



UNCONTRIVED

MINDFULNESS

ending suffering through attention,
curiosity and wisdom

VAJRADEVI

Este documento está protegido con una marca de agua electrónica

Orden #58177 (r***i@gmail.com)

Elogio de la atención plena no artificial: poner fin al sufrimiento a través de
Atención, Curiosidad y Sabiduría

Vajradevi es una practicante que comparte su propia experiencia de practicar la
atención plena de manera simple y clara. Ella hace que los conceptos tradicionales
sean accesibles porque los conoce desde adentro, y Uncontrived Mindfulness está
lleno de historias de cómo Vajradevi ha
aprendió a ser consciente de su propia vida. La relajación espontánea
de su escritura coincide con su mensaje de que la atención plena no es una técnica
o un logro tanto como una 'participación sabia con las experiencias' que es a la vez
enfocada y cómoda. – Vishvapani Blomeld, autor de Gautama Buda: La vida y las
enseñanzas del
el despierto

Un libro maravilloso, escrito con esa independencia mental característica de los
practicantes profundos. Leer es como entrar en la mente del autor: sólo el tono revela
cómo le afecta lo que se describe. – Kamalashila, profesora de meditación y autora
de Meditación Budista: Tranquilidad, Imaginación y Perspicacia

Vajradevi da ejemplos relevantes y reales que nos muestran que dedicarnos a la
atención plena no significa estar desconectados de la vida. Me encantó leer las
historias que entreteje para explicar su

viaje en atención plena y las conexiones reflexivas que hace con dudas o preguntas comunes sobre la práctica, el viaje y sus efectos: un verdadero amigo para todos los que practican o desean acercarse a la práctica.

La atención plena no artificial realmente ayuda a desmitificar la meditación y la atención plena de una manera completa y relevante que es ligera e incluso divertida. Vajradevi demuestra a través de cada página que la atención plena puede ser en cualquier momento y, por lo tanto, no artificial. Simplemente abra cualquier capítulo o página y descubra las formas fascinantes en que nuestros momentos ordinarios o de reflexión pueden formar parte de la práctica de la atención plena. – Ma Thet, traductora de Sayadaw U Tejaniya

El enfoque de Vajradevi de satipaṅṅhāna (atención plena y meditación) es a la vez refrescante y distinto. Ya hay muchos libros excelentes que profundizan en los detalles del Satipaṅṅhāna Sutta y los tecnicismos de la terminología Pali original, y una gran cantidad de libros generales sobre la atención plena. Vajradevi nos lleva directamente al núcleo experiencial al que apuntan estas enseñanzas.

Esta es la atención plena como la forma directa de despertar de los engaños que producen nuestro sufrimiento. ¡'McMindfulness' definitivamente no lo es! Su propia práctica sustancial, junto con los beneficios de haber estudiado satipaṅṅhāna con algunos muy buenos maestros, brilla.

Hace una gran diferencia darse cuenta de que la práctica efectiva de la atención plena no tiene que ser constantemente ardua y artificial.

Vajradevi nos señala la conciencia que ya está naturalmente presente, por lo tanto, 'atención plena no artificial'. Como me he dado cuenta, reconocer esto hace toda la diferencia en la práctica.

El estilo simple y lúcido, las historias personales y los ejercicios prácticos lo convierten en un libro extraordinariamente práctico y útil tanto para los meditadores nuevos como para los experimentados. – Tejananda John Wakeman, Presidente, Centro de Retiros de Meditación Vajraloka, Norte Gales

Esta es una visión general animada y accesible del poder transformador de la conciencia plena en el cultivo de una vida libre y despierta. Es claramente una destilación de muchos años de práctica dedicada, y la escritura está animada por vistazos personales del propio viaje del autor, así como ejercicios reflexivos para ayudar al lector a conectarse directamente con lo que se describe. Si alguna vez sintió que su práctica de la atención plena se estaba volviendo un tanto 'artificial' (esforzarse demasiado o esforzarse demasiado para obtener resultados), la guía de estas páginas lo ayudará a deshacerlo. Los escritos de Vajradevi se basan en una comprensión profunda de la mente y cómo sus hábitos pueden llevarnos al sufrimiento o a la liberación. – Jenny Wilks, profesora de Insight Meditation, Gaia House
Centro de retiro, Devon

La atención plena no artificial es un tesoro para cualquier persona interesada en vivir una vida consciente y sabia. Vajradevi tiene la capacidad de traducir las enseñanzas clásicas de Buda sobre la atención plena y la sabiduría en instrucciones claras y prácticas tanto para la meditación formal como para la vida diaria. Ofrece su guía, claramente basada en su propia y profunda experiencia, con ejemplos tan accesibles y de buen humor que resulta fácil confiar en ellos y seguirlos. Llegar a reconocer por uno mismo que la atención plena no artificial es natural y universal. Muchas de sus descripciones de la atención plena no artificial, y la sabiduría y la libertad que surgen naturalmente con ella, se extraen de sus propias experiencias en la meditación y en la vida diaria. El resultado, para mí, fue profundizar en la comprensión de que la atención plena y la sabiduría tienen que ver con la forma en que vivimos, y que esto está respaldado por nuestra práctica formal de meditación.

Puedo recomendar este libro tanto para aquellos que están en los primeros días de aprender a reconocer y apoyar la atención plena no artificial, como para cualquiera que desee actualizar su enfoque de la práctica. Vajradevi nos recuerda la alegría que surge naturalmente cuando nos relajamos en una atención constante y nos permitimos reconocer la sabiduría de Buda. – Carol Wilson, profesora guía de Insight Meditation Society

Atención plena no artificial

Poner fin a Suering a través de
atención, curiosidad
y Sabiduría

Vajradevi

Sobre el Autor

Vajradevi (Karen Lambert) conoció el Dharma por primera vez en 1982 en Tailandia a la edad de veintidós años, y un año después se conectó con la comunidad Triratna en Londres. Ella fue ordenada en el Orden Budista Triratna en 1995 y trabajó en varios negocios de "sustento correcto", incluida la ayuda para establecer Akashavana, un centro de retiro de ordenación de mujeres en España.

Vajradevi ha estado practicando y enseñando la atención plena con una fuerte dimensión de percepción durante más de veinticinco años. Para promover su práctica, ha estudiado con especialistas en este enfoque, incluidos Sayadaw U Pandita, Joseph Goldstein y Bhikkhu Anñālo. Ha pasado un total de doce meses en Myanmar, de retiro con Sayadaw U Tejaniya.

Vajradevi dirige retiros en todo el Reino Unido y Europa y su enseñanza se caracteriza por un profundo amor y confianza en la atención plena como un camino hacia la sabiduría. Ella enfatiza una forma receptiva pero precisa de ser consciente que puede llevarse a cualquier momento de nuestras vidas.

Vajradevi vive con su pareja en Shropshire, Inglaterra, donde es administradora y maestra en el Centro Budista de Shrewsbury.

Ustedes

lata

leer

sumeditación

Blog

en

[www . plenitud mental no artificial. red](http://www.plenitudmentalnoartificial.red)

Prefacio

por Vidyamala

Vajradevi nos ha dado un hermoso himno a la atención plena y la conciencia como puertas a la sabiduría y la libertad.

Al leer su enfoque, es inmediatamente evidente que el Satipaṭṭhāna Sutta, uno de los textos seminales de Buda sobre la atención plena, ha sido su 'biblia' durante décadas. A través de su indagación continua, ha escrito un libro que es un regalo para todos nosotros. Ella comunica un gran conocimiento de los diferentes aspectos del sutta con todos sus sutiles matices, mientras escribe en un estilo que es muy accesible y alentador para todos, ya seas un practicante experimentado o un principiante.

Conozco a Vajradevi desde hace muchos años y durante este período la he visto dedicar su vida con determinación a sondear las profundidades de lo que significa vivir con una mente humana. Ha realizado muchos retiros largos, tanto en el Reino Unido como en Myanmar, y ha demostrado una gran tenacidad en su práctica. Los frutos de estos muchos meses de investigación sincera de su mundo interior brillan en estas páginas.

También es una mujer con un gran sentido de la aventura, y escribe en un estilo en el que sumergirse en el corazón/mente, la mayor aventura posible que cualquiera de nosotros puede emprender, parece atractivo y posible para cualquiera. Tengo un recuerdo perdurable de estar en un retiro con ella en la década de 1980 y entrar en nuestro dormitorio compartido para encontrarla vestida con un mono de paracaidismo (porque le resultaba cómodo), haciendo una parada de cabeza contra una pared. Fue una vista tan sorprendente, peculiar, hilarante, y supe de inmediato que ella era valiente y que le gustaba 'dar el paso', ¡literalmente cuando se trataba de paracaidismo! Este mismo espíritu de valentía y audaz curiosidad impregna estas páginas mientras nos invita a caminar a su lado mientras desentraña en silencio y con destreza las muchas y variadas formas en que nos atamos en nudos mentales y emocionales que nosotros mismos creamos. También es generosa al compartir anécdotas personales a lo largo del libro, lo que hace que las enseñanzas cobren vida de manera inmediatamente asequible. Es encantador sumergirse en su mundo y conocerla como un ser humano de carne y hueso, trabajando y aprendiendo de sus tendencias, tendencias que muchos de nosotros reconoceremos.

