

## Vipassana Bhavana: Cultivar la mente



El término Pali para este tipo de meditación es Vipassana Bhavana. *Bhavana* proviene de la raíz *bh*, que significa crecer o convertirse. Por lo tanto, *bhavana* significa cultivar, y la palabra siempre se usa en referencia a la mente. Bhavana significa “cultivo de la mente”. El significado completo de vipassana bhavana sería “cultivar la mente para ver de una manera especial a través de una comprensión plena”.

Respecto a la atención plena, Buda proponía comenzar enfocándose en la respiración y luego simplemente observar el resto de fenómenos físicos y mentales que van apareciendo. Solo tienes que sentarte, tomar el aire por la nariz y soltarlo lentamente. Si nunca has practicado técnicas de relajación, te parecerá algo raro y hasta inútil, pero es un paso fundamental.

Vipassana, que significa ver las cosas tal como realmente son, es una de las técnicas más antiguas de meditación de la India. Fue redescubierta por Gautama, el Buda hace más de 2.500 años y fue enseñada por él como un remedio universal para males universales, es decir, como un arte: El arte de vivir. Esta técnica no sectaria tiene por objetivos la total erradicación de las impurezas mentales, y la resultante felicidad suprema de la completa liberación. La curación, no meramente la curación de las enfermedades, sino la curación esencial del sufrimiento humano, es su propósito.

Vipassana es un sendero de auto-transformación mediante la auto-observación. Se concentra en la profunda interconexión entre mente y cuerpo, la cual puede ser experimentada de manera directa, por medio de la atención disciplinada dirigida a las sensaciones físicas que forman la vida del cuerpo, y que continuamente se interconectan con la vida de la mente y la condicionan. Es este viaje de autoexploración a las raíces comunes de cuerpo y mente, basado en la observación, lo que disuelve la impureza mental, produciendo una mente equilibrada, llena de amor y compasión.

Las leyes científicas que operan en nuestras sensaciones, sentimientos, pensamientos y juicios llegan a hacerse evidentes. Mediante la experiencia directa, se comprende la naturaleza de cómo uno crece o decrece, de cómo uno produce sufrimiento o se libera de él. La vida se va caracterizando por una intensificación de la conciencia, por la ausencia de engaño, por el auto-control y la paz.

En este punto probablemente te preguntes: si estamos intentando desarrollar la conciencia, ¿por qué no utilizar algún foco de atención? ¿No es más sencillo sentarse y ver lo que ocurre en la mente? A ese tipo de meditación se le conoce como meditación no estructurada, el problema es que la mente a menudo nos juega malas pasadas, por lo que si no tenemos suficiente práctica podemos terminar atrapados en la cadena de nuestros pensamientos. Un pensamiento lleva a otro que conduce a otro, y a otro, y a otro, y así sucesivamente. Quince minutos más tarde, te levantarás y te darás cuenta de que pasaste todo el tiempo atrapado en el ensueño de tu mente o tus preocupaciones.

La respiración sirve como punto de enfoque, es una referencia. Básicamente, no existe la distracción si no existe un foco central del cual distraerse. Ese es el marco de referencia con el que podemos ver los cambios e interrupciones incesantes que ocurren todo el tiempo como parte del pensamiento normal. Por tanto, siéntate y céntrate en la respiración.

¿Por qué es conveniente centrarse en la respiración?

Es probable que te preguntes: ¿por qué elegir la respiración como el punto de referencia de la meditación vipassana? ¿Por qué no algo un poco más interesante?

Ante todo, debes saber que un objeto útil de meditación es aquel que promueve la atención plena y que no te enrede en los estados mentales de los que intentas liberarte.

La respiración es algo muy sencillo y natural, no es un proceso conceptual sino algo que hacemos sin necesidad de pensar en ello. A la misma vez, es un proceso en continuo cambio, por lo que para el budismo representa un modelo en miniatura de la vida misma.

No obstante, el primer paso para usar la respiración como objeto de la meditación vipassana es encontrarla. Lo que estás buscando es la sensación física del aire que entra y sale por tus fosas nasales. Normalmente existe un punto en el que se tiene la sensación más clara del paso del aire. Inhala y exhala profundamente mientras lo encuentras. A partir de este punto seguirás el curso de la respiración.

¿Y luego de la respiración?

En la meditación vipassana te puedes centrar en las sensaciones sutiles en algunas zonas del cuerpo, como pueden ser las palmas de las manos. Por ejemplo, puedes sentir las de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza. Pero lo más importante es que no te quedes atrapado en esa observación sino que puedas seguir adelante.

También puedes centrarte en las sensaciones del cuerpo, como puede ser el entumecimiento, picor o rigidez que puede aparecer durante la meditación. Si te ocurre, centra tu mente en la zona donde surge la sensación, sé consciente de ella y obsérvala pero mantente concentrado en la respiración. Normalmente esa sensación desaparece pero si se intensifica, antes de moverte, sé consciente del acto que vas a realizar y hazlo lentamente, no por impulso.

También puedes escuchar algún sonido o un ruido. Si es así, céntrate en el oído y toma nota de ese sonido, pero manteniéndote centrado en la respiración.

Lo mismo debes hacer con los recuerdos y las imágenes que pueden aparecer mientras meditas. Toma nota de ellas y regresa a la respiración. Una reflexión especial ameritan las emociones. En muchos casos, sobre todo al inicio, las personas que empiezan a meditar pueden experimentar emociones muy intensas que no son precisamente agradables. Imagina que son nubes y, como tal, desaparecerán.

Normalmente con la meditación se logra un estado de paz, tranquilidad y equilibrio, pero es fundamental meditar sin ninguna expectativa porque estas terminarán nublando la experiencia. Por tanto, debemos mantenernos abiertos a todo lo que suceda, sin juzgar esas vivencias. No hay que reprimir ni rechazar nada, así como tampoco debemos forzar nada, todo debe fluir, ya sea agradable o desagradable, de manera que siga su curso natural.

No es tan sencillo como parece

Si nunca has meditado, aunque las instrucciones parezcan muy sencillas, en realidad no lo es, por lo que es importante que te prepares psicológicamente para afrontar algunas dificultades. Tu mente vagará constantemente de un pensamiento a otro. No te preocupes, es perfectamente normal. Lo importante es que no te frustres ni pienses que no estás meditando “bien” ya que en realidad no existe tal cosa.

Cuando tu mente comience a divagar, recuerda que estás soñando despierto. Toma nota de esos pensamientos y no te enojés, simplemente regresa tu atención a la respiración. Hazlo una y otra vez, suavemente.

Los antiguos comparaban el proceso de aquietar la mente con la domesticación de un elefante salvaje. Cuando capturaban al elefante, lo ataban. Este se enfadaba e intentaba soltarse, hasta que al final, se calmaba. Entonces soltaban sus ataduras. Con el entrenamiento mental sucede lo mismo.

También tienes que ser consciente de que necesitas mucha práctica, pero poco a poco te darás cuenta de que comienzas a ser mucho más consciente de lo que ocurre en tu universo perceptual, esa conciencia plena te ayuda a disfrutar más de cada momento.

