

# Meditación Vipassana, una visión amplia

Examina constantemente  
las manifestaciones de la mente  
diferencia sus aspectos constituyentes  
determina el sabor único de todo pensamiento  
y su naturaleza inatrapable.

-Sutralamkara

En todas casi las formas de meditación que conozco, y sin duda en las tres familias de meditaciones «mentales» típicas: samatha, vipassana y no-acción; existe en los textos existentes un exceso de descripción formal (cómo sentarse, dónde mirar, cómo respirar) y una carencia (mayor o menor) de lo fundamental que es la actitud interna y otras sutilezas subjetivas.

Es algo así como describir como funciona un motor, explicando como se ve por fuera, su aspecto, el ruido que hace o el calor y humos que desprende. Y luego se te pide que construyas tú uno... Nada fácil ¿no?

Este desequilibrio puede llegar hasta el ridículo cuando se exagera lo formal en doctrinas tan queridas por mí como el Zen actual, donde parece que es más importante estar bien tieso como un palo de escoba que cualquier evolución personal interna o forma sabiduría. Linji repartiría bastonazos.

Cierto es que no es fácil describir los aspectos de la meditación que no son visibles externamente. Es, al contrario, todo un reto y en gran parte destinado al fracaso. Requiere no solamente dominar la práctica en cuestión tal cual se te pide que la ejercites, sino también tener la sensibilidad para entender qué estamos haciendo en última instancia, qué dinámicas se establecen para que dé frutos esa práctica; y aunque todo eso pueda parecer no ya fácil, sino evidente, no lo es en absoluto. Y luego, una vez sabido todo eso o al menos intuido, hay que encontrar las formas verbales adecuadas que lo permitan transmitir a los demás, cosa que es si cabe igual de difícil.

Vipassana también resulta especialmente afectada por ese fenómeno de focalizar en lo irrelevante y tratar poco lo fundamental. Y eso es así, es comprensible, porque eso es lo que es fácil de captar, entender, explicar y lo otro, no tanto, en absoluto...

Y aún así, como aquí somos algo lanzados, vamos a intentar ir a los fundamentos.

Primero definamos vipassana, yendo a lo básico o definición amplia, es toda práctica orientada a la adquisición de sabiduría no-conceptual espiritual o prajna. Es lo mismo.

Así como samatha está orientada a la obtención de estados no ordinarios de consciencia llamados jhanas (una forma de samadhi) y las meditaciones de no-acción a la trascendencia de los contenidos mentales.

De Prajna hemos [hablado ya antes](#) así que no insistiré mucho en su definición: sabiduría espiritual no conceptual o si lo quieres más poético, entendimiento o aprendizaje vital profundo, sin palabras, que cambia la forma en que existimos, la forma en que vemos el mundo y a nosotros mismos, y como interactuamos.

Para entender vipassana, hay que entender claramente la diferencia entre [intelecto](#) e [inteligencia](#), u otras formas de interpretar La mente, pero

siempre habrá que asumir que existe «algo» más allá del intelecto habitual, sin contemplar esa posibilidad, vipassana no tendría sentido. No podría funcionar.

En Vipassana, el intelecto ayuda a entender donde mirar y qué se espera ver, sirve para transmitir las instrucciones de la práctica y... fin.

Todo el aprendizaje lo hará la inteligencia, si es que hay algún aprendizaje. Y eso ya nos cuesta un poco más entender qué significa o cómo se hace.

El dúo intelecto-inteligencia es aproximadamente equivalente al dúo conceptualidad vs. no-conceptualidad. Lo conceptual es mero intelecto y la inteligencia, aunque lo abarca todo, la trataremos sobretodo en su aspecto no-conceptual.

El budismo afirma que el origen del sufrimiento es la ignorancia, por tanto el sufrimiento se cancela con sabiduría (no con samadhis, en esto puede diferir y mucho, de otras doctrinas). El resto son poco más que facilitadores. Por tanto no es poca la relevancia de adquirir sabiduría aunque vayamos siempre persiguiendo samadhis.

Esa sabiduría que buscamos es un tanto especial, por eso la llamamos prajna. Si se confunde prajna con «saber algo» o «aprender algo» al estilo convencional (conceptual) se falla en entender el poder transformador de prajna. Y entonces normalmente se insiste en los samadhis como camino prioritario, tremendamente atractivos y reparadores pero que cambian nuestra mente demasiado lentamente o nada, dependiendo de la persona o sutilezas. Ya el budismo primigenio vio claro que con samatha no se llegaba muy lejos y se añadió la idea de la adquisición de prajna, y a eso se le llama vipassana.

La adquisición de prajna siempre ocurre por la aplicación de [la inteligencia](#) que no por escuchar al [intelecto](#), es decir, no es hablarnos internamente o leer. Es la aplicación de la mente no conceptual a la resolución de un problema o creencia concreta. Y la inteligencia no funciona argumentativamente (eso es intelecto) sino por observación y aprendizaje vital.

Aquí trataremos vipassana ampliamente, y no digo meditación vipassana porque no es solamente meditar. Por vipassana aquí no debemos entender solamente una forma de meditación, ni tan siquiera una familia de meditaciones, sino una actitud inquisitiva ante nuestra mente, que deberá ser casi permanente (ver el sutra al inicio).

