

Siete puntos sobre la meditación

El sentido de la meditación es proporcionar los medios hábiles necesarios para disipar la ilusión

08/06/2011 - Autor: Kunzig Shamar Rinpoche - Fuente: Dhagpo Kagyu Mandala

El propósito de la meditación es realizar la verdadera naturaleza de la mente, alcanzar el estado de Buda. La mente es la base tanto para nuestras experiencias presentes de existencia condicionada como para la iluminación. La iluminación es la realización de la verdadera naturaleza de la mente, mientras que la vida ordinaria no es consciente de esta naturaleza.

¿Qué quiere decir que todo es una apariencia de la mente? En el presente experimentamos estados de confusión de la mente que resultan en emociones perturbadoras como la cólera, el apego, la ignorancia, los celos y el orgullo. Las emociones perturbadoras no afectan la verdadera naturaleza de la mente. Normalmente, cuando experimentamos emociones perturbadoras tendemos a actuarlas. Estas acciones van a quedarse imprimidas en la mente en forma de hábitos o tendencias que nos llevarán a experimentar el mundo de cierta manera. Cuando alguna de las tendencias se activa, va a crear la apariencia de un mundo ilusorio.

Incluso la más mínima impresión en la mente puede conllevar a una vida entera de ilusión. Las bases para experimentar el mundo de la forma que lo hacemos se encuentran en nuestras acciones pasadas. De esta forma la mente perpetúa la ilusión. No hay límites en el número de impresiones que nuestra mente puede almacenar, cada una de las cuales va a seguir creando el mundo ilusorio. La existencia condicionada, o el mundo tal y como lo experimentamos hoy en día, carece de principio y de fin. De esta manera, todo lo que experimentamos es producto de nuestra mente.

El sentido de la meditación es proporcionar los medios hábiles necesarios para disipar esta ilusión. Si podemos eliminar la ignorancia por un instante, todas las impresiones infinitas de karma van a desprenderse por sí solas y de forma natural.

Cada uno de los distintos linajes budistas enfatizan diferentes tipos de meditación. En la tradición Kagyu, el Mahamudra. En la tradición Nyingmapa, la práctica principal es Maha Ati (Dzogchen en tibetano). En las tradiciones Guelugpa y Sakyapa, la práctica de visualización del *yidam* (divinidad) que implica la fase de disolución del aspecto de sabiduría del *yidam* en uno mismo. Este es un tipo de meditación profunda similar al Mahamudra. En la tradición Theravada, la primera práctica es dejar que la mente repose en la respiración o en una estatua de Buda, a la que sigue la práctica principal de contemplación en la ausencia de existencia del yo.

Todos estos tipos de meditación pueden resumirse en dos categorías generales. La primera es la meditación de calma mental que en sánscrito se denomina Shamatha (*Shi'nay* en tibetano). La segunda es la meditación de la visión profunda o Vipashyana en sánscrito (*Lhagthong*

en tibetano). De esta forma todas las prácticas de meditación budistas pueden agruparse en calma mental y visión profunda, o Shamatha y Vipashyana. A continuación se abordará la presentación de Shamatha y Vipashyana que se explica en siete puntos.

Uno

Las Condiciones para practicar la meditación

El primer punto habla de las condiciones externas – las bases para la práctica de *shamatha* y *vipashyana*. Se refiere a poseer un lugar adecuado para meditar, un lugar libre de obstáculos. Por ejemplo, hay lugares en los que la gente tiene prejuicios contra la meditación lo que puede crear problemas. Los mejores lugares para meditar son aquellos que han sido bendecidos por practicantes del pasado. A su vez necesitamos poseer ciertas condiciones internas para meditar de forma adecuada. La primera cualidad es no tener mucho apego a los objetos sensoriales externos y no estar demasiado preocupados en conseguir lo que queremos. Simplemente necesitamos tener pocos deseos.

