

Todo es Práctica

La práctica en retiro

Gil Fronsdal



Una traducción de *Everything is Practice: A Guide for Insight Meditation Retreats* (Tranquil Books 2024)
Equipo de traducción: Carrie Tamburo, Andrea Castillo, David Lorey, Gus Pinto, and ChatGPT4

Insight Retreat Center
2024



Contenido

1. Práctica en retiro	4
2. Preparándose para un retiro	7
3. Instrucciones de meditación en retiros	9
4. La Instrucción del Buda	13
5. Las diversas formas de la práctica <i>Insight</i> o <i>Vipassana</i>	14
6. Atención Plena de la respiración en retiro	15
7. Hacer una cosa a la vez	18
8. El Dharma del lavado de manos	20
9. Instrucciones para la meditación caminando	21
10. Perspectivas sabias para la práctica en retiro	23
11. La comunidad como parte de la práctica en retiro	26
12. El silencio de los retiros silenciosos	28
13. La renuncia	30
14. Posturas de atención	32
15. Practicar con el horario del retiro	36
16. Horario de un retiro de una semana en IRC	38
17. Practicando con dolor en retiro	40
18. Practicando la Atención Plena con el dolor	42
19. Escuchando charlas del Dharma en retiro	44
20. Atención Plena durante las comidas	46
21. Practicar con el sueño durante los retiros	49



22. La práctica de la meditación en el trabajo	51
23. Practicar en retiros en línea	53
24. Discusiones sobre la práctica en retiro	55
25. Atención plena a la actitud	58
26. Cultivando la compasión	60
27. Servicio del Dharma en retiro	62
28. Ir por refugio	64
29. El Dana de los retiros dana	66
30. La práctica de salir de un retiro	67
31. Evaluación hábil de tu práctica de meditación, parte uno	69
32. Evaluación hábil de tu práctica de meditación, parte dos	71
33. Los retiros personales	74
34. Compartir los beneficios de la práctica en retiro	76



1. Práctica en retiro

Antes de alcanzar la liberación, el Buda dedicó largos periodos a la meditación. Tras su despertar, continuó meditando. Aunque su vida cotidiana incluía momentos para meditar y enseñar, periódicamente se retiraba al bosque durante semanas y meses antes de regresar y seguir enseñando y guiando a otros en su práctica.

Desde entonces, muchas personas han seguido su ejemplo retirándose a monasterios y lugares silvestres. Allí se han dedicado a la atención plena, concentración, amor bondadoso, compasión y, lo más importante, a alcanzar la liberación. Han explorado y sanado sus corazones y mentes. Se han sumergido en un profundo silencio y paz de donde fluye una gran sabiduría. Como el Buda, luego regresaron a la sociedad para compartir los beneficios de su práctica con otros.

Cuando la meditación budista era principalmente un privilegio de monásticos, pasar largos periodos en el desierto o en monasterios era el principal medio para meditar continuamente. Ahora que un creciente número de laicos practican meditación, nuestro mundo moderno ha dado origen a "retiros de meditación" y "centros de retiro", donde las personas se toman un tiempo fuera de su vida diaria para participar en una vida meditativa.

Los retiros de meditación son lugares poderosos que nutren y desarrollan la práctica espiritual. Con un horario diario dedicado a la meditación, los retiros fomentan una continuidad de práctica que permite que los beneficios de la meditación florezcan. Protegiendo a los participantes de sus responsabilidades y distracciones habituales, los retiros permiten una inmersión en la práctica. Como una forma de "retirarse" de nuestra vida y hábitos diarios, los retiros contribuyen a nuevas perspectivas y reflexiones que podemos incorporar a nuestra vida diaria.

En la tradición *Insight*, el retiro típico dura de 7 a 10 días, aunque algunos son más cortos y otros más largos. La mayor parte del día se dedica a la meditación, siguiendo un horario que alterna entre meditación sentada y caminando. Suele haber un período de descanso de una hora o más después de cada comida. Los maestros del retiro guían y apoyan a los participantes con charlas diarias sobre el dharma y una sesión matutina con instrucciones de meditación. Varias veces durante el retiro, los participantes se reúnen con uno de los maestros para dialogar sobre su práctica.

Los retiros *Insight* están diseñados para crear un ambiente de sencillez que reduce las actividades y preocupaciones distractoras para la meditación. Con este propósito, los participantes pasan la mayor parte de su tiempo en silencio. Eso significa, por ejemplo, que los retiros son zonas libres de teléfonos e Internet. Aunque la falta de conversación social ordinaria y estímulos externos puede sentirse extraña al principio, con el tiempo, casi todos los participantes que he conocido han llegado a valorar el silencio y la sencillez que se practica en el retiro. Una mente tranquila y en paz es difícil de encontrar en nuestro ajetreado estilo de vida moderno siempre conectado.

Aunque todos los participantes comparten el mismo horario sencillo, sus experiencias personales varían considerablemente debido a los diferentes antecedentes, necesidades, intenciones y comprensiones que aportan al retiro. La práctica madura de manera diferente en diferentes personas en diferentes momentos y etapas de sus vidas. Es como si hubiera tantos retiros ocurriendo como participantes. En cualquier retiro dado, algunas personas descubren la inmensa belleza de un corazón tranquilo y liberado. Otros se encuentran cara a cara con problemas personales no resueltos. Otros descubren los beneficios de cultivar lentamente la paciencia, la atención plena o el amor bondadoso.

Basado en mi experiencia como practicante y maestro de meditación, considero que las muchas funciones de los retiros de meditación se dividen en cuatro áreas generales: recuperar, descubrir, cultivar y liberar. A veces, la experiencia de retiro de un individuo se centra principalmente en una de ellas. Otras veces, varias o incluso todas entran en juego. Con cada una de estas funciones viene la posibilidad de gran alegría, paz e intuición.



Recuperarse

Los retiros son un excelente lugar para recuperarse y relajarse de las múltiples tensiones de la vida. Por ejemplo, las personas a menudo llegan al retiro en un estado de privación de sueño, y para ellas, los retiros proporcionan una oportunidad crucial para obtener un descanso profundo, a menudo mucho mejor que lo que consiguen en unas vacaciones. Los retiros pueden promover la relajación necesaria para las personas que llegan cargadas de tensión significativa. Para aquellos que han estado demasiado ocupados o preocupados para atender sus vidas emocionales, los retiros son un lugar seguro para permitir que las emociones no resueltas surjan y se desarrollen. Por ejemplo, los retiros pueden ser útiles para alguien que está atravesando el proceso de duelo después de una pérdida significativa. Los muchos días de un retiro también pueden permitir que emociones viejas y largamente evitadas finalmente lleguen a la conciencia. A veces la recuperación y la curación solo pueden ocurrir después de derramar un cúmulo de lágrimas.

Pasar tiempo en retiro también puede ayudar a una persona a recuperar valores, sentimientos e intuiciones que han sido olvidados, descuidados o cubiertos por la vida diaria. A medida que las preocupaciones familiares de ganarse la vida, cuidar a una familia o enfrentar crisis se desvanecen en el silencio, el tiempo en retiro puede ayudar a las personas a recordar intenciones y prioridades en las que quieren basar sus vidas.

Descubrir

Los retiros permiten a las personas salir de sus actividades regulares para descubrir qué está pasando realmente en sus vidas. Las emociones, pensamientos, intuiciones y problemas no examinados pueden mostrarse cuando uno ya no está corriendo y distraído por la ocupación. Un retiro puede ser una oportunidad para que las personas se pongan al día con sus vidas. Puede ser un lugar para descubrir una mayor capacidad de bienestar que la previamente conocida.

La atención plena sin interrupciones mejora enormemente el proceso de descubrimiento. La atención sostenida y la calma pueden ayudar a las personas a ver los principios operativos subyacentes de cómo viven. La mayoría de las personas no sabe por qué hacen, dicen o piensan lo que hacen. Es común que alguien en un retiro descubra con gran sorpresa cuánto han basado su vida en creencias y actitudes profundamente arraigadas que ya no pueden creer. Aunque los auto-descubrimientos pueden ser dolorosos y desafiantes, son esenciales si queremos liberarnos de ellos.

La atención plena constante cultivada en retiro puede compararse con mirar nuestra experiencia presente a través de un microscopio. Esta magnificación nos permite ver las características universales de la vida humana. Este ver puede ser más profundo y más transformador que cualquier percepción que podamos tener sobre nuestra psicología personal única.

Mientras estamos en retiro, también podemos descubrir los beneficios de estar relajados, soltar y ver con claridad. Podríamos descubrir y cuestionar la creencia de que aferrarse fuertemente o estar tenso es útil para nosotros o para otros. Y podemos llegar a apreciar que nuestros corazones y mentes funcionan mucho mejor cuando están en paz.

Cultivando

La mente no es una cosa; sino consiste en muchos procesos mentales, influenciados por las condiciones que recaen sobre los procesos. Las actividades mentales en las que participamos son las principales influencias que determinan qué procesos mentales operan en nosotros y cómo operan. Si frecuentemente nos preocupamos, estamos, en efecto, entrenando la mente para preocuparse más. Si dedicamos gran parte de nuestra actividad mental a desear cosas o estar enojados, fortalecemos el deseo y el enojo. Si



enfaticamos la buena voluntad, cultivamos una mayor buena voluntad. Y si practicamos la generosidad y la atención plena, la capacidad de ser generosos y conscientes se fortalece.

Una parte esencial de la práctica budista implica asumir la responsabilidad de las influencias que dan forma a nuestras mentes. Si no tomamos la iniciativa, nuestras mentes serán moldeadas por influencias que quizás no queramos. Una de las formas importantes de asumir responsabilidad es cultivando esos procesos mentales que resaltan los aspectos más beneficiosos de nuestra humanidad.

Un retiro es el lugar ideal para cultivar la mente de esta manera. Proporciona la escasa oportunidad de dedicar gran parte del día a desarrollar atención plena, concentración, paciencia, ecuanimidad, amor bondadoso y sabiduría. Tenemos tiempo para despertarnos repetidamente al momento presente y restablecer la atención.

A medida que se cultiva la mente, tiene una mayor capacidad para estar tranquila y en paz. En lugar de ser abrumados por las dificultades de la vida, tenemos más equilibrio interno, fuerza y sabiduría para responder de manera útil a las vicisitudes de la vida.

Para la mayoría de las personas, es más fácil experimentar estados profundos de quietud y paz o llenarse de grandes sentimientos de amor bondadoso o compasión cuando la meditación se practica con la consistencia que es posible en los retiros. Algunos de los estados mentales más hermosos serán accesibles para mentes bien desarrolladas.

Liberando

En el budismo, recuperarse, descubrir y cultivar la mente no son los fines. Son pasos esenciales para liberar la mente de sus aflicciones mentales. La buena noticia del budismo es que es posible liberar la mente de sus estados contraídos. Es posible dejar de aferrarse y las limitaciones que crean el apego.

Aunque la liberación puede experimentarse en cualquier momento y lugar, los retiros de meditación son uno de los lugares más fértiles para experimentar esta libertad. Centrarse completamente en practicar la meditación permite ver con claridad y tener la fuerza mental necesaria antes de poder dejar ir el miedo, la avaricia y la aversión. Los retiros también brindan el apoyo y la seguridad que pueden facilitar experimentar los sentimientos de vulnerabilidad que pueden surgir con la liberación del aferramiento. Para las personas nuevas en la práctica, los grados de libertad pueden venir al aprender a soltar las preocupaciones con personas y cosas que no están en el retiro. Para las personas que se enfocan demasiado en sí mismas, la libertad puede ser aprender a dejar de preocuparse por ellas mismas.

Una de las cosas maravillosas de los retiros de meditación es la forma en que sacan lo mejor de las personas. Una razón es que la práctica de la atención plena reduce la reactividad donde pueden predominar los impulsos no saludables. La atención al momento presente que desarrollan los meditadores hace más fácil evitar participar en las fuerzas malsanas de la mente. El tiempo espacioso y la sencillez de los retiros son condiciones que producen y ayudan a mantener los estados mentales más hermosos y saludables. Los retiros son lugares donde las personas pueden cultivar la bondad, generosidad, integridad, resiliencia, sabiduría y compasión.

Todos los beneficios que experimentamos en el retiro no se generan solo para nosotros. Al regresar a la sociedad al final del retiro, naturalmente compartimos estos beneficios con otros. De esta manera, los retiros de meditación son el terreno fértil para una transformación más significativa y generalizada. Al recuperarnos, descubrir, cultivar y liberar, nos convertimos en una fuerza positiva que puede cambiar el mundo.



2. Preparándose para un retiro

Estar bien preparado para un retiro de meditación facilita un buen comienzo. Esto permite adaptarse con facilidad a la práctica y una inmersión más rápida en la atención plena de tu experiencia directa. Con una preparación adecuada, puedes comenzar el retiro con menos distracciones, que de otro modo podrían llevar tiempo en calmarse.

Antes de mencionar algunas formas de prepararse para un retiro, quiero mencionar que no estar preparado no tiene que ser un problema. La experiencia de no estar preparado ofrece sus propios beneficios. Podemos aprender a estar presentes y ecuanimes con los desafíos resultantes. No estar preparado puede ofrecer una oportunidad para entender mejor los problemas en nuestras vidas que contribuyen a estar regularmente despreparados. ¿Por qué llegamos exhaustos? ¿Tenemos problemas personales sin resolver? ¿Hemos sido demasiado casuales o complacientes al acudir al retiro? ¿No estábamos claros acerca de nuestras intenciones al participar?

Desde una perspectiva, estar preparado o no son dos buenas maneras de comenzar un retiro. Ambas ofrecen oportunidades para la práctica. Sin embargo, estar preparado es generalmente más satisfactorio y puede llevar a adaptarse al retiro más rápidamente. La preparación puede ser externa, como organizar las circunstancias de nuestra vida para que no interfieran durante el retiro. Y puede ser una preparación interna que orienta nuestra mente para estar lista para la práctica del retiro.

Preparación externa

Una vida sin prisas apoya la práctica de la atención plena. Tu práctica será respaldada cuando te prepares para el retiro con suficiente antelación para no apresurarte al empaquetar y viajar. Al prepararte con tiempo, es menos probable que olvides algo importante en el empaque de último minuto. Tendrás la oportunidad de revisar y confirmar que tienes todo lo que necesitas. Si los sitios web de los centros de retiro o las confirmaciones de registro proporcionan una lista de cosas para llevar, es útil verificarla. Es importante llevar la medicación adecuada si es necesario, ya que puede ser problemático obtener una receta médica durante el retiro. También es útil dejar en casa cosas que no necesitarás. Es conveniente no llevar material de lectura, para no caer en la tentación de leer durante el retiro.

Una vida sin prisas también se apoya cuidando las responsabilidades familiares, del hogar o del trabajo mucho antes de salir de retiro. Esto puede incluir tener planes de respaldo para las personas que hayas reclutado para asumir responsabilidades esenciales, como cuidar a familiares y mascotas o cubrir tareas y decisiones importantes en el trabajo. Con un buen plan de respaldo, puedes evitar ser contactado durante el retiro. La mayoría de los retiros *Insight* están diseñados como períodos de práctica de inmersión total sin teléfono, texto, correo electrónico, web o contacto postal con el mundo exterior. Dicho contacto externo puede alterarnos con cosas en las que pensar y emociones que procesar, obstaculizando o interrumpiendo el aumento de la concentración. Por lo tanto, parte de la preparación para un retiro es informar a familiares, amigos y compañeros de trabajo que estarás inaccesible. A algunas personas, podrías explicarles la naturaleza de un retiro de meditación y por qué no estarás disponible, pero a otros, podrías decirles que te tomas un descanso necesario en un lugar donde estarás desconectado. Otra parte de la preparación del retiro es considerar qué harás en el día o dos después del retiro. Planea con anticipación para tener un regreso gradual a tu vida diaria. Si vas



a un centro de retiro por primera vez, estudia el sitio web del centro para ver si proporciona información inesperada que podría ser importante. El sitio web puede tener una sección de preguntas frecuentes o publicar el horario típico del retiro.

Preparación interna

Una de las preparaciones más útiles para los retiros es dormir adecuadamente de antemano. Una razón para empacar y arreglar tus asuntos mucho antes del retiro es para no desvelarse haciendo estas cosas la noche anterior.

También puedes preparar tu cuerpo. Realizar estiramientos físicos, como yoga, durante la semana o dos antes de un retiro puede facilitar la adaptación a las muchas horas de meditación. Una postura que funciona bien para una sesión de meditación al día en casa puede necesitar apoyo adicional para manejar los frecuentes períodos de meditación sentada en un retiro.

Algunas personas encuentran útil comenzar a meditar con más frecuencia una semana o dos antes del retiro. Esto puede ayudarte a adaptarte a las muchas horas de meditación en las que participarás. Si no tienes una práctica diaria de meditación, comienza una, ya sea una o dos semanas antes del retiro; esto es particularmente útil.

También es útil dedicar tiempo antes de un retiro a considerar tu motivación. ¿Qué propósito anticipas o esperas que tenga el retiro para ti? ¿Qué te motivó a inscribirte? ¿Qué tan bien comprendes las instrucciones habituales de meditación en atención plena de los maestros del retiro? Si no las entiendes bien, escucha grabaciones de instrucciones de retiros (muchas están disponibles en Audioldharma.org y Dharmaseed.org). ¿Planeas seguir las instrucciones en el retiro, o tienes otros planes para tu práctica? Si es lo último, informa al maestro al comienzo del retiro.

Aunque la motivación y el propósito son valiosos, también pueden llevar a expectativas, y las expectativas pueden llevar a la frustración. La gente a menudo viene al retiro con ideas o agendas de lo que debería suceder. Pueden tener expectativas sobre cualquier número de cosas: la experiencia de meditación que tendrán, la vida en el retiro en general, los demás participantes, o los problemas personales que abordarán durante el retiro. Aunque imaginar lo que podría suceder en un retiro es normal, las expectativas sobre lo que debería suceder llevan rápidamente a la decepción y nos distraen de notar lo que está sucediendo en nuestra experiencia directa. Por lo tanto, al prepararte para un retiro, se recomienda que consideres tus expectativas. También podrías considerar transformar estas expectativas en simples aspiraciones o posibilidades a las que estés abierto sin insistir en ellas o esperar que ocurran. Conocer tus expectativas y manejarlas con ligereza hará que los altibajos de un retiro sean más fáciles.