Esta actitud, se puede ejercer de forma instintiva y no formalizada o puede hacerse como una práctica formal y será una práctica vipassana. Igual que con la compasión o con metta, por ejemplo, estas se pueden ejercer de forma instintiva y no formalizada o practicarlas formalmente siguiendo unas técnicas o instrucciones.

Por tanto hay muchísimas personas que hacen esa inquisición o investigación personal de forma natural y obtienen resultados. Y al revés, hay personas que creen estar haciendo vipassana porque formalmente es eso lo que se supone que hacen, pero si no hay actitud inquisitiva, no lo están haciendo o, en todo caso, no va a dar demasiados frutos.

Hay que decir que esa actitud inquisitiva, que ha de ser casi obsesiva, es muy difícil de obtener forzosamente. Si no está en tu naturaleza o forma de ser actual, será complicado que la adquieras. Eso es lo que podría considerarse una condición kármica, es como eres ahora mismo debido a todo el pasado y no es fácil que eso cambie a corto plazo.

Eso es una limitación kármica, no absolutamente limitante, pero no es fácil de cambiar. Suele ir con tu carácter tal como se ha formado hasta este momento, y con los retos que te ha puesto la vida delante y que consideras fundamental resolver.

Si consideras fundamental en tu vida resolver algunas cuestiones espirituales, vamos bien.

Es por eso que, por ejemplo, el sufrimiento se considera un gran maestro, pues una vida cómoda y fácil normalmente no dará lugar a esas situaciones kármicas alineadas, pero el sufrimiento sí.

También es por eso que (lo veremos más adelante) soy relativamente excéptico respecto a las prácticas vipassanas formales y forzadas. Creo que si eres inquisitivo, lo eres casi todo el tiempo y que si no lo eres, hacer que te sientes a serlo durante una hora, no funcionará en muchos casos si no es tu inclinación natural, simplemente te aburrirás. A menudo ni entenderás qué te piden.

Esa actitud inquisitiva, si está, lógicamente, deberá ser al respecto de las verdades espirituales que estamos interesados en confirmar o realizar. Quiere decir estar sinceramente interesados en observarnos para descubrir si todo eso que nos cuentan es cierto o no en nosotros mismos.

Ese «*al respecto de las verdades espirituales que estamos interesados en confirmar o realizar*» es la definición de un concepto fundamental en vipassana: **la visión** (típicamente view en inglés) o también punto de vista, que se usa menos porque es muy largo pero es más correcto.

Sin visión no hay vipassana, siempre que dudes al respecto de tu práctica vipassana, pregúntate cual es la visión en tu práctica, qué es lo que vas a observar o confirmar, sobre qué va tu inquisición. Si la visión no es clara para ti, difícilmente habrá vipassana, estarás haciendo otra cosa o perdiendo el tiempo.

Esto de vipassana, es el trabajo de un analista de sí mismo que quiere investigarse, uno no investiga «en general» y sin dirección o materia, investiga sobre un tema concreto. Investigar «en general» no es nada, es no investigar, es salir a pasear por tu mente...

Para ver lo que queremos ver, hay que mirar y para mirar lo que queremos mirar, hay que dirigir la mirada hacia el lugar adecuado, eso es la visión. Sin la visión, queremos ver, pero miramos sin criterio y sin objetivo. ¿Queremos encontrar el cielo y miramos al suelo? Hay que tener dirección, hay que tener visión.

La visión suele ser «una propuesta espiritual a confirmar» o al menos un ámbito de investigación concretado. Por ejemplo, «yo no soy mis pensamientos» o expresiones genéricas como: «¿qué o quién soy?». También investigaciones más amplias del tipo «todo es mente» o si sigues el blog «determinar qué es la mente reactiva y la mindful en mi experiencia». etc.. cualquier investigación espiritual se puede expresar en forma de visión.

Si vas guiado, la visión viene establecida por el maestro o la doctrina, te son dadas. Pero si vas por libre, tendrás que construirlas tú.

Por ejemplo, los cuatro yogas Mahamudra se diferencian en muchos aspectos pero uno evidente es que en cada yoga Mahamudra se establece una visión diferente o si así lo quieres, todo un ámbito de investigación diferente. Es como si en el primer yoga estudiáramos mates, en el siguiente física, etc... pero no conceptualmente. Y el orden y las temáticas no son al azar, tiene un sentido, han sido refinados por grandes maestros, especialmente Gampopa en este caso, con el objeto de liberarte.

La visión será más efectiva cuanto más concretada, y menos cuanto más abierta, y ¿quién soy? es una pregunta muy abierta. En cambio si la propuesta fuera por ejemplo «no hay yo, por mucho que busques no lo encontrarás», son expresiones de posibles visiones mucho más concretas y por tanto más fáciles de trabajar. Y si ya entras en mirar si hay yo o no hay yo en un skandha concreto, pues más.

Vipassana es «ver con claridad», en inglés se usa para lo mismo también la palabra insight, palabra de difícil traducción en castellano podría ser «introspección» pero se usa poco. En todo caso sí que es eso lo que debemos hacer: «investigar hacia dentro o por dentro».