En el corazón del libro hay un enfoque radicalmente simple de la práctica donde el 'santo grial' es la conciencia misma, como una puerta de entrada a la sabiduría. En lugar de preocuparse por 'lo' que está experimentando, lo que puede conducir a muchos esfuerzos y callejones sin salida, el énfasis está en la calidad de la conciencia y el 'conocimiento' que aportamos a lo que sea que se presente en todos los momentos que conforman nuestro vivir. Esto lleva a un enfoque relajado y receptivo de la práctica donde cualquier experiencia puede ser una oportunidad para la curiosidad y la libertad.

Vajradevi nos invita repetidamente a esforzarnos menos en lugar de esforzarnos más en la forma en que nos acercamos a la mente, un mensaje que es gloriosamente simple y, sin embargo, profundamente transformador.

Ella también es muy articulada acerca de que la Visión Correcta y la sabiduría son el propósito superior y la brújula en torno a la cual se orienta nuestra práctica de atención plena. La conciencia se practica siempre al servicio de la libertad y de la terminación del sufrimiento. Como ella misma dice:

Lo que me viene a la mente es una frase simple: la conciencia es transformador. Tengo mucha fe y confianza en que la conciencia puede iluminar cualquier aspecto de mi experiencia, que cualquier cosa que esté experimentando pueda ser conocida de una manera que le permita ser despojada de apego y, por lo tanto, de sufrimiento.

Nunca es fácil escribir un libro, y mucho menos escribir un libro en el que se haya entendido, digerido y luego devuelto a nosotros una comprensión profunda de enseñanzas complejas y muy sutiles en un lenguaje sencillo y accesible imbuido de claro sentido común.

Vajradevi ha logrado esta hazaña.

En estas páginas, el Dharma se muestra convincente y invitando a cualquiera que quiera experimentar una vida más sabia y amable.

Vidyamala Burch, cofundadora de Breathworks, autora de Living Well with Pain and Illness, Mindfulness for Health y Mindfulness for Mujeres.

Introducción

Las personas te dirán que quieren una cura, pero en realidad solo quieren aliviar el dolor. ¹

Cuando estaba pensando en mi motivación para escribir este libro, recordé un discurso en la literatura budista temprana que presenta una conversación entre el Buda y uno de sus discípulos, Mahynñma. Mahynñma está algo confundido acerca del placer y la felicidad, y se pregunta '¿quién vive con mayor placer', un rey o Buda? El rey en cuestión, Bimbisÿra, era un patrón, seguidor laico y amigo del Buda. Con un poco de libertad, me he imaginado una conversación entre el rey Bimbisÿra y el Buda en uno de sus encuentros ocasionales.

En esta reunión, Bimbisÿra comenta que debe ser más feliz que el Buda. Después de todo, tiene todo lo que podría desear, incluidos sus palacios y joyas, sus esposas y asistentes, sus bailarinas, elefantes y carros tirados por caballos. En comparación, el Buda tiene tan poco, de hecho, casi nada. El Buda tiene una túnica de repuesto y su cuenco para mendigar, y acceso a una medicina simple, pero no tiene seguridad ni siquiera de dónde vendrá su próxima comida o dónde dormirá esa noche.

El Buda no refuta la afirmación de Bimbisÿra de que su riqueza y el poder confieren mayor felicidad, sino que plantea una serie de preguntas. Le pregunta al rey si podría sentarse solo, sin ninguno de sus objetos preciosos o sus asistentes cumpliendo todos sus deseos, por solo una hora y estar feliz y contento. Bimbisÿra no necesita pensar y con bastante seguridad dice que sí, que podría. Entonces el Buda dice: 'Olvídate de una hora, ¿qué pasa con todo el día'? Bimbisÿra realmente piensa en esto: las alegrías de la buena comida, los sofás suaves y las bailarinas, y está claramente menos seguro, pero finalmente dice que sí, que podría sentarse solo todo el día y seguir siendo feliz. Luego, el Buda extiende el período a una semana y el rey conoce sus límites. No, dice, no podía sentarse solo durante una semana y seguir siendo feliz. Me imagino a Bimbisÿra luciendo un poco avergonzado y diciendo que en realidad sería bastante miserable.

El Buda, por el contrario, confiaba en poder permanecer contento sentado en la orilla de un río o debajo de un árbol, día tras día. La felicidad de Buda era intrínseca a su mente y no dependía de que le sucedieran cosas agradables. Esto se expresa muy bellamente en el Karäyya Mettÿ Sutta, el discurso de Buda sobre la bondad amorosa, que expresa el deseo para los demás, 'que sean aquellos cuyo ser sea la felicidad'. En su esencia son felices, no por tener un buen día, ¡sino por una serie de muy buenos días!

Esta historia plantea algunas preguntas. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué nos hace felices? ¿Estamos buscando la felicidad en los lugares correctos? Y, volviendo a la cita al principio de este

introducción, ¿sabemos la diferencia entre la felicidad del 'alivio del dolor' y la satisfacción más duradera de la 'cura'?

Yo, como muchas personas, a menudo me siento muy feliz en la naturaleza. Recuerdo unas vacaciones en Creta, con largos días de caminata y paradas en plazas de pueblos remotos, o en afloramientos rocosos con fantásticas vistas a las altas montañas, para almorzar. Consumíamos vorazmente un picnic de, ahora, pan crujiente ligeramente seco, tomates cultivados localmente, aceitunas y un poco de queso de cabra de sabor fuerte, regado con agua de manantial (y me refiero al agua de un manantial real en lugar del agua). bebidas especialmente embotelladas y carbonatadas). Estaba delicioso. ¡Fue un día perfecto!

Hay otro tipo de felicidad que proviene, dice Buda, de la calidad de nuestra mente. Podemos hacer una distinción entre la felicidad que depende de las experiencias de los sentidos que van y vienen, y la felicidad que proviene de la cualidad interna de una mente que mora en estados como el amor, la ecuanimidad y la sabiduría.

Una mente y un corazón donde el aprecio, la gratitud y el amor son visitantes frecuentes serán una mente feliz. Una mente que está enojada o habitualmente descontenta no se siente bien y se encontrará cada vez más infeliz. Un hábito compulsivo de navegar por Internet puede parecer que brinda placer y satisfacción, pero cuando miramos más de cerca la calidad del corazón, puede haber un apego que se siente tenso y contraído en el cuerpo y la mente.

Aprecio la absoluta sencillez de las palabras de Anthony de Mello citadas al comienzo de este capítulo. Cuestiona nuestra motivación para practicar el Dharma, las enseñanzas de Buda. Es nuestro

motivación para aliviar nuestro dolor inmediato y tener una vida placentera, o queremos la cura completa del sufrimiento del engaño y el egoísmo? En otras palabras, ¿estamos motivados por el placer o por la sabiduría? Si tomo las palabras como un espejo útil, para ser sostenido en cualquier momento de conciencia, me muestran dónde estoy y cuánto me queda por recorrer.

A menudo, nuestra felicidad es el resultado de experiencias placenteras y placenteras que alimentan nuestros sentidos y elevan nuestro estado de ánimo. Esto incluye la meditación, que puede dar lugar a estados mentales alegres y tranquilos. Todos estos estados alivian nuestro sufrimiento y abren nuestro corazón, lo cual es hermoso. Pero, ¿cómo reaccionamos cuando surge algo desagradable, como ocurre inevitablemente en los altibajos de la vida? El grado de ecuanimidad y aceptación en nuestra respuesta nos dice mucho sobre cómo nos relacionamos con el placer en nuestras vidas y si nos hemos apegado a tenerlo.

Uno de los frutos de la práctica de la meditación y, en particular, de la práctica de la atención plena, es que podemos experimentar colores, sonidos, imágenes, olores y sabores de forma más vívida, y esto en sí mismo suele ser muy agradable. Es como si estuviéramos viviendo cerca de nuestras vidas en lugar de a través de una neblina a cierta distancia. Pero es importante tener claro que este placer y la felicidad que surge es un subproducto de la práctica más que el objetivo final. La práctica puede llevarnos mucho más allá de deleitarnos y aferrarnos a las experiencias de los sentidos, y esto es lo que el Buda estaba señalando con el rey Bimbisara.

Cuando meditamos, nuestras facultades sensoriales serán naturalmente

aumentado, pero ¿cómo usamos esa felicidad temporal y aprecio en la mente para profundizar hacia la sabiduría?

Gran parte de lo que exploraremos en este libro estará relacionado con el desarrollo de una cualidad mental que nos haga verdaderamente felices y nos libere del sufrimiento mental. En particular, veremos cómo cultivar la atención plena y la sabiduría, de lo que a menudo hablaré como Visión Correcta. El Buda, sentado solo en la orilla de un río, o en una arboleda, pudo permanecer allí no porque estuviera feliz en la naturaleza, aunque bien pudo haber tenido cierta apreciación de la belleza de su entorno, sino por la sabiduría en su mente y corazón que le dio una clara comprensión de las causas del sufrimiento y la felicidad.

