

VIPASSANA - LA MEDITACIÓN DEL BUDA

«He aquí las raíces de los árboles, he aquí lugares desiertos. Aprovechadlos y meditaad, no os descuidéis, que no tengáis que arrepentiros luego. Eso es lo que yo os aconsejo».

CON ESTAS PALABRAS (que cierran la Colección de Sermones Medios del Buda) u otras parecidas exhortaba el Bienaventurado a sus discípulos una y otra vez. En ellas escuchamos inmediatamente la nota concreta que caracteriza la enseñanza del Buda.

En efecto, vivimos en la angustia del conflicto, y anhelamos la paz y la serenidad. ¡Cuántos esfuerzos no ha hecho la humanidad, con sus filosofías y religiones, por conseguir ese supremo bien que, según las tradiciones y creencias, se llamará sabiduría trascendental, iluminación, unión mística, nirvana, o lo que sea! Lo que distingue al budismo en su forma escueta, original de muchas de las demás, sino de todas, es su carácter profundamente pragmático. Lo que enseñaba el Buda era, y sigue siendo, algo muy alejado de las abstracciones: un método de perfeccionamiento ético - psicológico que deja de lado deliberadamente la metafísica y la teología para concentrarse en lo concreto que cada cual puede y tiene que hacer por cuenta propia sin que nadie pueda hacerlo por él, para emprender el camino de la mente serena y perfeccionarse en él.

En este estudio nos proponemos trazar, muy esquemáticamente, el perfil del método de meditación que el Buda mismo, gran maestro de la humanidad, ensayó, perfeccionó y enseñó, según nos lo ha conservado la más antigua tradición del budismo. Conocemos en detalle las técnicas meditativas que el Buda empleaba, gracias a los antiquísimos textos en lengua pali, la lengua del Buda, en los que se conservan las palabras del Maestro, y además por la transmisión viviente de la práctica de la meditación, de generación en generación, en la ininterrumpida tradición del budismo original, conocido con el nombre de Theravada, que se ha conservado hasta hoy en los países del Sudeste asiático (principalmente Sri Lanka, Birmania y Tailandia).

Adelantemos enseguida que, en la enseñanza del Buda, la meditación se subdivide en dos grandes ramas, denominadas respectivamente Samatha y Vipassana. Samatha significa «calma» o «serenidad», mientras que Vipassana quiere decir literalmente «ver del todo» o «ver perfectamente», o sea ver las cosas integralmente, cabalmente, tal y como son. Es por esta razón que llamamos a ésta última la meditación de visión cabal, aunque en distintas Ocasiones ha sido también traducido el término por «visión penetrante» o «visión interior profunda».

La distinción entre serenidad y visión cabal no quiere decir, desde luego, que esta última no entrañe también un estado de serenidad de la mente. Al contrario, la distinción fundamental en lo que a la serenidad de la mente se refiere estriba precisamente en que las técnicas meditativas de Samatha, o serenidad, producen una calma y serenidad mental más o menos estable y duradera, pero no definitiva, mientras que la visión cabal que es la Vipassana tiene como concomitante natural e inevitable una serenidad definitiva y permanente, que es una de las características de la iluminación. Vamos a verlo enseguida.

SAMATHA

En la meditación budista de serenidad o Samatha se persigue la realización de estados de conciencia que se caracterizan por grados cada vez más elevados de serenidad y sosiego de la mente.

Comprende dos elementos que son: la consecución del máximo grado de concentración mental y, con ella, el apaciguamiento concomitante de los procesos psicomentales. Ello se realiza mediante una concentración progresiva de la atención en la que la mente, replegándose sobre sí misma, va excluyendo todos los estímulos sensoriales y procesos mentales que se ofrecen a la conciencia. De este modo, el psiquismo entero del meditador se va calmando, hasta llegar a una experiencia de puro vacío que es, al mismo tiempo, experiencia de puro ser. Se procede empezando por concentrar la mente en determinados objetos o temas de meditación, y pasando sistemáticamente por una serie de estados de abstracción o absorción de la mente, llamados jhana y equivalentes a los estados de arrobamiento místico de que nos hablan otras tradiciones, con progresiva suspensión de la percepción sensorial y de la actividad discursiva de la mente. Procediendo de este modo, el meditador alcanza, durante el ejercicio, un alto grado de integración psicamental.

Este tipo de meditación (que nosotros llamamos meditación abstractiva, porque procede por la abstracción creciente de la mente de todos los estímulos y fenómenos exteriores a ella) es muy comparable a las técnicas contemplativas de otras tradiciones. Representa, en realidad, el punto de partida de la búsqueda del Buda. Efectivamente, el Bienaventurado contaba como, al dejar el hogar para dedicarse enteramente a la búsqueda de la realización, a la edad de 29 años, fue ante todo a estudiar y entrenarse con los dos maestros de yoga más conocidos y más adelantados de la India de su tiempo, Alara Kalama y Uddaka Ramaputta. Con rapidez aprendió de cada uno de ellos todo lo que podían enseñarle, con tal perfección que tanto el uno como el otro le propusieron unirse a ellos y compartir la dirección de sus respectivos centros o academias. Pero el Buda rehusó y, abandonando a aquellos maestros, se lanzó a la búsqueda por cuenta propia, como nos lo cuentan las escrituras, que culminó, unos seis años más tarde, en su gran iluminación.

