

INTRODUCCIÓN A LA  
MEDITACIÓN  
DEL CONOCIMIENTO DIRECTO

(INSIGHT/VIPASSANA)

AJAHN SUCITTO

INTRODUCCIÓN A LA  
MEDITACIÓN  
DEL CONOCIMIENTO DIRECTO

(INSIGHT/VIPASSANA)

AJAHN SUCITTO

*Con nuestro agradecimiento por su generosa colaboración al grupo de Mindfulness de Yoga Anandamaya, y a los Amigos en Madrid.*

# INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN

DEL CONOCIMIENTO DIRECTO

(INSIGHT/VIPASSANA)



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA

**e** *Disponible gratuitamente en pdf en [www.yogaanandamaya.com](http://www.yogaanandamaya.com)*



Lo dedico con amor y agradecimiento a mis padres.  
Deseo que encuentren Paz.

AJAHN SUCITTO



# **INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN DEL CONOCIMIENTO DIRECTO (INSIGHT/VIPASSANA)**

El objetivo de este texto es servir como introducción a la práctica de la Meditación del Conocimiento Directo (Insight) tal como se enseña en la tradición del Budismo Theravada. No se requiere estar familiarizado con las enseñanzas de Buda, aunque su conocimiento puede ayudar a aclarar cualquier interpretación personal que pueda revelarse a través de la meditación.

El propósito de la Meditación Vipassana no es de desarrollar un sistema de creencias sino más bien servir como guía para ver con claridad la naturaleza de la mente. De esta manera se obtiene comprensión directa de cómo son las cosas sin depender de opiniones o teorías, una experiencia directa, la

cual tiene vitalidad propia. También da lugar a una sensación de profunda calma, la cual viene de saber algo por sí mismo, más allá de cualquier duda.

La Meditación Vipassana es un factor clave en el camino que Buda ofreció para el bienestar de los seres humanos; el único criterio es que uno tiene que ponerlo en práctica. Estas páginas, por lo tanto, describen una serie de ejercicios de meditación y consejos prácticos sobre cómo usarlos. Funciona mejor si el lector sigue la guía progresivamente, practicando cada secuencia de instrucciones antes de seguir adelante.

El término ‘Meditación Vipassana’ (samatha-vipassana) \* se refiere a las prácticas que desarrollan la calma (samatha) a través de la atención constante y el conocimiento directo (vipassana) a través de la contemplación. Una técnica fundamental para mantener la atención es centrar la plena conciencia en el cuerpo; tradicionalmente, esto se practica

mientras se está sentado o caminando. Esta guía comienza con algunos consejos al respecto.

La introspección ocurre de manera bastante natural posteriormente, cuando uno está ‘cómodo’ dentro del contexto del ejercicio de meditación. Habrá un sentido de relajación e interés y uno empieza a investigar y a familiarizarse con la consciencia que está meditando. Este tipo de ‘investigación’ lo llamamos contemplación, una realización personal y directa que cualquier técnica sólo podrá sugerirte. Algunas ideas y consejos al respecto se encuentran en una sección posterior.

*\* El conocimiento de términos en pali - el lenguaje canónico del Budismo Theravada - no es necesario para iniciar la práctica de meditación. Sin embargo, puede ser útil proporcionar puntos de referencia a la gran fuente de conocimiento en el Canon Theravada, al igual que a las enseñanzas de muchos maestros contemporáneos que aun encuentran tales palabras en pali más precisas que sus equivalentes en inglés o español.*

# SOSTENIENDO LA ATENCIÓN

## 1. SENTADO

### *Tiempo y Espacio*

Enfocar la atención en el cuerpo se puede lograr con facilidad mientras se está sentado. Es necesario encontrar un momento y un lugar que proporcione tranquilidad y que esté libre de molestias.

Una habitación tranquila sin muchos objetos que distraigan la mente es ideal; un entorno con luz y espacio tiene un efecto radiante y claro, mientras que una habitación desordenada y oscura tiene el efecto opuesto. Es importante también escoger el momento oportuno, particularmente debido a que la mayoría de gente tiene sus días bastante estructurados con rutinas. No es particularmente productivo meditar cuando

se tiene algo más que hacer. Es mejor dedicar un periodo – digamos temprano por la mañana o por la noche después del trabajo – cuando realmente puedes prestar toda tu atención a la práctica. Empieza con quince minutos más o menos. Practica sinceramente dentro de las limitaciones de tiempo y energía disponibles y evita que la rutina se vuelva mecánica. La práctica de meditación, con el apoyo de una voluntad genuina de investigar y de estar en paz con uno mismo se desarrollará de forma natural en términos de duración y habilidad.