La segunda cualidad es sentirse satisfecho o contento con la situación en la que uno se encuentra. La forma de desarrollar estas dos cualidades queda reflejada en cómo los padres hablan a sus hijos sobre la meditación. Si los padres son buenos practicantes alentarán a sus hijos diciéndoles: *“Intenta no ser muy ambicioso. No luches demasiado por conseguir bienes externos. Siéntete satisfecho con lo que tienes y de esta forma serás capaz de practicar la meditación. Sino vas a malgastar tu tiempo”*. Los padres que no practican la meditación dan el consejo contrario: *“Deberías esforzarte mucho y ser muy ambicioso. Deberías intentar ganar mucho dinero y progresar. Adquirir propiedades y guardarlas . De otra manera malgastarás tu tiempo”*. En estos ejemplos podemos ver como fomentar estas cualidades de forma adecuada.

La tercera cualidad es no verse involucrado en demasiadas actividades o responsabilidades. Si estamos demasiado ocupados no vamos a ser capaces de practicar la meditación.

La cuarta cualidad es tener una conducta adecuada. Significa que evitaremos acciones negativas que dañan a otros. Todos los votos budistas están relacionados con evitar acciones que producen karma negativo. Hay distintos tipos de votos: los votos de laico, de monje novicio, de monje ordenado, y de Bodhisattva. Resulta beneficioso para los laicos que practican la meditación haber tomado los cinco votos de laico, que en sánscrito se conocen como los votos de upasaka. Los votos son evitar matar, robar, mentir, dañar a otros sexualmente, y beber alcohol y consumir drogas.

Siendo nuestra práctica principal el camino del Bodhisattva, es importante tomar el voto de Bodhisattva que puede practicarse como laico. Los monjes y las monjas también toman el voto de Bodhisattva. Tanto los practicantes laicos como monásticos pueden combinar la práctica del Bodhisattva con los votos de upasaka. Por ejemplo, Marpa el traductor era un Bodhisattva laico, mientras que el maestro indio Nagarjuna era un Bodhisattva monje. Ambos estaban iluminados.

A continuación hablaremos de los requisitos para la práctica de vipashyana. Resulta

fundamental seguir y confiar en un maestro adecuado, alguien que pueda explicar las enseñanzas correctamente. En la tradición Theravada un maestro tiene que ser capaz de explicar la meditación en la ausencia del yo desde la propia experiencia. En la tradición Mahayana un maestro debería comprender la vacuidad –el Madhyamaka o las enseñanzas del Camino Medio- y ser capaz de explicarla claramente.

La segunda cualidad para practicar vipashyana es analizar adecuadamente las enseñanzas que hemos recibido. Si hemos recibido enseñanzas Mahayana sobre la vacuidad, deberíamos estudiar los distintos comentarios y recibir instrucciones de nuestro maestro sobre cómo interpretarlos. Después tenemos que analizar y contemplar estas enseñanzas e instrucciones que nos van a beneficiar considerablemente en nuestra práctica de vipashyana.

Dos

Obstáculos para practicar la meditación

El Segundo de los siete puntos principales es una explicación sobre los ocho obstáculos o estados de la mente erróneos que pueden impedirnos meditar correctamente:

Agitación. El primer obstáculo es la agitación. La mente se vuelve muy activa anhelando o rechazando algo, y continúa dándole vueltas a lo mismo. Pensar y preocuparse sobre otras cosas en vez de meditar se llama agitación.

Arrepentimiento. El Segundo obstáculo es el arrepentimiento. Se trata de pensar sobre algo que ha ocurrido y por lo tanto no puede cambiarse. Y así todo todavía nos sentimos culpables.

Pesadez. El tercer obstáculo es la pesadez que está conectado con el karma. En este caso quiere decir que a pesar de que quieres hacer algo positivo como meditar sientes que no puedes. Inmediatamente te sientes cansado y pesado tanto física como mentalmente. Pero cuando quieres hacer algo negativo, de repente te sientes muy activo y fresco.

Opacidad. El cuarto obstáculo es la opacidad o falta de claridad. Hay que distinguir entre la pesadez y la opacidad. Ambos están conectados con el karma, pero la opacidad está más íntimamente relacionado con la salud y el estado físico. Un ejemplo de ello es el comer azúcar. El azúcar en un primer momento hace aumentar drásticamente el nivel de glucosa en la sangre pero luego desciende mucho. Entonces se experimenta este tipo de opacidad.