Antes del retiro, considera si tienes problemas significativos sin resolver que podrían necesitar ser abordados durante el retiro. Si los hay, puede ser beneficioso dedicar tiempo a contemplarlos. Esto incluye pensar en formas adecuadas de dejarlos de lado hasta después del retiro, cuando podrías tener una perspectiva nueva y mejor. Informar al maestro del retiro sobre estos problemas también podría ser útil.

De maneras importantes, un retiro comienza cuando primero piensas en ir. Llenar la solicitud, ser aceptado, hacer planes para ir y viajar al retiro son todas partes del propio retiro. Tus pensamientos, aspiraciones y preparativos para el retiro están cultivando el suelo para que algo brote en el campo de tu retiro. Si te preparas para un retiro con cuidado y amor por tu práctica del Dharma, sin duda prepararás un buen terreno donde crecerá mucho bien.



3. Instrucciones de meditación en retiros

Central en un retiro de meditación son las instrucciones de meditación que los maestros ofrecen. Estas instrucciones son tesoros basados en la experiencia meditativa acumulada de muchas personas, que finalmente se remontan a la práctica de meditación del Buda. Se enseñan como medios para calmar nuestra agitación, comprender nuestras mentes, sanar nuestras heridas, mejorar la calidad de nuestra vida interior y permitirnos ser beneficiarios de perspicacias liberadoras. Son tesoros que crean riqueza interior.

Al mismo tiempo, ninguna instrucción de meditación es realmente la dada por el Buda. Aunque las enseñanzas sobrevivientes del Buda ofrecen instrucciones generales, para ser efectivas requieren clarificación y detalles. Además, sus instrucciones deben aplicarse y adaptarse a contextos culturales y circunstancias personales siempre cambiantes. De esta manera, las instrucciones de meditación son construcciones culturales que ofrecen sugerencias importantes para la exploración, experimentación y evaluación de la práctica meditativa. Cuanto más tiempo practica una persona una instrucción de meditación en particular, más se modifica la práctica para adaptarse mejor a la persona. Es algo así como caminar con zapatos nuevos: cuanto más caminamos, más se van adaptando gradualmente a nuestros pies.

Hay muchos estilos o técnicas de meditación Vipassana (*Insight* o Introspección), cada uno con instrucciones muy diferentes (discutidas brevemente en el capítulo 5). Independientemente del tipo de instrucción de Vipassana ofrecida, una de sus funciones más importantes es ayudarnos a comprender nuestras mentes. En cierto sentido, las instrucciones son espejos para que notemos qué funciona y qué no al establecernos en nuestra meditación. Por ejemplo, al intentar seguir algunas instrucciones, podemos aprender qué causa que sea desafiante hacerlo. Podemos aprender sobre tendencias como dejarse llevar por pensamientos distractivos o nuestra resistencia, duda, expectativas, perfeccionismo, impaciencia u otras actitudes. Aprender sobre estas tendencias nos brinda la oportunidad de ser sabios al respecto, tanto en términos de nuestras actitudes hacia ellas como de las formas de superarlas.

Notar cómo practicamos con las instrucciones también es una forma de aprender a afinar las diferentes facultades de la mente involucradas en la meditación. Por ejemplo, podemos aprender a encontrar el equilibrio siempre cambiante entre esfuerzo y relajación, enfoque y receptividad abierta, determinación y permisividad, atención plena y concentración, y entre un sentido corporal de la experiencia del momento presente versus un claro reconocimiento cognitivo de lo que está sucediendo en el presente.

Cuando no logramos cumplir con los propósitos explícitos o implícitos de cualquier instrucción de meditación dada, como concentrarnos, calmarnos, ser conscientes, tener perspicacia o experimentar algún grado de desapego, la instrucción es exitosa si hemos aprendido más sobre nosotros mismos y quizás así nos hemos vuelto más sabios en cómo navegar nuestro paisaje interno. De esta manera, incluso el "fracasar" con las instrucciones puede ayudarnos a madurar en el camino de la práctica. A veces, las personas descubren más sobre la libertad interior "fallando" en meditación que "teniendo éxito".

Los meditadores tienen muchos propósitos al meditar. Tener una buena comprensión de nuestro propósito es útil porque entonces podemos ajustar las instrucciones para adaptarlas mejor a nuestro propósito. Desarrollar una actitud más amable en la atención plena puede requerir un enfoque diferente al desarrollar la concentración. Usar la atención plena para estar presente con emociones difíciles puede ser diferente que usar la atención plena para descansar en la



experiencia de la respiración. Las habilidades necesarias para practicar con pensamientos distractivos pueden ser diferentes que aquellas para practicar con el dolor físico. Aunque el propósito último de la meditación puede ser la liberación espiritual, primero pueden ser necesarios propósitos más inmediatos.

Independientemente de nuestro propósito y enfoque al practicar la meditación de atención plena, es útil mantenerlo simple. El maestro indio de Vipassana, Munindra-ji, solía decir: "Si no es simple, no es Vipassana". Aprender a tener una conciencia clara del momento presente que conserva una simplicidad de ser es una habilidad aprendida a través de la práctica. Cuando nos enfrentamos a lo que inicialmente parecen ser instrucciones complicadas, la tarea es descubrir cómo practicarlas de una manera simple y sin prisa, quizás enfocándonos en un aspecto particular de la instrucción.

Al hacer meditación introspectiva, puede ser útil tener disponible, en el fondo de la mente, una declaración concisa que describa la esencia de la instrucción. Esto puede ayudarnos a mantenernos cerca de la práctica de la conciencia simple en el corazón de Vipassana. Una de esas afirmaciones es: "Permanece quieto y mira todo amablemente". Otra podría ser: "Confía en la conciencia". O quizás, con una actitud amorosa y de apoyo, "Quédate".

Durante las primeras décadas de enseñanza de Vipassana en Occidente, los maestros occidentales de *Insight* desarrollaron un conjunto algo estándar de instrucciones que son un "camino intermedio" que funciona bien como instrucciones fundamentales para una amplia variedad de personas y una amplia gama de circunstancias personales. Son la base para realizar el potencial completo de la práctica *Insight* y un gran apoyo para realizar otras formas de meditación. Estas instrucciones básicas se sitúan en el medio de las muchas formas en que las instrucciones pueden modificarse. A una persona se le puede instruir para hacer la práctica con más esfuerzo, mientras que a otra se le puede decir que aplique menos esfuerzo. A una persona se le puede aconsejar hacer la práctica aceptando lo que está sucediendo; a otra se le puede recomendar ser menos aceptante de pensamientos distractivos y soltarlos lo antes posible. Alguien que está desconectado de su cuerpo puede recibir instrucciones de centrarse en el cuerpo; alguien con mucha conciencia corporal puede beneficiarse de prestar mayor atención a la mente. En diferentes momentos de la vida práctica de un individuo, una u otra de esas modificaciones podría ser útil. En un retiro, las ideas sobre cómo modificar las instrucciones pueden ser uno de los temas de discusión en las reuniones con los maestros.

Generalmente, se proporcionan dos formas de instrucciones de meditación en los retiros. La primera es para la meditación sentada; la otra es para la meditación caminando. Ocasionalmente, también se proporcionan instrucciones para comer al inicio de un retiro. El resto de este capítulo se centra en la instrucción para la meditación sentada.

Las instrucciones estándar de retiro de meditación *Insight* para la meditación sentada se dan progresivamente a lo largo del retiro, con la instrucción de cada mañana construyendo y ampliando la enseñanza anterior. El conjunto completo de instrucciones se puede proporcionar todo de una vez, como a menudo lo hizo Mahasi Sayadaw en Birmania. Sin embargo, eso es mucho para recordar y puede dar la impresión de que la práctica es complicada. Además, una instrucción simple el primer día a menudo funciona bien para adaptarse a un retiro, ya que las personas a veces llegan a un retiro con mentes agitadas. Por esta razón, las instrucciones del primer día completo de un retiro *Insight* se centran en nada más complicado que soltar pensamientos y simple atención plena en la respiración. Mantener la práctica tan simple puede calmar la mente y ayudar a soltar pensamientos distractivos. Confiar en que esto es todo lo que



se necesita puede ser importante para no sucumbir a cualquier sentido de urgencia o impaciencia.

Para el segundo día, cuando los meditadores pueden estar más establecidos, la instrucción se centra en la atención plena del cuerpo. Prestar atención al cuerpo puede ser difícil el primer día si hay muchos pensamientos distractivos o emociones abrumadoras. Proporcionar instrucciones sobre atención plena de las emociones o pensamiento el segundo día podría llevar fácilmente a más pensamiento. Dado que el cuerpo, en sí mismo, no es un pensamiento, la simple atención plena del cuerpo puede ayudar con la tranquilización del pensamiento.

El tercer día, las instrucciones se amplían para incluir la atención plena de las emociones. Esto sigue a la instrucción sobre la atención plena del cuerpo porque es mucho más fácil ser consciente de las emociones si sabemos cómo estar atentos a sus sensaciones físicas en el momento presente. Los meditadores pueden encontrar más fácil evitar ser arrastrados por historias o comentarios relacionados con las emociones si se centran en la expresión física de una emoción. La atención plena de las emociones a través de la atención plena del cuerpo es una manera de estar presentes con las emociones de una forma radicalmente simple.

El cuarto día, la instrucción se centra en la atención plena del pensamiento. Si el pensamiento se ha vuelto menos insistente en este punto del retiro, puede ser más fácil observar los pensamientos sin ser arrastrados por su contenido. Puede ser posible retroceder metafóricamente para observar el pensamiento en lugar de involucrarse con él. Esto permite una comprensión más completa de los diferentes aspectos del pensamiento, por ejemplo, su componente emocional, la fuerza enérgica y compulsiva que forma parte de su poder para distraer, o el interés y fascinación que podamos tener con pensamientos particulares. Para el cuarto día, aprender a ser consciente del pensamiento puede ser posible, por lo que la mente se vuelve más tranquila en lugar de estar "llena de pensamientos".

A lo largo de estos primeros cuatro días de instrucción, la respiración sigue siendo el foco de atención predeterminado mientras que nada predomine más en el momento. La atención plena solo se dirige hacia otras sensaciones físicas, emociones o pensamientos cuando estos se vuelven imperativos. Al regresar una y otra vez a la respiración, esta se convierte en una influencia estabilizadora en la práctica de la meditación, cultivando tanto la concentración como la atención plena.

Para los retiros de siete días, la instrucción estándar puede terminar el cuarto día, ya que diferentes maestros pueden tener diferentes énfasis para los días cinco y seis. Es bastante común una instrucción en formas abiertas de atención plena que puede o no incluir un "anclaje" intencional para la atención, es decir, un enfoque central como la respiración al que volvemos cuando nada más está llamando la atención. Cuando la conciencia es lo suficientemente estable en el presente, la atención plena puede permanecer receptiva a cualquier experiencia física, emocional o mental que surja en la percepción.

Otra instrucción en los últimos días de un retiro podría ser notar la calidad o actitud presente en cómo uno es consciente, quizás con un énfasis en mantener la conciencia relajada, receptiva y libre de apegos.

Las instrucciones de meditación budista tienen como objetivo dar a los meditadores una experiencia personal de las enseñanzas, revelaciones y liberaciones budistas. Aunque este es el caso, al hacer la práctica *Insight*, es mejor meditar sin ninguna preocupación activa por alcanzar algún objetivo. El enfoque de la instrucción básica es permanecer con la conciencia clara del momento presente, la experiencia directa. En lugar de intentar alcanzar estados particulares de



meditación, primero desarrollamos una conciencia clara, estable, ecuaníme y no reactiva de nuestra experiencia tal como ocurre. La conciencia ecuaníme de la experiencia directa en el presente abre la puerta a experimentar las enseñanzas, revelaciones y liberaciones budistas.



4. La Instrucción del Buda

Un Día Auspicioso

No persigas el pasado
O añores el futuro
El pasado ha quedado atrás
El futuro aún no ha llegado.
Descubre e ilumina cualquier fenómeno presente
En el lugar preciso
Sin titubeos y sin agitación
Al conocer el presente
Uno desarrolla la mente.
Vehemente, haz lo que hay que hacer ahora
Quién sabe, la muerte podría llegar mañana.
No hay regateos con la muerte
Y su gran ejército.
Quien mora así vehemente
--Activo día y noche--
Es, el sabio apacible
Uno que tiene un día auspicioso



5. Las diversas formas de la práctica *Insight* o *Vipassana*

La gran variedad de instrucciones de meditación *Vipassana* se ilustra en el libro de Jack Kornfield, *Viviendo el Dharma: Enseñanzas e Instrucciones de Meditación de Doce Maestros Theravada*, que describe las enseñanzas de algunos de los grandes maestros de meditación tailandeses y birmanos del siglo XX. Es importante para los maestros occidentales de Meditación *Insight*, que incluye a los maestros del *Insight Meditation Society*, *Spirit Rock* y el *Insight Retreat Center*, la práctica *Vipassana* enseñada por el maestro de meditación birmano Mahasi Sayadaw (1904-1982). En gran medida, el enfoque de meditación al estilo Mahasi ha sido la base tanto para el *Insight* budista como para los movimientos seculares de atención plena. La instrucción de Mahasi se presta para entornos seculares, en parte porque es relativamente fácil de presentar sin recurrir a las enseñanzas budistas clásicas.

Fue la práctica de Mahasi la que Joseph Goldstein, Sharon Salzberg y Jack Kornfield comenzaron a enseñar en los Estados Unidos a mediados de la década de 1970. Con el tiempo, estos maestros, y los maestros que ellos formaron, adaptaron la instrucción básica de Mahasi. Algunos de estos cambios se realizaron para satisfacer mejor las necesidades de los practicantes occidentales. Algunos fueron inspirados por una variedad de influencias tanto dentro como fuera del budismo Theravada, como Ajahn Chah, Krishnamurti, la terapia Gestalt, Advaita Vedanta, la práctica budista tibetana de Dzogchen, las prácticas de concentración de la monja Theravada Ayya Khema y del monje birmano Pa Auk Sayadaw, así como las prácticas de conciencia del Zen y del maestro birmano U Tejaniya Sayadaw. Los maestros de la introspección varían en cómo estas y otras influencias han moldeado sus instrucciones. Las instrucciones también varían según las enseñanzas que un maestro quiere enfatizar y los propósitos que las instrucciones respaldan.



6. Atención Plena de la respiración en retiro

"Cuando se desarrolla y cultiva la atención plena de la respiración, es de gran fruto y beneficio. Cuando se desarrolla y cultiva la atención plena de la respiración, cumple con las cuatro bases de la atención plena. Cuando se desarrollan y cultivan las cuatro bases de la atención plena, cumplen con los siete factores del despertar. Cuando se desarrollan y cultivan los siete factores del despertar, cumplen con el verdadero conocimiento y la liberación."

El Buda

Cuando el Buda se involucró en una meditación personal de tres meses, explicó que su práctica era la atención plena de la respiración. Desde ese momento hasta hoy, la atención plena de la respiración ha sido una parte integral de muchos practicantes de meditación budista. No solo ha sido un hilo vital transmitido a lo largo de los siglos, sino que también puede ser un "hilo" útil que recorre un único retiro de meditación. Tener atención plena de la respiración como constante durante los días de un retiro puede ser la línea media que nos impide oscilar demasiado lejos del equilibrio y la estabilidad de la atención en el presente.

Regresar repetidamente la atención a la respiración puede disminuir la tendencia de la mente a vagar hacia el pasado o el futuro. Es una forma de permanecer anclado en el presente. En retiro, la instrucción en meditación de atención plena suele comenzar alentando una atención simple y tranquila a la respiración. Esforzarse demasiado en concentrarse en la respiración a menudo puede ser contraproducente. Más que esforzarse por tener una atención inquebrantable del 100%, podría ser suficiente prestar atención a la respiración el 60-70% del tiempo. Esto brinda una amplia oportunidad para dejar de lado los pensamientos distractivos y comenzar de nuevo prestando atención a la respiración. Dejar ir y empezar de nuevo repetidamente es como un masaje para la mente; lentamente, la mente pensante se relaja y se vuelve menos y menos insistente. Por lo tanto, el comienzo del arte de la atención plena de la respiración es regresar a ella repetida y agradablemente tan pronto como vemos que la mente se ha desviado en lugar de forzarnos a concentrarnos. A medida que disminuye la intensidad del pensamiento, la mente se asienta en un estado más enfocado y concentrado sin ningún esfuerzo.

La simplicidad de la vida en retiro y las muchas horas de meditación brindan el tiempo suficiente para practicar la atención plena de la respiración. Si uno puede mantener la atención en la respiración del 60 al 70% del tiempo, hacerlo durante todo el día suma más concentración en la respiración de la que uno suele mantener en la vida diaria. Si uno también presta atención a su respiración fuera de los períodos formales de meditación, nos ayuda a asentarnos cada vez más en la simplicidad de estar en el presente. Por ejemplo, en la fila esperando que comience una comida, comiendo la comida, sentándose a tomar una taza de té, usando el baño y dando un paseo por la propiedad del retiro son todas oportunidades para conectarse con la propia respiración. La idea es asentarse de manera constante en la atención unificada en la experiencia de la respiración.

En el camino hacia el desarrollo de una unificación de la mente, la respiración puede revelarnos mucho sobre nosotros mismos. A lo largo del día, nuestro patrón de respiración puede cambiar dependiendo de nuestro estado de ánimo, a veces más lento o rápido, a veces superficial o profundo, a veces áspero o sutil. La tensión en los músculos utilizados para respirar puede variar en ubicación e intensidad dependiendo de los pensamientos y emociones presentes. Puede ser eficaz continuar respirando suavemente con cualquier tensión, emoción o patrón de respiración



que pueda estar presente. Mantener la continuidad de la atención en la respiración con ecuanimidad y no reactividad es útil porque afloja el vínculo mental entre nuestra mente y músculos. La continuidad de la atención puede dar un "espacio para respirar" en el cual nuestros músculos tensos y emociones pueden relajarse. Prestar atención a nuestra respiración puede protegernos en cierta medida de que nuestra atención se preocupe por interferir, juzgar, arreglar y reaccionar ante lo que está sucediendo.