Un viaje personal

Este libro ha surgido de mi propia práctica personal. Es un viaje que comenzó hace treinta y cinco años cuando aprendí a meditar por primera vez en el Centro Triratna en el este de Londres. Como lo hacen los viajeros, ha recorrido mucho terreno durante estos años. Una de mis dificultades al principio de la práctica fue la tendencia a esforzarme demasiado en la meditación, y ponerse tenso, lo que llevó a mucha frustración que, por supuesto, producía más tensión. Además, a menudo meditaba con mucho dolor debido a las migrañas regulares que he tenido desde que era niño. Durante los períodos formales de meditación, me encontré haciendo cada vez menos para evitar el círculo vicioso de tensión y dolor crecientes. Aunque 'simplemente sentarse' de una manera no estructurada era

útil, no podía escapar del sentimiento de que podía aprender más.

Una encrucijada significativa se produjo hace veinte años cuando comencé a practicar más intensamente con el Satipaṣṣhāna Sutta, el discurso de Buda cuyo título significa 'estar presente con atención plena' o 'asistir con atención plena'. El Buda nos enseña a estar presentes en cuatro campos de experiencia: cuerpo, sentimiento, mente y el Dharma.

Si bien hay muchas formas de practicar el uso del Satipaṣṣhāna Sutta, me encontré con una que enfatizaba la receptividad a la experiencia combinada con un enfoque de la introspección. He estado siguiendo este camino particular en la práctica desde entonces. La sensación de que podía estar haciendo más se resolvió gradualmente a través de una práctica que describo como 'observar la mente', o una reunión de atención plena receptiva y sabiduría

Durante muchos años he estado profundizando en mi propia práctica de atención plena y sabiduría y compartiendo lo que he aprendido a través de retiros. Este libro ha surgido de mis propias exploraciones en la práctica personal, así como a través de las muchas experiencias descritas, los comentarios ofrecidos y las preguntas formuladas por los participantes del retiro.

Los diálogos grupales en los retiros, donde los participantes expresan sus propias experiencias y preguntas en relación con la práctica, suelen ser mi parte favorita de la agenda diaria. Explorar y responder estas preguntas me ayuda a encontrar las palabras para describir mis propias experiencias y comprensiones de la práctica, y luego a compartirlas con otros.

Mis exploraciones en el Satipaṅṅhāna Sutta llegaron primero a través de libros y luego asistiendo a muchos retiros con especialistas de Satipaṅṅhāna. Practicar bajo su guía me ayudó a ver el Satipaṅṅhāna Sutta no solo como una enseñanza fascinante, sino como un mapa de la mente dentro del cual podía ubicar experiencias y comprensiones meditativas.

He tenido la gran fortuna de practicar con algunos maestros maravillosos y quiero mencionar a los dos más importantes a quienes estoy increíblemente agradecido.

Desde los primeros días de mi vida en el Dharma, Sangharakshita, el fundador de Triratna, fue mi principal maestro. Su amplio conocimiento del Dharma y su clara sabiduría, junto con su visión incomparable de la Sangha, me han brindado un contexto en el que vivir una vida con significado y profundidad, rodeado de amigos y practicantes del Dharma. Las personas con las que he vivido y trabajado o con las que he estado en retiros a lo largo de los años han profundizado mi sentido de lo que es es vivir una vida de Dharma.

Sangharakshita me enseñó cómo pensar inteligentemente y no tomar las cosas al pie de la letra. Hizo hincapié en que el camino espiritual de cada persona puede parecer un poco diferente y, en un comentario típicamente travieso, bromeó diciendo que no somos ovejas conducidas por el mismo camino anhelando desviarnos hacia algún borde de hierba succulenta.

No se trata de forzarse a sí mismo a seguir una pista particular o ir en una dirección particular. El camino simplemente representa el

solución individual a su propia situación particular.

2

Casi por casualidad, mientras buscaba buenas condiciones para un retiro largo (y económico), me recomendaron Sayadaw U Tejaniya en Birmania (ahora conocida como Myanmar). Si bien es muy fuerte en la atención plena, su enfoque prioriza particularmente la Visión Correcta, reconociendo la importancia de una perspectiva del Dharma en cualquier cosa que uno esté haciendo. Esta potente combinación de atención plena y sabiduría me ha ayudado a encontrar una fuerte dimensión de percepción para meditación.

Desde que conocí a U Tejaniya en 2007, he pasado un total de un año y medio en un retiro con él en Myanmar y dentro de Europa. Tiene un verdadero don para comunicar lo que ha aprendido a través de la práctica de observar la mente con conciencia y sabiduría. Su propia mente es deliciosamente viva y curiosa, irreverente, sabia y profundamente inmersa en el Dharma. Su propio sufrimiento mental pasado informa su compasión y humor.

Una analogía un poco poco elegante resume mi relación con estos dos grandes maestros. La enseñanza de Sangharakshita es como un gran pastel, entero y completo. Mi vida se vive dentro de él, y se le da sentido, a través de él. Y la enseñanza de U Tejaniya es una porción particularmente rica y profunda de ese pastel de Dharma. No pretende ser el pastel completo y, sin embargo, lo encuentro esencial y central en mi camino particular hacia la intuición.

Veó muchas diferencias pero también similitudes entre estos dos maestros espirituales y, aunque nunca tuvieron la oportunidad de conocerse,

Me gusta pensar que se habrían llevado bien. En mi imaginación, los veo conectándose a través de un compromiso infalible con el espíritu del Dharma y la voluntad de desechar la letra cuando no es necesario.

Como usar este libro

Los ocho capítulos del libro le presentarán completamente un modelo de mente y una forma de trabajar con atención plena y una perspectiva del Dharma de Visión Correcta. Su intención principal es ser una guía práctica para trabajar con la mente de una manera suave aunque incisiva y perspicaz, siempre guiándote hacia tu experiencia directa del cuerpo, el corazón y la mente. El libro tiene como objetivo guiarlo desde una simple práctica de atención plena hasta observar la mente de manera constante con conciencia y sabiduría, como una expresión natural de su ser.

Cada capítulo presenta un aspecto diferente de la experiencia y desarrolla la práctica para incluir la conciencia de las dimensiones más sutiles del cuerpo y la mente.

Además de los capítulos, encontrarás Pausas conscientes, Pausas conscientes Momentos de Vida y Meditaciones Dirigidas.

Pausas conscientes. A lo largo del libro hay varios ejercicios que le ayudarán a explorar más experimentalmente las ideas de cada capítulo. He llamado a estas 'pausas conscientes'. Te ayudarán a tener una idea de los diferentes aspectos del cuerpo y la mente al resaltarlos individualmente. Por ejemplo, hay un ejercicio que lo invita a explorar la diferencia entre ser consciente de su

experiencia y pensando en su experiencia. Las 'pausas conscientes' lo animan a explorar cómo está practicando el estar consciente durante los períodos formales de meditación y fuera del cojín para cultivar la continuidad de la atención plena.

Momentos de la vida consciente. Generalmente situado entre un capítulo y el siguiente, hay una breve pieza extraída de mi propia vida y práctica. Estos están tomados de mi blog para darle una idea de la práctica tal como se vive a lo largo de mi vida y para demostrar cómo se puede vivir en su propia vida. Es posible que se sorprenda al ver cuántos de estos episodios de 'vida consciente' tienen lugar lejos del cojín de meditación y la práctica formal. La naturaleza de esta práctica es adecuada para llevarla a todos los aspectos de su vida con énfasis en una calidad de conciencia que puede estar presente donde sea que estemos y hagamos lo que hagamos.

A menudo, estas piezas de vida consciente provienen de momentos ordinarios como visitar al dentista o estar en un funeral o ir de compras al supermercado. O podría escribir un blog cuando algo que he estado leyendo capta mi interés. Eso luego se transforma en una reflexión práctica que impacta en mi experiencia de atención plena y sabiduría.

Meditaciones dirigidas. He incluido un enlace a varias meditaciones dirigidas para apoyar su propia práctica formal de meditación. Reflejan los capítulos, en el sentido de que las prácticas presentadas en cada meditación progresan desde ejercicios de puesta a tierra inicialmente bastante simples hasta aspectos más complejos y sutiles de la experiencia. A lo largo del libro desarrollaremos la práctica para incluir diferentes dimensiones de

experiencia, llenando más características en el paisaje de la mente. La penúltima meditación dirigida reúne toda la práctica.

¿Por qué practicar de esta manera?

Este es el camino directo para la purificación de los seres, para la superación del dolor y la lamentación, para la desaparición de dukkha y el descontento, para la realización del Nirvana, es decir, las cuatro satipaṭṭhānas.

El 'argumento de venta' del Buda, en las palabras iniciales del Satipaṭṭhāna Sutta, es que es un camino directo a la Iluminación o el Despertar. Va al grano a través de su enfoque en conocer directamente y ser consciente de lo que sucede en nuestra experiencia. Ha habido una explosión de diferentes aplicaciones de la atención plena en los últimos quince años en Occidente. La atención plena es tan omnipresente que podría preguntarle a casi cualquier persona que pase el rato en una esquina de la calle qué es la atención plena y tendría una idea. Podrían decir que practicar la atención plena te calma, te hace estar presente o te relaja, y nada de eso estaría mal.

