impurezas.

Beneficios de la contemplación sentado

1. La mente es firme y de fácil concentración.
2. Los fenómenos naturales suceden con claridad.
3. Experiencia explícita de la impermanencia, el sufrimiento y del “no ser”.
4. Se desarrollan, más que en otras posturas, las condiciones para alcanzar el noble camino (magga), la fruición (phala) y Nibbana.
5. Establecimiento de la comprensión del dhamma, desde el básico hasta el más elevado.

Beneficios de la contemplación de pie—parado

1. Se hace posible la contemplación sin cesar.
2. La mente se concentra con facilidad.
3. Los sentimientos desagradables raramente surgen y se necesita un pequeño espacio para la práctica.
4. Al estar de pie—parado, se entiende el estado de de pie—parado, en lugar de sólo el término.
5. Obtención de la consciencia de las condiciones raíz y sus relaciones y naturaleza (surgir, existencia y desaparición).

Beneficios de la contemplación del caminar

1. Obtención de la paciencia para realizar una larga caminata.
2. Obtención de gran esfuerzo.
3. La comida se digiere con facilidad.
4. El elemento aire, dentro del cuerpo, se elimina.
5. Se puede mantener la concentración por un largo periodo.

Beneficios de la contemplación del dormir

1. Dormir bien y sin preocupaciones.
2. La mente se concentra con facilidad.
3. Estar relajado y establecer conexión con otras actividades.

Beneficios de la contemplación de otras actividades

1. Se eliminan los intervalos entre la contemplación de actividades primarias.
2. Se puede realizar la contemplación de forma continua.
3. Mutuo soporte entre energía, atención consciente y sabiduría.
4. Se obtiene equilibrio de Indriya 5 (confianza, energía, atención consciente y sabiduría).

5. Vigilancia, buena memoria y mejora en el desarrollo del trabajo.

Precauciones a tener en cuenta

1. Ten cuidado con la somnolencia que surge fácilmente.
2. Uno no debería dormir demasiado. Seis horas es el máximo.
3. Evita la inclinación a dormir ya que la pereza surge con facilidad.

Beneficios de practicar Meditación Vipassana según los Cuatro Fundamentos de la meditación de atención consciente

1. Mejora de la salud física y mental.
2. Obtención de una mente dichosa.
3. Eliminación significativa de la ansiedad y el estrés.
4. Atención total y menos errores.
5. Mejora en el trabajo.
6. Falta de miedo, como resultado de la atención consciente y de la comprensión total.
7. Hacer el bien sin desesperanza ni aburrimiento.

8. Disminución del apego, como resultado de tener conocimiento de la noble verdad de la vida (khandha 5).
9. Disminución o eliminación de la avaricia o de la envidia (Abhijjha), y del odio (Domanassa).
10. Se dice que la práctica capacita al meditador para ganar introspección de las Cuatro Nobles Verdades y para alcanzar el Noble Camino, la fruición y Nibbana, donde se puede alcanzar la liberación de todas las impurezas y sufrimientos, en el transcurso de esta vida. De forma alternativa, el alcanzar el Noble Camino o fruición será posible en siete años, para aquellos que permanezcan practicando la meditación.

En Satipaṭṭhānasutta Majjhimanikāya Mūlapaṇṇ asaka [12/103-127], El Señor Buda dijo:

“Monjes, uno que persevere en la práctica de los Cuatro Fundamentos de la meditación de introspección por un plazo de siete años ciertamente alcanzará, al menos, una de dos condiciones en el transcurso de esta vida. Esto es, ser un Arahant (el digno). La otra es el ser un no-retornante aunque uno aún tenga apego (de khandha 5: corporalidad, sensación, percepción, formaciones mentales y consciencia).”

“Monjes, ni tan siquiera siete años, uno que persevere en practicar la meditación en los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente durante seis años, ciertamente alcanzará, en el transcurso de esta vida, una de dos condiciones. Esto es, ser un Arahant (el

digno). La otra es el ser un no-retornante aunque uno aún tenga apego.”

“Monjes, ni tan siquiera seis años, uno que persevere en practicar la meditación en los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente durante cinco años ciertamente alcanzará, en el transcurso de esta vida, una de dos condiciones. Esto es, ser un Arahant (el digno). La otra es el ser un no-retornante, aunque uno aún tenga apego.”