Duda. El quinto obstáculo es la duda. Es un problema fundamental para practicar ambos, shamatha y vipashyana. Dudar quiere decir sentirse incierto. Por ejemplo podemos llegar a pensar *“Puede que exista la iluminación pero puede que no”*. Así no se puede meditar adecuadamente porque las dudas te van a desmotivar. Puedes hacer ciertos progresos pero inmediatamente las dudas te arrastran. La duda es un obstáculo muy tenaz.

Deseo de dañar. El sexto obstáculo es el deseo de dañar a otros o tener pensamientos negativos. Quiere decir ser despiadado, egoísta, o arrogante. Te vuelves muy celoso y los demás empiezan a contrariarte. Este es un serio obstáculo para la meditación.

Apego. El séptimo obstáculo que es tener apego o codicia no es tan grave. Simplemente

quiere decir tener demasiados anhelos.

Sopor. El último obstáculo es el sopor, volverse completamente inconsciente y quedarse dormido.

Para shamatha y vipashyana, hay otra serie de obstáculos que se conocen como los cinco tipos de distracción.

Compromiso. La primera distracción es abandonar el Mahayana. Las prácticas de meditación del Vajrayana son muy vastas y escuchándolas uno se puede desalentar. Mientras que al escuchar enseñanzas Hinayana puedes creer erróneamente que es posible alcanzar la liberación en esta vida al practicarlas. De esta forma, y a pesar de que las meditaciones Hinayana no son tan amplias como las Mahayana, uno puede creer de forma equivocada que se pueden alcanzar resultados mucho más rápidamente. Abandonar el Mahayana por el Hinayana es una gran distracción.

Distracción externa. La segunda son las distracciones externas que se refiere a la preocupación excesiva por los placeres sensoriales, tal y como ser rico u obtener lujuria etc.

Distracción interna. La tercera son las distracciones internas de los diferentes estados mentales que perturban la meditación. Principalmente son la agitación y la opacidad. En prácticas más avanzadas surgen otro tipo de distracciones internas. Volverse un experto en meditación hace desarrollar una agradable tranquilidad interna. Este sentimiento de placer mental es de comodidad o alivio ya que la mente está muy calmada. El apego a este estado de tranquilidad es un obstáculo.

Poderes milagrosos. La cuarta distracción está relacionada con la comprensión de la naturaleza de las cosas. También se la puede denominar distracción de los poderes milagrosos. Al realizar shamatha, uno puede concentrarse profundamente en la naturaleza física de las cosas y manipular su apariencia. Se controla a través de la concentración. En el Budismo se considera que los objetos físicos se constituyen de cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire.

A través de la concentración en forma de shamatha uno puede alterar los elementos. De esta forma, el agua se convierte en fuego, el fuego se convierte en agua etc. En nuestro estado de desarrollo presente no podemos entender cómo pueden funcionar tales poderes. No es algo que pueda ser explicado a través las leyes físicas. Si te apegas a este poder milagroso, esto se convierte en un obstáculo.

Estado Negativo de la mente. La quinta distracción es tener un estado negativo de la mente. Cuando uno realiza shamatha se vuelve muy profundo y estable. Pero shamatha se limita a calmar la mente; el apego al yo todavía está presente. Solamente practicando vipashyana se elimina el apego al yo. Por este motivo, continuar practicando shamatha, hacerlo más profundo y vasto, sin aplicar vipashyana lleva a la distracción de un estado negativo de la mente.

Actualmente hemos renacido como seres humanos y nuestros cuerpos son el resultado de acciones de vidas anteriores. Cuando el karma para renacer como ser humano se agota,

morimos y renacemos en otro lugar determinado por nuestras acciones pasadas. Si en esta vida sólo practicamos shamatha sin Vipashyana, esto va a crear el karma de renacer en un estado similar de profunda meditación que todavía está dentro del samsara. Tal estado de meditación puede durar mucho tiempo. Es un estado de mucha paz pero no es la liberación. De forma que una vez el karma para permanecer en este estado se agote, caeremos de nuevo en otros reinos del samsara. Esta distracción se ha descrito como un estado negativo de la mente porque la meditación que se emplea de esta forma errónea no lleva a la liberación sino a renacer en una existencia condicionada.

