



Vipassana, el cultivo de una visión clara

Vipassana

La palabra *Vipassana* se puede traducir como “Visión clara”, y el término hace alusión a un conjunto de prácticas meditativas. Las técnicas de meditación de tipo Vipassana corresponden a todas aquellas cuyo objetivo es revelar quienes somos y el mundo tal y como es, más allá de nuestras suposiciones, prejuicios y emociones autorreferentes a través de un estado mental contemplativo. Es una experiencia directa, no una comprensión teórica, racional o abstracta.

Por lo general, es aconsejable practicar inicialmente con las técnicas de Samatha (lo cual puede requerir incluso varios años de experiencia) y haber cultivado previamente una mente mucho más integrada y serena. Si la concentración no está lo suficientemente cimentada, es muy difícil que el meditador tenga la capacidad de contemplar el objeto de su atención en la meditación Vipassana. En los momentos de percatación es indispensable contar con suficiente tranquilidad, estabilidad emocional y alegría para absorber su impacto revelador y no caer en una actitud nihilista o una sensación abrumadora.

“Samatha refresca la conciencia inferior, mientras que Vipassana puede compararse con una pala dorada con la que se desentierra un tesoro de riqueza trascendental. Samatha es una entrada al maravilloso silencio y paz de la potencialidad, mientras que Vipassana es una entrada a la riqueza de la intuición y la inteligencia trascendental” Zhiyi.

Si las técnicas Samatha permiten cultivar atención y emoción positiva, las técnicas Vipassana permiten cultivar sabiduría; no se trata de conocimientos racionales o intelectuales, sino de percataciones sobre la realidad y sus características.

La realidad y sus características

Si Vipassana nos conduce poco a poco a una comprensión experiencial de la realidad tal y como es (podemos entenderlo como una aceptación amable de la vida, como un “dejar de luchar a contracorriente”), necesitamos comprender primero, de forma intelectual, cómo el budismo interpreta la realidad.

El budismo nos dice que la realidad tiene 3 características propias:



- 1. La impermanencia.
 - La idea de la impermanencia nos comunica que todo está en transformación constante. No existe absolutamente nada que no esté cambiando a cada momento, y esto aplica al universo y sus estrellas; a las montañas y los océanos; a los árboles, las plantas y los animales; a la silla en la que probablemente estás sentado en este momento, y por supuesto, a ti mismo y todos los demás seres humanos que habitamos este maravilloso planeta.
- 2. La insatisfactoriedad.
 - Puesto que todo está en una constante transformación, es imposible encontrar algo fuera de nosotros que nos haga permanentemente felices. Podemos pensar en todo el dinero que tenemos, todas nuestras posesiones, la casa, los autos o el celular más nuevo. Nuestras pertenencias eventualmente se descompondrán o romperán, o simplemente aparecerán nuevas versiones que nos producirán deseo, y aquello que en un inicio compramos contentos, parecerá cotidiano y no será tan interesante como lo era antes.
 - Lo mismo aplica para el estatus social o la carrera profesional. Sin importar qué nivel de éxito material o fama alcancemos, aún así estamos sujetos a experimentar esa sensación de vacío existencial, de falta de sentido, que nos es tan familiar como seres humanos, pues todo eso cambia y se transforma a nuestro alrededor. Nuestra familia, la pareja o nuestros seres amados también están transformándose y reinventándose día con día y eventualmente responderán de una forma que no nos agrade.
- 3. La insustancialidad.
 - La principal enseñanza del budismo nos dice que todo surge y cesa a partir de condiciones, no hay nada que sea o exista independientemente de algo más. Nuestro cuerpo, las sensaciones que experimentamos, nuestras emociones y estados mentales, nuestros puntos de vista y toda cosa o fenómeno están sujetos a esta ley. Todo está profundamente interconectado; nosotros formamos parte de ese “todo” al que llamamos universo o realidad, y la idea de que somos entidades separadas, inmutables e inalterables no es más que una ilusión. Así, aquello que llamo “yo” y “mío” es solo un conjunto de condiciones constantemente cambiantes.

- 
- Por lo tanto, todo lo que hago, pienso y digo, tendrá un efecto en el mundo, y especialmente, en la forma en la cual experimento mi propia vida, y en el contexto en el que me desarrollo.

Las características de la realidad y la felicidad.

El budismo nos dice que la fuente de la infelicidad humana (*dukkha*, que puede traducirse como *incomodidad o sufrimiento*) es el rechazo hacia estas tres características, la lucha constante entre cómo quisiéramos que el mundo sea y la realidad. El deseo y el apego hacia las cosas y las personas que nos agradan, y el rechazo a todo aquello que no queremos en nuestra experiencia.