Ahora bien, ¿por qué no se sintió satisfecho el Buda con las prácticas yóguicas de meditación que había perfeccionado con aquellos grandes maestros? Pues precisamente porque eran de este tipo de meditación abstractiva, o de serenidad, que acabamos de indicar, y porque el Buda comprendió muy claramente un importantísimo hecho que nadie formulara nunca con tanta precisión como lo hizo él mismo, y que es el siguiente: las técnicas de meditación abstractiva, que proceden por concentración cada vez mayor de la mente para llegar a estados de extremo arrobamiento y ensimismamiento, proporcionan, desde luego, acceso a experiencias de unificación, totalidad y transcendencia que tienen sin duda alguna gran valor intrínseco. Pero el problema estriba y de ahí la insatisfacción del Buda en que la vigencia de estas experiencias se limita fundamentalmente al período de la abstracción misma; es decir, que no producen una superación permanente y definitiva (no elimina ego). Ello no quiere decir que la meditación abstractiva sea una actividad que se desarrolla totalmente en «circuito cerrado», sin relación con la vida de todos los días. Efectivamente, es evidente que experiencias de esta clase, en las que la conciencia llega a niveles de serenidad y bienestar tan desusados que parecen increíbles al no enterado, no pueden dejar de tener un efecto positivo sobre la mentalidad del meditador en general, con los consiguientes beneficios que se manifestarán en su estado de ánimo, comportamiento y actitudes en la vida diaria. Es por esta razón que, en sus enseñanzas ulteriores, el Buda se guardó mucho de descartar estos métodos tradicionales, integrándolos, por el contrario, en su propio sistema con el nombre que acabamos de indicar de Samatha; pero reiterando una y otra vez que este tipo de meditación, por sí mismo, no podía conducir a la suprema serenidad inseparable de la total realización.

Efectivamente, lo que los estados de abstracción de la meditación Samatha no producen es la superación permanente de las estructuras psicomentales habituales, que es la que caracteriza la iluminación (bodhi) propiamente dicha y constituye la liberación que es el Nibbana (nirvana). En términos de la psicología occidental que se dedica actualmente al estudio de estos aspectos de la experiencia humana, diríamos que lo que la meditación Samatha hace es producir «estados alterados de la conciencia», de mayor o menor duración e intensidad, pero sin cambiar el carácter

fundamental de la conciencia misma, con sus cualidades y características distintivas. En otras palabras, no produce lo que una importante autoridad en estas materias, el psicólogo americano Daniel Goleman, ha llamado «esa clase de transmutación de la apercepción que constituye un rasgo alterado de la conciencia, un cambio duradero que transforma cada momento (de la vida del meditador)». Para conseguir ese «cambio duradero», que es lo que se llama «iluminación» o «liberación» en términos tradicionales, hay que acudir a la meditación Vipassana, que es la característicamente budista, y a la que queremos indicar el resto de este ensayo.

VIPASSANA

También en la meditación Vipassana, o meditación de visión cabal, se empieza por concentrar la mente, mediante ejercicios iguales a los que se practican para la meditación Samatha utilizando los temas u objetos de meditación correspondientes (Anapana). La diferencia estriba en que, en el cultivo de la visión cabal, una vez conseguido el grado de concentración suficiente para asegurar la integridad de la atención (la llamada «concentración de acceso»), se deja de perseguir niveles más elevados de concentración y, por el contrario, manteniendo las facultades mentales en estado de máxima apertura y receptividad, el meditador se dedica a examinar con concentrada atención y progresiva minuciosidad precisamente todos aquellos fenómenos sensoriales y procesos mentales que la meditación Samatha excluye, comprendidos los que normalmente se desenvuelven a nivel subconsciente o inconsciente. Ello se lleva a cabo mediante la atenta observación de aquella parte del mundo fenoménico que más al alcance tenemos: el propio organismo psicofísico. Con mente concentrada, el meditador observa como explicaremos dentro de un momento todo su cuerpo, prestando siempre escrupulosa atención a la naturaleza y características de todas y cada una de las sensaciones que se van ofreciendo a la conciencia, así como a los fenómenos psicomentales concomitantes (egos que los produce). Se trata de observar con ecuanimidad, o sea sin reaccionar ni con gozo ante las experiencias agradables que se produzcan, ni con aversión hacia las desagradables. Se comprende que la no reactividad sea esencial, puesto que todo apasionamiento empaña la percepción. Lo que importa aquí es la toma de conciencia de todos los fenómenos, que revela su esencial impermanencia (Anicca) y su falta de entidad (Anatta), o sea de «yo» o esencia perdurable (el ego no tiene forma real). De lo que se trata, en definitiva, es de realizar la apercepción (o sea la percepción acompañada de atención consciente) total de la radical impermanencia de todos los fenómenos, apercepción que se extiende a las mismas estructuras psicomentales que la viven y, por consiguiente, las trasciende vivencialmente. Esta vivencia es la visión cabal, o Vipassana.

La antigua práctica tradicional de los monjes budistas comprendía normalmente el cultivo de ambos tipos de ejercicios: Samatha para mejorar la capacidad de concentración y para serenar el ánimo, y Vipassana para realizar la vivencia liberadora. Es natural que así fuese, puesto que es harto evidente que, cuanto mejor sea la capacidad de concentración del meditador, y más serena y equilibrada tenga la mente, tanto más fácil y rápido será el progreso en la práctica de la visión cabal.

Sin embargo, hay que tener presente que ésta puede muy bien cultivarse, como acabamos de indicar, con sólo un mínimo razonable de concentración como punto de partida, sin necesidad de pasar por los distintos estados de abstracción o arrobamiento (Jhanas) de Samatha que entrañan además, por el mismo hecho de producir intensas satisfacciones, el peligro de que el meditador acabe por convencerse de que, puesto que ha conseguido tan sutiles goces, ya no le queda nada más por hacer. Pero si los estados de arrobamiento se convierten en fines en sí mismos, entorpecen el progreso en vez de facilitarlos, y pueden llegar a hacerlo imposible.

Es por esta razón que, en tiempos más recientes, y cada vez más frecuentemente en la actualidad, se manifiesta la tendencia a practicar la visión cabal pura (Sukkha Vipassana), sin prepararla ni acompañarla con meditación de serenidad. Esta tendencia se explica también por el ritmo y las exigencias de la vida moderna, que hacen difícil encontrar tiempo y circunstancias favorables al ejercicio generalmente más pausado y exigente de aislamiento y tranquilidad de la meditación de serenidad. Sobre todo para el meditador que no es ni monje ni ermitaño, sino que, como muchos de nosotros hoy día, en Occidente como en Oriente, tratamos de compaginar la práctica de la meditación con las múltiples exigencias personales, sociales y profesionales de la vida de seglar.