“Monjes, ni tan siquiera cinco años..., ni tan siquiera cuatro años..., tres años..., dos años..., un año..., siete meses..., seis meses..., cinco meses..., cuatro meses..., tres meses..., dos meses..., un mes”

“Monjes, ni tan siquiera medio mes, uno que persevere en tal meditación de atención consciente durante siete días alcanzará, en el transcurso de esta vida, una de dos condiciones. Esto es, ser un Arahant (el digno). La otra es el ser un no-retornante, aunque uno aún tenga apego.”

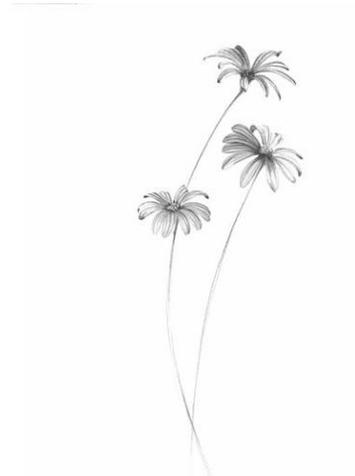
Basado en la verdad arriba enunciada, el Señor Buda lo repitió de la siguiente manera:

“Monjes, éste es el único camino para purificar a todos los seres, para cesar la pena y la miseria, para alcanzar el Noble Camino, para la iluminación de Nibbana. Y el camino se llama los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente.”

Conforme se menciona arriba, se afirma que el desarrollo de la Meditación Vipassana no es muy difícil. Cualquiera puede hacerlo en la vida diaria, siempre que uno se mantenga observando las actividades y movimientos de lo que quiera que uno esté realizando, con atención consciente y plena comprensión. Al hacer así, la atención consciente y la sabiduría surgirán de forma continua y la vida de uno no será derrotada por las contaminaciones. Mientras contemplamos, la bondad normalmente viene a la mente; el mal se mantiene alejado. El continuar la contemplación significa que no sólo se desarrolla la bondad sino que también se la preserva.

Se sugiere que el meditador que se dedique con seriedad a la práctica debería tener un maestro cualificado, con el conocimiento y experiencia suficientes. Dicho maestro debería haber practicado intensa y continuamente en un retiro de, al menos, un año y debería ser capaz de guiar al meditador y solucionar los problemas que surjan en su práctica. Además, el meditador debería hallar el lugar o centro de entrenamiento adecuado (tranquilo, con el conveniente transporte, con comida suficiente y alojamiento adecuado). Aunque se hallen tales facilidades, aún es necesario el practicar con el mayor esfuerzo, ya que de nada vale el practicar sin compromiso o para alejarse temporalmente del sufrimiento. Como resultado de una práctica entusiasta, el meditador hallará testimonios acerca del significado de la noble verdad del mundo y la vida; de la existencia o no del camino, de la fruición y de Nibbana; de cómo es la extinción de las corrupciones

y del sufrimiento. No malgastes tiempo en preguntar ya que las respuestas se hallan sólo a través de la práctica de la meditación.



Principios y método de la entrevista

1. Relata la experiencia, de acuerdo a la experiencia de la práctica sentado, con contemplación del objeto primario de la atención—el estado del subir y bajar del abdomen. Por ejemplo, cuántas etapas y por cuánto tiempo, lo que se conoce o se ve. Explica de manera concienzuda lo que se experimente—no lo que se piense o se imagine—durante la contemplación. En otras palabras, explica qué ocurre cuando se notan la mente y la materia. Cuando se haya relatado el objeto primario de la atención de forma completa, se deberían relatar los objetos secundarios u otros de la atención, de forma respectiva. Explica qué otras experiencias han acontecido durante la contemplación primaria. Qué has contemplado y cuáles fueron sus consecuencias; qué forma, estado, condición y características comunes fueron vistas. Trata de relatar el hecho y mantente fiel a la meditación según los Cuatro Principios de la Atención Consciente—la contemplación del cuerpo, de los sentimientos, de la mente y de los fenómenos.
2. Relata la experiencia de acuerdo a la práctica del caminar, de manera concienzuda y mantente enfocado. Comienza por explicar acerca del comienzo del caminar, cuántos pasos se toman y por cuánto tiempo; qué se ha sentido, sabido o visto; qué forma, estado, condiciones y

características comunes se observaron. Luego, explica de forma clara qué más ocurrió de forma intermitente durante la contemplación—tal como visiones, sonidos, olores, pensamientos, etc. Trata de realizar una narración de los hechos y de acuerdo a la meditación según los Cuatro Principios de la Atención Consciente.