Y, sin embargo, el Buda dice que practicar el Satipaṭṭhāna Sutta es una ruta directa al Despertar, la meta de la práctica espiritual. Claramente es mucho más que tener los beneficios de una mente tranquila y relajada, por importantes que sean. Lo que hace la diferencia es cuando la atención plena y la sabiduría se unen.

Hay una hermosa palabra en el idioma Pali hablado en el momento de

el Buda: satipaññy que significa conciencia + sabiduría. El sutta dice que la práctica de la atención plena no es suficiente para llevarnos hasta el final, que la sabiduría es una perspectiva esencial en la que entrenamos nuestra mente para que informe la forma en que vemos nuestra experiencia.

Se pueden extraer muchas prácticas y enfoques de meditación de los pocos cientos de líneas del Satipaññy Sutta. Hay métodos de meditación que utilizan técnicas de anotación o para forjar una fuerte concentración. Algunas prácticas se enfocan en las sensaciones corporales o en escanear repetidamente el tono del sentimiento en todo el cuerpo. Sin embargo, otros se enfocan en la mente que observa todo lo que sucede.

El enfoque que me han enseñado, y que estoy tomando en este libro, es uno que toma la mente misma como objeto de investigación. Estoy presentando la enseñanza de Buda desde el Satipaññy Sutta, esencializada hasta la Conciencia (o atención plena) y la Visión Correcta (una perspectiva de sabiduría).

Según Sangharakshita, 'Deberíamos estar observando nuestras mentes todo el tiempo'. Probablemente lo sepamos, pero es posible que tengamos una pregunta sobre cómo, exactamente. Este libro es mi intento de responder a esa pregunta.

A veces, cuando tratamos de ser más conscientes, podemos comenzar a sentirnos un poco artificiales o rígidos. En este libro, trato de señalar una conciencia que se siente abierta, flexible y 'no artificial'. La atención plena no artificial no se siente 'añadida' a la experiencia, sino que capta, de una manera muy natural, lo que está sucediendo. La mente consciente no artificial es receptiva, curiosa y abierta. Funciona junto con las cualidades de la mente de sabiduría, como la visión clara y la ecuanimidad.

La mente no artificial ve las cosas como realmente son, con amplitud y claridad.

Hay otro tono de motivación en las palabras que el Buda nos deja al final del discurso. No contento con solo dar a su audiencia la enseñanza, quiere terminar con una explosión. Su fuerte exhortación en las palabras finales del sutta no nos deja dudas sobre el potencial de practicar de esta manera.

Hablando a los monásticos y habitantes de Kammýsadhamma en el norte de la India hace 2500 años, el Buda describe los frutos de practicar el Satipaýýhýna Sutta con diligencia y discernimiento. Esos frutos, dice, son un alto grado de realización espiritual que lleva al fin del sufrimiento, dejando en su lugar una mente llena de la felicidad de la paz. Además, subraya que todos estos frutos pueden alcanzarse, no en un futuro lejano, ni siquiera

siete años . . . seis años . . . cinco años . . cuatro años . . . tres años . . . dos años . . . un año . . . siete meses . . . seis meses . . . cinco meses . . cuatro meses . . . tres meses . . . dos meses . . . un mes . . . Mitad de mes . . . Si alguien debe desarrollar estos cuatro satipaýýhýnas de tal manera durante siete días (se pueden esperar estos frutos)

Debido a que el rey Bimbisýra dependía de los placeres de los sentidos para su felicidad, era vulnerable al sufrimiento cuando los perdía.

El Buda, contento de estar con las cosas tal como eran, ya no

se aferraba a cualquier cosa, y así estaba libre del sufrimiento mental inherente a aferrarse a los placeres fugaces de los sentidos.

La clave para terminar con el sufrimiento no es si tenemos cosas hermosas o experiencias alegres, sino cuánto nos aferramos a ellas. Todos nos aferramos y nos aferramos a lo que amamos y queremos, así como a lo que nos causa sufrimiento. Y todos podemos aprender a no apegarnos, y por lo tanto a no sufrir. Esta es la reorientación radical de la práctica. Una parte importante del proceso es ver el papel clave que juegan la conciencia y la sabiduría para terminar con el sufrimiento. Vemos en nuestra propia experiencia directa lo que hace que la mente sufra y lo que la hace feliz y libre de sufrimiento. Cuando la mente realmente comprende esto, no hay competencia. Es como sostener un carbón caliente: cuando nos damos cuenta de lo que nos está causando dolor, lo soltamos.

Esto es lo que quiero compartir con ustedes en las siguientes páginas. Quiero compartir mi viaje personal y hacerlo accesible a usted y las particularidades de su propia práctica. Espero comunicar lo que he aprendido durante muchos años de orientación experta y generosa, y los muchos años de práctica de atención plena momento a momento.

Capítulo uno

El estado natural de conciencia

La conciencia es revolucionaria. [1](#)

¿Por qué ser consciente?

Para ser conscientes, debemos querer ser conscientes. Esto suena obvio, pero si no entendemos el valor de la atención plena y, por lo tanto, de cultivarla y fomentarla, nuestra motivación se derrumbará. Es útil tener una intención clara de practicar y nutrir la intención al recordarnos por qué es importante ser conscientes. En la historia sobre el rey Bimbisýra, hice una distinción entre la felicidad que proviene de varios placeres de los sentidos y la felicidad producida por la cualidad de la mente libre de apego.

Mindfulness, o conciencia, es clave para reconocer la diferencia entre los estados mentales que nos llevan al sufrimiento, oa la libertad y la felicidad, en cada momento de nuestra vida. El cambio de perspectiva de depender de lo externo para nuestra felicidad a darnos cuenta de que podemos desarrollar nuestro mundo interno hace que la conciencia sea aún más

más significativo. Usualmente vivimos nuestras vidas mirando a través de la mente al mundo. Tendemos a relacionarnos con la belleza de un día soleado, más que con la belleza de la mente que felizmente lo conoce. Invertimos más nuestra atención en aquello de lo que somos conscientes que en la calidad de la mente que es consciente.

En esta práctica, usamos la atención plena para observar la mente directamente en lugar de los 'objetos' de la experiencia. Aunque suene simple, no es fácil, así que, de una forma u otra, me pasaré gran parte del libro hablando de ello.

Lo que me llevó a la meditación fue exactamente este cambio de lo externo a lo interno. Tenía veintitrés años y buscaba sentido. Durante los tres años anteriores había viajado y hecho autostop por Australasia. A veces dormía a la intemperie: debajo de un puente de carretera, en el banco de una iglesia, incluso en un baño público junto a la playa.

Viajar se sentía demasiado seguro, así que jugué con gastar mis pocos cientos de dólares restantes en una semana en un hotel elegante para poder experimentar lo que se siente al eliminar incluso esta modesta red de seguridad. Estaba buscando aventuras, pero aunque vi mucha belleza en mis viajes experimenté mucha soledad y aburrimiento. En los últimos nueve meses, me enamoré del paracaidismo y, a pesar de una experiencia cercana a la muerte (de no poder encontrar mi tipo de cuerda), continué 'saltando' una vez que llegué a casa. Viviendo temporalmente en Londres, seguí una intención formada en el sudeste asiático, para aprender a meditar. Por lo general, en lugar de probar una clase o dos, lancé mi ser adrenalizado, inquieto y en búsqueda en un curso de seis días.
retirada.

Hubo muchas cosas maravillosas y aterradoramente nuevas durante el retiro, incluido conocer a otras personas que se sentían tan apasionadas como yo pero estaban menos confundidos! La única revelación que superó a todas las demás fue que mi mundo interior podría ser tan significativo, si no más, que el exterior. Toda esa búsqueda de novedad, emoción y belleza podría estar dirigida a saber lo que estaba sucediendo dentro de mi propio corazón y mente. Aprendí que la calidad de mi respuesta a el mundo era un continente desconocido que la meditación me permitió para explorar. Aprendí lo automático que era para la mente extenderse hacia el exterior, captando nuevas fuentes de estimulación, pero lo relajante que es. era acomodarse y dejar que la mente fuera consciente de sí misma.

Subestimamos el valor de la atención plena si simplemente la usamos para ser conscientes del mundo a través de nuestros sentidos. Se convierte en una herramienta de inmenso valor cuando se usa para observar la mente, permitiendo que la calidad de la mente cambie para mejor a través de la observación compasiva y perspicaz. La aventura de la conciencia se revela a través de la comprensión de qué tipos de pensamientos y acciones conducen al sufrimiento y cuáles no. Como dice Sangharakshita en el breve aforismo al comienzo del capítulo, la conciencia es revolucionaria. Ser capaz de atender a nuestros procesos internos, en lugar de actuar a partir de ellos, lo cambia todo.

la mente natural

La conciencia es tan natural para nosotros como respirar. Como seres humanos que viven, sienten y perciben, tenemos la capacidad de ser conscientes, no solo de

nosotros mismos, pero conscientes de los demás y del mundo que compartimos. Podemos ser conscientes a través de nuestros sentidos físicos que nos dan acceso al mundo externo con toda su belleza y fealdad y todo lo que hay en el medio, así como a nuestros mundos internos de pensamientos, imaginación y mucho más. Oímos el canto de un pájaro, el arranque de un coche o el ladrido de un perro, sin esfuerzo alguno. El sonido puede estar en algún lugar en el fondo de nuestra experiencia, o más inmediatamente en primer plano. Es posible que apenas sepamos que está sucediendo y se registre lentamente en nuestra conciencia, o que seamos plenamente conscientes de ello tan pronto como suceda.