Antes de pasar a explicar brevemente cómo se practica Vipassana, quizás no estará de más, aun a riesgo de repetirnos, recapitular de nuevo los puntos de contacto y las diferencias entre Samatha y Vipassana, y recalcar que es esta última la que representa la meditación budista por excelencia. Efectivamente, tanto el hecho de que ambos tipos de meditación empiecen con ejercicios de concentración idénticos, como el parecido que existe entre Samatha y las prácticas meditativas de otras tradiciones, han sido causa de muchas confusiones y errores (aun en círculos supuestamente entendidos) sobre qué es, en realidad, la meditación budista, y cuáles son sus verdaderas características.

Repitamos pues que tanto Samatha como Vipassana coinciden en ser métodos de cultivo de la atención. La diferencia esencial entre ellas estriba en el nivel de concentración al que se trabaja, y en los fines que se persiguen. En Samatha se cultiva la máxima intensidad de concentración de la atención, limitándose exclusivamente a la sola imagen, idea o proceso perceptivo que se haya tomado como «objeto de meditación», y descartando uno tras otro los estímulos sensoriales y mentales que normalmente ocupan la conciencia. Es como ir concentrando los rayos de luz de un haz luminoso en un punto focal cada vez más restringido y, en consecuencia, de más intenso brillo. Los altos grados de concentración y abstracción mental que así se consiguen representan estados alterados de conciencia, con características propias bien definidas (como son: la suspensión de las percepciones sensoriales, la interrupción de la actividad discursiva de la mente, y sentimientos de gozo, felicidad, serenidad e inefable intuición). Se trata de estados de conciencia netamente distintos de los tres estados principales de la conciencia corriente, según se distinguen en psicología, es decir los estados de vigilia, dormición y ensueño (actividad onírica), y que son incompatibles con éstos. Cuando uno está en uno u otro de los estados de abstracción o arrobamiento (jhana) no está ni despierto, ni dormido, ni soñando; está funcionando en una modalidad sui generis.

En Vipassana, por el contrario, la concentración se cultiva sólo hasta alcanzar, como ya dijimos, el grado suficiente para asegurar la integridad de la atención, sin distracciones. Entonces, con las facultades mentales en estado de máxima receptividad, se practica la apercepción continua e intensa de todos los fenómenos, internos y externos, con pleno, ininterrumpido y consciente ejercicio de todas las facultades mentales. Prosiguiendo con el símil anterior, diremos que aquí los rayos de luz no se concentran en un punto infinitamente pequeño sino que, formando un haz de luminosidad poderosa pero de campo más amplio, se desplazan según conviene para ir iluminando todo lo que está sucediendo. Al perseverar en él, este ejercicio se va convirtiendo en una experiencia, una vivencia que no es un estado de conciencia intrínsecamente distinto de los habituales, sino una modificación de ellos, que los abre a una nueva dimensión. Es un nuevo modo de funcionar que modifica para siempre el carácter de la conciencia, y de sus estados habituales, pero sin restarles sus características distintivas. Se trata de una verdadera reestructuración de la psique. El que vive la visión cabal de Vipassana vive ya de otro modo despierto, soñando y aun durmiendo. Vive de una manera que, entre otras cosas, se caracteriza por el desprendimiento, el equilibrio psicomental, la actitud de disponibilidad, y la funcionalidad de pensamiento y acción. Es lo que una de máximas autoridades de la moderna escuela de

psicología transpersonal ha definido como «estado superior de la conciencia». Es una verdadera transmutación de ésta, que le confiere rasgos nuevos e indelebles. Esta transmutación es la iluminación o liberación y, en su grado máximo, el Nibbana (nirvana).

Una advertencia: esta transmutación no es algo que se produce de una sola vez, sino por fases sucesivas (aunque la transición de una a otra fase sea, de por sí, la instantánea culminación de un proceso preparatorio). El proceso de reestructuración de la psique exige tiempo y perseverancia, cosa más que natural si tenemos en cuenta lo mucho que hay por mejorar y rehacer en la mayoría de nosotros.

Hay que tener también muy en cuenta que de nada sirve sentarse ahí y decir: «Ahora me pongo a meditar», así por las buenas y sin preparación. La meditación es parte integrante de todo un modo de vida, sin el cual ella no es, ni puede ser, vivencia de superación e integración, sino que resulta mero juego y escapismo, si es que no llega a peligroso extravío de las potencias psicomentales. Todos los maestros enseñan que la actividad meditativa tiene que integrarse con la manera de vivir, y el Buda no es una excepción.

El modo de vida que el Buda recomienda se encuentra formulado en la cuarta de sus famosas Cuatro Nobles Verdades, plasmándose en la fórmula del Camino que conduce a la cesación del sufrimiento. Este Camino (que, a efectos prácticos, se subdivide en ocho factores o elementos, y constituye el Noble Óctuple Camino) configura un modo de vivir saneado por una razonable disciplina moral (Sila) y dedicado a la realización de la sabiduría (Pañña) mediante el cultivo de la concentración mental (Samadhi) aplicada a la observación atenta de todos los fenómenos, es decir la meditación Vipassana.