Divagar mentalmente es parte de practicar la atención plena de la respiración; no es necesario verlo como un fracaso o un obstáculo. Ciertamente, perderse en pensamientos por largos períodos es contraproducente en la meditación. Sin embargo, el ritmo de desviarse y regresar nos ofrece frecuentes oportunidades para notar qué provoca que la mente se desvíe. Para notarlo bien, evita traer bruscamente la atención de vuelta a la respiración. En lugar de eso, deja que la distracción sea la ocasión para entender qué está haciendo la mente y la actitud detrás de nuestro pensamiento. Si no se reconocen las condiciones de la mente que fomentan los pensamientos errantes, es mucho más probable que nos volvamos a desviar. Tomándonos un momento para notar la naturaleza de la mente divagante, podemos intentar relajar cualquier tensión o presión asociada con el pensar. Relajar el "músculo pensante", tiende a disminuir la tendencia de distraerse con pensamientos.

Además, en lugar de apresurarse a devolver la atención a la respiración, podemos tomarnos el tiempo para regresar a la experiencia de respirar. En lugar de abalanzarse sobre la respiración o presionar, si relajamos la sensación de respirar será más efectivo.

Una vez que estamos nuevamente prestando atención a la respiración, la habilidad práctica es mantener esa atención. Aquí también, es mejor evitar esforzarse demasiado. Ciertamente, es importante tener la intención de mantener la atención plena en tantas respiraciones consecutivas como podamos. Si no valoramos la oportunidad de hacerlo, es menos probable que la mente coopere. Una forma de cultivar la continuidad es enfocar el lente de atención para tener una experiencia clara de la respiración que está disponible. Esto nos pide hacer más que seguir el ritmo de respirar y exhalar. Incluye reconocer las sensaciones y los movimientos físicos mientras respiramos. Se nos pide tener un interés relajado en descubrir cómo cada inhalación y exhalación es única, con su textura y patrón de sensaciones. Podemos sentir claramente la diferencia entre las experiencias de inhalar y exhalar. Durante parte de la exhalación, puede haber un relajamiento natural que podemos enfatizar ligeramente. Al permitir que este relajamiento continúe por una fracción de segundo más de lo que lo haría por sí solo, la concentración puede comenzar a fortalecerse lentamente.

Al tomarnos el tiempo para experimentar íntimamente la respiración, podemos comenzar a notar pausas más largas al final de una exhalación. Entonces puede ser útil dejar que la pausa se prolongue suavemente, con calma, justo el tiempo necesario para que la inhalación comience por sí misma. Quizás podamos rendirnos a la inhalación y recibirla en la conciencia.

Ajustar el lente de atención a la inhalación puede incluir notar la creciente presión y expansión en el vientre y pecho a medida que los pulmones se llenan de aire. ¿Ocurre lentamente o rápidamente? ¿La expansión termina de repente o disminuye cerca del final? ¿Puede haber una rendición al comienzo de la exhalación?



A medida que la atención plena en la respiración crece, puede ser útil notar en qué puntos del ciclo de la respiración es más probable que la mente se desvíe con los pensamientos. Para algunas personas, esto es durante la exhalación, a menudo cerca del final. Para otros, es en un espacio al final de la exhalación. Y para otros, es durante la inhalación. Si sabemos que hay una parte específica del ciclo donde es probable que nos dejemos llevar por el pensamiento, podemos decidir con delicadeza estar más alerta en ese punto, vigilantes para no alejarnos de la respiración.

Los retiros son un buen momento para amistar tu respiración. Si lo haces, tu respiración te tomará como amiga. Con el tiempo, probablemente apreciarás cuán maravillosa amiga puede ser la respiración, una compañera con la que puedes consultar a lo largo del día. Respirar puede ser una piedra de toque para una vida atenta.



7. Hacer una cosa a la vez

Para desarrollar la práctica de la meditación en retiro, haz solo una cosa a la vez. Durante el día, sea lo que sea que estés haciendo, haz solo esa cosa. Dedicar toda tu atención a la actividad del momento y lleva a cabo cada actividad hasta su final. Evita hacer varias cosas a la vez en el retiro, ya que fragmenta tu atención. En su lugar, dedícate a lo que estás haciendo; esto unificará tu atención.

Si estás comiendo, concéntrate solo en comer. Come sin mirar por todo el comedor para ver cómo comen los demás. Mantente consciente al comer. No mastiques tu comida pensando en problemas de tu vida. Deja que masticar sea el enfoque más valioso del momento; piensa en tus problemas después. En lugar de comer con prisa, preocupado por lo que vendrá después, come como si comer fuera tu única preocupación. Espera para concentrarte en lo que sigue hasta que sea el momento de lo que sigue.

Al caminar, camina como si fuera lo único que necesitas hacer. Mantén el enfoque en caminar sin mirar alrededor. Si quieres observar el entorno, detente y mira. Del mismo modo, evita mirar fijamente algo mientras caminas. Esta división de la atención debilitará tu conciencia al caminar. Si quieres mirar, detente y haz del mirar la única actividad que realizas. Cuando termines de mirar, comienza a caminar nuevamente. Si has decidido caminar del punto A al punto B, no te desvíes al punto C. Continúa con lo que comenzaste. Una vez en el punto B, puedes ir al C. Aunque esta forma de caminar no siempre es necesaria en la vida diaria, construye la continuidad de la atención en el retiro.

Hacer una cosa a la vez durante las actividades ordinarias en retiro fortalece tu habilidad para hacer lo mismo en la meditación, es decir, simplemente meditar cuando meditas. Entrenar la atención en cualquier actividad aumenta tu capacidad para la atención en la meditación.

Una forma valiosa de hacer una cosa a la vez es practicar la atención corporal en lo que estás haciendo. Adopta una postura que permita a todo tu cuerpo sentirse involucrado en la actividad. Al lavar tus platos, mantente conectado con tu cuerpo y utiliza ambas manos por igual en el lavado. Cuando la atención plena se basa en la conciencia somática, tiende a estabilizar y apoyar más.

Evita hacer cosas sin entusiasmo o sin compromiso. Tu vida es demasiado importante como para hacer algo de manera distraída o parcial. Cualquier actividad que hagas es un momento para despertar. Casi cualquier actividad en retiro puede ser una oportunidad para dejar atrás cualquier resistencia o rechazo que puedas tener al hacer la actividad. Puedes descubrir paz y liberación en lo que estás haciendo.

Al practicar regularmente hacer una cosa a la vez, te familiarizará gradualmente con los beneficios de esta simplicidad. Puedes sentir lo que es para el cuerpo y la mente trabajar juntos en armonía. Puedes apreciar sentirte más tranquilo y menos enredado con tus pensamientos. Esta familiaridad es útil para la meditación. Reconocer los primeros indicios de sentimientos de calma y armonía puede servir como retroalimentación, guiándote a mantenerte enfocado en tu meditación.

Al practicar una cosa a la vez, empiezas a entender las desventajas de estar preocupado pensando. Cada vez más, puedes perder el interés en pensamientos distractivos. Estar consciente se vuelve más agradable que estar distraído.



Cuando hacer una cosa a la vez es desafiante, es beneficioso descubrir qué emociones, impulsos, deseos y pensamientos alimentan el desafío. Aprender esto fuera de la meditación te preparará para aplicar este aprendizaje en tu meditación. Entrénate para identificar qué distracciones, preocupaciones o reacciones son inútiles de seguir y cuáles pueden ser temas importantes para la atención plena.

Uno de los frutos de una práctica madura de la meditación es disfrutar la atención al hacer una cosa a la vez. Antes de que este fruto madure, practicar hacer una cosa a la vez es la semilla que, si se riega, se convierte en esta profunda satisfacción de estar presente en todo lo que haces, incluida la meditación.



8. El Dharma del lavado de manos

Las actividades ordinarias de la vida diaria brindan oportunidades fáciles para practicar la atención plena y la compasión. Lavarse las manos es una de ellas, ya que es una oportunidad para ser conscientes a través de todo nuestro ser mientras también cuidamos a los demás. Cuando estamos dedicados e intentamos practicar mientras estamos frente al lavabo, nuestro cuerpo, manos y el agua que fluye se convierten en nuestro "salón de meditación", "centro de retiro" o incluso "templo".

Tomarse el tiempo para lavarse las manos con atención puede ser una ocasión para notar si tenemos prisa, estamos distraídos o restamos importancia al valor de estar presentes en una actividad mundana. Es una oportunidad para experimentar la satisfacción de simplemente realizar una actividad. Seguramente, durante los veinte segundos que lavamos, está bien dejar de lado otras preocupaciones. Estos pocos segundos son suficientes para sentirnos anclados, centrados y tranquilos en nuestra vida diaria.

Así como la atención plena en la respiración no termina después de una única sesión de meditación, la simple práctica del lavado de manos consciente no es algo que jamás terminemos. Es inmensamente enriquecedor cada vez que lo practicamos.

Lavarse las manos es una forma de cuidar a los demás. Los resfriados y la gripe se propagan a través de nuestras manos. Incluso si no estás enfermo, tus manos pueden recoger fácilmente gérmenes que luego transmites. Evitar transmitir enfermedades es una manera sencilla de apoyar a nuestras comunidades; es una protección crucial para las personas con sistemas inmunológicos comprometidos.

El lavado de manos repetido y exhaustivo puede ser un vehículo para desarrollar nuestra atención plena y compasión. El siguiente verso budista expresa este doble papel; ¡recitar estas palabras tres veces nos lleva unos 20 segundos!

Lavando mis manos
limpio mi corazón y mente
Limpiando mi corazón y mente
limpio el mundo para los demás.



9. Instrucciones para la meditación caminando

La mayoría de las personas en Occidente asocian la meditación con sentarse en silencio. Pero las enseñanzas budistas tradicionales identifican cuatro posturas de meditación: sentado, caminando, de pie y acostado. Las cuatro son adecuadas para cultivar una atención plena, calma y claridad del momento presente. La postura de meditación más común después de la sentada es la de caminar. Los centros de meditación y monasterios tienen salas interiores y senderos exteriores designados para la meditación caminando. La meditación caminando regular, es una parte integral del horario en retiros de meditación. En la práctica fuera de los retiros, algunas personas incluirán caminar como parte de su práctica diaria de meditación, por ejemplo, diez o veinte minutos antes de meditar sentado, o haciendo meditación caminando en lugar de sentarse.

La meditación caminando trae muchos beneficios además de la cultivación de la atención plena. Puede ser una forma útil de cultivar la concentración, en apoyo a la práctica sentada. Cuando estamos cansados o letárgicos, caminar puede ser revitalizante. Las sensaciones de caminar pueden ser más llamativas que las sensaciones más sutiles de respirar mientras se está sentado. Caminar puede ser útil después de una comida, al despertar del sueño, o después de un largo período de meditación sentada. La meditación caminando puede ser más relajante que sentarse durante momentos de emociones fuertes o estrés. Un beneficio adicional es que la meditación caminando puede construir fuerza y resistencia cuando se hace por períodos prolongados.

Las personas tienen diversas actitudes hacia la meditación caminando. Algunos la adoptan rápidamente y la encuentran agradable. Para muchos otros, la apreciación de esta forma de meditación toma tiempo; es un "gusto adquirido". Sin embargo, otros ven sus beneficios y practican la meditación caminando aunque no sientan mucho gusto por ella.

Para hacer meditación caminando formal, encuentra un camino de unos 20 a 40 pasos y camina de un lado a otro. Si caminas despacio, cuando llegues al final de tu camino, detente por completo, gira, detente nuevamente y luego comienza de nuevo. Mantén tus ojos bajos sin mirar nada. Algunas personas encuentran útil mantener los párpados medio cerrados. Si caminas más rápido, al llegar al final de tu camino, puedes girar con gracia como una continuidad del movimiento de caminar. Al caminar rápido, puede ser mejor tener los ojos más abiertos con un enfoque relajado frente a ti.

Caminar de un lado a otro en un solo camino es más útil que vagar porque, al vagar, parte de la mente se enfoca en la ruta. Se requiere algún esfuerzo mental para evitar una silla o una piedra. Cuando caminas de un lado a otro, rápidamente conoces la ruta, y la parte de la mente encargada de resolver problemas puede descansar.

Caminar en círculo es una técnica para la meditación caminando, pero la desventaja es que la continuidad de un círculo puede ocultar una mente errante. Al caminar de un lado a otro, la interrupción cuando te detienes al final de tu camino puede ayudar a captar tu atención si se ha desviado.

Mientras caminas de un lado a otro, encuentra un ritmo que te proporcione una sensación de bienestar. Recomiendo caminar más despacio de lo normal, pero la velocidad puede variar. Caminar rápido puede traer mayor bienestar cuando estás agitado. Caminar rápido también es adecuado cuando estás somnoliento. Caminar despacio puede sentirse más natural cuando la mente está tranquila y alerta. Tu velocidad podría cambiar durante un período de meditación caminando. Ve si puedes sentir el ritmo que te mantiene más íntimo y atento a la experiencia



física de caminar. Después de haber encontrado un ritmo de bienestar, deja que tu atención se asiente en el cuerpo. A veces encuentro relajante pensar en dejar que mi cuerpo me lleve a caminar.

Una vez que te sientas conectado con el cuerpo, deja que tu atención se asiente en tus pies y en la parte inferior de las piernas. La meditación sentada comúnmente utiliza las sensaciones alternas de inhalar y exhalar como un "ancla" que nos mantiene en el presente. En la meditación caminando, el enfoque está en los pasos alternos de los pies.

Con tu atención en las piernas y pies, siente las sensaciones de cada paso. Observa cómo se tensan las piernas y los pies al levantar la pierna. Siente el movimiento de la pierna al balancearse en el aire. Siente el contacto del pie con el suelo. No hay una experiencia "correcta". Solo observa cómo te sientes ante la experiencia. Siempre que notes que la mente se ha distraído, regresa a las sensaciones de caminar. Percibir el ritmo de los pasos puede ayudar a mantener una continuidad de conciencia.

Como ayuda para permanecer presente, puedes usar una etiqueta mental silenciosa para tus pasos mientras caminas. La etiqueta podría ser "paso, paso" o "izquierda, derecha". Etiquetar ocupa la mente pensante con una forma rudimentaria de pensamiento, por lo que es menos probable que la mente divague. La etiqueta también dirige la conciencia hacia lo que quieres observar. Señalar "paso" te ayuda a notar los pies. Si, después de un tiempo, notas que estás diciendo "derecha" para el pie izquierdo y "izquierda" para el pie derecho, sabes que tu atención se ha desviado.

Al caminar más lentamente, podrías intentar dividir cada paso en fases y usar las etiquetas tradicionales "levantar, colocar". Para caminar muy despacio, puedes usar las etiquetas "levantar, desplazar, colocar" para dividir cada paso en tres fases.

Intenta dedicar tu atención a las sensaciones de caminar y deja ir todo lo demás. Si surgen emociones o pensamientos poderosos que desvían tu atención de las sensaciones de caminar, suele ser útil detenerse y atenderlos. Puedes regresar a la meditación caminando cuando ya no sean tan absorbentes. Si algo bello o interesante capta tu atención mientras caminas, detente y haz una meditación de "observación". Continúa caminando cuando hayas terminado de mirar.

Algunas personas encuentran que sus mentes están más activas o distraídas durante la meditación caminando que durante la meditación sentada. Esto puede ser porque caminar es más activo y los ojos están abiertos. Si es así, no te desanimes y pienses que la meditación caminando es inútil. A menudo es más beneficiosa de lo que parece en ese momento.

Puedes entrenar tu mente para estar presente cada vez que caminas. Algunas personas eligen actividades específicas de su rutina diaria para practicar la meditación caminando, como caminar por un pasillo en casa o en el trabajo o desde donde han estacionado su coche.

Pasamos más tiempo caminando en nuestra vida diaria que sentados en silencio con los ojos cerrados. La meditación caminando puede ser un poderoso puente entre la práctica de la meditación y la vida cotidiana, ayudándonos a estar más presentes, atentos y concentrados en actividades ordinarias. Puede reconectarnos con una simplicidad de ser y la lucidez que proviene de ella.



10. Perspectivas sabias para la práctica en retiro

La caja de herramientas de un meditador puede contener una variedad de "perspectivas sabias" que podemos sacar cuando sean útiles. Estas funcionan como antídotos para perspectivas poco sabias. A continuación, se presentan algunos puntos de vista que he encontrado útiles para la práctica de retiro:

"Cada momento de Atención Plena es beneficioso"

Aunque, a veces, la práctica de la atención plena no parezca ofrecer beneficios, percepciones o retroalimentación positiva, cada momento de atención plena es beneficioso. Al igual que una bañera puede llenarse lentamente con gotas de agua cayendo continuamente, la atención plena se llena con momentos de atención que se acumulan con el tiempo.

A veces es obvio que ser consciente es mejor que cualquier otra cosa que la mente pueda estar haciendo. Cada momento de atención contrarresta las fuerzas de preocupación en la mente, tal vez evitando problemas. Cada momento de atención debilita los hábitos mentales negativos reforzados durante muchos momentos, si no horas o años, de distracción. Cada momento de atención también fortalece el "músculo" mental de la atención, preparando nuestra habilidad para estar conscientes para tiempos más desafiantes.

Hay un dicho que dice que es demasiado tarde para cavar un pozo cuando la casa está en llamas. De manera similar, puede ser demasiado tarde para comenzar a meditar cuando estamos en crisis. Una práctica de meditación bien desarrollada nos prepara para tiempos de desafío. Para desarrollar tu atención, recuerda que "cada momento de atención es beneficioso; ningún acto de atención es desaprovechado".