Vipassana es introspección mental orientada en una dirección concreta.

Vipassana no es solamente lo que se hace en los retiros de Goenka, aunque su popularidad ha prácticamente colonizado la palabra por completo, pero en otras doctrinas como Mahamudra, vipassana está también muy presente y bajo formas totalmente diferentes, y en realidad en todas las doctrinas, pues inicialmente es la herramienta principal para adquirir sabiduría.

Si estás adquiriendo sabiduría estás haciendo vipassana. Da igual las formas.

Formas de vipassana que tradicionalmente no se han considerado como tales podrían ser los koan zen, muy radicales en su intensidad, quizá algo

artificiosos, y algo exóticos en su forma, pero al final una forma de práctica con visión (el koan) para adquirir prajna (su resolución no-conceptual).

Cabe decir, que el resultado final de vipassana es siempre sabiduría transcendental, por el camino se puede adquirir sabiduría convencional, por ejemplo, cómo debo respirar para tranquilizarme ante una amenaza, pero sus frutos verdaderos y finales han de ser siempre no conceptuales y trascendentales.

En el hinduismo también hay vipassana, la auto-indagación (indagación sobre el «self», realmente) si es indagación, es vipassana. Y tiene visión: ¿quién o qué soy? eso estoy investigando, ¿qué es eso del «self» o atman? Aunque suele ser más básica que la budista, los budistas siempre tan re-complicados y el hinduismo siempre tan etéreo...

Como con cualquier forma de práctica vipassana, dado que lo fundamental es tu actitud interior, es posible hacer auto-indagación en teoría y que externamente lo parezca, pero no estar indagando nada. Vamos que no es vipassana.

Si repetimos como loros la pregunta ¿quién soy?, cosa bastante típica, esperando que algo caiga del cielo en forma de revelación, eso no es vipassana, en absoluto. Probablemente no es práctica alguna, es inútil. De hecho, en la práctica, la pregunta no hace falta decirla, ni tan siquiera pensarla verbalmente. En general en vipassana no expresaremos la pregunta ni como pensamiento verbal, simplemente nos aplicaremos a observar buscando descubrir la verdad de la visión.

Otras personas usan la pregunta solo para volver a cierta forma de mindfulness-presencia, es decir cuando se detectan perdidos en sus pensamientos y ensoñaciones, usan la pregunta y vuelve a lo que ellos llaman «testigo». Bueno, eso tampoco es vipassana y la pregunta tampoco servirá para nada. Si quieres hacer mindfulness o estar presente es genial, pero basta con que vuelvas a él cuando te detectes perdido. No hace falta ninguna pregunta, no notarás mucha diferencia.

Cabe decir sin embargo, que a algunas personas se les hace más fácil todo esto si verbalizan o piensan la pregunta u otra frase, bueno, si es el caso, úsala. No es tan malo. De hecho el intelecto en general, gracias a que es simbolismo, ayuda a menudo a «solidificar» patrones que de otra manera nos cuestan más tener bajo control consciente. Si es el caso, puedes usarlo.

Por ejemplo, mucha gente tiene «mantras personales» que usa para volver a situaciones, que siendo no-conceptuales y sutiles, quizá quedarían más perdidas y menos fáciles de alcanzar, si no las hubiéramos asociado a esa frase. El mantra en sí mismo da un poco igual, es el que te funcione. Los que habéis leído los siete estadios de Thusness veréis como él usaba algunos en algunas fases.

Más claro, el agua, le cito:

*There is a phrase for this experience — Whenever and wherever there IS, the IS is Me. This phrase was like a mantra to me. I often used this to lead me back into the experience of Presence.*

Si necesitas algo así, no hace falta que renuncies a ello. Úsalo, pero entendiendo que el valor no lo tiene el mantra, para mi puede ser inútil, o podría una frase totalmente diferente. El valor lo tiene solamente para ti, porque lo has asociado a una posición mental que era difícil de traer de nuevo a la mente sin él. No es magia, es un ancla como las de PNL y creada por ti y para ti.

Pero bueno, he divagado, eso no tiene nada que ver con vipassana. Solo un «*hint*» más del camino, por si ayuda.

La pregunta ¿quién/qué soy? del Vedanta apunta justo al mismo sitio que el koan «¿cuál era tu verdadero rostro antes de que tus padres nacieran?», por ejemplo. Y su resolución será parecida si se indaga. La experiencia «de tipo Eureka» será muy parecida, aunque es cierto que a la hora de describirla, seguramente se usarán palabras muy diferentes, por ejemplo un budista dirá «vacuidad» donde un hinduista diga «sujeto sin características».

Tanto koans como auto-indagación se hacen típicamente fuera y en el cojín. Son prácticas válidas en cualquier momento. Y eso ya nos da una pista de que vipassana es muy adecuado para hacerlo fuera del cojín.

En Theravada tradicionalmente vipassana se ejerce típicamente en meditación y se basa en la propuesta de, usando los skandhas del Canon Pali profundizar en la realización de Anatta, pidiéndote que busques ese supuesto sujeto en cualquier skandha para no encontrarlo. Vipassana de libro.