Tenemos que insistir en que los tres aspectos son igualmente fundamentales. Sin disciplina moral, sin limpieza de comportamiento, lenguaje y pensamiento, no hay posibilidad de progresar hacia una mejor integración psicomental. Y sin el cultivo de las facultades psicomentales que es la meditación, no se conseguirá la sabiduría viva, que penetra y transforma todo el vivir y actuar de la persona, y modifica lo profundo de la psique, que es a donde hay que llegar. El progreso se realiza por la recíproca interacción de todos los factores: la meditación bien practicada va mejorando la comprensión o sabiduría, se vive cada vez más la realidad de las cosas; la vivencia más cabal produce necesariamente efectos beneficiosos sobre el comportamiento; a su vez, la creciente pureza de éste mejora la base de la meditación. Así se establece una espiral ascendente de virtud, meditación y sabiduría cada vez más completas y mejor integradas, hasta llegar a la integración total.

LOS FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN (SATIPATTHANA)

Desde luego, casi cualquier objeto o tema puede servir para concentrar en él la atención de la mente. En la antigua meditación budista se recomiendan concretamente cuarenta «objetos de meditación» (que comprenden, por ejemplo, la percepción directa de ciertos objetos materiales o colores, diversas visualizaciones mentales, contemplaciones de determinadas cualidades, etc., pero no el uso de mantras, que son una técnica hindú adoptada más tarde por algunas escuelas budistas).

De todos los métodos utilizables, el que el Buda recomendaba siempre con mayor ahínco, y que empleaba para la instrucción sistemática de sus discípulos en la práctica de Vipassana, es el que se encuentra en el famosísimo Sermón sobre los Fundamentos de la Atención (Satipatthana Sutta) y que, empezando con Anapana-sati, la atención a la respiración, pasa luego a la observación atenta

y ecuánime de los fenómenos físicos y mentales. Muy significativo es que fuese precisamente este método el que el Bienaventurado mismo utilizó en la noche de su definitiva iluminación.

«La atención a la respiración» (decía Buda) «desarrollada y cultivada con asiduidad, arroja gran fruto y beneficio; la atención a la respiración, desarrollada y cultivada con asiduidad, perfecciona los cuatro fundamentos de la atención...»

Y los cuatro fundamentos de la atención son «el único camino para purificar a los seres, para superarla pena y el lamento, para eliminar el dolor y la aflicción, para obrar con acierto, para realizar el Nibbana.

Concretamente, las cuatro contemplaciones que parten de la atención a la respiración y constituyen los fundamentos de la atención son: la contemplación del cuerpo (kayanupassana); contemplación de los sensaciones (vedananupassana); la contemplación de los estados de ánimo (cittanupassana); y la contemplación de los llamados objetos o contenidos mentales (dhammanupassana), o sea de todo lo que es objeto del discurrir de la mente (ideas, imaginaciones, reflexiones, voliciones, etc.) en un momento determinado. Repitamos que el ejercicio de Vipassana tiene por objeto adquirir plena conciencia de todos estos fenómenos (que, conjuntamente, componen el Organismo psicofísico que llamamos nuestra personalidad) en el momento mismo en que están ocurriendo, para vivir así, por apercepción inmediata, lo fugaz y transitorio de su naturaleza.

Basta lo dicho para evidenciar la capital importancia de la atención a la respiración como ejercicio de meditación. En primer lugar, sirve como objeto para conseguir la necesaria concentración (concentración de acceso) para poder con ella desarrollar fructuosamente la visión cabal de Vipassana. Por otra parte, el ciclo respiratorio, por el modo mismo en que se desarrolla, ofrece ya inmediatamente un ejemplo patente de la fugacidad y transitoriedad de los fenómenos, puesto que cada inhalación y cada exhalación es algo que se desarrolla en breve tiempo y constituye un fluir en perpetua variación de intensidad y duración relativa (inhalaciones y exhalaciones cortas y largas, profundas y superficiales, rápidas y pausadas, etc.), con lo que observamos ya desde un principio el surgir y desvanecerse de los fenómenos.

Además, la respiración como objeto de observación presenta evidentes ventajas prácticas por su carácter simple, inmediato y constantemente disponible. Por una parte, comparte con otros procesos somáticos el carácter inmediato, irreflexivo, de la sensación táctil, ofreciendo la evidente ventaja de ser muy fácilmente observable (el aire que entra y sale por la nariz) y de estar a nuestro alcance en todo momento y en cualquier circunstancia. Por otra parte, la percepción del contacto somático es más directa que la que proporciona la observación visual de objetos exteriores (en otros tipos de meditación) y, desde luego, mucho más que las percepciones exclusivamente mentales de las visualizaciones y de las contemplaciones de cualidades, etc. a las que nos referíamos hace un momento.

Veamos ahora cómo se cultiva Anapana - sati, la atención a la respiración, y partiendo de ella el ejercicio completo de los fundamentos de la atención, que conduce a la visión cabal.

ANAPANA-SATI: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Primero, el modo de colocarse: La posición con las piernas cruzadas (en loto o medio loto), con el cuerpo erguido y las manos en el regazo, una sobre la otra (como se ve en tantas imágenes) es, desde luego, la tradicional para la meditación sentada. Se recomienda por la estabilidad del

cuerpo así colocado (que, con la costumbre, se puede mantener en esta posición durante largos períodos) y porque la actitud recogida de éste ayuda al recogimiento de la mente. El que no esté acostumbrado a ella, sin embargo, puede recurrir a otras posturas que le sean más fáciles. Lo importante es poderse mantener inmóvil y con la columna recta, alerta pero sin tensión, el mayor tiempo posible.

Una vez instalado, el meditador fija la atención en las fosas nasales y el labio superior en el punto situado inmediatamente debajo de las ventanas de la nariz, y empieza a concentrarse en la sensación táctil del aire que entra y sale al respirar. Hay que abstenerse por completo de todo intento de controlar la respiración (no se trata de un ejercicio de yoga) y, por el contrario, hay que dejar que ésta se desenvuelva espontáneamente. Lo único que hay que hacer es observar con la máxima atención la sensación exacta que produce el aire al entrar y salir de la nariz, y seguir con ininterrumpida atención el transcurso entero de cada inhalación y de cada exhalación en la zona que acabamos de definir, sin seguir en modo alguno el movimiento del aire por las cavidades internas del sistema respiratorio. Para no distraerse, se recomienda tener los ojos cerrados.