"Justo a tiempo"

Cualquier dificultad puede ser utilizada para desarrollar atención, sabiduría e intuición. Para obtener el máximo provecho de la atención, ve cada dificultad como si surgiera "justo a tiempo" para tu práctica. En lugar de protestar o desesperarse, aborda todo lo que sucede en el retiro como si te presentara la oportunidad de práctica adecuada para el ahora.

Podrías imaginar mirando un reloj de pulsera mientras piensas, "¡justo a tiempo!" Esta perspectiva es un recordatorio de que nada es una distracción; solo está la siguiente cosa que incluimos como parte de la práctica. Ver cada experiencia que surge como simplemente la siguiente cosa a la que enfrentarse con atención puede llevar a una gran ecuanimidad. Es una visión que proporciona una especie de perdón infinito por cualquier desafío personal que podamos encontrar en el retiro; en lugar de quedarnos con la auto-recriminación, nos dedicamos a permanecer en el flujo de la conciencia del presente.

"Soy responsable de mí mismo; otros son responsables de sí mismos"

Este dicho nos inculca evitar preocuparnos por lo que otros yoguis hacen o no hacen. Tomar responsabilidad por la práctica de retiro de otras personas interfiere con nuestra práctica. Incluso podría interferir con la de los otros. Es más sabio recordar que la tarea de cada participante es practicar lo más sabiamente posible con lo que surja en el retiro. Que lo hagan o cómo lo hacen los demás no necesita ser nuestra responsabilidad.



Al dejar que cada persona se responsabilice por sus elecciones de cómo practicar, les permitimos aprender las lecciones que puedan necesitar. Al mismo tiempo, fortalecemos nuestra habilidad para no distraernos.

No hacerse responsable por otros no es lo mismo que ser distante o indiferente. Es dar a la gente libertad de nuestra sobreimplicación y juicio excesivo. También permite a la gente hacer el trabajo interno que solo ellos pueden hacer. Cada persona madura en el camino de la liberación atendiendo a su vida interior; en retiro, es mejor centrarse en nuestra propia experiencia.

Si uno está en retiro con un pariente o amigo, por favor comuniquen antes de comenzar el retiro cómo van a darle el espacio al otro, de manera que cada uno sea responsable de sí mismo.

"Ya sea que lo sepamos o no, practicamos para el beneficio de todos"

No hacernos responsables de cómo practican otros no significa que necesitemos estar despreocupados por su bienestar. La práctica budista revela que todos estamos profundamente y mutuamente interconectados; todos somos parientes entre nosotros. Podemos aprender unos de otros, inspirarnos mutuamente y darnos cuenta de cuánto el camino de la liberación es interpersonal tanto como personal.

Cuando nos involucramos en nuestra práctica, incluso si creemos que lo hacemos para sanar y resolver nuestro sufrimiento, nuestra práctica beneficia a otros. En retiro, la práctica dedicada de cada persona apoya la práctica del grupo. El crecimiento y transformación de cada persona a través de la práctica puede inspirar a otros a practicar. Además, la resolución de trabajar con los demonios internos, que cada uno tenemos, nos convierte en un mejor miembro de nuestra familia humana. Las personas que maduran en el camino budista evolucionan éticamente; se convierten en refugios de seguridad para otros. Saber que nuestra práctica beneficia a otros incluso cuando no lo intentamos activamente puede dar motivación adicional para practicar.

"El Dharma sabe mejor que nosotros qué necesitamos practicar"

A veces, los yoguis vienen al retiro con expectativas de cómo practicarán, con qué problemas trabajarán y qué sucederá. Lo más común es que el retiro se desarrolle de manera diferente a las expectativas. Aparecen experiencias físicas no anticipadas; surgen emociones sorprendentes; preocupaciones y recuerdos imprevistos cobran gran importancia. Algunos son patrones de pensamientos y actitudes emocionales subyacentes, invisibles en la vida diaria, que son importantes ver. Cuanto más somos desafiados por algo, más se despierta algo profundo en nosotros. Si estos son apegos, tarde o temprano, necesitan ser incluidos como parte de la práctica.

La perspectiva de que “el Dharma sabe mejor que tú qué necesitas practicar” es una perspectiva que nos incentiva a practicar con todo lo que ocurra, como si hubiera lecciones que aprender, apegos que soltar o estados mentales sanos que manifestar. No necesitamos saber por qué está sucediendo algo; solo necesitamos aceptarlo como un enfoque digno de práctica.

Conclusión

A medida que la práctica nos permite experimentar nuestro potencial para la tranquilidad, la paz y la bondad, nos volvemos cada vez más sensibles a cómo nuestros puntos de vista afectan nuestro bienestar. Mientras que algunos puntos de vista pueden alejarnos de este potencial, otros pueden acercarnos e incluso surgir de la visión que la tranquilidad, la paz y la bondad proporcionan. Es útil recordar las comprensiones que provienen de esta visión interna. Algunos de



los aforismos ofrecidos en este ensayo pueden ser útiles. Y a veces, cuando la visión de la libertad y la bondad es lo suficientemente clara, no necesitamos visiones positivas; solo necesitamos ver claramente.



11. La comunidad como parte de la práctica en retiro

Un aspecto esencial de los retiros residenciales es practicar en comunidad con otros yoguís. Meditar, escuchar charlas sobre el dharma, comer y algunas tareas se realizan en compañía de otros. En monasterios sin habitaciones individuales, incluso se duerme en una habitación con otras personas.

Al practicar en comunidad nos beneficiamos por la inspiración que otros pueden proporcionar. Los practicantes experimentados pueden mostrar a los más nuevos cómo comprometerse de lleno con la vida del retiro. Ver la constancia, amabilidad, calma y atención plena de los demás nos puede inspirar a invocar estas cualidades en nosotros mismos.

Meditar con otros puede ser alentador. Solos, muchas personas no tendrían la disciplina personal o inspiración para mantener un horario de meditación durante todo el día. Meditar con otros puede facilitar la continuidad. Esto es especialmente cierto cuando aparecen dudas, inercia y otros desafíos de la meditación. El apoyo silencioso de los compañeros meditadores puede animarnos, proporcionando el impulso necesario para superar desafíos.

Practicar con otros muestra que no estamos solos en la práctica. Dado que meditar, especialmente en retiros, es una actividad inusual, saber que otros lo están haciendo puede reducir las preocupaciones de que estamos haciendo algo anormal. Cuando la meditación va bien o cuando es difícil, practicar con otros puede protegernos de pensar que somos especiales o únicos: otros pueden estar experimentando lo mismo. Saber esto nos ayuda a entender que nuestras experiencias son una parte normal del viaje espiritual, que debe ser enfrentado con atención, humildad sabia y compasión.

Practicar como comunidad es practicar con la actitud de que todos estamos en el retiro juntos. Participamos en el retiro tanto para nuestro propio beneficio como para el beneficio de otros. Nos cuidamos al cuidar a otros, y podemos cuidar a otros al cuidarnos. Cuánto enfatizamos un lado de este proceso dinámico varía de retiro en retiro. A veces, el enfoque de la práctica es más personal; otras veces, es servir activamente a los otros participantes. Por ejemplo, uno podría ofrecerse como encargado o cocinero del retiro, ambos son modos significativos de practicar en el retiro donde el enfoque está en servir a los demás.

Practicar en una comunidad proporciona lecciones directas sobre cómo vivimos en apoyo mutuo con otros. Cuando todos ayudan con las tareas del retiro, apoyamos a los demás y somos apoyados por ellos. Experimentar estas áreas de apoyo mutuo puede ayudarnos a relajarnos al aprender que no estamos solos en el camino de liberarnos de los enredos sociales. Nos muestra nuestra profunda interconexión en la cual encontramos la libertad de la interdependencia emocional.

Vivir y practicar en silencio con otros durante un retiro permite conexiones únicas y maravillosas entre nosotros. Porque no participamos en conversaciones sociales, las personas en retiro tienden a ser conscientes de los demás de nuevas maneras. Durante las muchas circunstancias en las que estamos con otros en silencio, la cercanía, familiaridad y aprecio crecen sin hablar. Pequeñas interacciones, como abrir la puerta para el otro, compartir una comida, lavar los platos juntos y pasar horas meditando cerca uno del otro en la sala de meditación, dan lugar a un aprecio mutuo.

Las personas acostumbradas a estar solas o aquellas a las que se les ha inculcado el individualismo pueden no apreciar lo importante que es la vida comunitaria para la práctica de



retiro. En algunas fases de la práctica budista, los aspectos comunitarios de la práctica pueden incluso llegar a ser los más importantes. Practicar en comunidad es un antídoto contra el hiperindividualismo que es demasiado común. Estar demasiado centrado en la propia práctica y felicidad paradójicamente limita el crecimiento de esa práctica y felicidad. Ser consciente y cuidadoso con los demás suaviza las duras fronteras entre uno mismo y los demás. Encontrar armonía al vivir con otros enseña valiosas lecciones sobre el desapego.

Por supuesto, vivir en proximidad con otros puede presentar desafíos. Los compañeros de retiro pueden distraer. Pueden ser ruidosos o inconsiderados. Pueden surgir atracciones románticas y aversiones hostiles. Las preocupaciones sobre lo que otros piensan de nosotros pueden ser preponderantes. Pero en lugar de tomar estos desafíos como algo no deseado, es mejor verlos como material con el que practicar, como oportunidades para encontrar paz interior independientemente de lo que esté sucediendo a nuestro alrededor. La simplicidad, calma y atención plena elevada de la vida de retiro facilitan la resolución de algunos de los problemas interpersonales más comunes que son tan frecuentes en la vida diaria. Puede llevar a una libertad donde nuestro bienestar no depende de cómo se comporten los demás.

Valorar el papel de la comunidad en los retiros grupales aumenta el valor de los retiros de meditación. Practicar en comunidad apoya un crecimiento de la libertad interna que va de la mano con un aumento en la calidez y compasión interpersonal.



12. El silencio de los retiros silenciosos

El silencio es una característica importante de la mayoría de los retiros de meditación de introspección. Durante el retiro, los participantes permanecen en silencio durante períodos prolongados, a menudo mucho más tiempo que en cualquier otra situación. Una vez que comienza el retiro, los participantes acuerdan limitar su habla solo al discurso necesario, como hablar con un maestro durante una conversación sobre la práctica o hacer una pregunta mientras realizan los quehaceres diarios. Además, tienen pocas ocasiones para escuchar hablar a alguien más. El resultado es un silencio generalizado que sirve como base para la práctica de la meditación y que, con suerte, crea una atmósfera palpable y que alimenta la quietud.

Para algunas personas, el silencio puede ser un desafío al comienzo de su primer retiro. Debido a que es una experiencia nueva y desconocida, el silencio del retiro puede ser confuso. Esto es especialmente cierto cuando las principales asociaciones de una persona con el silencio son incómodas, por ejemplo, cuando su única experiencia del silencio social es la soledad o la exclusión.

Sin embargo, la mayoría de las personas llegan a valorar el silencio del retiro. Incluso aquellos que al principio se sienten intimidados por él a menudo encuentran suficiente paz en el silencio que no desean renunciar a él al final. A medida que las personas toman conciencia de su riqueza, desean el silencio en lugar de temerlo.

El silencio del retiro tiene muchos beneficios. Dado que la conversación social mantiene la mente activa, los períodos de no hablar pueden ayudar a que la mente se aquiete. El silencio calma muchas emociones que se activan al hablar, o las que preceden las conversaciones o incluso las emociones que surgen al escuchar. A medida que nuestra vida mental y emocional se calma, nuestros cuerpos se relajan.

El silencio permite una mayor intimidad con el mundo. En un silencio sostenido, nuestros sentidos se agudizan, y los mundos interno y externo pueden manifestarse con mayor claridad. Por ejemplo, podemos notar el canto de los pájaros que previamente no escuchábamos o podemos sintonizarnos con nuestros pensamientos más silenciosos, que generalmente se ahogan.

La razón principal para el silencio en los retiros de meditación es apoyar nuestra práctica de meditación. El silencio ayuda a mantener nuestro enfoque en cultivar la atención plena y la concentración. La continuidad de la atención plena es mucho más fácil cuando no hablamos. La compleja interacción de emociones y actitudes involucradas en la mayoría de las interacciones sociales tiende a mantener la mente demasiado activa y dispersa para permitir una concentración profunda. Y esta actividad interna a menudo persiste. El impulso mental de una conversación puede continuar después de dejar de hablar. La mente pensante puede tardar en quietarse después de que una conversación termina.

Para la mayoría de las personas, el silencio de un retiro crea un espacio en el que pueden verse a sí mismas con mayor claridad. En lugar de estar activamente distraídos por el trabajo, las relaciones, el internet, la música o diversos eventos externos, tienen la oportunidad de notar sentimientos y preocupaciones pasados por alto. Los períodos sostenidos de silencio permiten a las personas observar las motivaciones y valores sutiles e importantes que subyacen a la manera en que viven.



Los retiros también son un excelente lugar para descubrir lo que el budismo llama "el silencio noble". Este hermoso estado mental surge cuando el pensamiento discursivo se ha detenido. El pensamiento discursivo es un pensamiento que procede como un discurso interno en nuestras mentes. Puede ser imaginar conversaciones con otros, recordar conversaciones pasadas o hablar con nosotros mismos. Puede involucrar un pensamiento abstracto y analítico sobre lo que está sucediendo en el momento presente. A medida que el pensamiento discursivo se calma, la mente se vuelve más pacífica. A medida que disminuye la agitación, el deseo y la aversión disminuyen. Cuando este silencio interno va acompañado de confianza, pureza y ecuanimidad, se dice que la mente experimenta la plenitud del "silencio noble".

Dado que los retiros de meditación de introspección son retiros grupales, los practicantes pasan mucho tiempo en silencio con otros. A medida que se relajan en la quietud colectiva, los participantes a menudo descubren que estar con otros en silencio permite una rica sensación de conexión que es más satisfactoria que si hubieran pasado el mismo tiempo conversando. En lugar de conocer a otros a través de las historias de quiénes son y qué han hecho, el silencio destaca nuestra humanidad compartida y una sensación natural de empatía y compenetración. Una lección maravillosa de un retiro es cómo las formas silenciosas de estar con otros pueden permitir una profunda sensación de conexión.

A medida que las personas descubren el gran valor del silencio del retiro, pueden explorar los usos del silencio en la vida diaria. Aprender a estar cómodo con el silencio amplía lo que es posible en nuestras relaciones, tanto con otros como con nosotros mismos. Pasar tiempo en silencio puede enriquecer ambos. Puede ser un gran apoyo para ayudarnos a descubrir una mayor libertad espiritual dondequiera que estemos. Y con libertad, podemos experimentar la quietud y la paz, incluso al hablar.



13. La renuncia

El camino budista a menudo se considera uno de renunciamiento. Los retiros son una forma de renuncia temporal. El propósito no es privar a los participantes de nada, sino crear las mejores condiciones para seguir el camino budista. Al igual que un sendero despejado en una jungla permite el fácil movimiento a través de la densa vegetación, dejar de lado las preocupaciones y actividades diarias despeja el camino a través del espeso crecimiento de las complicaciones de la vida.

Que la renuncia forme parte del budismo es fácil de ver en el estilo de vida de simplicidad y restricción seguido por los monásticos budistas. Es más desafiante entender el papel de la renuncia en la vida de los practicantes laicos. A los practicantes laicos generalmente no se les pide que renuncien al dinero, al sexo, a los intoxicantes y al entretenimiento. Por lo tanto, puede ser una sorpresa descubrir que se espera esto en los retiros de meditación Insight. El estilo de vida en estos retiros es más monástico de lo que se asocia típicamente con la vida laica.

Debido a que muchas personas tienen serias reservas sobre la idea de prescindir de ciertas cosas, los maestros budistas en América a veces son reacios a enseñar sobre la renuncia. Este no es un tema popular en las charlas del Dharma. De hecho, hay buenas razones para sospechar de los llamados a soltar. Por ejemplo, la renuncia puede confundirse con aversión o represión en lugar de un impulso de libertad. Si se exagera, la renuncia puede cegarnos a nuestras verdaderas necesidades y motivaciones saludables. O la renuncia puede estar cargada de nociones puritanas de bien y mal, pureza e impureza. Más importante aún, podemos confundir el renunciar a cosas y experiencias (como dinero, sexo y posesiones) con el trabajo esencial de renunciar a nuestro apego a ellas.

La raíz latina de la palabra "sacrificio" significa "hacer sagrado". El buda no enseñó la renuncia como una forma de negación o ascetismo. En su lugar, enseñó a soltar como una manera de lograr un bien mayor, una mayor felicidad y, finalmente, alcanzar lo que podría llamarse la dimensión "sagrada" de la liberación. El buda una vez dijo: "Si uno ve que una mayor felicidad se encuentra al dejar ir una menor, la persona sabia dejará ir la felicidad menor."

Aunque no se necesita mucha atención plena para reconocer que el sufrimiento viene con el apego, a menudo nos resulta difícil dejar ir el apego o ver que soltar es posible o valioso. Los fuertes sentimientos de deseo a menudo vienen con una compulsión que hace que el deseo parezca necesario. O podemos abordar el apego como una lotería: estamos dispuestos a aguantar el riesgo de sufrir a cambio de la oportunidad de que el apego nos traiga bienestar. Además, soltar puede dar miedo. Apegarse puede darnos una sensación de cuidado propio; aferrarse firmemente a la seguridad, los juicios, las personas, la auto identidad o las posesiones son todas formas de protegernos. Tal vez las personas solo saben funcionar en el mundo con la motivación y la auto-identidad que provienen del apego.

La renuncia a menudo es difícil. Lidar con el poder del deseo, los apegos y el miedo puede requerir una gran lucha personal. Pero esa lucha ofrece muchos beneficios. Desarrollamos la fuerza interior para superar la tentación y la compulsión. No tenemos que vivir con el sufrimiento y la contracción que vienen con el apego. Aferrarse puede ser agotador; soltar es descansar. Podemos saborear la mente luminosa de la libertad que está oculta cuando está presente el apego. Y, finalmente, estamos más disponibles para trabajar por el bienestar de los demás.