Luego, también en budismo a veces algunos practicantes asumen que Anapanasati, es decir meditar siguiendo la respiración, es vipassana. Es una idea muy exótica. No lo parece. Es samatha y bastante puro, además al seguir la respiración tendemos a calmarla, así que será bastante samatha, incluso demasiado, normalmente suele ser una forma de meditación que nos relajará en exceso, es de esas meditaciones en que si vas justo de sueño te puedes dormir. Pero es una buena técnica samatha si estamos algo excitados. Nada vipassana, aunque de nuevo, vipassana no es la forma, es la actitud.

Se podrá argumentar que puedes establecer una visión e intentar determinarla tal como hemos dicho antes, observando y seguir la respiración a la vez. Sí, pero sinceramente, pienso que son demasiadas cosas y dudo que tenga sentido añadir esa complejidad. Anapanasati no parece un buen soporte para vipassana y soy consciente que muy a menudo se afirma lo contrario.

Durante vipassana, el foco es el comentado (la indagación), el resto es menos relevante, y a lo único que aspiramos es a que no moleste, no

interfiera o complique la observación. No hace falta seguir la respiración a menos que quieras observar la respiración para buscar algo en ella (no sé qué podría ser).

Las formas vipassana de Mahamudra son también bastante convencionales, y siguen el mismo patrón que en Theravada, simplemente cambiando la visión, el planteamiento, a ideas Mahayana en que lo fundamental suele ser el entendimiento de la mente.

Más formas.

Casi todo [mindfulness no-neutro](#) es vipassana (aunque no todo), es mantener una visión espiritual a la vez que mantenemos nuestro mindfulness y es el único mindfulness con verdadero valor espiritual. El mindfulness neutro va de maravilla para no estresarnos, que no es poco, pero no mucho más. Por eso ningún ejecutivo tiene realización alguna por mucho mindfulness que haga.

Realmente el mindfulness puede ser no vipassánico y ser no-neutro y espiritual, por ejemplo si lo bañamos con la idea de mantener nuestra integridad ética o cumplir con los paramitas. En este caso, esto no es vipassana.

Pero si lo bañamos con observación de la mente o el interés en determinar verdades espirituales concretas, por supuesto que es vipassana. Y creo que es la práctica más efectiva de todas las comentadas hasta ahora, porque tienes muchas horas para ejercerla y porque esa indagación se ejerce en condiciones «reales», viendo lo que realmente te pasa y no en un laboratorio aislado que llamamos zafuton donde todo está bajo control y en calma.

Y también es vipassana, si vas «a tu bola» y simplemente te observas para evitar tu sufrimiento, o ver si hay yo o no, ver como surgen esas emociones aflitivas, etc... Ese mirarte internamente es vipassana 100%, da igual si no tienes ni idea de budismo, no sabes qué es la palabra vipassana, ni quieres seguir ninguna doctrina ni práctica. Estás practicando informalmente. Y de hecho me parece que es una de las formas más poderosas de practicar esta «visión clara».

Es por eso que hay despertares en esos casos, el ejemplo típico que se pone siempre es el de E. Tolle.

Las primera etapas espirituales, tras el entrenamiento mínimo en concentración sostenida (preliminares), en nuestra capacidad de atender, deberían ser bastante vipassánicas.

Sin vipassana no habrán realizaciones, y esas realizaciones han de ocurrir tarde o temprano, al menos en la senda Mahayana. Sin ellas no hay avance sólido (suelos/bhumis) y [el monje](#) se dedica a barrer la tumba del maestro debido a su incapacidad.

Paradójicamente o no, a medida que se avanza en la senda, vipassana pierde peso y relevancia.

Por dos razones al menos, porque ya queda menos a realizar y más a consolidar (que requiere presencia pero no tanto visión clara) y porque la meditación de no-acción madura permite la fusión de samatha y vipassana, de tal manera que podemos observar lo que ocurre incluso en el más profundo samadhi o con gran cantidad de contenido fenoménico presente, y eso nos aportará prajna en abundancia y de forma continuada.

El papel inicial de samatha o incluso meditación de no-acción es múltiple y beneficioso pero casi pueden verse más como un refuerzo para vipassana o un entrenamiento para el futuro que otra cosa. Cuando a menudo se entiende al revés: que lo fundamental es el samadhi y vipassana es secundario.

Estas meditaciones samatha o samadhis o pseudo-samadhis, amén de adelantar «faena» para etapas futuras y ser motivantes por ser tan agradables y extraordinarios, refuerzan vipassana con:

- Refuerzo de nuestra capacidad de atender sostenidamente y por tanto mejoran el mindfulness.
- Motivación por obtener estados no ordinarios.
- Aporte de mayor tranquilidad que clarifique las aguas mentales y se mantenga durante el día creando también una forma de vida adecuada.
- Si ya meditas vipassana, entonces crean la situación mental previa de calma y aislamiento mental adecuada para que esta meditación sea más productiva.
- Obtención de estados no ordinarios de consciencia, que puedan ser observados y por tanto se deduzca cosas de ellos, por ejemplo si en silencio mental absoluto nos observamos ¿dónde estamos? etc...