De este modo, el meditador va observando las sensaciones en las fosas nasales, las ventanas de la nariz y el labio superior inmediatamente debajo de éstas, que es por donde pasa el aire al entrar y salir de la nariz. Observa el roce del aire, la temperatura, la fuerza y duración de cada respiración, y cualquier otra sensación que se produzca, tomando conciencia lo más precisa y plenamente posible de la exacta calidad de cada sensación, pero sin tratar jamás de inducir o imaginar ninguna sensación determinada. Si, como sucede a veces al principio, la persona no habituada no logra percibir con claridad sensación ninguna, no preocuparse; observar simplemente, con plena conciencia: «No hay sensación», y perseverar con calma. Lo importante es no ponerse tenso. La actitud general ha de ser una de atención sin rigidez.

Cuando hay sensación, observar con precisión dónde y cómo: lado derecho o lado izquierdo de la nariz, ambos lados, interior de las fosas nasales, o bordes externos o internos de las ventanas de la nariz, o labio superior debajo de ellas, contacto del aire en un solo punto, en distintos puntos, más generalizado, etc. Tomar conciencia de toda variación: sensación fuerte o débil, áspera o suave, rápida o lenta, larga o corta, dejando siempre que las inhalaciones y las exhalaciones vengan por sí mismas, sin interferir ni forzar en modo alguno.

Al principio, es corriente que uno se distraiga: ocurren asociaciones de ideas, surgen memorias, pensamientos, imaginaciones o divagaciones. Cada vez que el meditador se da cuenta de que se ha puesto insensiblemente a pensar en otra cosa, o de que (cosa que sucede con frecuencia) está pensando en estar atento en vez de estar atento, deberá proceder inmediatamente (pero siempre con calma y sosiego) a tomar buena nota mental de la distracción (pero sin entrar en detalles, solamente, por ejemplo: «recuerdo», o «imaginación», o lo que sea). Después de lo cual se volverá a fijar en la respiración. Al proceder de este modo se está ya combinando la contemplación de los estados de ánimo y de los contenidos mentales con la de las sensaciones en el cuerpo que es el ejercicio básico, practicando con ello el ejercicio ininterrumpido de la atención plenamente consciente, puesto que cada divagación, emoción o distracción, apenas se da uno cuenta de ella, pasa inmediatamente a ser objeto de la plena atención consciente, con lo que se convierte a su vez por aquel momento, en objeto de contemplación, integrándose de esta manera en el ejercicio de la atención. Es ésta una característica esencial de la abertura de la meditación Vipassana: todos los fenómenos, todo lo que esté sucediendo en cualquier momento, tanto al nivel físico como al mental, se somete inmediatamente al escrutinio de la atención.

Para empezar, sin embargo, hay que proceder con cierto orden, para concentrar la mente y evitar confusión, tomando por ello la respiración como objeto primario de la atención, sin apartarse de ella hasta lograr un grado suficientemente estable de concentración mental.

Al irse serenando y concentrando la mente con el ejercicio de atención a la respiración, se observará que la respiración misma se va haciendo cada vez más ligera y más sutil, con lo cual se va también refinando el proceso mismo de observación. Sucede también a menudo que, en determinados momentos, el meditador perciba efectos luminosos (siempre con los ojos cerrados) como destellos de luz, o puntos luminosos, o a veces también una percepción de blancura (como una nube blanca, o una niebla luminosa etc.) Estos son fenómenos naturales, y no hay que concederles más importancia que a ninguna otra sensación o percepción. Sencillamente, tomar nota de ellos y seguirse fijando en la respiración. En realidad, estas «luces» son, por lo general, indicación de que el meditador está consiguiendo un grado bastante elevado de concentración de la mente, la concentración «de acceso» de que hablábamos antes. Aunque estos fenómenos acompañan pues, a menudo, este nivel de concentración mental, téngase en cuenta que no es obligado que se manifiesten. Hay muchos meditadores que consiguen la necesaria concentración sin ningún otro fenómeno concomitante. Por consiguiente, no querer «ver luces», que es la manera mas segura de distraerse y no conseguir concentración ninguna.

La fase siguiente de Anapana, la atención a la respiración, consiste en ir reduciendo la zona de observación. En vez de fijarse (como al principio) en todo el interior de las fosas nasales más la entrada de la nariz y el labio superior debajo de ella, se reduce la zona de atención a las ventanas de la nariz y al labio superior solamente, procediendo por lo demás en todo como antes en lo que se refiere a la ininterrumpida, atenta y precisa observación. Al mismo tiempo, se intensificará la atención en los dos momentos del ciclo respiratorio en que no hay movimiento material del aire (y, por consiguiente, no hay sensación táctil producida directamente por éste), es decir, el momento en que, concluida una inhalación, va a empezar la exhalación, y el momento correspondiente después de acabada una exhalación, antes de empezar a inhalar de nuevo.

Al fijarse más particularmente en estos momentos, con la atención agudizada por el ejercicio anterior, se empezarán a percibir sensaciones ya no atribuibles a la acción del aire mismo (su movimiento, su temperatura, etc.), sino inherentes en el punto del organismo que se está contemplando, o sea en las ventanas de la nariz y el labio superior inmediatamente debajo. Se prosigue así durante algún tiempo observando la respiración cuando la hay, y las sensaciones inherentes en los instantes en que no hay respiración.

El paso siguiente es dejar de lado la respiración, y fijarse exclusivamente en las sensaciones que hemos llamado inherentes, con lo cual se comienza la práctica integral de Vipassana, con la atención al cuerpo como ejercicio base.