3. Relata la experiencia de acuerdo a la práctica de la contemplación de otras actividades, tales como el comer, ducharse, doblarse, estirarse, lavarse la cara, limpiarse los dientes, etc. Explica qué has observado y sus consecuencias. Por ejemplo, al realizar tales actividades el meditador a veces siente tensión, flojedad, rigidez, pesadez, ligereza, etc. Explica, de manera precisa y concisa, cómo ha ocurrido. Recuerda que no se debería hacer ninguna pregunta que no esté relacionada con la práctica. De otro modo, la mente se vuelve agitada. Cuando la entrevista haya concluido, presenta tus respetos a través de levantarte con las manos unidas, postrándote en suelo tres veces, levantándote luego de manera consciente y retirándote lentamente.

Método para cesar la práctica meditativa

Cuando el curso de la práctica se haya completado, antes de abandonar la sala y dirigirnos a nuestra residencia, el meditador debería realizar la práctica del cesar la meditación, para presentar respetos a su maestro, ya que ello representa una oportunidad para pedir perdón mutuamente por lo que pudieran haber hecho sin intención, durante el transcurso de la práctica y que probablemente conllevaría preocupación en la práctica subsiguiente.

1. Prepara un paquete con varitas de incienso, vela, y flores para pedir perdón (de no hallarse disponible, uno puede proceder a través de informar al maestro, en la posición de sentado, con las palmas de las manos juntas y hacia arriba).
2. Presenta tus respetos a través de postrarte tres veces en suelo, levantando luego un par de varitas de incienso, la vela y las flores, en el tórax, y recitando el siguiente verso:

“Acariyepamadena, devarattayena katam, sabbam aparadham, khamatame bhante” (en caso de ser en el nombre de varias personas, cambia **“khamatame bhante”** por **“khamatuno bhante”**).

(Venerable Señor, que puedas perdonarme por cualquier error que pueda haber cometido hacia ti, en pensamiento, palabra o acción, intencionada o no intencionadamente, en tu cara o a tus espaldas.)

Entonces el maestro recita “**Aham khamami, tayapi me khamitappam**” (en el caso de ser en el nombre de varias personas, cambia “**khamitappam**” por **tumhehipi**”).

A continuación, el meditador recita “**khamami bhante**” (en el caso de ser en el nombre de varias personas, cambia “**mi**” por “**ma**”).

3. Entonces solicita los Cinco Preceptos, a través de recitar lo siguiente:

“Mayam bhante visum visum rakkhanatthaya tissaranena saha panca silani yacama

(Oh, Próspero, pedimos los Cinco Preceptos budistas, de forma simultánea con los Tres Refugios y mantén a cada uno individualmente.)

Dutiyampi mayam bhante visum visum rakkhanatthaya tissaranena saha panca silani yacama

(Por segunda vez, Oh, Próspero, pedimos los Cinco Preceptos budistas, de forma simultánea

con los Tres Refugios y mantén a cada uno individualmente.)

Tatiyampi mayam bhante visum visum rakkhanatthaya tissaranena saha panca silani (en el caso de ser en el nombre de varias personas, cambia “**mayam**” por “**aham**” y “**yacama**” por “**yacami**”).

(Por tercera vez, Oh, Próspero, pedimos los Cinco Preceptos budistas, de forma simultánea con los Tres Refugios y mantén a cada uno individualmente.)

4. El maestro recita el siguiente pasaje tres veces y luego el meditador lo repite tres veces:

“Namo tassa bhagavato arahato sammasambuddhassa.”

5. El maestro recita el verso de los Tres Refugios, línea por línea, y luego el meditador lo repite tras él, línea por línea:

“Buddham saranam gacchami.

Dhammam saranam gacchami.