Cambio de tercio.

Parte de la dificultad de muchas visiones vipassana es que buscan ausencias (como la del yo). Y eso es mucho más complicado que encontrar presencias.

Un ejemplo tonto:

Te dicen que una especie de peces solo saben nadar en círculos. ¿Cómo lo comprobarás?

Pues vas y los miras, claro y encima ves que nadan en círculo. Bien. Has adquirido algo de entendimiento al respecto. Pero...

¿Cuándo te convencerás de que **solo** pueden nadar en círculo?

Pues dependerá de cada persona, algunos mirarán unos segundos y dada su fé en la persona que lo dijo, concluirán rápidamente que es cierto. Otros,

sin fé, o directamente opinando que eso no es posible, mirarán durante meses y si no pueden creer, siempre dirán «parece que nadan siempre en círculos, pero a ver mañana... quizá dejen de hacerlo». Y así para siempre...

Sutilezas de prajna.

Este ejemplo, siendo simplón, incluye todos los detalles de una práctica orientada a prajna:

- Hay algo a confirmar: si los peces solo nadan en círculo. Es la visión. Y se expresa conceptualmente.
- Pero esta visión solo se puede confirmar de forma no conceptual (no lo podré averiguar razonando, solamente mirando).
- Se basa en la observación pura no-conceptual (mirar qué pasa) y la reiteración (mirar a menudo hasta convencerse).
- Se obtiene la conclusión de forma aparentemente a-casual (algunos de prisa, otros más tarde, otros nunca...).

Siempre se ha dicho de los kenshos y despertares, que son a-causales. Y ya veis que no es ningún misterio, se deduce de la propia naturaleza de prajna. Por mucho que busques, por ejemplo, un «yo» y no lo encuentres (ni el Buddha lo vio nunca), te lo vas a creer o no en función de muchos otros factores personales y a menudo subconscientes.

Porque las ausencias no son fácilmente demostrables, desgraciadamente.

Respecto a la a-causalidad, entonces no es tanto que adquirir prajna o las realizaciones, no dependan de causas, sino que estas son tan complejas que podemos considerar que esto es un sistema caótico (como los de la física o el clima) y por tanto no predecible. Igual que enamorarse o cualquier otra cuestión humana compleja, realmente.

Nada nuevo, tampoco.

Sufre del efecto mariposa, es decir que no existe una relación clara entre inputs y outputs al sistema. Pero ya vemos que eso tampoco es tan raro en la naturaleza, casi se podría decir que cualquier sistema real que no sea un entorno de laboratorio, es básicamente caótico (y por tanto no sabemos calcular su evolución), por eso las personas son siempre impredecibles, y por cierto eso se ha confundido a menudo con el famoso libre albedrío.

Aunque relacionamos mucho realizar o Despertar (que son eventos súbitos) y Prajna, realmente el resultado de estas prácticas vipassana es doble: progresivo y súbito.

Cuando vivimos su aspecto súbito lo llamamos Despertar, realización, kensho, efecto Eureka, momento cumbre, etc...

El proceso súbito ocurre cuando nuestro trabajo de prajna deconstruye completamente una creencia o asunción profunda y relevante. La fundamental será en referencia a tu identidad (quién eres realmente o cómo

eres realmente) pero también pueden haber realizaciones, no solo sobre el sujeto, sino también sobre el objeto (dharmas en budismo), es decir sobre la realidad que nos rodea, o sobre las dinámicas que nos mueven (por ejemplo origen interdependiente de tu mal humor o pensamientos) etc...

En el Zen Rinzai hay muchas (2.000 koans) y en otras doctrinas hay muy pocas (dos o tres) o incluso solamente una.

El proceso gradual ocurre continuamente a medida que nos acercamos a la realización y es menos detectable, más sutil pero poco a poco, nuestros patrones de comportamiento influenciados por la creencia falsa (por ejemplo que un yo estable decide lo que hago) se van cambiando a la nueva futura verdad, de tal manera que antes de la realización (o si desgraciadamente no ocurre nunca) los patrones de comportamiento más egoicos o relacionados con esa realización pueden suavizarse.

La erradicación de una creencia o asunción es súbita por definición. Uno no puede creer o ser dos cosas opuestas a la vez, por tanto siempre hay un momento de big bang. Igual que en una balanza, en que aunque vayamos poniéndole peso poco a poco en el lado con menos masa, pasará al otro lado en un momento súbito. El equilibrio, es casi imposible, estás aquí o allí. Y no hay punto medio.

Personalmente pienso que el «vipassana muy pautado» (al estilo Goenka) es menos efectivo. Y eso es porque seguir instrucciones no entrena la inquisición, la curiosidad, la intensa necesidad de saber las respuestas, sino lo contrario. No es así como se cambian creencias. Las instrucciones (como este texto) solo pueden decirte «como mirar» o sugerir una visión, pero mirar y entender es cosa tuya y no es algo pautado. Incluso si sabes la respuesta (o crees saberla en tu intelecto) tendrás que mirar y mirar y luego re-mirar, e indagar...