Existen cuatro estados de meditación en los cuales uno se queda fijado a la tranquilidad. El primero es una experiencia de espacio sin límites; el segundo es experimentar la mente como infinita; el tercero es una experiencia de la nada; y el cuarto es una experiencia de las cosas ausentes de presencia y de no presencia. Pero todavía no es la liberación, solamente experiencias que surgen de la mente. Uno puede permanecer en este tipo de absorciones durante millones de años. De alguna manera resulta muy placentero, pero no trae ningún beneficio porque con el tiempo uno puede caer de este estado a otros reinos del samsara.

Los Remedios

El primer obstáculo es la agitación. ¿Por qué ocurre la agitación? Viene de un apego ordinario a esta vida. Nacemos con un cuerpo humano, nos apegamos y preocupamos por él de forma natural. Es el hábito del apego el que nos hace empezar a preocuparnos por él. Sin embargo, en esta vida humana no hay nada que realmente se pueda lograr definitivamente. Una vez muertos, nuestros gustos y aversiones dejan de existir. Acordándose de esto ya no hay motivo para el apego o para estar tan irritado con lo que ocurre. Por lo tanto, el remedio es contemplar la impermanencia.

Podemos contemplar la impermanencia tanto durante la meditación como durante la vida cotidiana. Esto puede hacerse a un nivel común meditando en la impermanencia del mundo y en los seres que viven en él. Para meditar en la impermanencia del mundo podemos pensar en cómo cambia el mundo a lo largo del tiempo. Pasan los años, y cada año consta de distintas estaciones: invierno, primavera, verano y otoño. Las estaciones están compuestas de meses. Los meses están compuestos de días. Los días de horas. Las horas constan de minutos. Los minutos constan de segundos, y así sucesivamente. El mundo cambia cada instante.

También podemos meditar en la impermanencia de los seres que viven en este mundo. Y aquí podemos pensar que nosotros y todos los seres constantemente envejecemos, y todos vamos a morir. Primero viene la niñez, después la vida adulta, después la vejez y por último la muerte. De momento, nadie ha podido escaparse de la muerte.

Igualmente se puede contemplar la impermanencia a un nivel más sutil. Si consideramos la materia física vemos que está compuesta por partículas diminutas o átomos. Éstas partículas nunca siguen siendo las mismas sino que están en continuo movimiento. Al cambiar todo el tiempo, las partículas cesan cada instante para producir nuevas partículas con otras combinaciones. La materia es nueva en cada instante porque sus partículas han cambiado en

relación al instante anterior.

El significado de Shamatha es la concentración. El resultado de shamatha es producir calma mental. Aunque concentrarse en la impermanencia no es la principal práctica de shamatha, el hecho de hacerlo también resulta en calma mental.

En nuestra vida cotidiana, podemos contemplar la impermanencia para reducir nuestro apego a través de entrenarnos a considerar la impermanencia en cada situación. Pase lo que pase, no nos sentimos heridos ni consideramos las cosas sensacionales. No importa el problema que se presente, contemplar la impermanencia va a ayudarnos. De lo contrario, cuando aparecen obstáculos repentinamente te vas a ver conmocionado. El problema en sí puede que no cambie, pero entender la impermanencia va a suavizar tu reacción hacia el mismo.

Cuando nos sentimos arrepentidos y culpables deberíamos darnos cuenta que no tiene sentido puesto que el pasado ya se ha ido. Por mucho que reflexionemos sobre ello no podemos cambiarlo. Por lo tanto, deberíamos simplemente dejar que pase y olvidarnos de ello.

La mejor forma de superar la pesadez mental y física es desarrollar una confianza sólida en las cualidades de las Tres Joyas. Contemplar las cualidades superiores del Buda. Considerar las cualidades de las enseñanzas que nos llevan a la realización, los métodos profundos. Las enseñanzas son verdaderas; funcionan realmente. Por último, consideramos las cualidades de los practicantes, la sangha. En este caso, la sangha no se refiere a los monjes o practicantes laicos ordinarios, sino a aquellos practicantes que han alcanzado cierto nivel de realización. A través de desarrollar confianza en las Tres Joyas podemos superar el obstáculo de la pesadez.