La renuncia debería traer alegría o al menos una ligereza de ser. Si se hace con resentimiento o resistencia, entonces la renuncia no es completa; aún queda algún apego. Podemos necesitar más tiempo en retiro para comprender lo que aún necesitamos soltar. Si el corazón sigue anhelando, si la mente aún está tensa o caliente, entonces la renuncia es incompleta.

Suzuki Roshi una vez definió la renuncia como aceptar que las cosas cambian y desaparecen. Esta definición apunta a dos cosas. Primero, a veces la renuncia toma la forma de una sabia rendición ante lo inevitable. Segundo, en su esencia, la práctica de la renuncia requiere una liberación interna que puede o no requerir soltar algo externo. La renuncia externa sin una liberación interna correspondiente puede fortalecer el apego. Renunciar a algo sin liberar el deseo es una condición para el sufrimiento.

Facilitar la transformación interna es una de las principales funciones de la renuncia en retiro de tantos aspectos de la vida ordinaria. Darse cuenta de que lo que uno suponía que era necesario para la felicidad, de hecho, no es requerido (y puede que ni siquiera sea una causa de felicidad después de todo) puede traer una maravillosa sensación de alivio. En retiro renunciamos al habla, al entretenimiento, a la lectura, a la escritura, a la actividad sexual y a gran parte del control sobre nuestra comida. Al rendirnos al horario del retiro, renunciamos a nuestras preferencias sobre lo que hacemos y cuándo. Si estas limitaciones son difíciles, las dificultades se convierten en una oportunidad para la práctica espiritual. Cuando vemos la renuncia no como una limitación sino como un alivio, podemos deleitarnos al sentirnos libres del deseo y de la compulsión.

La renuncia en retiro es una práctica que vale la pena hacer. Puedes aprender mucho sobre lo que sería bueno renunciar en la vida diaria. ¿Tal vez tus opiniones? ¿Tal vez la preocupación por uno mismo? ¿O un fuerte deseo? ¿En qué áreas de tu vida el soltar traería mayores beneficios que seguir aferrándote fuertemente? Cuando soltar es difícil, ¿qué indica tu apego sobre tus creencias en lo que te hará feliz?

¿Hay cosas o actividades en tu vida que sería bueno evitar o limitar? Por ejemplo, ver televisión, comprar, quejarse, chismorrear, revisar constantemente dispositivos electrónicos, navegar por la web? Para algunos, estar demasiado ocupado es un área importante para soltar. Hay muchas actividades valiosas; intentar hacer demasiadas es perjudicial. A veces es necesario elegir cuál es la más importante para nosotros y luego dejar ir el resto.

Sacrificar es hacer sagrado. Liberar es encontrar libertad. Y encontrar libertad es conocer una felicidad que no depende de nada, especialmente de que se cumplan nuestros deseos.



14. Posturas de atención

“Cuando caminas, sabes que estás caminando; cuando te paras, sabes que estás parado; cuando te sientas, sabes que estás sentado; cuando te acuestas, sabes que estás acostado.” — Buda

La atención plena de la postura es una parte beneficiosa del camino budista hacia la liberación. Podemos aprender a evitar posturas que nos perjudiquen y adoptar posturas que nos ayuden a sentirnos empoderados y libres. Al principio, podemos hacer esto intencionalmente. A medida que la conciencia y la libertad interna se fortalecen, las posturas hábiles se convierten menos en algo que asumimos y más en algo que surge naturalmente de nuestra práctica.

"Conciencia de las posturas" es una base esencial para la meditación. Nuestras capacidades de estabilidad, confianza y resiliencia pueden estar más fácilmente disponibles cuando asumimos posturas que dan a estas cualidades la oportunidad de aparecer. Las posturas de atención potencian la conciencia de nuestro cuerpo al brindar una mayor sensación de encarnación o 'corporeidad' a nuestra atención plena. Además, ayudan a prevenir molestias innecesarias en la meditación.

Prestar atención a la postura es beneficioso durante los retiros de meditación, donde podemos mantener una postura particular continuamente durante más tiempo del que solemos hacer en la vida diaria.

Cuando meditamos, podemos prestar atención a nuestra postura de tres maneras generales. Primero, podemos usar la atención a la postura como una ventana a nuestra vida interior: a nuestras emociones, actitudes e intenciones. En segundo lugar, podemos adoptar posturas que aporten beneficios físicos y psicológicos que apoyen la práctica de la meditación. Tercero, podemos encontrar posturas que eviten molestias físicas innecesarias. Esto puede permitirnos meditar durante períodos más largos sin tener que lidiar con el dolor.

Comprenderse a uno mismo a través de la postura

Veinticuatro horas al día, adoptamos una amplia gama de posturas, a veces conscientemente, la mayoría de las veces inconscientemente. Dado que la postura a menudo expresa actitudes y emociones que estamos experimentando, prestarle atención puede brindarnos una mayor conciencia de nuestros estados de ánimo, actitudes y sentimientos subyacentes. Por ejemplo, emociones como el miedo, la ira y la resistencia se expresan en nuestra postura de manera diferente a la felicidad, la confianza y la determinación. Con algunas actitudes, el cuerpo se retrae, colapsa o se tensa. Con otras, se abre, se expande y se relaja.

Durante la meditación, pueden surgir cambios sutiles en la postura a partir de aspectos de nuestro estado psicológico. Esforzarse en la meditación puede resultar en tensar el cuerpo. La resistencia puede sentirse como un retroceso. La expectativa y la anticipación pueden ir acompañadas de una ligera inclinación hacia adelante. La complacencia con la meditación puede manifestarse en una postura hundida. El entusiasmo tranquilo por la práctica puede mostrarse en una postura relajada y alerta. El contento y la felicidad pueden venir con una sensación de aligeramiento y elevación.



Con una práctica regular de meditación, podemos familiarizarnos cada vez más con las variaciones sutiles en nuestra postura de meditación y la forma en que estas variaciones expresan cómo nos sentimos. Esto es particularmente cierto cuando nos sentamos a meditar por primera vez. Es posible que estemos inclinados, torcidos o encorvados más de lo habitual. Nuestros estados de ánimo, actitudes y sentido de vitalidad pueden reflejarse en cuán erguidos nos sentamos, cuán abierto está el pecho, cómo y dónde está tenso el cuerpo, qué músculos no se relajan y qué partes del cuerpo se sienten energizadas.

Postura como soporte para la práctica

Una postura de meditación atenta puede proporcionar muchos más beneficios que simplemente permitirnos estar físicamente cómodos durante una sesión de meditación. Es posible adoptar posturas que respalden la atención plena, la concentración y otros estados psicológicos útiles. A través de la atención a la postura, nuestros cuerpos pueden participar en la práctica de la meditación, haciendo de la meditación algo mucho más que una actividad mental.

El apoyo tanto para la atención plena como para la concentración es la atención requerida para adoptar una postura intencional, es decir, una postura erguida que requiere cierta atención continua para mantener. Idealmente, dicha postura también proporcionará una base fuerte y estable contra el suelo, cojín o silla. Con el tiempo, la intención de adoptar esta postura se convierte en algo natural y aparentemente sin esfuerzo.

Existe una relación recíproca entre nuestros cuerpos y nuestros estados mentales. El estado de ánimo que nuestra postura exprese refuerza el estado de ánimo. Si nos encorvamos cuando estamos tristes, encorvarnos puede fortalecer la tristeza. Si adoptamos una postura erguida, fuerte y estable, es menos probable que aumentemos la tristeza; en cambio, es posible que podamos prestarle atención con una conciencia estable y respetuosa. Cuando la ansiedad se manifiesta en un pecho apretado, al sentarnos derechos con el pecho amplio y los hombros hacia atrás, es menos probable que estemos bajo la influencia de la ansiedad. Es posible que podamos invocar el valor para enfrentarla directamente.

La instrucción tradicional es meditar con una postura que exprese dignidad. Incluso si no lo sentimos, podemos beneficiarnos de sentarnos en una postura digna, con un torso equilibrado y erguido y una cara, vientre y manos relajados. Los sentimientos de dignidad olvidados o enterrados pueden tener la oportunidad de surgir. Las estatuas del Buda meditando sirven como ejemplo de una postura que expresa una dignidad tranquila, tal vez incluso una suave majestuosidad. Puede ser un modelo para una postura de confianza relajada, fuerza suave y conciencia no enredada.

Puede ser muy beneficioso en los retiros de meditación adoptar una postura erguida y sencilla durante todo el día. Esto incluye mantener la espalda recta al caminar, al estar parado y al comer. Puede ser especialmente útil al hablar con otros.

Prevenir Molestias

La atención a la postura también puede ayudar a evitar molestias innecesarias. Sin embargo, es posible que no podamos evitar todas las molestias. Durante las sesiones prolongadas de meditación, especialmente durante los retiros, algunas molestias son casi inevitables. Sin embargo,



podemos minimizar las molestias evitando las posturas que creen tensiones innecesarias o que comprimen partes del cuerpo, especialmente el área del bajo vientre, el área pélvica y la base de la columna vertebral.

Con una postura adecuada, los huesos (no los músculos) deben soportar el peso del cuerpo. Las tensiones musculares que se requieren para mantener una postura inadecuada pueden contribuir al cansancio y la incomodidad. Por lo tanto, es útil aprender a sentarse de manera que la parte superior del cuerpo esté alineada directamente sobre la pelvis y las caderas. En la mayoría de las personas, esto significa sentarse con la pelvis ligeramente inclinada hacia adelante, de modo que el cóccix apunta hacia atrás. Esto se logra mejor sentándose en el borde delantero de un cojín grueso, silla o banquito de meditación. Esta posición permite que la curvatura natural de la columna lumbar quede intacta y que los discos entre las vértebras no estén comprimidos de manera desigual.

Cuando uno se sienta en el suelo, las piernas cruzadas o en alguna variación de la postura del loto pueden ayudar a mantener la pelvis inclinada hacia adelante. Sin embargo, es importante encontrar una postura que permita que las piernas y las rodillas descansen cómodamente en el suelo o en el cojín. Si las rodillas están suspendidas en el aire, puede crear tensión en la parte baja de la espalda y las caderas. Del mismo modo, si las piernas están demasiado cerca del cuerpo, puede comprimir el área del bajo vientre y la pelvis.

Al sentarse en una silla para meditar, es mejor sentarse hacia el borde delantero para que la pelvis esté inclinada hacia adelante. También es útil tener los pies apoyados firmemente en el suelo o en un soporte. Cuando la parte inferior del cuerpo tiene un apoyo firme, la parte superior puede relajarse más.

Cuando se practica la meditación caminando, es útil caminar erguido con la cabeza alineada directamente sobre el pecho, el pecho alineado directamente sobre la pelvis y la pelvis alineada directamente sobre los pies. Al mantener la parte superior del cuerpo alineada sobre la parte inferior, es menos probable que se sienta tensión en la parte baja de la espalda o la nuca. Es útil caminar con la mirada dirigida hacia adelante y no hacia abajo. Esto ayuda a mantener la cabeza alineada sobre el pecho.

Al practicar la atención plena de la postura, es importante tener en cuenta que no hay una postura "correcta" universal para todos. Cada persona es única, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Es esencial escuchar a nuestro propio cuerpo y aprender a discernir entre las señales de molestias temporales y las señales de molestias que pueden conducir a lesiones. Con el tiempo, a medida que profundizamos en la práctica de la meditación, podemos descubrir la postura que mejor nos apoya en nuestra práctica. Es posible que esta postura cambie con el tiempo a medida que nuestro cuerpo y nuestra mente cambian.

Cuando las molestias físicas surgen durante la meditación, es útil tener una actitud compasiva y no juzgadora hacia nosotros mismos. En lugar de resistir o luchar contra la incomodidad, podemos aprender a acercarnos a ella con una actitud de curiosidad y apertura. Al prestar atención de esta manera, es posible que descubramos que la molestia no es tan sólida o fija como parece. Puede ser que surjan y desaparezcan sensaciones, o que la intensidad de la molestia oscile. Si es necesario, siempre está bien ajustar nuestra postura o mover nuestro cuerpo para aliviar la incomodidad. Sin embargo, es útil hacerlo con atención plena, reconociendo la intención de moverse antes de hacerlo y moviéndose de manera deliberada y consciente.



Tener una relación atenta y cuidadosa con nuestra postura puede enriquecer nuestra práctica de meditación y nuestra vida en general. Al prestar atención a nuestra postura, podemos aprender a habitar nuestro cuerpo de una manera que nos apoye en nuestro camino hacia la liberación. Al aprender a sentarnos, pararnos y caminar con atención plena, podemos descubrir una fuente de fuerza, confianza y libertad interior que siempre ha estado dentro de nosotros.



15. Practicar con el horario del retiro

La mayoría de los retiros de meditación tienen un horario que incluye las actividades principales de cada día. Publicado en lugares de buen acceso, el horario indica las horas para meditar, la campana del despertar, las comidas y las enseñanzas ofrecidas. Al listar las actividades que ocurren regularmente durante el día, el horario es un apoyo para todos y para la vida en el retiro.

Cada participante tiene una relación con el horario. Las personas nuevas en los retiros a menudo se sorprenden de que llene gran parte del día. Aquellos que tienen experiencia en retiros a menudo llegan con actitudes e intenciones sobre el horario basadas en retiros anteriores. A lo largo de un retiro, la relación de la mayoría de las personas con el horario cambia. Esto puede incluir una amplia variedad de reacciones emocionales: desde sentirse contento y apoyado hasta sentirse intimidado y resistente. Nuestra actitud puede influir en cuánto participamos (sea mucho o poco) en las actividades programadas.

Nuestra relación con el horario es un aspecto importante de la práctica en retiro y puede ser un valioso tema de conversación con un maestro. En lugar de verlo como un telón de fondo arbitrario o neutral para la meditación, el horario forma parte integral de la práctica del retiro. Como tal, puede enseñarnos sobre nosotros mismos, ayudarnos a desarrollar fuerzas internas y apoyar el descubrimiento de una mayor libertad.

El horario como un espejo

Una base importante para la práctica budista es entender las creencias, deseos y reacciones subyacentes que motivan nuestro comportamiento mental, físico y verbal. Cuando no se ven, pueden operar en segundo plano, afectando subconscientemente todas las áreas de nuestras vidas. Cuando se conocen, podemos investigarlas y abordarlas con sabiduría. Lo más importante es que podemos descubrir la libertad interior al relacionarnos con ellas.

El horario del retiro puede ser un espejo para entendernos mejor. Observar cómo participamos con el horario puede proporcionar una perspectiva sobre actitudes, creencias, motivaciones y sentimientos que pueden pasar desapercibidos si estamos libres de cualquier horario. Si llegamos crónicamente tarde a los eventos programados, podemos preguntar, "¿por qué?" Si regularmente esperamos hasta el último momento para presentarnos a un evento programado, ¿por qué? Si siempre llegamos temprano, ¿por qué? Si resistimos los horarios, ¿por qué?

Las siguientes preguntas pueden apoyar el auto descubrimiento:

- ¿Cuál es tu actitud general hacia el horario?
- ¿Consideras útil el horario?
- ¿Tienes entusiasmo o ansiedad sobre participar en el horario?
- ¿Te acercas al horario como un requisito estricto o como una sugerencia opcional?
- ¿Qué emociones y motivaciones influyen en cómo sigues el horario? ¿Estas emociones y motivaciones se caracterizan más por la tranquilidad o por la tensión?
- ¿Qué papel juegan las expectativas y las consecuencias imaginadas en cómo sigues un horario?
- Cuando el horario te desafía, ¿cómo puede este desafío convertirse en un tema para una mayor atención plena o autoconciencia?
- Cuando seguir el horario te resulta fácil y natural, ¿qué te enseña sobre la libertad?

Desarrollar fortalezas

Un aspecto importante de la práctica en retiro es desarrollar nuestras fortalezas internas y nuestro carácter, para que nos apoyen en el camino de la atención plena. La manera en que participamos en el horario puede influir en este crecimiento interno. A veces, cumplir con el horario puede desarrollar



disciplina, paciencia y ecuanimidad. Otras veces, desviarse del horario puede cultivar discernimiento, autoconfianza y autonomía. A veces, seguir el horario puede liberarle a uno de la necesidad de decidir qué hacer. Esto, a su vez, puede facilitar la calma, la firmeza y el desapego. Otras veces, elegir no seguir el horario completo proporciona calma, firmeza y desapego.

Un vehículo para la libertad

La práctica budista revela la libertad de un corazón sin ataduras, una libertad que se manifiesta en nuestra relación con todo lo que encontramos dentro y fuera de nosotros mismos. Con libertad descubrimos una serenidad constante, libre de codicia, odio, ansiedad o auto engaño. El horario de un retiro facilita esta libertad al apoyar una continuidad constante de la práctica y al ser algo con lo que aprendemos a ser libres.

La liberación budista es principalmente libertad del apego en lugar de ser libertad para hacer lo que queremos. Hacer lo que queremos puede ser motivado por apegos y aversiones. Una forma en que podemos usar el horario de un retiro es para evitar actuar según preferencias y compulsiones.

Por esta razón, seguir el horario del retiro tal como está publicado es útil. El horario ha sido diseñado a base de muchos años de experiencia sobre lo que funciona bien tanto para individuos como para grupos que practican juntos. Persistir con el horario puede garantizar una continuidad de la práctica a través de todos los altibajos que podríamos experimentar durante el retiro. También brinda la oportunidad de aprender a ser libre en medio de todos estos altibajos. Omitir partes del horario con demasiada facilidad puede hacernos perder esta oportunidad.

Sin embargo, a veces puede ser útil desviarse del horario publicado. Por ejemplo, a veces tomar un descanso del horario es el mejor apoyo para la continuidad de la práctica cuando nos permite regresar a la práctica renovados.

A veces, extender la meditación sentada o caminando más allá del tiempo programado permite una mayor calma. Al ajustar el horario para sí mismas, algunas personas se liberan de una tendencia a la obediencia, tratando siempre de hacer lo "correcto", o temiendo el juicio de otros al no seguir la norma.