Si no miras porque ya sabes la respuesta conceptual. Tampoco hay vipassana. Y esa es la postura típica del erudito. No ha entendido qué es la inteligencia y permanece en la esfera de los símbolos (conceptual).

Conceptual es saber mucho sobre el fútbol. No-conceptual es saber jugar bien a fútbol.

Y eso es lo que distingue al erudito del yogui. El yogui sabrá o no sabrá mucho de fútbol, pero juega realmente bien...

Lo que sí funciona es tener interés por confirmar nuestra hipótesis dentro de la realidad de nuestra mente y subjetividad. Las instrucciones pueden mostrarte un método posible, pero si tu actitud no es la de un explorador, no funcionará... Porque la actitud es el verdadero secreto de la práctica.

El Zen de la edad de oro, especialmente sus escuelas del Sur, fue la gran doctrina del Prajna. Quién lea a LinJi o Huang-Po (muy recomendables) encontrará puzzles a resolver por todas partes, todos ellos lanzados a los

discípulos y con carga emocional asociada, para forzarlos a auto-indagar bajo presión, para motivarlos a ello. Es una enseñanza personalizada muy potente, se planteaba a cada discípulo un reto personalizado, pero que perdió gran parte de su potencia al generalizarla como koans y ya no ser personalizada.

A pesar de que la secta Rinzai tenga 2.000 koans, Linji quién afirman que fue su fundador jamás expresó ni un solo koan. Expresó retos personalizados y aunque la frase sea la misma, no es lo mismo. Falta la genialidad y la maestría de darte «a ti» justo el reto que necesitas tú y de una manera que a ti te llega profundamente. Esa era su genialidad, y por eso a menudo los diálogos no se entienden, pues son 100% personalizados.

Ya vamos acabando ¿alguna duda, pregunta o consulta? Podéis comentar.

Acabaremos con ciertas pautas mínimas para entender todo lo que queremos decir, usando tres ejemplos de un texto anterior.

Veamos ahora como se establece una práctica vipassana formalmente, aunque como hemos dicho informalmente también funciona e incluso mejor, pero para quién no sepa por donde empezar, pues aquí van unas pautas:

1. Primero estableceremos una visión que típicamente derivará de las enseñanzas espirituales, por ejemplo de la doctrina Madiamika se deduce que no hay entidades, sino elementos compuestos designados por palabras como objetos, así que primero deberemos entender conceptualmente esto. No tiene sentido pretender realizar nada que no hayamos entendido conceptualmente porque la visión va a ser una deducción conceptual. Si no entiendes el origen inter-dependiente no puedes ver nada al respecto. Es un pre-requisito.
2. Entendido el planteamiento teórico que toque (el que nos dice en ese momento nuestro maestro, doctrina o nuestra inclinación personal) podemos establecer una visión que también suele tener expresión conceptual, por ejemplo «Todo lo visto es mente».
3. A partir de aquí podemos abandonar la conceptualidad. De la misma manera que si nos dicen que «busquemos a Wally» en un dibujo, nos lo han de decir con palabras, pero cuando lo buscamos ya no usamos palabras, ¿verdad que no te repites «he de encontrar a Wally» pero lo buscas con la mirada? Pues lo mismo. Repetirlo es una tontería. Buscarlo es lo relevante.
4. Y empezamos la práctica, sea sentados o en el día a día. Yo recomiendo focalizarnos en el día a día y dejar las sentadas para samatha que solo puede hacerse sentado y vipassana no. Tienes más horas para vipassana que para samatha. Aprovecha. Como los koans, aunque no es necesario ponerse tanta presión, este es un buen ejercicio para casi todo el día. Pero recomiendo hacerlo con tranquilidad y suavidad, sin tensiones.
5. Como refuerzo sí que se pueden hacer algunas sesiones de vipassana sentados, primero haremos samatha (pacificación) y antes de acabar la sesión samatha podemos hacer un rato de vipassana. Pues en mayor calma, la visión vipassana puede ser más penetrante.

6. Si hacemos meditación de no-acción samatha y vipassana irán juntos, no son excluyentes tras el kensho. Previo al kensho tampoco, pero como hablamos de que solamente podemos auto-liberar pensamientos quizá te cuesta algo más. En todo caso la meditación de no-acción no es demasiado diferente del mindfulness pero sentados, tanto neutro como no-neutro. En todo caso es genial establecer la visión de «no dirijo mis pensamientos» pues es obvio que no son bienvenidos, pero vienen...
7. No soy mis pensamientos y no los dirjo. Es obvio, lo sé, lo veo, lo pienso y lo creo pero nada ocurre. Típico ¿no? Pues sí, lo siento. Cuando ocurrirá la realización de algo que ya nos resulta obvio conceptualmente, es un misterio, no sé (¿lo sabe alguien?) porque unos pronto, otros tarde, otros nunca. Pero no queda otra que insistir, para romper esa extraña y misteriosa frontera entre lo conceptual y lo no-conceptual.
8. Y finalmente realización o momento Eureka, prajna, sabiduría, ese momento en que «entendemos» y no hace falta más. Hemos entendido de verdad, no hay dudas, ha habido un cambio efectivo y claro que muestra la realización no-conceptual asociada, a veces poca cosa a veces algo muy relevante. A menudo ni siquiera lo percibiremos como un «entendimiento» sino como un cambio en como funciona la mente, pero alineado con la visión establecida. Por ejemplo, si la visión es «no soy mis pensamientos», quizá lo que ocurra es que de repente puede trascenderlos cómodamente. Has accedido a la mente realizada.