El próximo obstáculo era la opacidad o falta de claridad. La forma de trabajar con ello es refrescarse a uno mismo a través de la estimulación y la motivación. Cuando un general se prepara para la guerra, comienza por aumentar la moral de su gente. Si los soldados dudan pueden bloquearse por el miedo. Pero si están motivados pueden ser muy valientes y luchar eficazmente. La opacidad es un enemigo muy sutil que surge en la meditación, por lo que tienes que motivarte a ti mismo para vencerlo.

El remedio para la duda es la simple concentración. Al principio es mejor no seguir las propias dudas y simplemente seguir practicando. Otra forma de eliminar las dudas es utilizar la lógica. Por ejemplo, si dudamos de que exista realmente un camino a la iluminación, deberíamos preguntarnos ¿en qué consiste este camino?. Es el camino para disipar la ignorancia. Pero ¿qué es la ignorancia?. La ignorancia es producto de la mente y está causado por el apego a un yo. Si continuas analizando de esta manera puedes ir clarificando las dudas y finalmente eliminarlas. Precisamente éste es el propósito del estudio. No todo el mundo tiene tiempo para estudiar, pero aquellos que han estudiado mucho pueden ayudar a otros explicándoles las cosas de forma sencilla.

Para el problema de desear dañar a otros deberías contemplar la bondad, que se puede hacer de dos formas. Una forma es mirar la verdadera naturaleza de la bondad. La bondad no es algo sólido. Y aunque en esencia carece de realidad, el sentimiento de bondad se manifiesta.

Otra forma es generando bondad, primero hacia los seres que nos gustan, como padres, hijos o amigos. Y gradualmente lo vamos extendiendo cada vez a más seres. Este tipo de meditaciones en la bondad son prácticas muy poderosas. Llevarlas a cabo puede tener incluso un efecto en los demás. Si un practicante medita sólo en una cueva puede llegar a influir en los seres que viven en esa área. La gente y incluso los animales pueden de forma natural empezar a sentir bondad también.

El apego o el tener muchos anhelos puede remediarse considerando los problemas que conlleva tener riquezas y posesiones al contemplar la causa y el efecto. Si estás apegado a tus posesiones, tienes que invertir mucho esfuerzo en preservarlas. Cuando te das cuenta de todo el esfuerzo que conlleva, tu avidez va a decrecer de forma natural. Otro método es contemplar el sentimiento de contentamiento, entender cuanta libertad se tiene cuando estás satisfecho con lo que tienes.

El siguiente obstáculo es el sopor. Puede ayudarnos el imaginar una luz como el cielo rojo del atardecer otoñal. Una luz clara, tenue y roja. No ayuda el hecho de imaginar una luz intensa como la luz del sol.

De hecho, una vez tienes el hábito de meditar y se ha convertido en algo completamente natural, todos estos obstáculos y problemas dejarán de perturbarte puesto que la meditación forma parte de ti. Cuando la mente alcanza este nivel, el cuerpo también se ve afectado.

Todas las energías del cuerpo se calman y te sientes muy cómodo meditando. Normalmente pensamos que el cuerpo controla la mente, pero a nivel profundo, es la mente la que controla al cuerpo. Por lo tanto, cuando la meditación se ha hecho natural, la mente calmada adquiere el control del sistema y prepara al cuerpo apto para meditar.

Para desarrollar la meditación de forma natural necesitamos dos cualidades: presencia y remembranza. La presencia es la consciencia de lo que ocurre en la mente sin perder nada. A través de esta presencia cuando uno se da cuenta de un problema en la meditación, como la agitación, entonces uno tiene que acordarse del remedio a aplicar. La presencia y la remembranza siempre van unidas; son fundamentales para hacer que la meditación sea parte de uno mismo. Cuando seáis expertos en meditación entenderéis como trabajan juntas.