### *Consciencia Plena del Cuerpo*

La estabilidad y el esfuerzo constante pero sereno ayudan al desarrollo de la calma. Si no puedes sentirte estable, no hay paz. Si no hay un sentido de aplicación; se tiende a soñar despierto. Una de las posturas más efectivas para cultivar la combinación apropiada de quietud y energía es sentado.

Utiliza una postura que te ayude a mantener la espalda erguida y sin tensión. Una silla simple y recta es útil. Esta postura parece incómodas al principio, pero con el tiempo proporciona un equilibrio único de suave firmeza que alivia la mente sin cansar el cuerpo.

Ayuda tener la barbilla inclinada hacia abajo muy ligeramente, pero no permitas que la cabeza se incline hacia adelante ya que ello fomenta la somnolencia. Coloca las manos sobre el regazo, con las palmas hacia arriba, una mano descansando suavemente sobre la otra con la punta de los pulgares tocándose. Tómate tu tiempo y consigue el equilibrio adecuado.

Ahora, recopila tu atención y empieza a moverla lentamente por tu cuerpo. Nota las sensaciones. Relaja cualquier tensión, sobre todo en la cara, cuello y manos. Permite que los párpados se cierren o estén medio cerrados.

Investiga cómo te sientes, ¿expectante o tenso? Luego relaja tu atención un poco. Así, la mente se calmará probablemente y notarás pensamientos a la deriva en reflexiones, ensueños, recuerdos o dudas acerca de si lo estás haciendo bien. En lugar de seguir o contender con estos patrones de pensamiento, **presta más atención al cuerpo, el cual es un ancla útil para una mente errante.**

Cultiva un espíritu de investigación en tu actitud hacia la meditación. Tómate tu tiempo. Mueve tu atención, por ejemplo, sistemáticamente desde la coronilla de la cabeza hacia abajo y hacia todo el cuerpo. Nota las sensaciones diferentes – tales como el calor, el pulso, adormecimiento y sensibilidad – en las articulaciones de cada dedo, la humedad en las palmas de las manos y el pulso en la muñeca. Incluso las áreas que puedan no tener una sensación particular, como los antebrazos o los lóbulos de las orejas se pueden ‘recorrer’ con atención. Observa

cómo, incluso la falta de sensación es algo de lo cual puedes estar consciente. La investigación constante y sostenida la llamamos mindfulness o plena conciencia (sati) y es una de las herramientas principales de la Meditación Vipassana.

### *Consciencia Plena de la Respiración (Ānāpānasati)*

En lugar de ‘recorrer el cuerpo’, o después de un período preliminar de esta práctica, la plena conciencia se desarrolla a través de la atención en la respiración.

En primer lugar, sigue la sensación de la respiración normal mientras fluye a través de las fosas nasales y llena el pecho y el abdomen. Luego intenta mantener tu atención en un punto, ya sea en el diafragma o – un lugar más refinado – en las fosas nasales. La respiración tiene una cualidad tranquilizante, constante y relajante si no la fuerzas; esto es más fácil con

una postura recta. Tu mente puede deambular, pero continúa pacientemente volviendo a la respiración.

No es necesario desarrollar la concentración al punto de excluir todo lo demás excepto la respiración. En lugar de crear un estado de trance, el propósito es permitirte que te des cuenta del funcionamiento de la mente y de aportar cierto grado de claridad y apacibilidad a ésta. Todo el proceso – recuperar tu atención, notar la respiración, notar que la mente se ha ido a la deriva y el restablecer tu atención – desarrolla la plena conciencia, la paciencia y el conocimiento directo. Así que no te dejes intimidar por el ‘fracaso’ aparente – simplemente empieza de nuevo. Continuando de esta manera permites que la mente eventualmente se calme.

Si estás muy inquieto o agitado, simplemente relájate. Practica estar en paz contigo mismo, escucha – sin necesidad de creer – las voces de la mente.

