

# Lecciones básicas en contemplación

Por Mahasi Sayadaw  
Enseñado por Anagarika Munindra

## LECCIÓN I

### *Comienzo*

El discípulo debería tratar de mantener su mente en su abdomen. Entonces el llegara a conocer el movimiento de subir y bajar de su abdomen. Si estos movimientos no son claros en un comienzo, una o ambas manos deberían colocarse sobre el abdomen. Después de un tiempo el movimiento hacia arriba debido a la inspiración y el movimiento hacia abajo debido a la expiración llegara a ser claro. Entonces una nota mental, como ‘subiendo’ para el movimiento hacia arriba y ‘bajando’ para el movimiento hacia abajo debería hacerse cuando ocurre cada movimiento. Todo el esfuerzo debe hacerse para conocer claramente cada movimiento cuando ocurre. Podría pensarse que esta clase de ejercicio simplemente llevara a conocer la forma del abdomen y no la manera del real movimiento hacia arriba. Uno no debería habitar en esta clase de pensamientos sino proceder con el ejercicio. Para el principiante es el único método fácil para desarrollar las facultades de Sati (atención), Samadhi (fijación de la mente), y Ñana (comprensión) en el contemplar. A medida que el discípulo avanza en la practica, la manera del movimiento sin la forma será clara. La habilidad de conocer cada ocurrencia sucesiva de Nama-Rupa (procesos mentales y físicos) en cada uno de los seis órganos de los sentidos puede ser adquirida solamente cuando la contemplación (Vipassana) es totalmente desarrollada. Sin embargo para un principiante cuya Sati (atención) y Samadhi ( fijación de la mente) son aun débiles, es difícil mantener su mente en cada una de las ocurrencias cuando tienen lugar sucesivamente. El puede estar perdido con respecto a conocer como mantener su mente en cada una. O puede estar perdiendo el tiempo tratando de buscar sus objetos mentales. El movimiento de ‘subida’ y ‘bajada’ están siempre presentes y no hay prácticamente ninguna necesidad de buscarlas. Es muy fácil para un principiante mantener su mente en estos movimientos. Por esta razón esta primera lección se prescribe como un ejercicio básico en el curso de este entrenamiento. Mas ejercicios a practicar por el discipula a medida que progresa en la practica serán descritos mas adelante. El discípulo debería continuar con este ejercicio de conocer los movimientos del abdomen como ‘subiendo’ y ‘bajando’. Puede mencionarse que es necesario hacer una nota mental de cada movimiento como ‘subiendo’ y bajando’, a modo de mantener el tiempo con cada movimiento. El discípulo no debería nunca repetir *con la boca (diciendo)*. El discípulo debería evitar respirar profunda y rápidamente, el discípulo se sentirá pronto cansado y no estará en posición de proceder con su ejercicio. Deberá por lo tanto enfatizarse que el discípulo debería proceder con su ejercicio de conocer el movimiento de su abdomen a medida que ellos ocurren en el curso de la respiración normal y natural.

## LECCIÓN II

Mientras esta ocupado con su ejercicio de conocer cada movimiento de ‘subiendo’ y ‘bajando’, otros momentos de actividades mentales como pensamientos, intensiones, ideas, imaginaciones, etc. pueden también ocurrir entre cada anotación de ‘subiendo’ y ‘bajando’. Estas actividades mentales no deberían ser desatendidas sino que deben ser tomadas en cuenta tan pronto como ellas ocurren. Una nota mental de cada actividad debería hacerse con su nombre cuando esta ocurre.

### *Contemplación*

Si tu imaginas, haz una nota mental como ‘imaginando’. Si tu estas pensando en algo, haz una nota mental como ‘pensando’. Si tu reflexionas – ‘reflexionando’; si intensiones – ‘intencionando’; si entiendes – ‘entendiendo’ y así sucesivamente. Si encuentras que tu mente se desvía del objeto de meditación – ‘desviándose’. Si en tu imaginación tu vas a un lugar – ‘yendo’, si en tu imaginación llegas al lugar – ‘llegando’, si encuentras a una persona – ‘encontrándose’; si le hablas a el - ‘hablando’; si discutes con el – ‘discutiendo’. Si tu tienes una visión de imagen, luz, color, etc., - ‘viendo’. Esta visión mental debería ser anotada repetidamente hasta que se vaya. Después de su desaparición tu procedes con la primera lección de conocer ‘subiendo’ y ‘bajando’ regularmente y sin relajación. Mientras estas ocupado con este ejercicio si intentas tragar saliva haz una nota mental – ‘intentando’, ‘intentando’; mientras estas en el acto de tragar – ‘tragando’; de nuevo si intentas escupir – ‘intentando’, ‘intentando’; mientras estas en el acto de escupir – ‘escupiendo’, ‘escupiendo’. Entonces regresa a tu ejercicio original de conocer ‘subiendo’ y ‘bajando’. Si intentas doblar tu cuello – ‘intentando’, ‘intentando’, mientras estas doblando – ‘doblando’. De nuevo si tu intentas estirar tu cuello – ‘intentando’, ‘intentando’, mientras lo estas estirando – ‘estirando’, ‘estirando’. Las acciones de doblar y estirar el cuello deberían llevarse a cabo muy lentamente. Después de estas acciones tu deberías proceder con el ejercicio de conocer ‘subiendo’ y ‘bajando’.