Sangham saranam gacchami.

Dutiyampi buddham saranam gacchami

Dutiyampi dhammam saranam gacchami.

Dutiyampi sangham saranam gacchami.

Tatiyampi buddham saranam gacchami

Tatiyampi dhammam saranam gacchami.

Tatiyampi sangham saranam gacchami.

1) Panatipata, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo el precepto de abstenerme de tomar la vida del cualquier ser viviente.)

2) Adinnadana, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo el precepto de abstenerme de tomar lo que no me es dado.)

3) Kamesu micchacara, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo el precepto de abstenerme de conducta sexual inapropiada.)

4) Musavada, veramani sikkhapadam samadiyami.

(Asumo el precepto de abstenerme de hablar falsedad.)

5) Sura-meraya-majja-pamadatthana, veramani sikkhapadam samadiyami.”

(Asumo el precepto de abstenerme de intoxicaciones que causan negligencia.)

A continuación, el maestro seguirá describiendo el mérito de los Preceptos en pāli (que no se repetirán), como sigue:

“Silena sugatin yanti, silena bhogasampada, silena nibbutin yanti, tasma silan visodhaye”
(Todas las personas con Integridad van a Lugares Felices (este mundo o el cielo) a causa de los Preceptos;

gozan de gran prosperidad a causa de los Preceptos y alcanzan Nibbana a causa de los Preceptos. Por tanto, las Personas con Integridad deberían mantener la pureza de los Preceptos.)

En el caso de que el meditador recite los Preceptos por sí mismo, acabará la asunción de los Preceptos recitando tres veces como sigue:

“Imani panca sikkhapadani samadiyami”

(Pido la asunción de estos Cinco Preceptos.)

La ceremonia concluirá con la bendición del maestro.

Finalmente, el meditador rendirá homenaje a la imagen del Buda tres veces, haciendo lo mismo hacia el maestro y abandonando la sala.



Apéndice



Biografía

Ajahn Somsak Sorado

Lugar de nacimiento: Provincia Roi-Ed, Tailandia.

Ordenación: Distrito Prakonchai, Provincia de Buriram, Tailandia.

Educación: Licenciado en Budismo.

Experiencia en Meditación

Nueve años de Meditación Samatha-Vipassana.

Un año de Meditación Vipassana intensiva, de acuerdo con los Cuatro Fundamentos de la Meditación de Atención Consciente (levantar-caer) bajo la supervisión de Ajahn Bhaddanta Asabha.

Experiencia en Enseñanza:

Tres años y medio como Maestro asistente de meditación de Ajahn Asabha, en el Vivek Asom Meditation Center y dos años en labores de misionero budista en los Estados Unidos de América.

Maestro de meditación para los monjes de Sanggatischen.

Maestro de meditación para estudiantes (B.A., M.A. y PH.D.) en Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Maestro de meditación para clases al público.

Estado Presente:

Abad de Wat Bhaddanta Asabharam. Maestro director de meditación en el Sommit Pranee Vipassana Meditation Center y maestro asociado de Meditación Vipassana.

Historia del Wat Bhaddanta Asabharam

- Wat Bhaddanta Asabharam se estableció en gratitud a Ajahn Bhaddanta Asabha y sus objetivos son los siguientes:
 - Ser un homenaje y un reconocimiento a Ajahn Bhaddanta Asabha.
 - Publicar y diseminar sus enseñanzas de Meditación Vipassana.
 - Ser un Centro de Meditación Vipassana, de acuerdo a los Cuatro Fundamentos de la Atención Consciente.
 - Proveer servicios y ser un centro de meditación para el público.

- Ser un centro de entrenamiento de recursos humanos de Meditación Vipassana.
- Un área de 27,5 rais (unos 44.000 m²) de los terrenos de Wat Bhaddanta Asabharam fue donada por el Veterinario Dr. Chumrueng Panpearsilpa.
- Un área de 2 rais y 86 wah² (unos 3.544 m²) fue donada, y adicionalmente construida, por Mrs. Kasemsri Anumbhuthra, para proveer la estabilidad al templo budista.
- Un área de 10 rais y 20 wah² (unos 16.080 m²) de terreno fue adicionalmente provista en el año 2005.
- Reconocido como templo el 11 de Febrero de 2003.
- Edificios e instalaciones disponibles para 200 personas/monjes.
- El abad del templo es Ajahn Somsak Sorado.