Si te sientes somnoliento, pon más cuidado y atención a tu cuerpo y a tu postura. Refinar tu atención o buscar tranquilidad en esos momentos sólo empeorará las cosas.

## 2. CAMINANDO Y DE PIE

Muchos ejercicios de meditación, como el mencionado arriba ‘atención a la respiración’, se practican mientras se está sentado. Sin embargo, normalmente alternamos caminar y estar sentado como formas de meditación. Aparte de ofrecer cosas diferentes para observar, es una manera útil para revitalizar la práctica si el efecto calmante de la sesión te está adormeciendo.

Si tienes acceso a un terreno abierto, mide unos 25-30 pasos de longitud a nivel del suelo (o un camino claramente definido entre dos árboles), como tu camino de meditación. Párate en

un extremo del camino y enfoca la mente en las sensaciones del cuerpo. En primer lugar, deja que tu atención descansa en la sensación del cuerpo de pie y con los brazos colgando de forma natural y las manos ligeramente entrelazadas delante o detrás. Permite que los ojos miren a un punto aproximadamente tres metros en frente, a nivel del suelo, evitando cualquier distracción visual. Ahora, camina suavemente, a un ritmo pausado pero ‘normal’ hasta el final del camino. Para. Pon atención en el cuerpo de pie por un período de un par de respiraciones. Gira y camina de regreso. Mientras caminas, ten en cuenta el flujo general de las sensaciones físicas o dirige más de cerca tu atención a los pies. El ejercicio es de continuar retornando la atención a la sensación de los pies tocando el suelo, los espacios entre cada paso y las sensaciones de parar y volver a empezar.

La mente se distraerá, por supuesto. Por eso es importante

cultivar la paciencia y la determinación de comenzar de nuevo. Ajusta el ritmo de acuerdo a tu estado de ánimo – vigoroso cuando estés somnoliento o atrapado en pensamientos obsesivos, firmes pero suaves cuando te sientas inquieto e impaciente. Al final del camino, para; inhala y exhala; ‘deja ir’ cualquier agitación, preocupación, calma, éxtasis, recuerdos u opiniones acerca de ti mismo. La ‘charla interna’ cesará temporalmente o desaparecerá. Empieza de nuevo. De esta manera refrescas continuamente la mente y permites que se asiente a su propio ritmo.

En espacios más reducidos ajusta la longitud del camino de meditación para adaptarte a lo que está disponible. Alternativamente, puedes circunvalar una habitación, haciendo una pausa después de cada circunvalación, parado por unos

momentos. El período de pie puede extenderse a varios minutos usando la técnica de ‘recorrer el cuerpo’.

Caminar aporta energía y fluidez a la práctica, por lo tanto mantén tu paso firme y simplemente deja que las condiciones cambiantes a tu alrededor pasen por la mente. En lugar de esperar que la mente esté tan quieta como lo puede estar mientras se está sentado, contempla el flujo de los fenómenos de la mente. Es sorprendente la cantidad de veces que nos quedamos absortos en un hilo de pensamiento – llegando al final del camino y ‘llegando’ como si empezáramos – pero es normal para nuestras mentes inexpertas ensimismarse en sus pensamientos y estados de ánimo. Por lo tanto, en lugar de ceder a la impaciencia, aprende a dejar ir y a comenzar de nuevo. Así, una sensación de tranquilidad y calma puede surgir, permitiendo que la mente se vuelva abierta y clara de una manera natural, no forzada.

### 3. ACOSTADO

Reclinándote al final del día, pasa unos minutos meditando mientras estas recostado de lado. Mantén el cuerpo recto. Siente y recorre el cuerpo, libera el estrés; o centra tu atención en la respiración, conscientemente dejando a un lado los recuerdos del día que pasa y las expectativas para mañana. En pocos minutos, con la mente clara podrás descansar bien.

### 4. CULTIVANDO EL CORAZÓN

Cultivar la bondad (*mettā*) ofrece otra dimensión a la práctica *Vipassana*. La meditación enseña de manera natural la paciencia y la tolerancia, o por lo menos demuestra la importancia de estas cualidades. Por lo tanto, es muy posible que desees desarrollar una actitud más amable y afectuosa hacia ti mismo

y hacia los demás. En la meditación puedes cultivar la buena voluntad de manera muy realista.