El horario del retiro tiene un papel vital en la vida comunitaria de un retiro. Todos están conectados con el horario. Al participar en el horario, apoyamos a otros para hacer lo mismo. Por eso, cuando nos desviamos del horario, podemos considerar cómo hacerlo, de modo que no socave este apoyo. La verdadera libertad no se encuentra en ignorar el bienestar de los demás, sino en desarrollar un corazón donde el cuidado de los demás es una parte integral de la libertad. El horario del retiro está al servicio del bien supremo para todos los que participan en un retiro.



16. Horario de un retiro de una semana en IRC

DÍA DE APERTURA

1:00 – 3:00 pm Registro/Check-in
4:30 Orientación en la sala comunitaria
5:30 Cena
7:30 Sesión de Apertura en el salón de meditación
9:00 Dormir o continuar con la práctica

HORARIO BÁSICO DIARIO

5:30 Despertar
6:00 Meditación sedente
6:40 Servicio Sangha
7:00 Desayuno
7:30 Meditación en los quehaceres para algunos
8:30 Meditación sedente con instrucciones, seguido de instrucciones para meditación caminando
9:30 Meditación caminando
10:15 Meditación sedente
11:00 Caminar o Instrucciones de Postura
11:45 Meditación sedente
12:15 Almuerzo
12:45 Meditación en los quehaceres para algunos
1:45 Meditación sedente
2:30 Caminar
3:15 Meditación sedente
3:50 Caminar o estirarse
4:00 Charla del Dharma
5:00 Caminar
5:30 Cena
6:00 Meditación en los quehaceres para algunos
6:45 Meditación sedente
7:15 Caminar
7:45 Meditación sedente
8:30 Caminar
9:00 Meditación sedente
9:30 Dormir o continuar con la práctica

HORARIO DEL DÍA DE CLAUSURA

5:30 Despertar
6:00 Meditación sedente
6:40 Servicio Sangha
7:00 Desayuno
7:30 Meditación en los quehaceres para algunos, limpieza y empaque de la habitación para otros
8:30 Meditación sedente, anuncios
9:00 Caminar o limpieza de la habitación y empaque personal



9:45 Meditación sedente final
10:15 Limpieza del centro
11:15 Reunión de clausura en la sala comunitaria
12:15 Tentempié/Bocadillo
1:00 Retiro finaliza



17. Practicando con dolor en retiro

Si la atención plena debe ser relevante y liberadora en todas las áreas de nuestra vida, necesita incluir el malestar. Ser libre solo cuando estamos cómodos no es la libertad que el budismo defiende: encontramos la verdadera libertad cuando tenemos paz interior y ecuanimidad en momentos de incomodidad y malestar.

Un área de malestar que se puede experimentar en retiro es el dolor físico; tarde o temprano, todos los que tienen una práctica de retiro experimentan dolor en su cuerpo. Aunque puede parecer natural en la vida diaria evitarlo, experimentar dolor durante los retiros puede ser una oportunidad importante para la práctica. En lugar de ver el dolor como un problema, la primera estrategia es considerarlo como merecedor de atención cuidadosa, como una oportunidad para la investigación y el crecimiento personal. La atención plena del dolor puede llevar a las revelaciones profundas, la paz y la libertad interior.

Ninguna regla de retiro requiere que los participantes soporten el dolor. Si cambiar la postura puede aliviar el dolor, uno puede sentirse libre de hacerlo. Sin embargo, cuando vemos el dolor como una oportunidad de práctica, resulta interesante permitir que permanezca para que pueda convertirse en el foco de la atención plena. La cantidad de tiempo que permanecemos presentes con el dolor depende de cuánto tiempo lo vemos como una oportunidad valiosa, lo cual será diferente para cada persona. (Las personas con una condición que produce dolor constante deben hablar sobre este problema con un maestro al comienzo de un retiro).

Una razón práctica para investigar el dolor es para aprender si se necesita abordar un problema físico. Al tomarnos el tiempo para sentir y explorar la incomodidad, podríamos descubrir su causa. Por ejemplo, podemos descubrir que el dolor proviene de tensión en una parte de nuestro cuerpo. Relajar la tensión puede disminuir el dolor. El dolor también puede surgir cuando nuestra postura no está alineada. Investigar el dolor puede revelar que un ajuste en la postura podría aliviarlo. Entonces es apropiado cambiar la postura a una que pueda funcionar mejor. En contraste, si hacemos cambios de postura sin investigarlos ante los primeros signos de malestar, pueden aliviar temporalmente el dolor mientras se cambia a otra postura desequilibrada que causa un malestar diferente poco después.

Tomar el tiempo para prestar atención cuidadosa al dolor puede ayudarnos a reconocer cuándo podría señalar la posibilidad de una lesión. Cualquier momento en el que sospechamos que puede ocurrir una lesión, debemos ajustar lo que estamos haciendo. Una señal de advertencia del dolor potencialmente lesivo durante la meditación sedente es el dolor que persiste durante cinco minutos o más después de levantarse y moverse. Para evitar lesiones, debemos encontrar una postura de meditación diferente que no provoque el mismo dolor.

Cuando el dolor no conlleva el riesgo de lesión, puede ser útil explorar el dolor dejando que continúe. Es especialmente útil investigar el dolor que surge al relajar los músculos crónicamente tensos, a los cuales nos hemos vuelto insensibles o "entumecidos". Con la meditación, estas áreas comienzan a ablandarse y "despertar", y a veces las primeras sensaciones que regresan son los dolores de la tensión crónica. Permitir pacientemente que el dolor continúe puede permitir que los músculos se relajen aún más. Los músculos tensos en los hombros y el área de la escápula a menudo duelen al relajarse; a veces esto también ocurre en el pecho o el vientre.

El dolor también puede surgir cuando la postura de meditación fatiga los músculos débiles que se mantienen activos durante largos períodos. Por ejemplo, si comúnmente nos sentamos encorvados, los músculos de la espalda necesarios para sentarse rectos pueden cansarse rápidamente. Cuando los músculos crónicamente tensos se relajan, es posible que necesitemos activar músculos previamente poco utilizados para mantener nuestra postura. Aunque no es útil sobreutilizar los músculos fatigados, tampoco es beneficioso evitar por completo el malestar de los músculos cansados. Usarlos lo suficiente, quizás de vez en cuando, es esencial para que puedan fortalecerse gradualmente.

La práctica de la atención plena incluye la conciencia de nuestras reacciones y creencias sobre el dolor. A veces, en lugar de centrarnos en el dolor, podemos centrarnos en nuestra relación con el malestar. ¿Somos



impacientes, aversivos, enojados o tenemos miedo? ¿Nos tensamos físicamente ante el dolor o nos retraemos mentalmente de él? ¿Qué creencias tenemos sobre el dolor? ¿Hay creencias innecesarias que magnifican el dolor o nuestra impaciencia? ¿Se ve el dolor como un fracaso personal o una deficiencia? ¿Se considera como un obstáculo? A veces, estas reacciones secundarias son más desafiantes que el dolor físico en sí. También pueden causar que los músculos alrededor del dolor se tensen, aumentando así la incomodidad. Al distinguir nuestras reacciones de las sensaciones físicas primarias, puede ser mucho más fácil ser pacientes con el dolor y disminuir la tensión a su alrededor.

Con el tiempo podemos aprender a tener una relación más sencilla y más tranquila con el dolor. Sabemos cómo experimentarlo sin crear historias al respecto. Podemos descubrir cómo ser conscientes sin sentir lástima por uno mismo, miedo o resistencia. No solo podemos aprender a ser ecuanímes acerca del dolor, sino que también podemos experimentar una paz profunda, incluso cuando el dolor está presente. Podemos permitir que el dolor sea solo dolor, ni más ni menos, algo que ocurre sin ser un problema.



18. Practicando la Atención Plena con el dolor

En aquellos momentos en que quieras practicar la atención plena del dolor, puedes usar "las cuatro bases de la atención plena" como guía. Estas "bases" son cuatro dimensiones de nuestra experiencia subjetiva en el momento presente, las cuales son eficaces para descubrir la libertad posible de la atención plena. En relación con el dolor, libertad significa estar consciente del dolor sin estar atrapado en el dolor ni ser resistente al mismo. Ser consciente del dolor según cómo se presenta en cada una de las cuatro bases—cuerpo, tonos de sentir, estados mentales y procesos mentales—es una alternativa a enfocarse en los pensamientos y emociones que surgen de nuestra reactividad al dolor.

Cuando el dolor está presente, podemos dirigir nuestra conciencia para darnos cuenta de las sensaciones físicas asociadas, los tonos de sentir, los estados mentales y los procesos mentales. La idea no es ser consciente para que el dolor desaparezca. Más bien, el enfoque es que desaparezcan los apegos y la angustia. Cuando esto sucede, la intensidad del dolor tiende a disminuir.

Atención Plena del cuerpo

La instrucción del Buda para la primera base es observar el cuerpo únicamente en términos del cuerpo. Así, nos enfocamos en el dolor como una sensación física independiente de nuestras reacciones emocionales o pensamientos sobre esas sensaciones. Como si viéramos el dolor a través de una lente de aumento, podemos dirigir la atención al área específica del cuerpo donde surge el dolor. Al acercarnos cada vez más con atención plena a la experiencia directa del dolor, a veces se transforma en una danza caleidoscópica de sensaciones distintas que surgen y pasan rápidamente.

Ocasionalmente, la sensación de dolor desaparecerá, ya que todo lo que percibimos son estas sensaciones que cambian rápidamente.

Ya que la palabra "dolor" es un concepto abstracto, verlo solo a través de la lente de esta palabra nos aleja un poco de la experiencia directa. La etiqueta "dolor" puede enredarnos rápidamente en pensamientos, recuerdos y expectativas relacionadas con el dolor. Abandonar el concepto abstracto del "dolor" puede facilitar la identificación de las sensaciones físicas que componen el dolor. Las sensaciones posibles incluyen tirón, punzadas, tensión, ardor o dolor. Algunas sensaciones, como la vibración y el hormigueo, podrían ser más neutrales que desagradables. Las sensaciones básicas pueden ser más fáciles de experimentar que nuestras asociaciones mentales y temores sobre el dolor.

Atención Plena de los tonos de sentir

La segunda base de la atención plena es un paso más profundo en nuestra experiencia subjetiva que la experiencia física obvia. Aquí nos damos cuenta del tono de sentir del dolor, es decir, la simple evaluación de si es agradable, desagradable o neutral. Si bien experimentar dolor suele ser desagradable, no siempre es así. Cuando los hombros están ligeramente adoloridos y se libera la tensión, este dolor puede proporcionar un placer mental, si es una señal de que los hombros están comenzando a relajarse. Por otra parte, sentir un dolor parecido puede volverse muy desagradable si creemos que es el precursor de una enfermedad grave.

Al tomar conciencia del tono de sentir del dolor, es posible distinguir el tono de sentir de cualquier reacción e historia que surja. Puede ser más fácil mantener una conciencia relajada de



la simple experiencia de desagrado sin complicaciones adicionales, tales como las interpretaciones negativas o estados mentales que fortalezcan el sentido general del desagrado. La mente puede permanecer en paz ante el dolor leve, y con la práctica de la atención plena, esta paz puede ser posible incluso con un dolor mayor.

Atención Plena de los estados mentales

La tercera base de la atención plena nos lleva más profundo en nuestra experiencia subjetiva al centrar la atención en nuestro estado general de ánimo o mente, el cual a menudo es un aspecto de la vida más íntimo y personal que nuestra experiencia física o el tono de sentir de la experiencia. El enfoque más sencillo para la tercera base es ser consciente de si nuestro estado mental está tenso o relajado, contraído o expansivo. Este enfoque puede incluir reconocer si el estado general de nuestra mente es feliz o triste, hostil o amable, insatisfecho o contento. Los estados mentales suelen durar más que el dolor físico; por lo tanto, el estado de ánimo asociado puede persistir cuando el dolor ha desaparecido.

Si reaccionamos al dolor con estados mentales negativos, podemos responder aún más al desagrado del estado mental en sí, de modo que se convierte en la parte más desafiante de nuestra experiencia del dolor.

Cuando las sensaciones físicas del dolor, los tonos de sentir y los estados mentales están todos indiferenciados, puede ser complicado reconocer los detalles de la experiencia. Toda la experiencia puede parecer densa e impenetrable. Distinguir estas tres partes puede facilitar ser consciente de las actividades mentales particulares que se consideran parte de la cuarta base.

Atención Plena de los procesos mentales

La cuarta base es el aspecto más íntimo de nuestra experiencia. Se centra en las actividades mentales que nos llevan hacia más sufrimiento o felicidad, hacia el enredo o la libertad. Esta base es el corazón de la práctica del Dharma.

La forma más simple de practicar esta base es reconocer si estamos aferrándonos a algo o resistiendo algo. Cuando hay dolor, ¿lo encaramos con deseo, hostilidad, resistencia, preocupación o confusión? La cuarta base incluye descubrir cómo el sufrimiento mental con respecto al dolor proviene de querer compulsivamente que las cosas sean diferentes. También reconoce el principio correlativo: la libertad y la paz mental provienen de soltar este deseo.

Idealmente, practicar con el dolor en retiro se hace con una preocupación compasiva por nosotros mismos. Ser consciente del dolor no requiere estoicismo, resignación o deber. En cambio, es cuidarnos a nosotros mismos con sabiduría y reduciendo las raíces internas de nuestro sufrimiento.

Dado que el dolor persistente en retiro puede ser agotador, es esencial evitar pasar demasiado tiempo practicando con él. Dedicar algunos periodos de meditación a una postura que esté libre de dolor para refrescar tu mente y cuerpo. Modera tu ritmo con el dolor, para que no te sientas abrumado ni demasiado serio. Los retiros son microcosmos de cómo reaccionamos o respondemos en la vida diaria. Al estudiar nuestras reacciones al dolor en retiro, podemos aprender más sobre cómo respondemos a los desafíos cuando no estamos en retiro. Podemos aprender a no engancharnos con nuestras reacciones al dolor. Nos da lecciones útiles para el resto de nuestra vida. El dolor es una parte normal de la vida. Desarrollar sabiduría al respecto es uno de los beneficios de la práctica del retiro.



19. Escuchando charlas del Dharma en retiro

La charla diaria del Dharma es una parte importante de los retiros de meditación Insight, especialmente si se escucha con atención plena, enfoque y una idea clara del propósito de escuchar. Hacerlo puede cultivar una receptividad que trae muchos beneficios más allá de la instrucción, comprensión, aliento o inspiración que una charla pueda brindar.

En tiempos antiguos era bien conocido que es útil cultivar un estado mental receptivo al escuchar una charla del Dharma. Los textos describen que el Buda daba sus enseñanzas más liberadoras cuando sus oyentes estaban "listos, receptivos, libres de obstáculos, con ánimo y confiados". Comprendió que esto era tan significativo que a veces se centraba en preparar al público, haciéndolos sentir "inspirados y alegres".

Para experimentar mejor los beneficios de una charla del Dharma, es útil prepararse para ella. Meditar un poco antes de una charla puede calmar cualquier agitación o preocupación que impida escuchar. Sentarse antes de que comience la charla da tiempo para asumir una postura propicia para escuchar, quizás sentándose de una manera que sea cómoda y atenta. Permite que el cuerpo se acomode, que la mente se aquiete y nos prepara para asumir una actitud de interés y receptividad.

Ser receptivo para escuchar una charla es más que estar dispuesto a escuchar; también es una disposición para aprender algo nuevo y ser transformado por lo que uno escucha.

Considerar nuestra intención y nuestro propósito para escuchar también es útil para estar listos y receptivos a una charla. Si sabemos que tendemos a escuchar lo que nos gusta o no nos gusta, o la tendencia a escuchar las cosas con las que estamos de acuerdo o no, podríamos dejar esto de lado para aprender algo nuevo. Podríamos corregir conscientemente cualquier pasividad que nos impida interactuar con la charla. Las charlas del Dharma no son eventos en los que nos reclinamos para que alguien más nos entretenga. La receptividad al escuchar una charla es la escucha participativa.

Un enfoque participativo para escuchar se centra en aprender las enseñanzas impartidas. Para ello, podemos tener un cuaderno para anotar enseñanzas que parecen especialmente útiles para revisar más tarde. O podríamos escuchar lo suficientemente atentos para recordar algunas de las enseñanzas, reconocer la estructura y lógica de la charla, y reflexionar activamente sobre lo que escuchamos.

Otro enfoque es permitir que las palabras nos penetren sin quedarnos pensando en lo que estamos escuchando. Esta estrategia funciona bien si escuchamos con una conciencia abierta, como si estuviéramos escuchando a través del cuerpo. Confiar en que nuestra mente absorberá y recordará lo que sea importante puede facilitar escuchar más que solo las ideas.

A veces, la calidad de ser (o la presencia) del maestro al dar una charla puede ser más impactante que lo que dice. El maestro puede transmitir una sensación de calma, confianza, entusiasmo, compasión o libertad que puede ser inspiradora e instructiva. La forma de enseñar puede ejemplificar lo que se enseña. En este caso, podemos enfocarnos en sentir, percibir o sintonizarnos con la forma en que el maestro enseña o con la calidad de mente que manifiesta.

Otra opción es escuchar como una práctica de meditación centrada en las palabras pronunciadas y la voz que habla. A veces, el tono, el ritmo y el ritmo de una charla pueden ayudar a nuestra mente a volverse tranquila, silenciosa y concentrada. Algunos meditadores se encuentran más concentrados escuchando una charla que en cualquier otra circunstancia, incluso en meditación. Tales estados de concentración pueden ser oportunidades particularmente eficaces para que ciertas enseñanzas penetren profundamente en la mente, quizás catalizando una comprensión significativa.

Entre las muchas maneras de escuchar una charla, ocasionalmente, podemos usar una charla como un descanso de centrarnos en agotadores problemas personales o desafíos de meditación. Como una distracción sana, la charla puede proporcionar descanso, relajación y un reinicio que nos refresca para volver a involucrarnos con la práctica de meditación del retiro.