Como seres humanos, somos naturalmente conscientes, pero también podemos llevar este proceso un paso más allá a través de nuestra capacidad de reflexión innata. conciencia: podemos saber que somos conscientes. esto es lo que podemos llamar a una conciencia meditativa; sabemos que sabemos. Mientras lee este libro y probablemente esté sentado, o tal vez acostado, puede saber que está leyendo o sentado. No tenemos que intentar hacer esto, pero podemos notar el proceso de volvernos conscientes. No se necesita mucho esfuerzo; es un sutil cambio de conciencia que nos mueve de la inconsciencia a la conciencia. Hay un pequeño gesto interior y entonces sabemos que nos estamos moviendo o pensando o viendo.

Además de ser conscientes de los 'objetos' de la conciencia (el ladrido del perro o el arranque del coche), también sabemos que somos conscientes de ellos. La mente registra sonidos, visiones o toques, y la conciencia reconoce a ellos.

Ya sea que sea relativamente nuevo en la meditación o que haya tenido una práctica regular durante muchos años, la conciencia o la atención plena

a menudo se siente desafiante. A veces hablamos de atención plena 'básica', pero en realidad no hay nada básico o elemental en la atención plena.

Si bien la conciencia es natural para la mente, es un desafío recordar ser consciente, recordar que la atención plena siempre está accesible cuando nos quedamos quietos en el momento presente. La mayor parte del tiempo no reconocemos el viaje en el tiempo que ocurre continuamente en nuestra mente: nos lanzamos hacia el futuro con nuestra mente planificadora, anticipando placeres o dificultades, ensayando conversaciones imaginarias, o volvemos al pasado en recuerdos dolorosos o jugando. viejos hábitos a través de nuestros patrones de pensamiento.

A menudo nos perdemos en los paisajes interiores de nuestras propias mentes. Casi nunca llegamos frescos al momento como está sucediendo ahora mismo. Este es el desafío de la atención plena: estar aquí, ahora.

Perdido

Estarse quieto.

Los árboles delante y los arbustos a tu lado

No se pierden. Dondequiera que estés se llama 'aquí'

Y debes tratarlo como un poderoso extraño,

Hay que pedir permiso para saberlo y ser conocido.

El bosque respira. Escucha, responde,

He hecho este lugar a tu alrededor,

Si lo dejas, puedes volver otra vez,

Diciendo Aquí.

No hay dos árboles iguales para Raven.

No hay dos ramas iguales para Wren.

Si lo que hace un árbol o un arbusto se te escapa,

Seguro que estás perdido. Estarse quieto,

el bosque sabe

Dónde estás

Debes dejar que te encuentre.²

Aquí, en estas palabras, está la cualidad receptiva de la conciencia: podemos dejar que nos encuentre si nos quedamos quietos; si nos quedamos quietos en medio de la mente que se precipita en muchas direcciones al mismo tiempo y simplemente escuchamos o sentimos la cualidad de la conciencia en nosotros. Debemos ser pacientes con la mente apresurada, permitiéndole llegar a la quietud en su propio tiempo. Una vez que notemos el 'gesto interno' que mencioné anteriormente, entonces ya estamos 'Aquí', presentes y conscientes, y conoceremos algún aspecto de nuestra experiencia.

De los ejemplos anteriores podemos ver que la atención plena no es algo que sucede solo en la práctica formal. Ciertamente, dedicar algo de tiempo cada día a la meditación es vital para ayudar a que la mente se estabilice en el momento presente, pero no obtendremos muchos beneficios de nuestra práctica de atención plena si no practicamos 'sobre el cojín'. El Buda, en el Satipaṅṅhāna Sutta, recomienda la atención plena en las cuatro posturas de sentarse, pararse, caminar y acostarse, así como a lo largo de nuestras actividades diarias y durante los períodos de silencio y conversación. No hay mucho margen de maniobra

¡aquí! Considero que el Buda dice 'sé consciente continuamente', y para hacer esto necesitamos una calidad de conciencia que sea sostenible a través de diferentes tipos de actividades y estados mentales.

Quiero comunicar cómo el mindfulness como meditación la práctica y la conciencia a lo largo del resto de nuestras vidas, pueden ser un 'conocimiento' continuo y profundo. Es posible aprender tanto, o más, 'o' el cojín, como cuando estamos sobre él. Si bien esto requiere una cierta cantidad de aplicación, la información correcta y algo de habilidad, el objetivo principal de la práctica es notar lo que ya está allí cuando estamos en el momento presente. Esto no exige condiciones especiales, sino la simple observación de la mente y el cuerpo en su estado natural, a medida que realizan su trabajo de vincular nuestros pensamientos, sentimientos, percepciones y experiencias sensoriales en el todo lo que llamamos 'yo'.

La fotografía más grande

Como decía antes, la atención plena se ha vuelto cada vez más familiar fuera de los contextos budistas en las últimas décadas y es sinónimo de una variedad de asociaciones como estar en el presente, estar tranquilo y no juzgar. El objetivo suele ser reducir el sufrimiento y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, dentro de la tradición budista, la atención plena tiene fuertes resonancias con la mente de sabiduría, y el lugar de la atención plena está dentro del contexto de la búsqueda de la Iluminación de Buda, hace 2.500 años.

El objetivo es nada menos que el fin del sufrimiento y la completa

libertad de corazón y mente: el objetivo que me preocupa en este libro.

Si bien la conciencia o la atención plena tienen una importancia crucial y, de hecho, no podemos salir del punto de partida de la práctica espiritual sin ella, hay otro factor de igual importancia. Esta es la Visión Correcta, o una perspectiva de sabiduría. Right View no es tanto una vista específica, sino una forma de observar lo que sucede en la mente, donde la mente se siente libre de los hábitos habituales de mirar.

Otra forma en que podemos hablar sobre la Visión Correcta es como una perspectiva del Dharma que mantenemos en el fondo de la mente. En la medida en que hayamos leído o estudiado las enseñanzas de Buda, tenemos cierto acceso a su perspectiva. Las enseñanzas refuerzan, desde diferentes ángulos, una perspectiva que permite la amplitud y claridad mental, y la apertura del corazón.

La perspectiva de la Visión Correcta es crucial cuando estamos trabajando en nuestras mentes durante la meditación. Lama Tilmann, del linaje tibetano Kagyu, habla de cómo, en su tradición, no alientan a los estudiantes a realizar un entrenamiento intensivo de meditación sin la opinión o la retroalimentación del maestro. El papel del maestro es reorientar a los estudiantes hacia la Visión Correcta, para seguir reflejando la perspectiva de sabiduría del Buda. Sin este control regular de lo que está sucediendo en su meditación, el estudiante bien podría estar reforzando puntos de vista o perspectivas habituales en lugar de correctos. Vista.

La visión o actitud habitual en la mente puede manifestarse como aburrimiento en la meditación, o la actitud de querer obtener

meditación terminada antes de hacer otras cosas más placenteras. O podríamos estar esforzándonos por alcanzar algunos de los estados meditativos exóticos de los que hemos oído hablar a otras personas. Todas estas actitudes probablemente nos son familiares en nuestra vida diaria, por lo que no es de extrañar que se transfieran fácilmente a nuestra meditación, o que no siempre reconozcamos cómo están influyendo en nuestra práctica.

Right View se puede comparar con una ayuda a la navegación que ayuda a los barcos en el mar a mantener su rumbo en lugar de desviarse unos pocos grados. Durante las primeras millas, un error de uno o dos grados no hará mucha diferencia, pero en un viaje de mil millas, el barco terminará desviándose de su rumbo. Y en el océano, sin puntos de referencia, se vuelve imposible ver qué tan lejos te has alejado de tu destino. En la meditación, la perspectiva del Dharma es tanto el mapa que nos permite reconocer dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos, como la brújula que guía nuestro viaje.

Ya sea que nos guíe un maestro o la información que obtenemos de la lectura de libros, grupos de estudio de Dharma o escuchar podcasts, eventualmente necesitamos desarrollar nuestra propia guía interna. La perspectiva del Dharma pasa de estar 'allá afuera' a 'aquí adentro'. Entonces, podemos reconocer las señales de desviarnos del rumbo y aprender a navegar en las tormentas internas, los mares embravecidos, las corrientes sutiles y los vientos favorables. Right View se internaliza y se hace cada vez más accesible para guiarnos a territorios de sabiduría aún desconocidos.