Centra la atención en la respiración, la cual estarás utilizando como medio para propagar la bondad y la buena voluntad. Comienza contigo mismo, con tu cuerpo. Visualiza la respiración como una luz, o ve tu conciencia como si fuera un rayo cálido y poco a poco recórrelo por todo tu cuerpo. Ligeramente enfoca tu atención en el centro del pecho, en la región del corazón. Al inhalar, dirige la cualidad de la bondad y la paciencia hacia ti, tal vez con el pensamiento: 'Que esté bien', o 'Paz'. Al exhalar, deja que el estado de ánimo de ese pensamiento, o la conciencia de esta luz, se extienda hacia el exterior desde el corazón, a través del cuerpo, a través de la mente y más allá de ti mismo. 'Que los demás estén bien'.

Si estás experimentando estados mentales negativos, respira las cualidades de la tolerancia y el perdón. En la exhalación,

dejar ir – cualquier estrés, preocupación o negatividad – y extiende la sensación de alivio a través del cuerpo, la mente y más allá, como antes.

Esta práctica puede formar la totalidad o parte de una sesión de meditación y tienes que juzgar por ti mismo que es lo más apropiado. El efecto calmante de meditar con una actitud bondadosa es bueno para comenzar una sesión, pero sin duda habrá momentos en los que este enfoque se puede usar por largos periodos para penetrar más profundamente en el corazón.

Siempre comienza con lo que estás notando, aunque parezca trivial o confuso. Permite que tu mente descansa tranquilamente en ello – ya sea aburrimiento, una rodilla dolorida, o la frustración de no sentirse particularmente amable. Déjalo estar; practica estar en paz con ellos. Reconoce y deja de lado cualquier tendencia hacia la pereza, la duda o la culpa.

Esta cualidad de paz puede convertirse en amor y compasión beneficiosos para ti mismo si en primer lugar aceptas plenamente la presencia de lo que no te gusta. Mantén la atención constante y abre el corazón a todo lo que estés experimentando. Esto no implica la aprobación de estados negativos, pero les permite un espacio en el que pueden aparecer y desaparecer.

Generar buena voluntad hacia el mundo más allá de uno mismo obedece el mismo patrón. Una manera simple de difundir la bondad es hacerlo por etapas. Comienza contigo mismo, conectando el sentido de la aceptación y el amor con el movimiento de tu respiración. 'Que esté bien'. Luego, piensa en tus seres queridos y respetados y deséales lo mejor. Continúa con tus conocidos, luego hacia los que te sientes indiferente. 'Que estén bien'. Finalmente, recuerda aquellas personas a quienes temes o por quienes sientes aversión y continúa enviando deseos de buena voluntad.

Esta meditación puede extenderse en un movimiento expansivo de compasión, para incluir a todas las personas en el mundo, en sus muchas circunstancias. Y recuerda, no tienes que sentir que amas a todo el mundo para desearles lo mejor.

La bondad y el amor compasivo proceden de la misma fuente de la buena voluntad y amplían la consciencia más allá de la perspectiva puramente personal. Si no estás siempre tratando de hacer que las cosas vayan como tú quieres; si eres más tolerante y receptivo contigo mismo y con los demás tal como son, la bondad surge por sí misma. La bondad es la sensibilidad natural del corazón.

## **ATENCION PLENA SIN OBJETO DE MEDITACIÓN**

La meditación también puede llevarse a cabo sin un objeto de meditación, en un estado de contemplación pura o ‘consciencia sin elección’.

Después de calmar la mente con uno de los métodos descritos anteriormente, conscientemente deja de lado el objeto de meditación. Observa el flujo de las imágenes mentales y sensaciones tal como se presentan, sin entrar en la crítica o el deseo. Observa cualquier aversión o atracción; contempla cualquier incertidumbre, felicidad, inquietud o tranquilidad que surja. Puedes regresar al objeto de meditación (como la respiración) cada vez que el sentido de claridad disminuya, o si comienzas a sentirte abrumado por las impresiones de la

mente. Cuando la sensación de estabilidad regrese puedes abandonar el objeto de meditación nuevamente.

Esta práctica de ‘atención plena’ es muy adecuada para contemplar el proceso de la mente. Junto con la observación de los ‘ingredientes’ particulares de la mente, podemos dirigir nuestra atención a la naturaleza de los estados de ánimo. En cuanto a los contenidos de la mente, la enseñanza budista apunta principalmente a tres características simples y fundamentales.