VIPASSANA EJERCICIO COMBINADO DE LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN, CON LA CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO COMO BASE

Como dijimos antes, el ejercicio de Vipassana consiste en la práctica de la atención, que se ejerce en base a los tradicionales cuatro fundamentos de la atención, que son la contemplación del cuerpo, de las sensaciones, de los estados de ánimo o psicomentales y de los objetos o contenidos de la mente. Puesto que el ser humano constituye un continuo psicofísico, estas cuatro contemplaciones no pueden realizarse con total independencia una de otra, sino que cada una de ellas involucra también las demás. En cualquier momento determinado, la experiencia total a que

nos enfrentamos incluye elementos somáticos, sensaciones, estados psicomentales y pensamientos, ideas, voliciones, etc. (o sea contenidos mentales).

Sin embargo, no es factible prestar continuamente igual atención a todos los aspectos, y es por esta razón que, tradicionalmente, los meditadores han tomado como ejercicio primario o de base una u otra de las cuatro contemplaciones, la cual constituye entonces, por así decirlo, el «punto de ataque», dejando que las otras tres se articulen naturalmente con esta.

Por la mayor concreción de los fenómenos que ofrece a la observación, la contemplación del cuerpo, es como ya dijimos más arriba la más apta para ser utilizada como ejercicio fundamental. La toma de conciencia del organismo físico comprende ya, de por sí, dos de los cuatro fundamentos de la atención: la contemplación del cuerpo y, puesto que ésta se realiza mediante la percepción de las sensaciones, la contemplación de éstas. Pero, además, toda emoción, volición, pensamiento, reflexión, imaginación, etc. que se presente durante el ejercicio es, a su vez, objeto de observación igualmente atenta en cuanto surja. Recuérdese lo que dijimos hace un momento al hablar de las distracciones y divagaciones que surgen en la mente durante la observación de la respiración, y cómo enfrentarse con ellas. De igual modo se procede durante todo el ejercicio de Vipassana, asegurando así la integridad del ejercicio de observación atenta y ecuánime, y practicando con ello, al mismo tiempo, la contemplación de los estados de ánimo y la de los contenidos mentales. Los fenómenos psicomentales vienen así a integrarse como elementos de la más amplia aprehensión total, que abarca el entero ámbito psicofísico, con lo cual se contempla implícitamente la totalidad de la existencia, que no percibimos si bien se piensa más que en y por el propio existir. Por esto decía el Buda: «Es en este cuerpo, de apenas dos varas de extensión, que yo hago patente el mundo, el Origen del mundo, la extinción del mundo, y el camino que lleva a la extinción del mundo». Pero volvamos a lo concreto del ejercicio de Vipassana.

Habíamos llegado al punto en que se deja de prestar atención a la respiración propiamente dicha, y la concentrada atención se fija exclusivamente en las sensaciones intrínsecas o inherentes en el punto del labio superior debajo de la nariz, al que se ha ido reduciendo la zona de observación. Este es el momento importante de transición, en que se pasa de la pura atención a la respiración (Anapana) a la contemplación del cuerpo propiamente dicha, y de las sensaciones, en pleno ejercicio de Vipassana. El método es el mismo que habíamos estado empleando, o sea perseverar, con calma y concentrada atención, en la observación del punto en cuestión del labio superior, para percibir las sensaciones, sean cuales sean (pero ya no ligadas al fenómeno de la respiración), que en él se ofrecen. Al principio, puede haber cierta dificultad en percibir nada de concreto, en cuyo caso se aplicará la técnica de tomar mentalmente nota de que en aquel momento «no hay sensación» (lo cual también es una percepción), y se proseguirá la observación. Si la atención es suficiente, no faltarán sensaciones que observar. Basta recordar que, como saben muy bien las ciencias, nuestro organismo es un constante hervor de innumerables procesos biológicos, químicos, eléctricos (como el fluir de la sangre, los procesos vitales de los tejidos, los impulsos que recorren el sistema nervioso, y tantos otros), y también moleculares, atómicos y subatómicos. Todo esto lo sabemos muy bien intelectualmente hoy día, pero en la vida cotidiana se sitúa por debajo del umbral de nuestra atención, distraída en otras cosas. Ahora se trata de vivirlo, o sea de adquirir conciencia de lo subliminal.

Al principio, lo que más fácilmente se percibe son, naturalmente, los fenómenos más groseros y evidentes: sensaciones de hormigueo o cosquilleo, variaciones de temperatura, pulsaciones, etc. En esa parte del labio superior que se está observando. Sea lo que sea, se trata de percibirlo con la máxima claridad y precisión, sin reaccionar ni dejarse llevar a asociaciones de ideas.

Una vez estabilizada y concentrada la atención en la percepción de los fenómenos y procesos inherentes en este punto, se pasa a la observación de todo el cuerpo. Para ello, la atención concentrada se desplaza deliberadamente a la cima de la cabeza, y se empieza el recorrido del cuerpo de la cabeza a los pies, parte por parte, sin olvidar ninguna. (Este comenzar el recorrido por la parte más alta de la cabeza, no tiene sentido místico ni se relaciona con los chakras del yoga hindú tradicional, sino que se trata sencillamente de empezar por un extremo del cuerpo, para ir ordenadamente hasta el otro). Después de practicar durante cierto tiempo el recorrido en un solo sentido, de la cabeza a los pies, se pasa para más ininterrumpida continuidad al recorrido de ida y vuelta, o sea de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza.

Para aumentar la eficacia de la contemplación del cuerpo como ejercicio combinado de atención y no reactividad, es conveniente efectuar las sesiones de recorrido con «gran determinación» (adhithana), que consiste en no modificar en lo más mínimo la postura que se haya adoptado al principio, por incómoda que vaya pareciendo la larga inmovilidad. Así se tiene oportunidad de observar con atención y ecuanimidad las sensaciones muy evidentes que generalmente se producen en el principiante, como agujetas, entumecimiento de las extremidades, dolores de espalda, etc., y se empieza a comprender, por experiencia propia, que no son permanentes e inmutables sino que, como todo lo que existe, van apareciendo y desapareciendo.