Generalmente, todos los obstáculos entran en dos categorías: agitación y opacidad. Hay algunos consejos generales que pueden resultar útiles para protegerse de estos dos obstáculos. Evitar tener adicciones como fumar, beber, etc. Evitar comer demasiado ya que hace incrementar la opacidad. La gente que trabaja por supuesto que tiene que comer, pero siendo consciente de lo que se come. Serios practicantes que están sentados por largos periodos de tiempo no necesitan comer mucho. Por este motivo en tiempos del Buda, los monjes no comían después de la 1 p.m. Ésto va a hacer que la práctica shamatha sea más eficaz y ayuda a la mente. A este nivel, el saltarse la cena no va a afectar al sueño. Normalmente los monjes tienen prohibido beber alcohol, pero los practicantes de vipashyana se les aconseja beber un poco, por supuesto sin embriagarse. La práctica de Vipashyana hace desarrollar mucha energía, y esa energía causa insomnio, cosa que no ocurre en otras prácticas. Otro consejo es dormir a una hora razonable: acostarse después de las diez de la noche y levantarse a las cinco. Si te duermes después de medianoche, aunque

duermas ocho horas no te van a beneficiar de la misma manera. De forma que es más aconsejable acostarse antes de medianoche.

La Esencia de Shamatha y Vipashyana

El tercer punto es una explicación concisa sobre cómo shamatha y vipashyana se convierten en algo natural. En las primeras etapas de shamatha y vipashyana nuestra meditación no es natural. De alguna manera es artificial. La meditación solamente es real cuando ocurre de forma natural como lo he explicado en el segundo punto.

¿Qué quiere decir un shamatha genuino? Al comienzo de la práctica de shamatha, la mente se dirige al objeto de meditación que es mantener la mente concentrada en vez de seguir los pensamientos. Cuando la meditación es natural, en el verdadero shamatha, ya no se requiere esfuerzo alguno para mantener la mente concentrada. Al principio uno tiene que aplicar esfuerzo, pero más adelante se convierte en un proceso totalmente natural.

Voy a dar un ejemplo que ilustra la diferencia entre shamatha genuino y artificial. Hay un tipo de meditación especial que resulta en una clara memoria del pasado, hasta el punto de recordar vidas pasadas. La mente nunca permanece la misma. Sólo existe de un instante a otro. La mente está constantemente cambiando. Si miramos un instante, primero surge, permanece, y finalmente desaparece. De esta forma se constituye de pasado, presente y futuro. Un instante surge, para luego cesar y dejar espacio para que surga otro instante, etc. Así, la mente continua como una corriente continua de momentos de consciencia. En este tipo de shamatha, la práctica es permanecer consciente de cada momento cuando surge. Sin analizar, únicamente enfocarse y observar los momentos surgir, uno después de otro. Sin perder o mezclar su orden, simplemente observarlos cuando ocurren. Concentrarse completamente y permanecer enfocado en eso. Así es cómo podemos meditar ahora, en la forma de shamatha artificial.

Se convertirá en shamatha genuino cuando se convierta en un proceso natural, cuando ya no tenemos que hacer esfuerzo alguno para mantener la mente enfocada. Simplemente habrá una consciencia natural de los momentos que pasan. Te vuelves tan familiar con ello que una vez te focalizas en esa consciencia, va a continuar de forma espontánea, sin la necesidad de aplicar ningún esfuerzo. Simplemente continua de forma natural.

Cuando alcanzamos este nivel, ocurre un tipo especial de memoria. Podemos acordarnos del pasado, incluso de vidas pasadas, tanto como la meditación sea natural. La memoria se expande de esta manera: primero te acuerdas de la niñez en detalle, después de la experiencia de estar en el vientre de la madre, y posteriormente, de tus vidas pasadas. Es posible recordarlo puesto que lo has experimentado anteriormente, de la misma forma que te acuerdas de lo que hiciste ayer. Esta memoria surge espontáneamente una vez el shamatha se convierte en algo natural.

¿Qué significa entonces el verdadero vipashyana? Continuando con el mismo ejemplo, cuando te enfocas en cada momento, el vipashyana se refiere a analizar la naturaleza de cada momento. Durante el shamatha solo observabas los momentos sin analizarlos, mientras que ahora los examinas analíticamente. El vipashyana se vuelve natural cuando el análisis

deja de ser intelectual. Tienes una experiencia directa de la naturaleza de cada momento, una experiencia donde dejan de aplicarse conceptos e ideas.