En primer lugar, existe la impermanencia (aniccā) – el comienzo y final incesantes por las que pasan todas las cosas, el movimiento constante del contenido de la mente. Este material mental puede ser agradable o desagradable, pero nunca está en reposo.

Existe también una sensación persistente, a menudo sutil, de insatisfacción (dukkha). Las sensaciones desagradables

evocan fácilmente este sentido, pero incluso una experiencia encantadora crea un vacío en el corazón cuando termina. Así, en los mejores momentos existe una cualidad inconclusa en la experiencia mental, una sensación un tanto insatisfecha.

Cuando el constante surgir y cesar de experiencias y estados de ánimo se vuelve familiar, también queda claro que – ya que no hay permanencia en ellos – en realidad ninguno de ellos te pertenece. Y, cuando esta materia mental está silenciosa – revelando una radiante amplitud mental – no se encuentran características puramente personales. Esto puede ser difícil de comprender pero en realidad no hay el ‘mí’ ni ‘mío’ – que caracteriza el ‘no-yo’ o la ‘no-persona’ (anatta).

Investiga a fondo y nota cómo estas cualidades corresponden a todas las cosas, físicas y mentales. No importa si tus experiencias son alegres o apenas tolerables, esta contemplación dará lugar a una perspectiva serena y equilibrada en tu vida.

## CONTEMPLANDO TU PRÁCTICA

Estos ejercicios de meditación sirven para establecer la consciencia de las cosas tal como son. Dirigiendo la atención plenamente a las experiencias te darás cuenta más claramente del estado de la mente en sí. Por ejemplo, si estás siendo perezoso o muy ansioso con la práctica. Con un poco de evaluación honesta, se hace evidente que la calidad de la práctica de meditación depende no tanto de la técnica que se utiliza como de la intención que estás poniendo en ésta. Reflexionando de esta manera, ganarás conocimiento más profundo de tu personalidad y hábitos.

Hay algunos puntos útiles a tener en cuenta cuando se medita. Considera si estás comenzando de nuevo en cada momento – o mejor aún, en cada respiración o en cada paso. Si no practicas con una mente abierta puede que te encuentres tratando de recrear una idea pasada, o no queriendo aprender de tus

errores. ¿Existe un equilibrio adecuado mediante el cual estás haciendo todo lo que puedas sin excesos? ¿Estás al tanto de lo que realmente está sucediendo en tu mente, o estás usando una técnica de una manera apagada y mecánica? En cuanto a la concentración, es bueno comprobar si estás poniendo a un lado las preocupaciones que no son inmediatas, o si estás divagando en pensamientos y estados de ánimo. ¿O estás tratando de reprimir sentimientos sin reconocerlos y responder sabiamente?

La concentración adecuada es aquello que unifica el corazón y la atención. Reflexionando de esta manera incentiva a desarrollar un enfoque más hábil. Y por supuesto, la reflexión te mostrará mucho más que cómo meditar: te dará la claridad para entenderte a ti mismo.

**Recuerda, hasta que hayas desarrollado cierta capacidad y te encuentres cómodo con la meditación, es mejor utilizar**

**un objeto de meditación** -la respiración o la percepción del cuerpo- como un enfoque para la atención y como un antídoto para la naturaleza abrumadora de las distracciones de la mente. Aun así, cualquiera que sea la extensión de tu experiencia con la práctica, es siempre útil volver a la plena conciencia de la respiración o del cuerpo. Desarrollando esta capacidad de empezar de nuevo conduce a la ecuanimidad y a la calma. Con una práctica ecuánime te das cuenta cada vez más de cómo son el cuerpo y la mente, y cómo vivir con mayor libertad y armonía. Este es el propósito y el fruto de la meditación Vipassana.

## VIVIENDO CON PLENA CONSCIENCIA

Con la práctica de la meditación podrás ver tus actitudes más claramente y llegar a conocer cuáles son útiles y cuáles crean dificultades. Una actitud abierta puede incluso convertir las experiencias desagradables en reveladoras – por ejemplo, notando la manera cómo la mente reacciona contra el dolor y la enfermedad. Cuando abor das estas experiencias de esta forma, a menudo se puede relajar el estrés y la resistencia al dolor y aliviarlo en gran medida. Por otro lado, un periodo de impaciencia tendrá resultados diferentes: irritarse con otros cuando perturban tu meditación; decepcionarse si tu práctica no parece estar progresando lo suficientemente rápido; caer en estados de ánimo desagradables sobre asuntos insignificantes. La meditación nos enseña que la paz de la mente – o su

ausencia – depende esencialmente de si contemplamos o no los acontecimientos de la vida con un espíritu de atención y apertura.