Y ahora vemos algo más aterrizado como ejemplo:

### **Instrucciones para la adquisición de prajna**

Haz práctica samatha (de pacificación) como la hagas habitualmente. Para este primer ejercicio puede ser útil que uses un objeto físico o la respiración para la concentración. Lo que buscamos solamente es calmar nuestra mente para que pueda observar y ver con mayor claridad.

Concéntrate de forma exclusiva en el objeto hasta que llegues al punto en que de forma calmada puedes permanecer sin pensamientos aunque requiera cierta tensión mental (bloqueo de pensamiento por concentración) de forma consistente durante unos minutos.

Ahora pausa esta práctica un momento y obsérvate internamente (abandonas el objeto de concentración). Observa lo que está ocurriendo en tu interior aunque aparentemente no ocurra nada. Hazlo durante unos segundos. No busques nada concreto, ni reacciones a nada concreto. Simplemente observa tu interior, tu mente con ánimo de descubrir qué ocurre realmente en ella.

Ahora vuelve a la práctica samatha, no observes nada en tu interior, simplemente vuelve a concentrarte de forma exclusiva en el objeto elegido, de forma totalmente exclusiva en el objeto de concentración. Sin ni tan siquiera reparar en lo que ocurre a tu alrededor o en la propia sesión.

Y vuelve ahora a observar tu interior. E intenta percibir y entender la diferencia mental entre observar lo que ocurre en tu interior, como haces ahora, de forma inquisitiva y simplemente concentrarnos en nuestro objeto samatha de forma intensamente exclusiva, como hacíamos hace unos momentos.

Ves cambiando de un modo de mirar al otro diversas veces y adquiere entendimiento el «sabor» que tiene cada situación.

Deberías notar que en el caso de la forma de mirar samatha, en cuanto intentes analizar cómo es, lo que te está ocurriendo, si estás en un samadhi o no... en realidad estás en la forma de observar que llamaremos vipassana. Así que no es posible hacer meditación samatha y observarnos al mismo tiempo. En estos momentos, samatha y vipassana son incompatibles.

No dudes en repetirlo muchas más veces de las que parecen necesarias. Y volver a ello de vez en cuando.

Este primer ejercicio de visión clara pretende que nos vayamos habituando a distinguir cuando hay auto-observación y cuando no. No pretende observarse nada más que la propia situación mental samatha frente a la mirada mental vipashyana.

Habítate a ellas y hábitate a usarlas en cada uno de los entornos donde debe ser usadas, y a no usarlas en cada uno de los entornos en los que no deben ser usadas.

«Mirar(nos)» al estilo vipashyana cuando hacemos samatha no ayuda en nada a obtener absorción/samadhi/jhana.

«No mirar(nos)» como se hace al estilo samatha cuando creemos estar haciendo vipashyana no sirve de nada.

Ahora que ya sabes reconocerlas, usa «cada mente» cuando debe ser usada.

Incluso esto tan sencillo ya es adquisición de Prajna (sabiduría no conceptual sobre nosotros mismos).

---

### **Otro ejemplo:**

Inicia tu práctica samatha como la hagas habitualmente. Lo único que buscamos inicialmente es calmar nuestra mente para que pueda observar y ver con mayor claridad, por ejemplo, siguiendo con atención nuestra respiración.

Medita así hasta que llegues al punto en que de forma calmada puedes permanecer sin pensamientos aunque requiera cierta tensión mental (bloqueo de pensamiento por concentración) de forma consistente durante unos minutos.

El ejercicio ahora es mucho más retador, una vez en calma intentaremos «solo estar», es decir, estar presentes y conscientes de nosotros mismos pero nada más. No nos concentramos en ningún objeto concreto, ni físico, ni mental.

Probablemente, tarde o temprano, notarás que tu atención va saltando de un objeto a otro, de una percepción a otra, como aferrándose a una tabla de madera en pleno naufragio.

Ni siquiera es fácil mantener esta situación mucho tiempo sin caer en «el pensamiento reactivo» y de repente encontrarnos pensando en algún tema que nos preocupa y que sabemos que no deberíamos estar tratando ahora..

Cuando te des cuentas de que tal cosa ha ocurrido, obsérvate a la manera vipassana vista en el primer ejercicio.

Ahora, que has retomado el control, tu mente es la mente mindful, está presente y observando, aprendiendo o intentando entender. Reconócela como tal.

Ahora intenta «recordar» cómo era tu mente cuando estaba perdida en el «pensamiento reactivo». En tu ensoñación.

¿Era igual o diferente que la mente actual? ¿se sentía igual? ¿qué diferencia se percibía si se percibía alguna? ¿puedes recordarla? ¿era samatha, vipashyana (tal como vimos hace dos días) o ninguna de ellas?