## LECCIÓN III

A medida que el discípulo debe continuar con su contemplación en una postura definida (o sentado o tendido) por un tiempo largo, puede tener una intensa sensación de cansancio o rigidez en su cuerpo o en sus miembros. En este caso debería mantener su mente en el lugar donde esta sensación ocurre y continuar con su contemplación como ‘cansado’, ‘cansado’ o ‘tieso’, ‘tieso’ de una manera regulada – ni lenta ni rápidamente. Generalmente tal sensación llegara a ser débil gradualmente y cesara completamente. Por otra parte, tal sensación puede hacerse mas y mas fuerte hasta que llega a ser insoportable. En estos casos si el intenta cambiar su posición, debería primero hacer una nota mental

como ‘intentando’, ‘intentando’, y luego proceder con sus movimientos para cambiar su posición: cada detalle del cual debería ser contemplado en el respectivo orden de movimientos.

*Ilustración:*

Si tu intentas levantar la mano o la pierna, ‘intentando’, ‘intentando’; mientras estas en el acto de levantar, ‘levantando’, ‘levantando’; mientras te estas estirando, ‘estirando’, ‘estirando’; mientras en el acto de bajarlos, ‘bajando’, ‘bajando’; cuando toca, ‘tocando’, ‘tocando’. Las acciones anteriores deben desarrollarse lentamente. Tan pronto como el discípulo se establece en una nueva posición, debería proceder con su contemplación habitual de ‘subiendo y bajando’. Si nuevamente en su nueva posición el siente calor en cualquier parte de su cuerpo e intenta cambiar su posición el discípulo debería continuar con su contemplación del mismo modo mencionado anteriormente.

Si el discípulo siente cualquier sensación de picazón en alguna parte de su cuerpo, debería mantener su mente en ese punto, haciendo una nota mental de ‘picando’, ‘picando’ de una manera regulada – ni lenta ni rápidamente. Si la sensación de picazón desaparece en el curso de hacer una nota mental el discípulo debería entonces proceder con su ejercicio habitual de conoce ‘subiendo’ y ‘bajando’. Sin embargo el discípulo siente que la picazón se transforma en insoportable y el intenta rascar el punto, el debería primero hacer una nota mental de su intención como ‘intentando’ ‘intentando’; luego debería levantar su mano lentamente haciendo una nota mental como ‘levantando’, ‘levantando’, cuando su mano toca el punto debería hacer una nota mental como ‘tocando’, ‘tocando’; luego debería rascarse lentamente, al mismo tiempo haciendo una nota mental como ‘rascando’, ‘rascando’; cesando la sensación de picazón, si intenta dejar de rascarse debería hacer una nota mental como ‘intentando’, ‘intentando’; luego debería retirar su mano lentamente y al mismo tiempo hacer una nota mental como ‘retirando’, ‘retirando’; cuando su mano descansa en su lugar habitual tocando el miembro debería hacer una nota mental ‘tocando’, ‘tocando’. Entonces el discípulo procederá con el ejercicio original de conocer ‘subiendo’ y ‘bajando’

Si el discípulo siente cualquier otra clase de sensación dolorosa debería mantenerse en el punto donde esta sensación ocurre, haciendo una nota mental como ‘doloroso’, ‘doloroso’; ‘sufriendo’, ‘sufriendo’; ‘doliendo’, ‘doliendo’; ‘presionando’, ‘presionando’, ‘cansado’, ‘cansado’; ‘mareado’, ‘mareado’ y así sucesivamente. La nota mental debe hacerse de una manera regulada – ni lenta ni rápidamente. El discípulo puede sentir que la sensación de dolor cesa un momento. Por otro lado puede sentir que el dolor se acrecienta. Si siente que el dolor se acrecienta no debería alarmarse por eso sino debe proceder con su contemplación resueltamente. Si el discípulo continua de esta manera el dolor generalmente cesa. Sin embargo el discípulo después de algún tiempo encuentra que el dolor aumenta y llega a ser insoportable debe ignorar el dolor y proceder con la contemplación de ‘subiendo’ y ‘bajando’.