Observando tus intenciones y actitudes en la calma de la meditación se puede investigar la relación entre el deseo y la insatisfacción. Examina las causas del descontento: querer lo que no tienes; rechazar lo que no te gusta; ser incapaz de mantener lo que quieres. Esto es especialmente agobiante cuando el objeto del descontento y del deseo eres tú mismo. A nadie le resulta fácil estar en paz con las debilidades personales, sobre todo cuando la sociedad pone tanto énfasis en sentirse bien y tener lo mejor. Tales expectativas de hecho hacen que sea difícil aceptarse como uno es.

Sin embargo, con la práctica de la meditación descubres un espacio desde el cual puedes tomar un poco de distancia de lo que crees que eres y de lo que piensas que tienes. Contemplando

estas percepciones, se hace más claro que **no hay ‘yo’ o ‘mío’; simplemente hay experiencias que van y vienen a través de la mente.** Entonces, si por ejemplo estás contemplando un hábito que te irrita, en lugar de deprimirse al respecto no lo refuerzas y el hábito pasa. Puede que aparezca de nuevo, pero esta vez es más débil y sabrás qué hacer. Cultivando una atención pacífica el contenido de la mente se calma y puede incluso desaparecer, dejándola clara y fresca. Tal es el proceso del conocimiento directo el cual repetimos continuamente.

Tener la capacidad de centrarse en la plena conciencia dentro de la agitación de la vida cotidiana es signo de una práctica madura, ya que la comprensión directa de la realidad se profundiza enormemente cuando somos capaces de expandirla a toda experiencia. Intenta usar la perspectiva de comprensión directa, no importa lo que hagas – las tareas domésticas habituales, conduciendo el coche o tomando una taza de té.

Enfoca la consciencia, dirígela constantemente a lo que estás haciendo e investiga la naturaleza de la mente en medio de cualquier actividad. El uso de la práctica para centrarse en sensaciones físicas, estados mentales, la conciencia de los sentidos; vista, sonidos u olfato, permite desarrollar una contemplación constante transformando tareas mundanas en la fundación para un conocimiento directo de la realidad.

Centrándonos cada vez más en la plena consciencia, la mente queda libre de responder con habilidad al momento y con mayor armonía en la vida. Esta es la forma en la que la meditación hace ‘trabajo social’ – **trayendo plena consciencia a la vida se trae paz al mundo**. Cuando puedas permanecer en paz con la gran complejidad de emociones que surgen en la consciencia, serás capaz de vivir más abiertamente con el mundo y contigo mismo tal como eres.

## CONDUCTA PERSONAL

A medida que profundizamos en nuestra comprensión directa de la realidad, vemos con más claridad los resultados de nuestras acciones – la paz que promueven la buena intención, la sinceridad y la lucidez, y el problema que crean la confusión y la negligencia. Es esta mayor percepción, observando en particular el sufrimiento que causamos a nosotros mismos y a los demás, que a menudo nos inspira a querer vivir más sabiamente. Para la auténtica paz de la mente es indispensable combinar la meditación formal con la responsabilidad y con el cuidado de uno mismo y los demás.

En realidad, no hay nada misterioso en el camino de la comprensión directa de la realidad. En las palabras de Buda, el camino es simple: ‘Hacer el bien, abstenerse de hacer el mal y purificar la mente’. Es una tradición muy antigua para

las personas que se dedican a la práctica espiritual el dar gran importancia a la conducta correcta. Muchos meditadores asumen votos morales realistas – como abstenerse de dañar a cualquier ser vivo, de hacer uso irresponsable de la sexualidad, del consumo de sustancias tóxicas (alcohol y drogas), de los rumores y otros hábitos desafortunados del uso del lenguaje – para ayudar a su propia claridad interior y tal vez alentar con amabilidad la de los demás.