Dos factores principales nos ayudan a decidir qué enfoque tomar al escuchar una charla del Dharma. Un factor es el propósito que tiene el maestro al dar la charla. El segundo es lo que es más adecuado para nosotros y nuestra práctica en el momento de la charla. A veces es bueno escuchar de una manera que sea receptiva al propósito del maestro. Otras veces es mejor escuchar de una manera que apoye las circunstancias personales de nuestra propia práctica y propósitos. Idealmente, encontraríamos una manera de coincidir con el propósito del maestro con nuestras propias circunstancias como meditadores.

Los maestros de Dharma pueden enseñar con diferentes propósitos en mente. A veces tienen la intención de proporcionar instrucciones útiles para una fase específica del retiro. A veces brindan aliento e inspiración para la práctica. En otras ocasiones, los maestros explican el contexto dhármico para la práctica u ofrecen perspectivas sobre las muchas experiencias cambiantes, desafíos y alegrías de la práctica del retiro. Los maestros pueden contar historias que ilustran enseñanzas y que nos emocionan, para que las enseñanzas penetren más profundamente o nos ayuden a cambiar nuestros estados de ánimo a otros que sean más favorables para nuestra práctica del retiro. Ocasionalmente, los maestros pueden usar una charla del Dharma para modelar o transmitir una forma de ser en lugar de impartir enseñanzas particulares. Y a veces, todos estos propósitos pueden estar presentes en una sola charla del Dharma.

Si podemos reconocer el propósito del maestro, entonces tenemos la opción de ajustarnos en consecuencia. Cuando se trata de instrucciones, podemos enfocarnos en aprender y recordarlas. Cuando se ofrecen enseñanzas y perspectivas prácticas, podemos reflexionar sobre cuándo y cómo pueden ser útiles. Cuando se cuenta una historia, podríamos permitirnos ser absorbidos por ella. Cuando reconocemos que podemos recibir el máximo aprendizaje e inspiración de la forma de ser de un maestro, podemos dirigir nuestra atención a escuchar, observar o sentir la calidad de ser del maestro más que lo que se habla.

También podemos considerar nuestras circunstancias al decidir cómo escuchar una charla. Si necesitamos instrucción, aliento, inspiración o nuevas perspectivas, podemos escuchar atentamente el contenido de una charla. Si nuestra práctica de meditación tiene mucho impulso o algún desafío personal que se está desarrollando de manera significativa, podemos continuar con nuestra práctica sin prestar atención al contenido. Si nos estamos concentrando al escuchar la charla, podríamos entregarnos a esta escucha concentrada, permitiendo que la mente se vuelva cada vez más tranquila y calmada. Si las cualidades personales del maestro son significativas, dejemos que esto se registre profundamente.

Con el tiempo, las personas que asisten a los retiros aprenderán varias formas de escuchar charlas del Dharma. Mientras más enfoques de escucha cultivemos, más podremos beneficiarnos de las muchas dimensiones de las charlas del Dharma. Cuando entramos en la práctica de escuchar charlas del dharma, nos unimos a los millones de personas para quienes, durante 2500 años, el contacto principal con el budismo ha sido a través de escuchar charlas del Dharma. Nuestro sincero deseo de llevar una buena vida puede basarse en la sinceridad de las muchas personas cuya escucha ha mantenido vivas las enseñanzas desde el tiempo del Buda.



20. Atención Plena durante las comidas

En retiro, "la hora de la comida es la hora de la meditación". Este pequeño eslogan habla del gran valor de practicar la atención plena durante las comidas. La atención plena mejora el alimento emocional y psicológico, y comer puede ser una actividad significativa para desarrollar la atención plena. Prestar atención a nuestros deseos, creencias y reacciones antes, durante y después de las comidas puede revelar áreas en las que el camino de la libertad puede abrirse aún más. Prestar atención al comer también puede ayudarnos a regular nuestra ingesta de alimentos para que comer en exceso o el comer insuficiente no obstaculicen nuestra práctica de meditación. Y cuando esperamos en fila y comemos juntos con otros, la hora de la comida puede ser un momento para experimentar los beneficios y desafíos de practicar en comunidad.

Usar la hora de la comida para continuar desarrollando una atención plena completa puede ser un poderoso apoyo para nuestra práctica en retiro. La actividad física de comer puede proporcionar un enfoque interesante para mantenerse atento y concentrado. La atención plena puede ser detallada mientras permanecemos atentos a tomar el tenedor, poner comida en él, llevar la comida a la boca, masticar, tragar y luego tomar el siguiente bocado. Algunas personas encuentran más fácil mantener una atención no distraída mientras comen que durante la meditación sentada. Comer con atención en la calma y el silencio de un retiro puede ser una ocasión para un disfrute elevado de las comidas que fomente la continuidad de la atención plena. La actividad de comer y la atención plena pueden convertirse en alegrías mutuamente compatibles.

Nuestra relación con la comida y el acto de comer rara vez es simple. Los retiros son un entorno eficaz para ser más conscientes de esta relación. Además de notar el acto de comer, el silencio y la lentitud de la vida en retiro crean oportunidades para ver deseos, emociones y creencias que operan a la hora de comer. ¿Qué estamos pensando mientras nos servimos del buffet? ¿Qué tensiones o preocupaciones aparecen durante las comidas? ¿Existen múltiples motivaciones, tal vez en conflicto, en torno a la comida? ¿Cuáles nos motivan? ¿Cómo reaccionamos cuando una comida no cumple con nuestras preferencias? ¿Podemos aprender algo sobre nosotros mismos a partir de la cantidad de comida que ponemos en nuestros platos – es demasiado o no es suficiente?

La atención plena en la comida incluye nuestros pensamientos y sentimientos antes y después de comer. Podemos comenzar a pensar en la próxima comida mucho antes de la hora de la comida en sí. ¿Qué pensamientos, sentimientos y preocupaciones alimentan este pensamiento? Después de una comida, ¿nos juzgamos a nosotros mismos por comer en exceso o comer el alimento equivocado? ¿Qué nos motiva a tomar nuestra forma de comer tan personalmente que nos enojamos con nosotros mismos? ¿Qué creencias tenemos sobre cómo comemos? ¿Qué ideas generan estrés y conducen a la autocondena?

Las siguientes prácticas budistas de renombre asociadas con la comida pueden respaldar la investigación de estas preguntas y mejorar en gran medida la práctica en retiro. También pueden ser formas eficaces de obtener lo máximo de la atención plena al comer. Descubrir cómo ser libre con respecto a la comida, el acto de comer y todo lo que sucede alrededor de las comidas es un área valiosa del camino budista.



Aceptar lo que se da

Primero, podemos practicar "aceptar lo que se da". Esto significa comer los alimentos ofrecidos a menos que haya una razón de salud para no hacerlo. Limitarse a la comida proporcionada simplifica el acto de comer al dejar de lado las preferencias y deseos. También podemos aprender sobre la serenidad que puede surgir cuando no estamos preocupados por las elecciones de alimentos. Simplemente comemos lo que se ofrece y aprendemos a estar contentos. No actuar según preferencias y deseos fuertes los resalta para que podamos estudiarlos. Eso puede darnos la oportunidad de notar mejor nuestras creencias y temores en torno a la comida y el acto de comer. Podemos aprender cuán fuertemente sostenemos ideas sobre lo que necesitamos comer o no comer, sobre lo que queremos y no queremos. Estos entendimientos pueden respaldar significativamente nuestra práctica de liberarnos.

Comer lo que se ofrece puede incluir dejar de lado los esfuerzos por optimizar la dieta. Puede que no importe mucho durante los días del retiro si no se satisfacen nuestras preferencias nutricionales exactas. Al no enfocarse en la optimización nutricional, una persona puede descubrir una actitud más relajada en torno a la comida, que a veces es ajena a los numerosos mensajes mediáticos que recibimos. La paz interior es un nutriente al menos tan importante como la comida.

Comer para apoyar la práctica de la meditación

La segunda práctica budista de comer es "no comer por entretenimiento, distracción, búsqueda de placer o vanidad". Más bien, se trata de comer para mantener y nutrir el cuerpo para apoyar la práctica de la meditación en retiro. No comer demasiado ni muy poco. Notar cuándo se ha satisfecho el hambre y considerar comer solo unos pocos bocados más. Limitarse de esta manera puede revelar los muchos deseos e impulsos que nos mantienen comiendo mucho después de que el hambre ha pasado. Una práctica a realizar antes de tomar una segunda porción es considerar qué motiva hacerlo.

Atención Plena del cuerpo

La tercera práctica útil en retiro es estar atento al cuerpo mientras se come. Al sentarse a comer, tómese el tiempo para centrarse en su silla y su cuerpo. Mientras come, manténgase consciente de las muchas sensaciones corporales que entran en juego. Esté atento a lo que sucede en la boca mientras mastica. ¿Qué sucede en la garganta y el estómago cuando traga? Después de haber puesto un bocado de comida en la boca, espere para llenar su tenedor o cuchara hasta que haya masticado y tragado. Haga pausas periódicamente en su comida para explorar los cambios en las sensaciones y sentimientos del cuerpo.

La atención plena del cuerpo mientras se come lleva a mejores elecciones. Podemos notar cuándo estamos satisfechos y, por lo tanto, es menos probable que comamos en exceso. También podemos ser más conscientes de las sensaciones físicas asociadas con el hambre y, por lo tanto, ser menos propensos a esperar para comer. También es más probable que notemos cómo diferentes alimentos afectan al cuerpo, y esto puede guiar elecciones más saludables. La atención al cuerpo puede ayudar a diferenciar el hambre física de un hambre emocional. Si estamos comiendo para llenar un vacío emocional o para distraernos de un dolor emocional, podemos aprender a notar la diferencia entre las sensaciones físicas del hambre y la incomodidad emocional.



La atención plena en la comida puede ayudarnos a aprender a valorar la comida por su sabor y no por sus asociaciones emocionales. A veces, la comida no sabe tan bien cuando se le da plena atención. En tales casos, podemos aprender que nuestra atracción por la comida tiene más que ver con asociaciones emocionales que con el sabor. A través de la atención plena, también podemos descubrir que hay comidas que realmente saben mejor cuando se les da una atención plena.

Una ventaja adicional de comer con atención es que la comida a menudo sabe mejor. Sin distraernos con conversaciones, leer o pensar en otras cosas, podemos disfrutar más de la comida.

Ofrecer y Recibir Alimentos

La cuarta práctica budista en torno a la comida en retiro es ofrecer y recibir alimentos. Esto puede incluir un rito de ofrecimiento de la comida antes de comer, un ritual que a menudo es parte de las comidas en monasterios y retiros budistas. Ofrecer la comida es un acto de gratitud y aprecio. Es una forma de reconocer que la comida no es simplemente para nuestro propio beneficio, sino que es también para el beneficio de todos. En los monasterios, la comida se ofrece a los Tres Tesoros del Buda, el Dharma y la Sangha. En los retiros, a veces la comida se ofrece a todos los seres, a los Tres Tesoros, o simplemente al acto de ofrecer. La comida también se puede ofrecer a alguien específico, tal vez a alguien que necesite ayuda o al benefactor del retiro. También es útil considerar que al comer estamos recibiendo el regalo de la comida. Al aceptar el regalo de la comida, también estamos aceptando nuestra interdependencia con todo el mundo que nos apoya.

Conclusión

Espero que esta guía para la atención plena durante las comidas en retiro sea útil. Comer con atención puede proporcionar un punto de apoyo firme para la práctica en retiro. La práctica en retiro no se limita a la meditación sedente, caminando o recostada. De hecho, puede ser útil considerar que todo lo que hacemos en un retiro es parte de la práctica. La hora de la comida es solo una parte del retiro. Sin embargo, es una parte que puede enriquecer y apoyar todo lo que hacemos en retiro. Comer con atención puede ser una de las alegrías más grandes de un retiro.

Que esta guía les sirva bien. Que la comida y la atención plena se unan en una simbiosis armoniosa que apoye la libertad.



21. Practicar con el sueño durante los retiros

Los retiros de meditación son oportunidades para llevar la atención plena a todos los aspectos de nuestras rutinas diarias, incluso el sueño. Dado que una gran parte de cada 24 horas la pasamos durmiendo, la práctica del retiro incluye ser consciente e intencional acerca de nuestro sueño. Esto es particularmente relevante porque los patrones y necesidades de sueño de las personas a menudo cambian en los entornos de un retiro. Con estos cambios, nuestra relación con el sueño también puede cambiar. Si se aborda con atención plena y sabiduría, nuestra relación con el sueño puede ser un área importante para descubrir la libertad.

Los primeros días: adaptarse

Es común sentirse cansado el primer día, tal vez dos, de un retiro. A veces esto es porque los participantes del retiro no han dormido lo suficiente en su vida diaria. A veces es porque prepararse y viajar al retiro puede ser agotador, especialmente si esto significa estar más ocupado de lo habitual en los días previos al retiro. Por estas razones, es sabio reconocer el cansancio del primer día como simplemente cansancio del primer día sin sentirse enojado, frustrado o desanimado. Dormir tiempo extra puede ser apropiado el primer día, por ejemplo, tomar una siesta. Cuando suene la campana despertador la primera mañana, está bien dormir más si es necesario.

A veces algunas personas no duermen bien la primera o segunda noche en el retiro. Hay muchas razones para esto. Puede ser por inquietud al estar con muchos desconocidos, o por dormir en un lugar nuevo. A veces puede ser por entusiasmo o nerviosismo por estar en el retiro. Si la ansiedad es la causa del insomnio, puede ser útil realizar actividades calmantes y reconfortantes antes de ir a la cama. Si la ansiedad persiste, intenta ser ecuánime; estar ansioso por la ansiedad no es útil. Recordar que los retiros son de los lugares más seguros puede calmar la ansiedad. Los compañeros de retiro están comprometidos con la amabilidad, la buena voluntad y con no hacer daño.

Patrones de sueño cambiantes

Es común experimentar diferentes patrones de sueño en el retiro que en casa. Algunas personas duermen más profundamente; otras duermen más ligeramente. Algunos soñarán más vívidamente; otros sueñan menos, tal vez sin recuerdo de soñar. Algunos participantes descubrirán que necesitan más sueño, mientras que otros necesitarán menos. Las "personas matutinas" pueden descubrir que les va muy bien levantándose para meditar antes de que suene la campana despertador y luego irse a la cama antes de la última meditación de la noche. Las "personas nocturnas" pueden preferir quedarse despiertas hasta tarde, practicando más allá de la última meditación programada del día.

Dadas las muchas variaciones individuales con respecto al sueño, es mejor evitar tener una idea fija sobre el sueño en el retiro. Los retiros son un buen lugar para experimentar con el sueño. Algunas personas aprenderán que demasiado sueño causa somnolencia. Un intervalo nocturno demasiado largo entre la última meditación de la noche y la primera meditación del día siguiente puede interrumpir el ímpetu de la práctica. Dormir poco puede darnos menos energía para practicar durante el día. A medida que aprendemos de estos experimentos, podemos ajustarnos en consecuencia en los días siguientes.

A veces se necesita más sueño en los retiros que en casa. Esto puede ser particularmente cierto cuando importantes asuntos psicológicos, emocionales e interpersonales se convierten en parte de la experiencia del retiro. Si estas experiencias son agotadoras, el sueño puede proporcionar tanto el descanso necesario como una oportunidad para el procesamiento subconsciente.

Algunos participantes descubren que su necesidad de dormir disminuye en retiros de una semana o más. Esto puede ser porque la vida en el retiro es más simple y menos agotadora que en su vida diaria. Puede ser que la meditación proporcione un descanso profundo que sustituya al sueño. A veces, los estados fuertes de concentración son lo suficientemente energizantes como para permitir menos sueño.



Trabajar con atención plena en el sueño y con los sueños

Dormirse y despertarse son momentos importantes para la atención plena. Son momentos en los que muchas personas no practican la atención plena, cediendo a viejas actitudes y patrones de pensamiento. Puede ser muy beneficioso para la práctica estar atento justo antes de quedarse dormido y al despertar. Antes de dormirse puede ser un momento para conectarse consigo mismo y evaluar cómo se siente uno. También se puede traer a la mente algo que pueda contribuir a un estado de ánimo inspirado y contento. Hacer unos minutos de meditación de amor bondadoso al acostarse puede ayudar a tener un sueño más profundo.

Cómo nos dormimos también puede afectar cómo nos despertamos. Meditar unos minutos antes de dormir puede hacer más probable que empecemos a estar atentos al despertarnos. Del mismo modo, al despertarnos por la mañana, meditar incluso unos minutos mientras aún se está acostado o sentado en la cama puede crear una buena base para la meditación durante el día.

Cuando los sueños son lo suficientemente significativos como para merecer atención, en los retiros de atención plena, el enfoque es llevar la atención a las emociones y sensaciones corporales que persisten después del sueño en lugar de analizar el contenido de los sueños. Así como evitamos historias e interpretaciones de lo que sucede mientras meditamos, en el retiro, hacemos esto con los sueños. Lo que podemos hacer es prestar atención al impacto persistente que el sueño tiene en nuestro cuerpo, pensamientos y corazón. Porque, en la meditación de Insight, el "camino real al inconsciente" es a través del cuerpo, así que practicar la atención plena del cuerpo con las emociones que quedan de un sueño es útil.

Somnolencia persistente

Incluso si uno ha dormido lo suficiente, hay muchas razones para sentirse cansado durante los retiros de meditación, y cada razón tiene su propio antídoto. El cansancio durante el día puede significar que uno está cayendo en la calma o la complacencia. Aunque la calma suele ser útil, debe equilibrarse con la energía y el esfuerzo apropiados. Por lo tanto, aplicar más esfuerzo físico o mental puede ser útil cuando uno se siente cansado. Esto podría ser sentarse más derecho o hacer meditación caminando, o incluso caminar rápidamente. Otras veces, el cansancio es producto del aburrimiento, el desánimo o la resistencia. En tales casos, la perseverancia paciente y la investigación de estos estados pueden ser útiles. Si el agobio emocional es la razón del cansancio, a veces es mejor tomarse un descanso y hacer algo reconfortante, como caminar al aire libre, observar un entorno natural o tomar una taza de té.