Reglas y Normas para un Retiro de Meditación

- No tener una mente enferma. Poseer la habilidad de auto-controlarse y de observar estrictamente las reglas y normas del centro de meditación. Inscribirse en la administración.
- Leer y entender las reglas y las normas, para poder observarlas apropiadamente.
- Prepararse a uno mismo para solicitar enseñanza de meditación, como la enseña el personal del centro.
- Todos los monjes han de observar previamente—y los laicos han de asumir ahora—los Ocho Preceptos, antes de comenzar el retiro.
- Escuchar con atención al maestro de meditación, realizando precisamente lo que éste aconseje.
- Usar sólo los métodos de meditación enseñados por los maestros de Wat Bhaddanta Asabharam y de Sommit Pranee Vipassana Center. No usar otros métodos no enseñados por los maestros de dichos centros.
- Refrenar los ojos, los oídos, el olfato, el gusto, el cuerpo y la mente de uno mismo durante la estancia en dichos centros.
- No leer, escribir, caminar, escuchar música o la radio/cintas/discos de audio, ni ver la televisión, excepto cuando ello sea permitido.

- No llevar consigo ningún objeto personal de valor. La responsabilidad por cualquier daño o pérdida corresponde a uno mismo.
- No realizar juegos de azar, lotería o adivinación, ni realizar magia negra.
- No consumir ningún tipo de sustancia adictiva ilegal.
- Realizar entrevistas sólo con el maestro, no con otros compañeros meditadores.
- No abandonar los terrenos del Centro de Meditación durante el retiro. Si ello fuera necesario, uno debería pedir permiso al maestro e informar a la administración de ello.
- Por favor, mantén tu habitación o residencia, así como tu lugar de práctica, limpia y ordenada.
- Quienes deseen permanecer por más de quince días han de solicitar un permiso especial del maestro. Aquellos que reciban su aprobación, lo notificarán entonces a la administración, cada 120 días.
- Al final del retiro, por favor retorna las llaves de la habitación a la administración e informa de tu marcha del centro.

Nota: Todas las reglas y normas han de ser estrictamente observadas.

En el caso de que no poder cumplir con este requisito, se procederá a un juicio individual.

Horario para el meditador

3:30 - 04:00	Despertar/ducha.
04:00 - 06:45	Canto matinal (sólo en días santos budistas)/meditación caminando/sentado (consecutivo).
06:30 – 08:30	Desayuno/contemplación de actividades rutinarias.
08:30 – 10:30	Meditación caminando/sentado.
10:30 – 12:00	Almuerzo / contemplación de actividades rutinarias.
12:00 – 13:00	Contemplación de actividades rutinarias.
13:00 – 17:00	Meditación caminando/sentado (consecutivas).
17:00 – 18:00	Ducha.
18:00 – 20:00	Canto vespertino/escuchar el Dhamma.
20:00 – 22:00	Meditación caminando/sentado.
22:00 – 03:30	Descanso.

Verso de Compartir Méritos

Idham me puññabhāgam sabba sattānam demi.

“Pueda este mérito ser acumulado por mis padres, maestros y preceptores, por aquellos con quienes estoy obligado o en deuda, enemigos, fantasmas, seres celestiales, y que por la recepción de este mérito, pueda el sufrimiento de todos los seres llegar a su fin y que la felicidad aumente progresivamente.”



Referencias

The Practice of Vipassana Meditation for Mindfulness Development, Ajarn Bhaddhanta Asabha, Wat Bhaddhanta Asbharam, 2001.

Dictionary of Buddhism, P.A. Payutto, 2003.

Rules and Guidelines for Dhamma Practitioners, Phra Dhammasinghapuracariy (Luang Poh Jarun Thitadhammo), Wat Ambhavan.

Basic Meditation Instruction, Venerable Mahasi Sayadaw.

Vipassana-Bhavana Advance Self-study Practical Insight Meditation Methods for Self-Testing and Realization of Consequences, Dhanit Yupho, 1997.

Development of Insight, Venerable Chanmyay Sayadaw.