¿Quién decidió «ponerse a pensar»? ¿pudiste verlo? ¿cómo se hizo el paso de la mente mindful, cuando estabas atento a esa mente reactiva que «quiere» pensar y no meditar?

¿Por qué y cómo se «olvidó» que estábamos meditando y no tocaba pensar?

¿El pensamiento surgió lo primero o hubo algo antes? y si es que sí, ¿qué?

Y después, ¿cómo ocurrió que pasamos de nuevo de la mente reactiva a la mindful? ¿pudiste verlo? ¿quién hizo el cambio y por qué? ¿un recuerdo, un pensamiento, una intención física, una percepción?

¿Cómo recordaste que debías volver a «meditar»?

No verbalices estas preguntas. Simplemente obsérvate para ver si encuentras respuestas (tampoco verbalices respuestas).

Puedes usar solo una pregunta en cada sesión y puedes hacerte otras que te parezca a ti que tienen más sentido.

Intenta mantener la calma durante todo el proceso. La situación emocional ideal es siempre la ecuanimidad, independientemente de si la sesión va bien o mal (que nunca va mal, realmente).

Ahora desde la mente mindful decide olvidarte de observar, atender o cualquier otra cosa, solo quieres revertirte a la mente reactiva, quieres olvidarte de ti mismo y dejar que la mente piense por sí misma reactivamente. Quieres abandonarte a la mente reactiva.

¿Cómo harás tal cosa? ¿sabes cómo volver a la mente reactiva? ¿cómo se hace? ¿lo logras? ¿cómo? ¿ocurre? ¿por qué?

Repite el ejercicio a menudo e intenta encontrar la respuesta a todas esas preguntas y otras muchas que puedan surgirte. La respuesta verbalizada no es relevante y no es necesario obtenerla, lo que es relevante es investigar y ver con claridad lo que ocurre (o no ver con claridad lo que ocurre, pero saber que no vemos con claridad).

No es en absoluto fácil tener una visión clara de lo que ocurre en la mente reactiva, no te preocupes si no ves todavía con claridad. Pero observa inquisitivamente y cada vez será más claro lo que está ocurriendo. Y sobre todo, debería llevarte a dudar y preguntarte, ¿por qué pasan estas cosas? ¿coincide lo que pasa con mi creencia de lo que soy y lo que es la mente?

Incluso no ver con claridad esta situación ya es adquisición de Prajna.

Existen en el blog algunos otros ejercicios como estos, [aquí](#) (siete entradas).

Eso es todo por ahora.

## **Anexo:**

Fragmentos de «The Royal Seal of Mahamudra» (Capt. 12) de Ngawang Kunga Tenzin (Tercer Khamtrul Rimpoche)

---

A menos que el aspecto cognitivo de vipashyana esté presente en las experiencias samatha que surgen, explicadas anteriormente, no estás en el camino correcto y no deberías estar satisfecho solo con las experiencias anteriores. Contrariamente, si te aplicas en el logro de la liberación y la omnisciencia, debes definitivamente hacer practicas vipashyana que tienen la ausencia de sujeto (1) como su principal característica. La razón es que si no practicas vipashyana, no habrá liberación del samsara porque samatha solo doblega las aflicciones temporalmente; no elimina lo que permanece durmiente.

[...]

Tal como se ha dicho, «en referencia al objeto de la práctica, los miembros de este linaje (2) buscan la mente». Es decir, tras examinar detalladamente la raíz de la mente relativa de ignorancia temporal, uno busca el estado absoluto natural sin ignorancia.

[...]

El vipashyana que consiste en la meditación sobre el significado de la ausencia de yo, es el vipashyana a ejercer en nuestro caso, porque basado en él deberemos buscar establecer el estado natural de todo fenómeno incluido en sujeto y objetos.

[...]

¿Cómo llevamos a cabo esta investigación? Por ejemplo, será inútil aplicar cualquier de clase pensar (3), pues eso sería enfocarse fuera, como las meditaciones analíticas de los escolares. En su lugar seguiremos el estilo que es conocido como el descansar en meditación de un sencillo yogui. Aquí, descansando ecuánimemente en la esencia de la mente y no moviéndose de ella, la luminosidad natural (4) de la mente se examina a sí misma. A esto lo llamamos «samatha conceptual surgiendo como prajna discriminante».

[...]

Ejemplo:

Suplica al Lama y adopta la postura, descansa en la esencia de la calma mental como antes. Cuando surja un pensamiento – o si debido a la fuerte concentración no surge ninguno, haz surgir tú uno sin perderte en él – obsérvalo, examinando desde qué fuente surgió inicialmente. Si crees que surgió de tu esencia mental, mira si puedes separar ambos, como un hijo

nace de su madre. Si no parece que puedas separarlos, ¿surge de la expresión natural de la mente? ¿cómo luz irradiada del sol o la luna? ¿o es la mente en sí misma la que se vuelve pensamiento? Exhaustivamente examina puntos como este.

– Ngawang Kunga Tenzin (Tercer Khamtrul Rimpoche)

---

(1) *Anatman*

(2) *Kagyü*

(3) *Entendido aquí como intelecto*

(4) *Entendido aquí como inteligencia*