## COMPAÑÍA Y RUTINA

Meditando con amigos regularmente puede servir de gran ayuda hacia una práctica estable y el desarrollo de la sabiduría. El meditador solitario se enfrenta en algún momento a la disminución de la fuerza de voluntad, ya que a menudo hay otras cosas que hacer que parecen más importantes (o más interesantes) que observar la respiración. La meditación habitual en grupo con una duración acordada mantiene a los participantes motivados, independientemente del flujo de sus estados de ánimo. (La investigación de estos cambios de disposición a menudo ofrece entendimientos importantes, pero por nuestra cuenta puede ser difícil perseverar con éstos). Además de ver los beneficios personales, puedes reflexionar en que tus esfuerzos están ayudando a otros a mantener su práctica.

## NOTAS SOBRE LA POSTURA

Lo ideal es una postura erguida y alerta. Una postura hundida aumenta la presión en las piernas y molestias en la espalda. Es importante prestar atención a tu postura con sabiduría, no con una fuerza de voluntad insensible. La postura mejorará con el tiempo pero debes trabajar con el cuerpo y no en su contra.

Revisa tu postura:

¿Las caderas, se están inclinando hacia atrás? Esto provocará que te vengas abajo.

La parte baja de la espalda debería tener su curva natural, no forzada, para que el abdomen esté hacia adelante y 'abierto'.

Imagina que alguien está presionando suavemente entre los omóplatos, manteniendo los músculos relajados. Esto

te dará una idea de si estás ‘encorvando’ los hombros inconscientemente (y por lo tanto cerrando el pecho).

Observa y ligeramente libera cualquier tensión en la región del cuello / hombro.

Si tu postura se siente tensa o muy suelta:

Deja que la columna vertebral se enderece imaginando la coronilla de la cabeza como suspendida desde arriba. Esto también permite que la barbilla se meta ligeramente.

Mantén los brazos ligeros y recogidos contra el abdomen. Si están hacia adelante te desequilibran.

Coloca un pequeño cojín debajo y hacia la parte posterior de los glúteos para mantener el ángulo de las caderas.

Para las piernas:

Practica ejercicios de estiramiento (como tocar los dedos de los pies con ambas piernas estiradas mientras estas sentado).

Si tienes mucho dolor durante la sesión cambia de postura, siéntate en un banco de meditación o en una silla, o ponte de pie por un momento.

Si por lo general (o si lo deseas) te sientas en o cerca del suelo, experimenta con cojines de diferentes tamaños y firmezas, o prueba uno de los bancos especiales para meditación que estén disponibles.

Para la somnolencia:

Intenta meditar con los ojos abiertos.

‘Recorre’ de manera sistemática con tu atención todo el cuerpo.

Concéntrate en todo el cuerpo y en las sensaciones físicas, en lugar de un objeto sutil como el aliento.

Ponte de pie y camina con atención por un periodo de tiempo al aire libre.

Para la tensión o dolores de cabeza:

Tal vez te estés esforzando demasiado – esto no es inusual– relaja la concentración. Por ejemplo, puedes llevar tu atención a la sensación de la respiración en el abdomen.

Genera la energía de buena voluntad (ver ‘Cultivando el Corazón’) y dirígela hacia la zona de tensión.

Visualizar y difundir luz a través del cuerpo puede ser útil para aliviar los dolores y el malestar. Intenta enfocar una luz de bondad... ¡en cualquier área problemática!



## CONCLUSIÓN

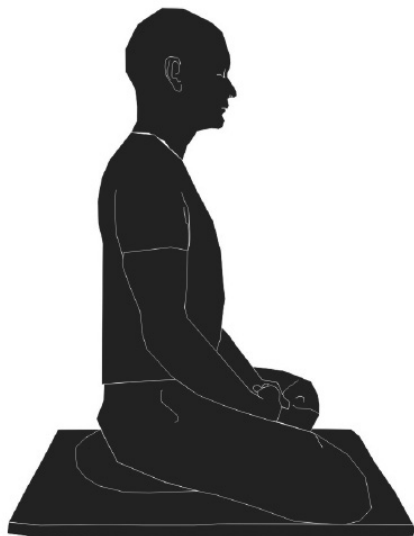
Esta no es una guía completa o exclusiva, sino unas pautas generales para la práctica de la meditación. Recomiendo enormemente a las personas que practican meditación buscar un 'amigo espiritual' digno de confianza y con experiencia, o un maestro de meditación para un asesoramiento continuo.