El algunos casos el discípulo puede sentir sensaciones insoportables de dolor a medida que gana cierto progreso en su atención. A veces puede sentir una sensación de atorarse o sofocarse o puede sentir la sensación dolorosa de ser clavado por un cuchillo o por un palo puntuado o puede sentir una sensación quemante de ser clavado por filudas agujas o puede sentir una sensación desagradable como si pequeños insectos estuviesen trepando por su cuerpo. A veces puede también sentir la fuerte sensación de picazón, picaduras, intenso frío, etc. Tan pronto como el discípulo deja la contemplación puede sentir que estas dolorosas sensaciones cesan y nuevamente al proceder con su contemplación puede sentirlas tan pronto como retoma su atención. En realidad estas sensaciones dolorosas no son ni serias ni son ninguna forma de enfermedad. Son factores comunes y están siempre presentes en el cuerpo. Como en la condición normal la mente esta siempre ocupada de objetos mas conspicuos, estos factores insignificantes llegan a ser disimulados. Con el desarrollo de la contemplación la facultad mental se hace mas aguda y el discípulo esta por lo tanto en una posición de conocer estas sensaciones hasta que las ha sobrepasado y hasta que ellas cesan. Procediendo con resolución con la contemplación el discípulo no recibirá ningún daño. Si el discípulo se siente tímido y vacila en la contemplación deteniéndose, puede encontrarlas nuevamente tan pronto como su contemplación se desarrolla. Si sin embargo el procede con resolución con su contemplación el sobrepasara estas condiciones dolorosas. El puede que no vuelva a cruzarse con esta clase de estados dolorosos en el curso de su contemplación.

Si el discípulo intenta de mover su cuerpo de lado a lado debería hacer una nota mental como ‘intentando’, ‘intentando’ y en el acto de moverse – ‘moviendo’, ‘moviendo. En algunos casos puede también ocurrir que mientras el discípulo esta ocupado con su contemplación habitual encuentra su cuerpo moviéndose hacia adelante y hacia atrás. El no debe alarmarse o preocuparse por esto. Al mismo tiempo no debería sentirse complacido o desear esto. Por otra parte debe mantener en su mente que este movimiento cesara automáticamente si el mantiene su mente firmemente en este ‘moviéndose’. El debería entonces una nota mental como ‘moviéndose’, ‘moviéndose’ de un modo regulado – ni lenta ni rápidamente hasta que el movimiento cesa. Si el encuentra que el movimiento se intensifica a pesar de su hacer una nota mental el debería apoyarse contra una pared o poste o tenderse en su cama y entonces proceder con su contemplación. El discípulo debería actuar de la misma manera si se encuentra temblando o estremeciéndose.

#### LECCIÓN IV

Después de haber pasado algún tiempo en el curso de este entrenamiento el discípulo puede sentirse flojo en su trabajo cuando el considera que no hay un buen progreso en su entrenamiento. Debería entonces contemplar como ‘flojo’, ‘flojo’. Antes de que el pueda obtener suficiente fuerza en Sati (atención), Samadhi (fijación de la mente) y Ñana (comprensión), el discípulo puede sentirse

dubitativo acerca de la corrección y la utilidad del método del entrenamiento mismo. En estos casos el debería proceder con la contemplación como ‘dudoso’, ‘dudoso’. En algunos momentos el puede esperar y desear un buen resultado. En este caso debería proceder con la contemplación como ‘esperando’ o ‘deseando’. A veces el podría tratar de recordar o pensar sobre la manera en que ha llevado su entrenamiento. En estos casos debería proceder con la contemplación de ‘recordando’ o ‘pensando’. A veces el puede estar tratando de examinar si el objeto de contemplación es Rupa (materia) o Nama (mente). En estos casos debería proceder con la contemplación como ‘examinando’, ‘examinando’. A veces el puede sentirse triste porque no encuentra ninguna mejoría en su contemplación. En tales casos debería proceder con la contemplación como ‘triste’, ‘triste’. A veces puede sentirse feliz cuando piensa que su contemplación esta mejorando. En este caso debería proceder con su contemplación como ‘feliz’, ‘feliz’. De este modo debería hacer una nota mental de cada momento de comportamiento mental cuando ocurre, y luego proceder con su contemplación de ‘subiendo’ y ‘bajando’. El periodo de la contemplación es desde el momento de despertarse hasta que el discípulo se duerme. Así el discípulo debería estar ocupado incesantemente con su contemplación a través del día y la noche. No debería haber relajo alguno. Logrando un cierto grado de desarrollada contemplación el discípulo no se sentirá adormilado en absoluto y será capaz de continuar con su contemplación ida y noche.

#### *Resumen de lecciones.*

Bueno o malo, el discípulo debería contemplar en cada ocurrencia mental. Pequeño o grande el discípulo debería contemplar en cada movimiento de su cuerpo y miembros. Ya sea agradable o desagradable el discípulo debería contemplar en cada sensación de sus sensaciones corporales. Ya sea bueno o malo el discípulo debería contemplar en cada objeto mental o impresión. Si no hay algo especial el discípulo debería estar completamente ocupado con la contemplación de ‘subiendo’ y ‘bajando’. Si tiene que ocuparse en algo el discípulo debería contemplar en cada paso como ‘caminando’ o ‘izquierda’, ‘derecha’; mientras hace un ejercicio en caminar el discípulo debería contemplar en cada paso en tres secciones como ‘arriba – adelante – abajo’. El discípulo que esta así ocupado completamente con su contemplación a través del día y de la noche será capaz de desarrollar su concentración para obtener el deseado estado de Udayabbaya Ñana (estado inicial del cuarto grado de comprensión) in un tiempo no largo, y otros estados superiores de Vipassana-Ñana hasta el Logro Final.