Cuando se mira un objeto, al principio hay una experiencia directa del mismo y es solamente después que se le da un nombre. Las enseñanzas budistas distinguen entre diferentes tipos de experiencia directa. Por ejemplo, ahora mismo también tenemos experiencias directas, pero inmediatamente proyectamos nuestras ideas en las cosas, incluso si éstas ideas no son reales. Por ejemplo, si vemos una hoja de papel blanca, mezclamos esa experiencia directa con nuestro concepto de blancura. 'Blanco' es un concepto general que se aplica a muchas otras cosas como ropa, flores, etc. La experiencia directa es mucho más completa que eso. En el vipashyana real tienes experiencia directa del mundo, ves la verdadera naturaleza de las cosas. También se conoce como la experiencia yóguica directa.

Para simplificarlo, verdaderos shamatha y vipashyana están relacionados con la eliminación de los obstáculos mencionados en el punto anterior. El shamatha será genuino cuando la pesadez, opacidad y el sueño hayan desaparecido completamente de la meditación. El verdadero vipashyana se desarrollará cuando la agitación, el arrepentimiento y la duda sean neutralizados completamente, de forma que nunca aparezcan durante la meditación. Pueden seguir apareciendo en la post-meditación, y todavía existe diferencia entre meditar y no meditar. Pero cuando experimentas el fruto maduro de shamatha y vipashyana, la meditación se libera de estos obstáculos. Esto concluye con el tercer punto, la esencia de shamatha y vipashyana.

Los niveles de Shamatha y Vipashyana

Este punto se verá en líneas generales puesto que las siguientes explicaciones lo abordarán en detalle. Existen nueve niveles de shamatha y cuatro niveles de vipashyana que describen las etapas de la meditación.

Los nueve niveles de shamatha son:

1. reposar la mente en su interior.
2. reposar la mente de forma continuada.
3. reposar la mente de manera intacta.
4. reposar la mente intensamente.
5. adiestrar la mente.
6. pacificar la mente.
7. pacificar la mente completamente.
8. hacer que la mente se centre en un punto.
9. reposar la mente en la ecuanimidad.

Los cuatro niveles de vipashyana son:

1. discriminación de los fenómenos.
2. discriminación completa.
3. examinación completa.
4. análisis completo.

En tibetano existen dos palabras para examen y análisis, donde examen se refiere a algo general y análisis implica algo más profundo y detallado. Por lo tanto, hay una distinción entre estas dos palabras en tibetano donde una es más sutil que la otra, lo que no ocurre en castellano. Una vez shamatha se convierte en algo natural, uno está preparado para lograr los cuatro niveles de vipashyana.

El orden para practicar Shamatha y Vipashyana

Generalmente, se practica shamatha en primer lugar y después vipashyana. Esto ocurre de acuerdo con la tradición Theravada. Pero siempre es el caso en las tradiciones Mahayana, Vajrayana o Mahamudra. A veces se pueden practicar simultáneamente dependiendo del practicante individual. Tu maestro debería decidir que es lo mejor para ti, siempre y cuando el maestro esté cualificado en meditación.

Un resultado de la realización de shamatha es conocer las mentes de otros seres. Un maestro realizado utiliza ésta habilidad para ver que es lo mejor para sus estudiantes. El método para lograrlo es el mismo que el de recordar el pasado pero en este caso el maestro se concentra en la mente de los otros en vez de en la suya propia. Parece fácil hablar de ello pero no resulta tan fácil realizarlo.

El orden más común es empezar con shamatha y continuar con vipashyana, y es la mejor forma de hacerlo.

Los niveles de Shamatha y Vipashyana

¿Cómo unificar shamatha y vipashyana? Se puede practicar vipashyana sin shamatha, pero no es lo más aconsejable. Puedes ir donde un maestro y recibir instrucciones vipashyana, y utilizar tu confianza e inteligencia para realizar la práctica. A pesar de que puedas tener experiencia directa de la naturaleza de las cosas, esta experiencia no se hará estable sin haber realizado antes shamatha. Lo mismo ocurre cuando uno practica vipashyana sin haber alcanzado un shamatha natural. Se puede comparar con una vela al viento, que aunque alumbra es muy inestable. Igualmente, a través del vipashyana se puede tener una experiencia directa de las cosas, pero sin shamatha no va a ser estable.