Si bien la mayor parte del material de los primeros capítulos del libro se centrará en explorar y establecer la atención plena, esos

Los capítulos se sembrarán con destellos de la perspectiva de la sabiduría. No es hasta el capítulo 4 que nos centraremos exclusivamente en la Visión Correcta. Pero cuando llegemos a este capítulo, descubrirá que reconoce y siente cierta familiaridad con la perspectiva de la sabiduría que se ofrece debido a su estrecha conexión con los aspectos de la atención plena. Por supuesto, también aportará su propia experiencia previa a la práctica de la atención plena; en cualquier medida que hayas estudiado y practicado el Dharma, esas enseñanzas estarán trabajando en el fondo de tu mente. Le permitirán reconocer los factores mentales que son útiles para mantenerlo en curso y aquellos que lo conducen a aguas traicioneras.

En el resto de este capítulo, ofreceré algunas ideas generales que pueden ser útiles para tener una idea de la práctica de la atención plena cuando se trabaja con la Visión Correcta.

¿Qué hay en una palabra?

Verás que estoy usando las palabras 'atención plena' y 'conciencia' indistintamente. ¿Importa si dices lo uno o lo otro? No en realidad no. A veces, como en el próximo capítulo, hablaré más sobre la atención plena tal como el Buda la define como 'Atención plena correcta', es decir, la atención plena en su sentido más completo trabajando con una variedad de cualidades de apoyo. En otras ocasiones, hablaré más sobre la conciencia, que quizás tenga otras asociaciones como la receptividad. Muchas veces, uso ambas palabras en la misma oración,

junto con otros que resaltan la naturaleza multifacética de la joya de la atención plena.

En el fondo, la atención plena es simplemente "saber". A menudo, sabemos las cosas en una especie de desafío universitario; almacenamos hechos para sacudirlos en el momento apropiado. Y si bien esto es impresionante y útil a veces, en la meditación no estamos hablando de conocimiento intelectual. El conocimiento consciente se trata de sentir y sentir lo que está sucediendo, tal como sucede en el momento presente. Hay otras palabras que podemos usar para describir cómo sabemos que son las cosas: podemos notar algo, podemos prestar atención, así como ser conscientes. También podemos tener algo en mente o ser conscientes de algo. Todas estas palabras nos ayudan a desarrollar un sentido de la experiencia de la conciencia o la atención plena.

Las palabras que usamos son importantes porque apuntan a la experiencia de lo que es ser consciente. A menudo se dice que la experiencia de la realización de las enseñanzas de Buda es indescriptible, porque no podemos usar conceptos para compartir la experiencia misma. Hay una imagen muy querida en la tradición budista de un dedo apuntando a la luna far-o para describir la relación entre las enseñanzas (el dedo) y la comprensión o experiencia (la luna). Es importante que no confundamos nuestros conceptos e ideas sobre el Dharma con la experiencia directa de la sabiduría. Podemos decir lo mismo de la conciencia. Las diversas palabras que se usan para decir qué es la atención plena son todos dedos que apuntan a la experiencia de ser consciente.

Probemos un ejercicio para conectarnos con la conciencia en el presente momento.

Mindful Pause: Coming to Awareness

Recuéstese en una silla cómoda. Puedes estar adentro o afuera si hace suficiente calor. Tus ojos pueden estar abiertos o cerrados. Si los ojos están abiertos, deja que tu mirada sea suave sin mirar nada directamente.

No estás tratando de prestar atención a nada en particular, sino que te permites descansar. Observe los momentos en los que sabe que está presente y consciente. No estás tratando de hacer que estos momentos presentes sucedan, sino disfrútalos cuando estén ahí.

Ten la actitud de que no hay nada que hacer sino notar estos momentos de presencia de una manera relajada y abierta.

Manteniendo esta actitud, permítete ver lo que tu mente está sabiendo en estos momentos.

Puede ser consciente de los sonidos a su alrededor o de diferentes sensaciones en el cuerpo. O las sensaciones de la respiración a medida que se mueve con las inhalaciones y exhalaciones, y los espacios intermedios, la conciencia de la respiración viva.

Puede notar cómo su atención se mueve entre diferentes tipos de objetos. Por ejemplo, primero la respiración, y luego

sonidos, y luego el calor de tus manos, y luego un pensamiento.

Puedes estar suavemente despierto a los movimientos de la conciencia, ya que toma diferentes objetos.

De vez en cuando, comprueba que estás presente, relajado y descansando en el momento.

Siéntate así por tan solo 5 minutos o hasta una hora.

'Pensar en' y 'Ser consciente'

Sigamos explorando el territorio entre 'el dedo' y 'la luna'. Otras formas en que se expresa esta dicotomía es a través del "concepto" y la "experiencia directa", o "pensar sobre" y "ser consciente". Vale la pena darle más consideración a esta área ya que la mente pensante o conceptualizadora es muy dominante para la mayoría de nosotros. No en vano Descartes dijo: 'Pienso, luego existo'. ¡Qué influencia han tenido en nuestro mundo y en nuestra experiencia esas palabras, invocando desde el siglo XVII! Nuestros pensamientos e ideas suelen ser la lente a través de la cual experimentamos todo lo demás,

lo que puede llevarnos a quedar apartados de un mundo más amplio, más manera expansiva de ser.

Esto no niega lo necesaria que es para nosotros la facultad de pensar. Podemos hacer muy poco sin él, pero tendemos a usarlo en exceso y permitir que reine sobre otras facultades, dominando por completo la forma en que nos relacionamos con el mundo y con nosotros mismos dentro de él. La facultad de pensar no es la totalidad de la mente, sino solo una facultad o capacidad dentro de ella. La conciencia, con su capacidad de 'saber' o 'observar', es otra, y si podemos inclinar más la balanza hacia estar con la experiencia y dedicar menos tiempo a pensar en ella, encontraremos la conciencia más accesible y nuestra experiencia de nosotros mismos.
más relajado y equilibrado.

Como profesor, con frecuencia escucho a los estudiantes en los primeros años de meditación describir cómo estaban "pensando en la respiración".

en lugar de 'ser consciente de las sensaciones de la respiración', por ejemplo. Necesitamos ser pacientes con nosotros mismos en este proceso de reorientación hacia un modo de notar el sentimiento y la sensación, en lugar de saltar directamente a las ideas y conceptos. Hacemos esto al sintonizarnos con lo que está sucediendo en nuestra experiencia real. Esto es a menudo más simple, sutil y reparador que todas las opiniones, actitudes y puntos de vista incrustados en nuestro modo conceptual de ser.

Uno de los principales "potenciadores" de la mente pensante es la tendencia de la mente a proliferar. Las palabras engendran rápidamente más palabras; una pequeña idea puede generar muchas otras, cada una con su cascada de imágenes, recuerdos, futuros imaginados y más palabras.

Antes de que nos demos cuenta, la mente puede sentirse llena de pensamientos. Otros contribuyentes a la proliferación de la mente son los sentimientos y emociones generados por nuestros pensamientos. Por ejemplo, si pensamos que nos estamos enfermando, podemos sentirnos ansiosos. Esto, a su vez, puede producir pensamientos teñidos de ansiedad, como la preocupación de no poder cumplir con nuestras responsabilidades si nos enfermamos o de perder nuestro trabajo. Si permitimos que los pensamientos continúen sin control, la ansiedad bien puede aumentar en una espiral, dejando poco espacio para la conciencia en la mente.

La proliferación ocurre con la misma facilidad con los pensamientos que encontramos agradables. Aquí es más probable que nos perdamos en un torbellino de pensamientos que refuerza el disfrute que obtenemos de los pensamientos, tal vez al revivir un cumplido que nos han hecho e imaginar a qué nos puede llevar. A alguien le puede gustar algo que he escrito y, si se le permite rienda suelta, antes de darme cuenta estoy en una

lista imaginaria de los más vendidos. Pensar es muy seductor y nos empuja a un vórtice de intensidad creciente, pero con la conciencia podemos aprender a prestar atención al proceso de pensar, en lugar de la historia o el contenido de los pensamientos.

Los pensamientos y el pensar son como un globo aerostático que se aleja de la tierra, siempre queriendo volar. La atención plena está más en contacto con el elemento tierra y el sentimiento de 'conexión a tierra'.

Cuando somos más conscientes de lo que sucede directamente en nuestra experiencia, notamos detalles que generalmente pasamos por alto. Cuando somos conscientes del proceso de la respiración, por ejemplo, podemos sintonizarnos con cómo se siente respirar: habrá varias sensaciones en diferentes partes del pecho, el abdomen y la garganta, algún movimiento de contracción y expansión, y podemos observar el cambio de temperatura entre la fresca del aire en la inhalación y el calor de la respiración que exhalamos. Hay muchos tipos diferentes de sensaciones que podemos notar, y también podemos ser conscientes de cómo cambian constantemente. Algunas sensaciones serán sutiles

y otros obvios.

Al notar las sensaciones de la respiración, es probable que la conciencia abarque otras cosas en el campo más amplio de la conciencia. Puede haber tensiones o tirantez en ciertas partes del cuerpo que se han producido al estar sentado por un tiempo, o puede que reconozca la relajación en el cuerpo o en la mente. Con la conciencia, no tratamos de sentir nada especial, y no nos preocupamos si

parece que suceden pocas cosas; simplemente notamos lo que hay notar.