Constantemente nos aferramos a las cosas o a las personas y depositamos toda nuestra esperanza en que nos darán la felicidad que tanto anhelamos; nos convencemos de que una vez que tengamos esa casa estaremos bien, o cuando encontremos a esa pareja ideal nuestra felicidad estará resuelta.

Lo cierto es que si depositamos todas nuestras expectativas e ilusiones en que nuestra pareja, familia, carrera o posesiones nos harán completamente felices, eventualmente nos sentiremos desencantados. Las posesiones y el estatus cambian o eventualmente se vuelven menos interesantes, y no podemos controlar lo que nuestros seres amados hacen o lo que piensan, proyectamos en ellos todos nuestros ideales y deseos; los etiquetamos y esperamos que reaccionen como queremos, pero al ser seres humanos independientes, igual de complejos que nosotros mismos, a menudo no son capaces de llenar nuestros estándares y nos sentimos decepcionados.

El budismo nos invita a buscar ese sentimiento de felicidad en nuestro interior, sin estar sujeto a todas las condiciones que nos rodean. ¿Recuerdas algunas vez en la que te hayas sentido pleno, en calma, contento?, generalmente son instantes que no están determinados por las cosas externas, sino que provienen de un estado más profundo de conexión y sintonía con el mundo que nos rodea; no a partir de tener y necesitar, sino a partir de un estado de sencillez, de conexión con los demás, de tranquilidad basada en nuestras acciones y de tomar responsabilidad de nuestro propio ser. Aceptando las condiciones que no puedo cambiar y haciéndome responsable de aquellas en las que tengo influencia, como mi mente y acciones.

Para el budismo, la verdadera felicidad surge en nuestro interior cuando podemos aceptar la realidad y sus características y al hacernos responsables del desarrollo de nuestra mente y nuestras emociones. Dejamos de desear que el mundo sea de



determinada forma, y más bien, aprendemos a disfrutar de lo que está sucediendo en el momento, tal y como es; descubrimos el maravilloso placer de las sensaciones más sutiles: el sol en contacto con el rostro, la brisa del aire en la piel, un abrazo o el dulce sabor del chocolate. Y en el momento en el que aquella sensación placentera termina, no deseamos más, pues no estamos apegados a ella, sino receptivos a lo que viene, y agradecidos con lo que fue.

Es una verdadera libertad. Libertad de nuestros propios prejuicios, de los obstáculos que nos impone nuestra propia mente y pensamientos. Libertad del sufrimiento que surge cuando no tenemos lo que deseamos, o porque hemos perdido lo que amamos. Libertad para vivir cada momento de manera realmente significativa, llenos de tranquilidad, serenidad y contento.

Esta comprensión que deriva en una aceptación amable de la realidad tal y como es, es la que tratamos de cultivar por medio de las prácticas Vipassana, una vez que hemos establecido previamente la atención y emoción positiva que nos brindan los métodos de Samatha.

Prácticas para la semana

1. Reflexiona a lo largo de la semana en cómo has cambiado y te has transformado a lo largo del tiempo.
2. Escribe un hábito que te gustaría cambiar y con base en ello establece un propósito para tu semana (por ejemplo: me gustaría cambiar el hábito de dejar las cosas inconclusas, pues quisiera tener más continuidad de propósito. Por ello, mi propósito en la semana será meditar todos los días).
3. Toma media hora del día diariamente, durante la semana, para no hacer nada, y simplemente estar abierto y receptivo a lo que surja en tu experiencia.
4. Reflexiona sobre todas las personas y condiciones que permiten que lleves la vida que tienes actualmente (puedes incluir desde la naturaleza que general alimentos, los productores de la comida que consumes día a día, tu familia, tu empleo, etc).



Meditación para la semana: atención a la impermanencia de las sensaciones

Toma tu postura de meditación y lleva tu atención al cuerpo. Comienza relajando cualquier tensión desde la cabeza, el rostro, el cuello, los hombros, los brazos, el torso, la espalda, cadera, piernas y pies, y posteriormente, permítete estar unos minutos en silencio, simplemente sentado.

Nota ahora todas las sensaciones y estímulos que constantemente surgen y cesan en tu experiencia, y lleva especial atención al punto en el cual percibes que inicia una sensación y al punto en el que termina. Puede ser un sonido, una sensación en el cuerpo, un aroma, etc. Nota cómo constantemente están surgiendo sensaciones y estímulos en la experiencia.

Para terminar, permanece unos minutos en silencio, absorbiendo la experiencia meditativa.