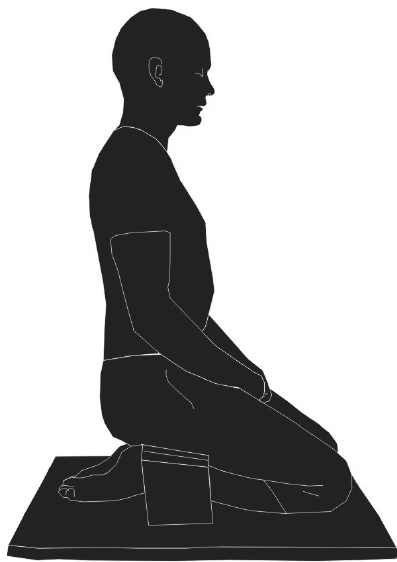
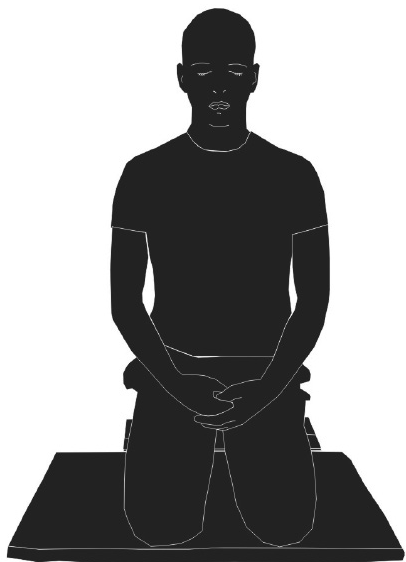
Que todos los seres estén en paz;

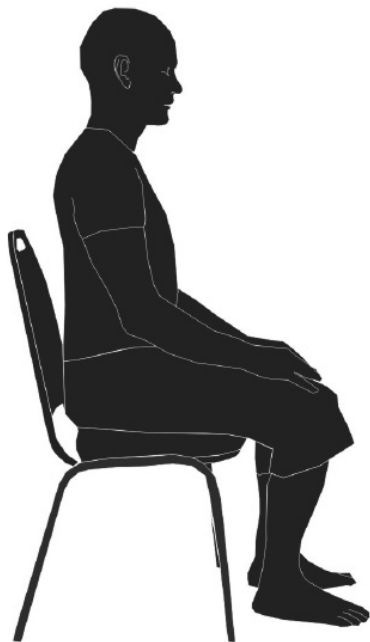
que todos los seres estén libres de sufrimiento.

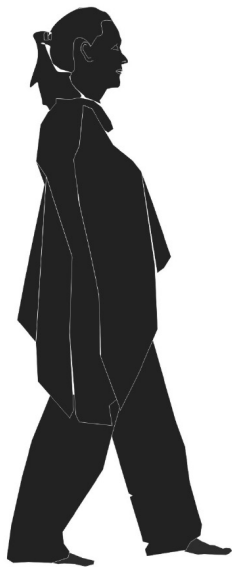
## Posturas de Meditación Aconsejadas











Lo dedico con amor y agradecimiento a mis padres.  
Deseo que encuentren Paz.  
Ajahn Sucitto.

Publicaciones Amaravati  
Great Gaddesden  
Hemel Hempstead  
Hertfordshire HP1 3BZ

Lo dedico también a la memoria de Robert y Ethel Cowey.

ISBN: 978-1-78432-059-1

Traducción: Grisel Salazar-Lewis  
Revisión: Juan Serrano y Mario Carrillo  
[www.dhammasati.org](http://www.dhammasati.org)  
Edición: Nichollas Halliday

Este libro es de distribución gratuita.  
Las publicaciones de Amaravati son gratuitas. En la mayoría de los casos  
a través de donaciones de individuos o grupos, entregados específicamente  
para la publicación de enseñanzas budistas.

Si usted está interesado en la traducción de este texto en otro idioma,  
por favor contacte con nosotros en [publications@amaravati.org](mailto:publications@amaravati.org)

Este trabajo está bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.  
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Esta edición impresa en 2017, en Malasia



Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.  
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.  
El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

- Atribución: Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.
- No comercialización: No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.
- No se autorizan trabajos derivados: Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.
- No limitaciones adicionales: No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.