En la meditación, lo más probable es que nos encontremos moviéndonos entre los dos modos de la mente, 'pensar sobre' y 'ser consciente', y esto es natural. Gradualmente, con la práctica, encontraremos que la mente es capaz de descansar más en la conciencia, y el pensar se convertirá simplemente en una de las muchas cosas que suceden en la conciencia. Diré más sobre esto en el capítulo 6.

Mindful Pause: 'Thinking About' and 'Being Aware'

Tómate un tiempo para estar con tu experiencia del cuerpo. Puede encontrar que la atención se mueve entre los objetos de atención, como la respiración, los huesos para sentarse u otras experiencias físicas. Deja que el cuerpo y la mente se relajen.

Siente en la experiencia de las sensaciones del cuerpo. ¿Que notaste? Antes incluso de etiquetar las sensaciones como agradables o desagradables, o describir cosas como 'presión' o 'calor' o 'suavidad': ¿cómo se sienten las sensaciones?

Etiquetar las percepciones bien puede venir junto con la experiencia directa de la sensación, y eso está bien; no estamos tratando de deshacernos de ningún aspecto de la experiencia, sino de notar una imagen más completa. Si es posible, dale un poco más de peso a la experiencia de la sensación y reconócelo claramente.

Cuando notes una imagen mental o palabras que acompañan a las sensaciones, conócelas también. Por ejemplo, podrías 'ver' la respiración atravesando el cuerpo, o automáticamente estar nombrando las inhalaciones y exhalaciones. Conozca estas experiencias como 'objetos conceptuales' o experiencia de 'pensar sobre', en lugar de la experiencia directa.

A menudo, nuestra experiencia será una mezcla de los dos modos de ser, pero a través de una mayor relajación y conciencia podemos descansar más con la experiencia directa.

Cualquier objeto servirá

En la larga tradición del budismo, existen muchos enfoques de la meditación. Cumplen diferentes propósitos, pero tienen el mismo objetivo general de calmar la mente lo suficiente como para poder participar en algún tipo de práctica de introspección. Cuánta calma o estabilidad se requiere es una pregunta que ha preocupado a los meditadores a lo largo de dos milenios y medio.

Hay dos respuestas principales a esta pregunta. El primer enfoque, que el Buda llamó atención 'dirigida' (pañihita), lleva la mente a un punto de estabilidad, atendiendo a un único foco, como la respiración. Cada vez que nos damos cuenta de que nuestra atención se ha desviado, la devolvemos suavemente a este enfoque. Con el tiempo, la mente se vuelve cada vez más capaz de permanecer sin distracciones con el objeto elegido, en este caso, la respiración. Con este tipo de práctica, generalmente necesitamos ciertas condiciones para que funcione bien, como un ambiente tranquilo y suficiente tiempo en meditación sentada para permitir que se desarrolle la estabilidad mental. La fuerza de la práctica dirigida es que conduce a poderosos estados de absorción y acceso a muchos de los estados superiores de conciencia de los que habló el Buda.

El segundo enfoque para estabilizar la mente fomenta el reconocimiento de cualquier objeto de experiencia que esté presente, como las sensaciones de la respiración, los sonidos o los pensamientos, y los utiliza para estabilizar la conciencia. El Buda llamó a este segundo tipo de cultivo de una mente estable 'no dirigida' (apañihita), que él

vinculado a la práctica de satipaṅhīna. Aquí no estamos usando ningún objeto en particular para ayudar a enfocar la mente. Este es el enfoque que exploraremos en este libro.

La característica clave del segundo método, no dirigido, es que en lugar de estabilizar la atención en un solo aspecto de la experiencia donde el objetivo es que la mente se absorba en el objeto, entrenamos la conciencia para usar cualquier objeto. Cualquier cosa que se note se convierte en algo que puede ayudar a estabilizar la conciencia. En este segundo enfoque, que llamaré 'atención plena receptiva', la mente no necesita una estabilidad tan profunda como cuando estamos trabajando con un solo objeto. En palabras del Satipaṅhīna Sutta, necesitamos 'atención plena' establecido . . . en la medida necesaria para el conocimiento puro y la atención plena continua». Necesitamos la suficiente estabilidad mental para ser más conscientes de todo lo que sucede a través de cualquiera de las 'puertas' de los sentidos, incluida la mente, un sexto sentido en el pensamiento budista. No necesitamos la poderosa concentración de la atención dirigida que es más adecuada para la práctica de absorción. Cambiamos esa capacidad por una atención ligera y flexible que nos permite observar lo que está sucediendo mientras sucede.

En este tipo de práctica, la perspectiva de introspección está integrada desde el principio con la instrucción de establecer la atención plena en la medida necesaria para el conocimiento puro. Nos hacemos conscientes de las experiencias que pasan a través de la conciencia para aportar cierto grado de objetividad a nuestra experiencia subjetiva. Uno de los puntos fuertes de este método es que no depende de cierto tipo de 'clima' interno, como sentirse relajado o feliz, o externo.

condiciones que son tranquilas y pacíficas. La conciencia está disponible en todo momento, y un sonido desagradable o un estado mental de mal humor se pueden observar de manera similar a las sensaciones de la respiración, sin involucrarse tanto en los pensamientos y la historia.

¿Qué quiero decir con el encabezado anterior, 'cualquier objeto servirá'?

Con algunas excepciones, la mayor parte del tiempo, en esta práctica, no estamos dirigiendo la mente a ningún objeto en particular. En la práctica, no hay mayor beneficio en ser consciente de la respiración que en abrirse a los sonidos o permanecer en un tono de sentimiento. El objeto no es importante. A Sayadaw U Tejaniya le gusta decir que 'no buscamos hacer crecer el objeto; estamos buscando aumentar la conciencia'. Tenemos que tener claro que ningún objeto es mejor que otro. Buscamos alentar a la conciencia a estar presente más tiempo y esto es posible con cualquier cosa que la mente note.

Dejar que la mente elija su propio objeto puede ser tremendamente liberador para ayudarnos a relajarnos en un estado natural de conciencia. Sin embargo, una palabra de advertencia: ¡también es posible pasar muchas horas de meditación vagando en una distracción discreta sin darse cuenta de que realmente no estamos siendo conscientes! Por supuesto, habrá muchos momentos en los que no seremos conscientes, y debemos ser pacientes con nosotros mismos y reconocer que estamos practicando para volvernos más conscientes. Estamos entrenando la mente para estar presente y reconocer la 'mente vagabunda' o la mente 'desconectada', sin embargo, describirlo a nosotros mismos.

Hay, por supuesto, cierta superposición entre los dos enfoques que he esbozado. A menudo, en el método 'dirigido', antes de la atención

llega completamente al enfoque único, es útil darle a la mente espacio para asentarse. Si somos demasiado rápidos o insistentes para concentrarnos, es probable que la mente se rebele. Y la 'atención plena receptiva', particularmente en la primera parte de la sesión formal, a menudo puede beneficiarse de períodos en los que anclamos la mente en un aspecto de la experiencia, como las sensaciones corporales, para ayudar a permanecer presente.

'Dedica tu vida / a los dioses gemelos y guerreros de Precisión / y Wild Abandon', dice la poeta Emily Hasler. La práctica de ⁴ la atención plena requiere dedicación e implica un delicado equilibrio entre la precisión de la atención sin ser demasiado contundente y la capacidad de dejar que la mente sea natural; tenemos que abandonar los intentos de controlar hacia dónde creemos que debería ir nuestra atención, abriéndonos así a la cualidad de dejar ir.

Receptivo a lo que esté pasando

La receptividad es el primer requisito del discípulo y de cualquiera que quiera aprender algo. Podemos ser cualquier otra cosa que queramos; podemos ser malvados, podemos ser estúpidos, podemos estar llenos de faltas, podemos retroceder. En cierto sentido, no importa. Pero debemos ser espiritualmente receptivos: tenemos que estar dispuestos y listos para aprender. Cuando sabemos que no sabemos, entonces todo es posible. ⁵

Mientras lees esto, puedes sintonizarte con tu experiencia directa a través de cualquiera de los sentidos. No hay necesidad de elegir algo en lo que concentrarse; es más que puedes notar donde ya está la mente

yendo. La mente notará las cosas de forma natural y pasará a lo siguiente. Quizás, mientras lee, nota la sensación del libro o dispositivo en sus manos, y la forma en que su cuerpo está sentado y cualquier incomodidad en su posición. Puede notar las letras en la página y el movimiento causado por la respiración que entra y sale de su cuerpo. Cuanto más tiempo estés presente, más notarás de una manera relajada y natural.

A veces, puede que te sorprenda tu experiencia de ser consciente. Puede haber momentos en los que nuestras ideas preconcebidas se disuelvan y estemos con la experiencia real, ya sea de 'tocar' o 'ver', o la experiencia general de ser un ser que respira y siente. Es la cualidad de la receptividad trabajando con la conciencia del momento presente lo que permite que esto suceda.