De ahora en adelante, se trata sencillamente de cultivar y perfeccionar el recorrido del cuerpo, primero en un solo sentido, luego en ambos, y después con variantes, como son la alternancia o la combinación de recorrido en superficie y en profundidad, extensión (recorrido por zonas más amplias), y simultaneidad (recorrido por grupos de partes, por ejemplo los dos brazos a la vez, el pecho y la espalda, las dos piernas). De vez en cuando, también es útil variar el ritmo del recorrido -a veces rápido, a veces pausado- y también se puede modificar el orden en que se recorren las partes del cuerpo, pero teniendo siempre cuidado de no omitir ninguna.

Cuando ya se ha conseguido afinar bastante la clara percepción de los fenómenos, aun a niveles harto sutiles (que no son normalmente percibidos), una variante importante consiste en practicar la percepción simultánea inmóvil (o sea sin recorrido): es la toma de conciencia simultánea de todas las vibraciones del organismo en un momento determinado. Esta no puede mantenerse íntegramente más que por breves momentos (excepto en el caso de meditadores ya muy experimentados) como percepción verdaderamente total y directa (el peligro es siempre que se ponga uno a «imaginar» que está percibiendo), por lo que convendrá, después de unos instantes, volver al recorrido con sus distintas variantes.

Las variaciones, como se comprenderá, tienen por objeto mantener la atención al máximo, evitando el embotamiento de la monotonía y la agitación de las distracciones. Estas, cuando surjan en forma de emociones o pensamientos, serán observadas como ya indicamos al hablar de la respiración, prosiguiéndose enseguida con la contemplación del cuerpo y de las sensaciones.

EFFECTIVIDAD DEL MÉTODO

La somera descripción que acabamos de dar es necesariamente esquemática. No es más que un esbozo de mapa del terreno que hay que recorrer y no puede, como ningún mapa, darnos una idea de la variedad del paisaje, lo empinado de las cuestas, lo placentero de los valles y la belleza de las perspectivas. Para ello hay que animarse a recorrer el terreno por sí mismo. Sin embargo, será útil recapitular, llegados a este punto, cómo se realiza progresivamente la visión cabal, y esbozar el mecanismo que esta realización involucra, empleando en todo lo posible la

terminología de nuestros días, para ver así mejor cómo esta antiquísima técnica del Buda se articula con la mentalidad occidental del mundo moderno.

Ante todo, no hay que perder de vista que la visión cabal de Vipassana depende por igual del cultivo de la atención y de la ecuanimidad, o no reactividad, siendo ambas cualidades igualmente importantes.

LA ATENCIÓN, aplicada a la observación de todas las sensaciones (de las más intensas a las más sutiles), consigue la experiencia directa, vivida (y no sólo la apreciación intelectual) del Organismo como configuración de energías, es decir (recurriendo por un momento a la terminología de la física subatómica) como un complejo suceder de fenómenos energéticos cada uno de los cuales subsiste solamente por períodos de tiempo infinitesimalmente breves, y cuyas múltiples interacciones se realizan a velocidades vertiginosamente elevadas. Es la vivencia de lo que el Buda llamó la impermanencia (Anicca) y no entidad (Anatta) de todos los fenómenos y, en consecuencia, de su radical insatisfactoriedad (Dukkha) mientras persistamos en exigirles una perdurabilidad que no pueden tener. El proceso de Vipassana consiste, esencialmente, en la realización de esta vivencia mediante la cabal toma de conciencia de datos sensoriales y de procesos mentales concomitantes que escapan habitualmente a nuestra atención no adiestrada.

LA ECUANIMIDAD consiste en tomar nota de todo lo que va surgiendo durante el proceso de atenta observación, sea lo que sea, sin reaccionar a favor ni en contra: sin apegarse a las experiencias agradables, ni tratar de rehuir las desagradables (eliminación de ego por la observación directa). Pero hay que tener bien en cuenta que se trata de no reaccionar de verdad reprimir las reacciones no sirve de nada, puesto que la represión ya implica un deseo, una volición («no quiero reaccionar»). Cuando hay reacción a lo observado es que uno aun se identifica con la experiencia. La estrategia correcta en tal caso es, no reprimir, sino tomar enseguida la reacción misma como objeto de observación desapasionada, desidentificándose así de ella.

Se apreciará sin dificultad que, al no reaccionar (no alimentar al ego), dejan de producirse las voliciones, los deseos, las aversiones, juicios de valor, emociones e impulsos que habitualmente acompañan a nuestras experiencias y colorean nuestra percepción de las mismas, convirtiéndose a su vez en fuentes de más reacciones, emociones, pensamientos, tensiones, complejos y neurosis. Cada vez que el meditador mantiene una sensación, de una experiencia, interrumpe el círculo vicioso. Este es el principio de la purificación de la mente. En aquel momento de atenta ecuanimidad (aunque no sea más que un instante) la mente está limpia y tranquila y no hay en términos tradicionales acumulación de nuevas consecuencias kármicas. Aún más: siempre que, gracias al ejercicio de la atenta ecuanimidad, la gente deja por un momento de generar nuevas reacciones, las tensiones acumuladas en ella anteriormente empiezan a descargarse, subiendo desde los niveles profundos de la psique hasta manifestarse a la luz de la conciencia. Allí son percibidas, no necesariamente en sus formas originales, psicomentales, sino por lo general a través de sensaciones corporales concomitantes (es decir, para dar un ejemplo muy simplificado, que un antiguo trauma psíquico puede manifestarse como un dolor en determinada parte del cuerpo, como una sensación de ahogo, o una aceleración del pulso, etc., sin que haya evocación consciente del hecho que causó el trauma originariamente). Al contrario de lo que sucede en los análisis psicoterápicos, no hace falta «revivir» conscientemente el hecho. Lo que importa es que, al ser observadas las correspondientes sensaciones, en el curso de la meditación, con la misma ecuanimidad que todas las demás, su carga de energía que es, como todo, impermanente se va desvaneciendo al no ser renovada por la inversión de nuevas energías psíquicas en ella (que es lo que sucede cuando uno reacciona «instintivamente»). Así pues, la ecuanimidad desempeña una doble función: evita que se generen nuevas reactividades psíquicas en el momento actual, y

permite que se vayan agotando las que se han generado en el pasado. En términos tradicionales: cuando se vive el presente con atención y ecuanimidad, no se produce nuevo karma, y se deja que madure el fruto del karma pasado lo más fácilmente posible. Esa es la purificación de la mente. Y la mente, cuando más pura, más cabalmente percibe, sin distorsiones causadas por ella misma, la verdadera naturaleza de los procesos existenciales.