Por otro lado, si solo practicas shamatha sin vipashyana, no te podrás liberar del samsara. Esto se explicó previamente en el apartado de los obstáculos para la meditación. Realizar shamatha sin practicar vipashyana conlleva el riesgo de renacer en estados de meditación duraderos, que todavía pertenecen al dominio del ego. En las últimas etapas de shamatha, la mente permanece en una tranquilidad profunda. Está totalmente relajada, más allá de lo que podemos imaginar. Pero todavía no se ha eliminado la ignorancia, la raíz de la ilusión. De ahí la necesidad de practicar ambas shamatha y vipashyana.

¿Cómo se pueden unificar en una práctica? No es algo que podamos lograr de momento.

Puedes trabajar en ello de varias formas, pero únicamente se podrán unificar totalmente una vez se haya alcanzado el nivel más alto de shamatha. El noveno nivel es reposar la mente en la ecuanimidad. A este punto, vipashyana se desarrolla de forma natural y las dos prácticas se hacen una.

El resultado de Shamatha y Vipashyana

El resultado de realizar shamatha es que la mente se vuelve totalmente pura, y todas las emociones perturbadoras más groseras se calman y purifican. El resultado de realizar vipashyana es que la sabiduría se hace pura. Lo que significa que la ignorancia básica se purifica y disipa, así como las emociones perturbadoras.

Otra forma de expresar los resultados de éstas practicas es la eliminación de los dos tipos de vendas o velos. Uno de los velos es el estar atrapado por los conceptos o neurosis. El otro es estar atrapado en la ignorancia o en la ilusión, y por lo tanto continuar renaciendo en el samsara. La práctica de shamatha nos libera del velo de los conceptos y la práctica de vipashyana del velo de la ignorancia. Otro resultado es que shamatha nos libera del apego a los fenómenos, superando las expectativas, las dudas y las preocupaciones. Normalmente esperamos obtener lo que deseamos y si no lo logramos nos preocupamos. Esto viene del deseo y del apego. El resultado de shamatha es que incluso si quieres lograr algo, no tienes necesidad de anhelar, dudar o preocuparte porque se han superado el deseo y el apego.

Cuando logras un verdadero shamatha aparecen juegos extraordinarios de la mente. A través del shamatha se obtiene clarividencia. Puedes ver vidas pasadas y conocer las mentes de otros. Pero los practicantes avanzados nos advierten del riesgo de jugar con ello puesto que uno puede apegarse al shamatha, y entonces surgirán más problemas. Pero alguien suficientemente sólido puede controlarlo sin apego.

Devadatta era un primo del Buda y era muy malvado. Quería competir con el Buda, así que se dirigió a un estudiante avanzado del Buda, un arhat llamado Kashyapa, a que le enseñara shamatha. Los arhats tienen el defecto de que solo pueden utilizar sus poderes cuando están meditando. De forma que durante su estado de posmeditación no fue capaz de percibir que la motivación de Devadatta era negativa. En cambio pensó, “Antes este hombre era malvado y ahora quiere aprender meditación. Debería enseñarle bien y así podrá cambiar.” Así fue como le enseñó shamatha que Devadatta aprendió muy bien. Una vez hubo alcanzado un nivel elevado de shamatha, utilizó sus poderes contra el Buda. En primer lugar engañó al rey de esa región y luego dividió a la sangha tomando al anciano rey de su lado. Después alentó al joven príncipe a que se revelara contra su padre y atacó al Buda con sus monjes. Hizo todo esto porque tenía celos del Buda y para ello utilizó los poderes logrados gracias a la práctica de shamatha. Por este motivo, los maestros estimulan a sus estudiantes a que practiquen shamatha para alcanzar la liberación, pero les desaniman a que vayan demasiado lejos. Discípulos especiales como Bodhisattvas con motivación pura no harán maluso de esos poderes.

El resultado de vipashyana es claro, alcanzar la liberación y el despertar.