La receptividad es un aspecto importante de la atención plena. Cuando somos receptivos, nuestras ideas sobre las cosas son menos dominantes y estamos más dispuestos a notar lo que ya está en nuestra experiencia. Dejamos que la mente se relaje, como en un cómodo sillón. Cuando el cuerpo y la mente están relajados, podemos notar cualquier tendencia en la mente de alcanzar la experiencia.

Uno de mis lugares favoritos para cultivar esta cualidad de la conciencia es cuando escucho música en vivo. Una experiencia de hace unos años se ha quedado conmigo. Estaba en un concierto de música clásica cerca de donde vivía en Cambridge. El programa constaba de varios compositores y no estaba muy familiarizado con ninguno de ellos. Tendía a evitarlos, pensando que no eran lo que me gustaba y disfrutaba. Una vez que comenzó la música, dejé que mi atención fuera bastante suave y

amplio. Era consciente de la audiencia que me rodeaba, de la madera natural del auditorio y de la treintena de músicos en el bajo.

etapa.

A veces, cerraba los ojos y prestaba atención a los sonidos. Mientras escuchaba, podía ver mi mente buscando melodías y combinaciones de acordes que le gustaban, y rechazando lo que escuchaba como desagradable. Me interesé en estas respuestas y en observar qué más estaba haciendo la mente. Observar la mente me permitió dar un paso atrás en un modo diferente. Era consciente de los sonidos en una gran variedad de alturas, ritmos, tonos y volumen. Sonaron instrumentos individuales, notas claras que subían y bajaban en una cascada auditiva vasta y en constante cambio.

La 'melodía' se volvió menos significativa y el sentido de una pieza en particular se volvió secundario a estos 'surgimiento' momentáneos de un baño de sonido de montaña rusa. Todo el concierto se volvió fascinante y emocionante, aunque también me sentí bastante tranquilo, solo observando lo que estaba sucediendo. Sabía que todavía no me "gustaba" la música en particular, pero los criterios de gustos y aversiones personales habían perdido importancia y se habían deslizado hacia el fondo de mi experiencia. Este evento fue bastante revelador en términos de cómo la simple conciencia puede transformar una experiencia.

Qué pasa ¿Metta?

Por lo general, en algún momento cuando dirijo un retiro, alguien me preguntará sobre el lugar que ocupa el amor bondadoso, o la práctica de mettý, dentro de

el Satipaṃhāna Sutta. Aunque el Buda no menciona mettā directamente en el Satipaṃhāna Sutta, mi sensación es que está implícito en sus palabras sobre la atención plena es una actitud mental que está en completa armonía con bondad amorosa.

Cuando somos receptivos, podemos permitir que todo lo que está presente esté allí. Esta capacidad de permitir lo que está sucediendo, sin tener algún tipo de agenda sobre lo que debería estar allí, es profundamente amable. No juzgamos, luchamos o nos quejamos de lo que ha surgido. Cuando permitimos o aceptamos lo que está pasando, este no es el final de la historia; no estamos diciendo que cualquier estado mental sea útil para nuestra práctica. Simplemente estamos diciendo que aceptamos que ya está presente. En esta forma de practicar, no nos oponemos a lo que está sucediendo, ni traemos inmediatamente su opuesto, sino que lo reconocemos claramente con una conciencia bondadosa y espaciosa. Hay muchos colores que componen la paleta de mettā, incluidas cualidades como la curiosidad, la paciencia y la apertura, así como la cualidad mental que vimos anteriormente, la receptividad.

Si, en su práctica de la atención plena receptiva abierta, se encuentra atrapado en algunos estados mentales difíciles, a los que normalmente traería bondad amorosa conscientemente, le sugiero que primero haga una pausa. Luego nota cualquier cosa en la cualidad de tu conciencia que ya tenga el sabor de mettā. A veces, en nuestro deseo de librar a la mente de estados desagradables o 'negativos', llegaremos a la acción demasiado rápido. Cuando hacemos esto, podemos subestimar los recursos que ya están dentro de la mente. Incluso ese acto de hacer una pausa y comprobar es una expresión de confianza en uno mismo, otro recurso de bondad.

Otras formas en que mettý opera dentro de la práctica están más conectadas con la perspectiva de la sabiduría, y tocaremos esto a medida que avancemos en el libro.

Siempre consciente de algo

Cuando estamos meditando y permitiendo que la mente observe los objetos de la experiencia a su debido tiempo, a veces podemos sentir que no sucede gran cosa. O incluso que no pasa nada. Cuando empezamos a pensar que no pasa nada, la conciencia se apaga y la mente se aburre y empieza a distraerse, o nos quedamos dormidos. Lo que puede suceder en esos momentos es que no hay nada lo suficientemente convincente como para ejercer una fuerte atracción sobre nuestra atención.

Nuestros cerebros sobreestimulados están acostumbrados a sucesos muy coloridos y dinámicos, y cuando estos se calman mientras meditamos, es posible que no nos demos cuenta de los objetos sensoriales más neutrales que quedan.

Siempre somos conscientes de algo. La mente está configurada para reconocer un objeto de experiencia a través de uno o más de los sentidos durante cada momento de conciencia. Es posible que la conciencia no se active en un momento en el que, por ejemplo, al despertar conoces la sensación de la cama debajo de tu cuerpo, pero de alguna manera rudimentaria, la conciencia capta esas sensaciones y es posible que las recuerdes más tarde. Siempre estamos experimentando algo. Cuanto más conscientes somos del momento presente, más
más vamos a sentir la verdad de esto.

Cuando sentimos una ausencia de experiencias para conocer, puede ser que la práctica realmente vaya bastante bien. Tal vez la mente se ha aquietado, por lo que hay menos objetos obvios, y es posible que estemos pasando por alto experiencias más sutiles, como la calidad de la calma o la paz en la mente.

O puede ser que tengamos una idea en la mente que se interpone en el camino de lo que está sucediendo. Podríamos tener una expectativa invisible de que algo mejor debería estar sucediendo. Quizá pensemos que debería haber más dicha en la mente o menos pensamientos. Estos pensamientos son expectativas y cuando no somos conscientes de las expectativas en la mente, pueden llevarnos a pensar que hay algo mal con nuestra práctica. Entonces es más probable que intentemos cambiar la experiencia de alguna manera en lugar de observar el proceso que se desarrolla sin interferir con lo que está sucediendo.

En el próximo capítulo, exploraré la atención plena en su sentido más completo como 'Atención plena correcta', y entraré en algunas de las cualidades que Buda vio como más útiles y de apoyo para fortalecer la conciencia y formar una base para la sabiduría.

Mindful Life Moment: (Guide Our Feet in) the Natural Way

Esta mañana me viene a la mente esta canción, 'The Natural Way', de la banda de folk alternativo Seize the Day. Estoy pensando en la meditación y en qué escribir. Cómo no pasó mucho en la práctica ayer y cómo cada vez estoy más de acuerdo con eso.

Hay una nueva satisfacción con la experiencia. La demanda de que sea interesante o perspicaz ha disminuido. A veces parece que la mente está a la deriva y se pierde un poco en fragmentos de otsam mental y jetsam y me pregunto si es solo un estado de ensueño ligeramente agradable. Pero la satisfacción es innegable. Hay tranquilidad y amplitud en una mente que no necesita que suceda nada más en el momento.

La facilidad y la naturalidad han sido durante mucho tiempo cultivadas y difíciles. ganado en una mente que está mucho más condicionada hacia esforzarse, hacia el esfuerzo tenso y la búsqueda de resultados. La tendencia a 'jugar' con mi experiencia, a convertirla en algo 'mejor' o más cercano a la idea de lo que creo que debería suceder, ha sido domada por la curiosidad. Se ha visto una y otra vez que la mente 'frenadora' entra bruscamente y atraviesa un pensamiento renegado. Ha perdido gradualmente su fuerza bruta y su urgencia al ser conocido en la mente consciente.

Estoy buscando ver la mente en su estado natural. Él 'ddling' o 'curbing' son antitéticos a eso. Veo cómo crean sufrimiento en la mente causando la tensión en mi

hombros y comienzos de un dolor de cabeza. Intentar controlar pensamientos, imágenes e historias genera sufrimiento y crea tensión. No hay necesidad de 'dejar ir' estas cosas: verlas con conciencia, conocerlas por lo que son y estar interesado en el proceso es suficiente.

Al igual que el naturalista que estudia la naturaleza, busco ver lo que sucede en lugar de interferir con el funcionamiento de la comunidad del hormiguero, o la mente. A través de la simple observación de la mente en su estado natural, realizando su 'trabajo' de pensar, percibir, planificar, intentar, fantasear, por nombrar solo algunas de sus funciones, un universo se abre.

No es el universo de 'contenido' sino uno de proceso. Al igual que la naturaleza para el naturalista, casi cualquier cosa, incluso los bichos más extraños y feos, se vuelve interesante y una cosa hermosa para maravillarse. ¿Cómo se siente un pensamiento? ¿Cómo sé que me siento? ¿Cuál es la diferencia entre la ira y la tristeza que se siente en el cuerpo? No estoy haciendo estas preguntas para obtener una respuesta, sino para permitir que crezca el interés en la experiencia directa.