La explicación del mecanismo de «descarga» de tensiones psíquicas solamente a través de las sensaciones corporales concomitantes puede parecer excesivamente simplista. En términos de la psicología budista tradicional, se explica por mecanismos que están apenas empezando a ser estudiados por la psicología occidental, y que no podemos ponernos a exponer en este momento. Lo importante es que, en la práctica, se ha demostrado su eficacia. Por otra parte, es cosa harto evidente que determinados estados mentales se manifiestan poderosamente a nivel corporal (basta citar el efecto de las emociones sobre el sistema circulatorio y la respiración, para dar sólo un ejemplo), y hoy día sabemos asimismo que las neurosis pueden tener notables repercusiones corporales (como en los casos de parálisis histérica), apreciándose cada vez más la naturaleza psicósomática de muchas disfunciones y enfermedades. No es pues difícil aceptar la idea de que todo estado o proceso psicomenal tenga una correlación a nivel somático, cuyas manifestaciones a veces infinitesimales puedan ser percibidas por una atención bien ejercitada y ecuaníme.

CONCLUSIÓN

La meditación Vipassana, cultivada con asiduidad y precisión, permite aprehender los procesos existenciales tales y como son efectivamente, sin las habituales distorsiones resultantes del punto de vista «personal», o sea de la intervención del «yo». En efecto, la intervención del «yo» queda anulada por el hecho de que tanto los fenómenos físicos como los procesos psíquicos que forman lo que vulgarmente llamamos el «yo», vistos a la luz desapasionada y minuciosa de la plena atención, se revelan fugaces, dependientes de sus relaciones con otros fenómenos, y desprovistos de toda esencia duradera.

Por ejemplo, cuando surge la volición «yo quiero (esto o aquello)», esta misma volición pasa inmediatamente a ser objeto de observación de la atención concentrada, dejando por este mismo hecho de ser un «yo quiero» para ser percibido, como lo es en realidad, como un «querer» ocasionado por un estímulo determinado y conducente (en la vida ordinaria, en que procedemos por infinitas reacciones a los estímulos que percibimos) a un acto determinado que es la consecuencia de la condición antecedente.

En cambio, cuando la atención pura y concentrada observa la respiración, el cuerpo, las sensaciones, los estados de ánimo y el discurrir de la mente en sí mismos, sin convicciones ni puntos de vista previos, se va dando cuenta de que todo ello no es más que un conjunto de fenómenos mutuamente interdependientes y en constante interacción. Así se trasciende gradualmente la ilusión del «yo» duradero.

Ese es el comienzo de la visión cabal. Al irse afinando ésta, se percibe con mayor precisión que los fenómenos individuales van surgiendo y desvaneciéndose sin cesar y que condicionados y condicionantes a la vez es sólo por su tupida multiplicidad y constantemente renovada trabazón que producen la ilusión de solidez, estabilidad y permanencia que constituye nuestra vida diaria: el Samsara, o sea el ciclo de incesante renovación de la existencia moral y material.

La experiencia, vivida en propia carne y en propio espíritu (o, mejor dicho, en y por los procesos que en la vida corriente llamamos «carne» y «espíritu»), del constante surgir y desvanecerse,

momento por momento, de los fenómenos, perfecciona la visión cabal. Cuando ésta llega a su plenitud, se comprende por experiencia directa e inmediata, como la enseñó el Buda, la intrínseca fugacidad e insustancialidad de todo lo que llamamos existencia. Esta experiencia, cargada con toda la potencia revelatoria de una realidad vivida, es una experiencia de total libertad. Es vivir el fin de todos los agobios que acosan al ser humano. Es el fin del deseo y del apego a las cosas, hijos de la ignorancia. Es la liberación, el Nibbana (nirvana). Ese Nibbana sobre el cual el Buda siempre insistió en que no se podía decir nada de concreto, ni de abstracto, puesto que es literalmente indecible, porque se sitúa fuera de todas las categorías lógico - discursivas de que nos servimos para razonar y comunicarnos. Todo esfuerzo por explicitarlo en términos de estas categorías, todo intento de reducirlo a concepto, no sólo está de antemano condenado al fracaso, sino que no hace más que deformarlo, falsearlo y abrir la puerta a las interpretaciones arbitrarias que tanto han proliferado a lo largo de los siglos. Todo lo que puede decirse, a título de mera orientación, es que es una experiencia de liberación que es real, pero irreductible a cualquier conceptualización. Hay que vivirla.

Por eso el gran Maestro se limitaba a decir que es «la extinción de la vejez y de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, de la aflicción y de la tribulación», y a afirmar solemnemente que es «paz y sublimidad»

Efectivamente, no se puede encarecer lo suficiente el carácter tremendamente positivo de la vivencia nibbanica, que se caracteriza por un estado de inquebrantable libertad y de completa comprensión, y se plasma en una actitud de suprema disponibilidad y apertura hacia el prójimo, en la plenitud de las cuatro virtudes cardinales del budismo: la compasión, la alegría altruista, la benevolencia o amor universal a todos los seres, y la serena ecuanimidad de la mente que es la fuente y raíz de las otras tres.

AMADEO SOLE-LERIS en La Conquista de la mente serena