Algunas personas encuentran útil echarse una siesta corta todos los días durante un retiro. El consejo habitual es mantener estas siestas cortas. Cuanto más larga sea la siesta, más interrumpimos la continuidad y el ímpetu de nuestra práctica de meditación. A aquellos que les gusta echarse la siesta deberían experimentar con una siesta de diez a quince minutos al día. Esto puede ser suficiente para revitalizar mientras se mantienen los beneficios de la continuidad de la práctica.

Es importante aprender a practicar la atención plena con el cansancio y la somnolencia, y desarrollar la habilidad de seguir meditando a pesar de estar cansado. Puede ser beneficioso aprender a no luchar al mismo tiempo que continuamos con la práctica de la meditación lo mejor que podamos. Los momentos de embotamiento, letargo, falta de enfoque y la mente errante asociados con la somnolencia pueden fortalecer la ecuanimidad y la capacidad de empezar de nuevo con la atención plena repetidamente, tal vez cada dos o tres segundos. A veces, un poco de somnolencia puede incluso ser útil para la meditación cuando hay menos energía disponible para distraerse.

Dado que el sueño es un aspecto del retiro, puede ser importante contarle a un maestro de retiro sobre tu sueño, especialmente si tus patrones o experiencias de sueño cambian de manera significativa de tu rutina habitual. También es útil hablar de cualquier cansancio persistente durante el retiro con un maestro.

Un retiro de meditación está destinado a ser un ambiente seguro, significativo y de apoyo para practicar y un camino de meditación, liberación y compasión. Esperemos que también sea un ambiente propicio para dormir profunda y felizmente.



22. La práctica de la meditación en el trabajo

En el Centro de Retiro Insight, cortos períodos de trabajo son esenciales para nuestros retiros de meditación. Ayudan a crear un equilibrio entre la atención interna y externa, entre la práctica personal y la práctica en comunidad, y entre la quietud y la actividad. Descubrir que incluir el trabajo en el camino de la práctica de la atención plena puede ser uno de los aspectos inspiradores de los retiros.

Típicamente en IRC, los participantes tienen dos periodos de trabajo al día: una tarea simple de 20 minutos justo antes del desayuno, llamada "servicio de sangha (comunidad)", y 40 minutos más tarde en el día llamados "meditación en el trabajo". Estos períodos de trabajo se realizan en silencio, excepto por breves intercambios necesarios para llevar a cabo algunas tareas.

El "servicio de sangha" es cuando todos los participantes trabajan juntos para hacer la limpieza básica que cuida el centro y a los participantes. Incluye tareas como barrer la terraza, trapear un pasillo, limpiar lavabos, quitar el polvo, etc.

Los quehaceres que conforman "meditación en el trabajo" son tareas cotidianas necesarias para administrar un retiro. Muchos de estos trabajos se realizan en pequeños equipos. Ejemplos incluyen preparar los alimentos para una comida, lavar platos u ollas, hacer la colada de la cocina, etc. Los trabajos se asignan con cuidado para que sean apropiados para cada persona.

Los términos "servicio de sangha" y "meditación en el trabajo" transmiten su importancia. Se insinúan dos significados de la palabra 'servicio' cuando nos referimos al servicio de sangha. Primordialmente significa un acto de generosidad en el cual uno está sirviendo a los demás participantes del retiro. Al realizar una tarea diaria simple, cada participante contribuye al bienestar y comodidad de los demás. Secundariamente, se refiere al sentido de servicio como ceremonia o como un acto religioso significativo. La limpieza consciente puede funcionar como una especie de 'ritual' que afirma y recuerda cómo los valores budistas se pueden encontrar en nuestras tareas más mundanas.

El término "meditación en el trabajo" indica que este período de trabajo es tan importante para la práctica de la atención plena como la meditación sedente y caminando. El punto no es apresurarse en la tarea para tener más tiempo para "meditar", sino usarlo como una oportunidad para practicar la atención plena en acción. Es un momento para observar y dejar ir las muchas actitudes, creencias y sentimientos que interfieren con tener una conciencia significativa de la tarea, sin importar cuál sea esa tarea.

Los retiros de IRC son completamente dirigidos por aquellos que practican y se entrenan en el retiro. No hay personal aparte de los practicantes. Los participantes forman una comunidad mutuamente solidaria donde todos contribuyen con su trabajo para ayudar a crear el ambiente del retiro. Este apoyo mutuo se vuelve palpable y puede ser muy enriquecedor. Trabajar de esta manera enfatiza los mensajes importantes de que todos estamos practicando juntos y que la práctica budista incluye cuidar a los demás y al lugar en el que uno practica.

Un aspecto esencial de trabajar en retiro es aprender a ser consciente, calmado y centrado en la actividad. Al igual que la meditación sedente y la meditación caminando, la meditación en el trabajo es una práctica de traer repetidamente nuestra atención de vuelta al momento presente.



De esta manera, proporciona un entrenamiento similar a las formas convencionales de meditación de sentarse y caminar.

La atención en el trabajo incluye ser consciente de cómo uno se involucra en el trabajo. Por ejemplo, algunas personas se apresuran en su trabajo porque creen que es esencial terminar lo más rápido posible. Otros tardan demasiado porque están demasiado absortos en el trabajo. Tanto apresurarse como ir despacio ocurren cuando uno no se dedica a la tarea con una presencia atenta y consciente.

La mente es la misma, ya sea que uno esté en meditación sedente o en meditación en el trabajo. Así como la mente divaga durante la meditación sedente, también puede divagar mientras uno trabaja. Así como los cinco obstáculos pueden "obstaculizar" mientras se está sentado en la sala de meditación, el deseo, la aversión, la embotamiento y el cansancio, la inquietud y la agitación, y la duda pueden obstaculizar la atención plena y la concentración al hacer un trabajo. Así como uno puede superar una mente divagante y los obstáculos en la meditación sedente, también puede hacerlo en la meditación en el trabajo. Cuando uno se enfoca en las tareas de trabajo en retiro, la mente puede volverse concentrada, tranquila y energéticamente equilibrada. También es posible tener percepciones profundas.

En retiro uno puede notar sus actitudes hacia el trabajo que pueden pasar desapercibidas en la vida cotidiana. Un descubrimiento común es el grado de auto-preocupación, o inseguridad, que uno lleva a una tarea, por ejemplo, compararse con otros, preocuparse por lo que otros piensan, hacer el trabajo para demostrar su valía o temer ser inadecuado. Los retiros son un lugar seguro para experimentar el soltar esa auto-preocupación para que uno pueda aprender el placer de un enfoque simple y directo en la tarea en cuestión.

Dado que el trabajo es una actividad física en la que se usa el cuerpo, la meditación en el trabajo ayuda a fomentar una mayor atención plena del cuerpo. Puede ser un momento en el que sea más fácil dejar de lado las preocupaciones mentales para poder prestar atención a nuestro cuerpo y cómo involucramos el cuerpo en el trabajo. Estar más centrado en el cuerpo a través del trabajo apoya enormemente la meditación sedente. Ayuda a que la atención plena sea "corporeidad".

Obtenemos el máximo beneficio de la atención plena cuando la práctica de la meditación es parte de un enfoque más amplio para el crecimiento espiritual que incluye todos los aspectos de la vida. El trabajo consciente ayuda a crear esta amplitud. Al incluir el trabajo como parte de un retiro, podemos aprender que la atención plena, la paz y la libertad espiritual no solo se encuentran en la meditación sino también en las actividades de la vida diaria. Si solo se encuentran en la meditación, la libertad y la paz aún no se han madurado completamente. La meditación en el trabajo es un entrenamiento que puede propiciar esta maduración.



23. Practicar en retiros en línea

Una oportunidad innovadora en nuestro moderno mundo tecnológico son los retiros de meditación en línea. En lugar de viajar desde el hogar a un centro de retiro, el retiro llega a nuestras casas. Si bien los retiros en casa no son algo nuevo, han tendido a ser solitarios, con personas practicando solas. En contraste, los retiros en línea brindan una clara sensación de practicar en casa mientras también se está con otros que participan de la misma manera desde sus hogares. Se forma una comunidad de practicantes alrededor de los participantes que comparten el mismo horario y enseñanzas del retiro. A través de plataformas de videoconferencia basadas en la web, los meditadores se ven mutuamente meditando, escuchan a los mismos maestros y oyen las preguntas e inquietudes de otros participantes.

Hacer un retiro en casa coloca la práctica de meditación en el lugar donde vivimos nuestro día a día. Podemos llevar nuestra atención plena a las actividades ordinarias que a menudo se ven como mundanas o que distraen de nuestra "práctica". En lugar de buscar "experiencias espirituales" extraordinarias aparte de la vida cotidiana, lavar platos, doblar ropa y cocinar se vuelven "espirituales", es decir, en términos budistas, se convierten en medios para nuestra liberación.

Una parte esencial de los retiros en casa es practicar de tal manera que estemos en armonía con los compañeros de casa, familiares o mascotas con quienes compartimos nuestro hogar. Idealmente, y de manera más beneficiosa, esto significa aprender a estar con otros de una manera que esté en armonía con estar en retiro. Por ejemplo, si se necesitan conversaciones, podemos descubrir cómo hablar de una manera relajada y consciente que no interrumpa la continuidad del retiro ni afecte nuestras relaciones. Si es necesario cuidar el bienestar de otros en casa, este cuidado se convierte tanto en un dominio de la atención plena y la concentración como el sentarse a meditar.

Por supuesto, el contexto de los retiros en línea es muy diferente al de practicar en un centro de retiro. En un centro, muchas de nuestras necesidades diarias son atendidas por otros. Otros participantes o el personal hacen las compras, cocinan y limpian. Para un retiro en casa, los practicantes comúnmente necesitan hacer esto por sí mismos. Todas las tareas domésticas necesarias pueden integrarse en el retiro como "meditaciones de trabajo". Como tal, estos trabajos se pueden hacer de manera tan consciente y atenta como en un retiro.

Además, hay la oportunidad de hacerlas como una expresión de generosidad, cuidado y amor hacia uno mismo. Las "meditaciones de trabajo" son igualmente "meditaciones de consideración amable". Podemos realizar estas tareas de una manera clara y respetuosa para apoyarnos durante el retiro. De esta manera, cuando nos sentamos a meditar, podemos reconocer que nos estamos apoyando y cuidando a nosotros mismos, que estamos en una comunidad de apoyo con nosotros mismos.

Los retiros en línea pueden requerir mayor disciplina personal que los retiros residenciales, donde el ímpetu grupal proporcionado por otros participantes es más fácil de seguir de un evento a otro. Practicar en casa sin que nadie nos observe puede hacer que no experimentemos este ímpetu compartido. Es posible que necesitemos evocar dedicación y autodisciplina para meditar durante el día. Desarrollar fuerza y disciplina es extremadamente útil; serán necesarios para mantenerse cerca de la liberación del corazón una vez que se descubra. Los retiros en línea, que se hacen en casa, ciertamente tienen sus desafíos, no menos porque algunos de nuestros mayores apegos pueden ser más evidentes en casa. En lugar de ir a un centro de retiro para escapar de nuestras preocupaciones y apegos diarios, podemos enfrentarlos y encontrar nuestra libertad con ellos. Por esta razón, muchas personas se han sorprendido de lo valioso y transformador que puede ser practicar en casa. En lugar de tener la idea de que la práctica de atención plena y la práctica en retiro están separadas de sus desafíos y alegrías diarias, descubren cómo practicar entre desafíos y alegrías.

Al final de un retiro en casa, uno no tiene que "regresar" a casa. En su lugar, uno ha desarrollado nuevos entendimientos, asociaciones y rutinas para practicar en casa. Por ejemplo, hacer nuestra cama por la mañana puede convertirse en un barómetro eficaz de nuestro estado interior. Caminar por nuestra casa



puede asociarse con la meditación caminando, fomentando una mayor atención plena durante el día. Inspirados por la mayor atención plena encarnada que evocamos en la cocina durante el retiro en línea, podemos comenzar a cocinar en la vida cotidiana con menos pensamientos distractores.

Una definición del diccionario para "retiro" es "un período de reclusión con fines de oración y meditación". Con este significado, la palabra está estrechamente relacionada con el concepto de santuario, es decir, un lugar donde se encuentra lo sagrado. Los retiros en casa pueden enseñarnos cómo ver nuestra casa como un santuario en la vida ordinaria. Los retiros de meditación no son una retirada del "mundo real"; son una retirada de las distracciones, preocupaciones y fantasías que nos alejan del "mundo real". Estar en retiro es retroceder de la distracción y delusión para estar con el mundo que experimentamos cuando se ve claramente, con calma y sin las superposiciones de nuestras proyecciones mentales. Es un momento para descubrir el santuario de un corazón liberado y llevar este santuario a todas las áreas de nuestra vida. En este sentido, los retiros de meditación se convierten en una entrada al mundo, no en una retirada del mundo. Simbólica y realmente, hacer retiros en línea en casa representa despertar al "mundo real" más que dejar el hogar para un retiro en otro lugar.

Los retiros en línea han abierto muchas nuevas oportunidades. Han hecho posible que más personas asistan a retiros y que asistan con más frecuencia. Los retiros en línea pueden incluir a más personas que un centro de retiro. Aquellos que no pueden viajar o que no pueden dejar su hogar pueden participar. Gente de todo el mundo puede participar y, por lo tanto, crear una comunidad global de practicantes. Estos retiros también han hecho posible experimentar con diversas formas nuevas de participar en un retiro. Algunas personas se recluyen en casa para meditar la mayor parte del tiempo. Otros continúan con su trabajo habitual mientras se sumergen en el retiro durante el día, quizás escuchando las enseñanzas tanto como meditan.

El cierre de centros de retiro durante la pandemia de 2020 nos ha mostrado los muchos beneficios que permiten los retiros en línea. Los retiros en línea han llegado para quedarse, aumentando la variedad de oportunidades de práctica. Aquellos que participaron en estos retiros durante el primer año de nuestra nueva era de retiros en línea son los pioneros de una emocionante expansión de la práctica. Estamos sentando las bases para que la gente se beneficie de los retiros en línea durante años.



24. Discusiones sobre la práctica en retiro

Ir a un retiro de Meditación Insight es como viajar con un guía hacia un territorio desconocido. En un retiro, los guías son los maestros y el territorio desconocido es la profundidad del propio corazón y mente. Los maestros guían de muchas maneras: a través de instrucciones, enseñanzas, ejemplificando la práctica e interacciones individuales con los participantes.

Los participantes se reúnen con los maestros durante la mayoría de los retiros para hablar de su práctica en el retiro. Llamadas "discusiones de práctica" o "entrevistas", ofrecen a los practicantes oportunidades para explorarse a sí mismos, el Dharma, y dónde coinciden. También son ocasiones en las que los participantes pueden recibir instrucción y enseñanzas específicas para sus circunstancias.

Las reuniones individuales con los maestros suelen durar menos de quince minutos; en ese corto tiempo, mucho puede suceder si la conversación está enfocada y las explicaciones se centran en lo esencial. Si los estudiantes aprovechan al máximo su tiempo siendo concisos, el maestro tiene más tiempo para responder, ofreciendo reflexiones y sugerencias. Algunas personas encuentran útil prepararse para las reuniones escribiendo los puntos principales que quieren tratar.

Si más de un maestro está guiando un retiro, los participantes normalmente tendrán reuniones con dos de los maestros durante el transcurso del retiro, alternando entre ellos. Hay un par de razones para esto. Primero, reunirse con diferentes maestros permite a los participantes beneficiarse de más de una perspectiva y enfoque. Aunque todos los maestros entienden profundamente el Dharma, el estilo, igual que la personalidad de cada uno, es único. Además, reunirse con diferentes maestros permite a los participantes centrarse más en desarrollar su práctica de meditación y relación personal con el Dharma que en su relación con un maestro en particular.

Muchos factores influyen en las discusiones entre maestros y participantes, y no hay una "forma establecida" para estas reuniones. Si bien el propósito principal de estas conversaciones es apoyar la práctica de meditación de los participantes, se pueden discutir una amplia variedad de temas. Por ejemplo, las discusiones podrían centrarse en aclarar instrucciones o enseñanzas. O los practicantes podrían informar sobre experiencias y desafíos particulares de meditación, o tal vez quieran explorar problemas personales desde la perspectiva de la práctica de la atención plena.

En la mayoría de los casos, los participantes inician el tema de estas discusiones. Los maestros responderán de diversas formas, dependiendo de sus estilos de enseñanza, el tipo de práctica enfatizada en el retiro, y su mejor juicio sobre lo que sería más útil. Según lo que presente el estudiante, el maestro podría escuchar profundamente, ofrecer comprensión, dar ánimo o hacer preguntas. A veces indagan sobre el problema planteado, dan instrucciones y orientación, y desafían o afirman la comprensión del practicante.



A veces, estas reuniones con los maestros provocan pensamientos anticipatorios, sentimientos o ansiedad. Algunas personas me han dicho que pasaron horas pensando en su entrevista. Estos pensamientos y sentimientos son una parte integral de la práctica del Dharma de una persona. En lugar de considerarlos distracciones de la meditación, pueden tratarse respetuosamente como algo digno de atención plena. Estas son áreas de la vida interior para descubrir libertad y paz. Puede ser útil decirle al maestro cuando hay mucho pensar, planificar y ansiedad antes de la reunión. El maestro puede reconocer la información y dejar que la conversación pase a otra cosa o elegir quedarse con el problema para una discusión o guía adicional. Al llevar la atención plena a su relación con un maestro, los practicantes pueden aprender cómo practicar con otras relaciones.

De vez en cuando, un maestro dará instrucciones sobre cómo tener discusiones de práctica. Si no se proporcionan instrucciones, los participantes tienen la libertad para plantear cualquier tema que crean que apoyará su práctica de meditación o cualquier problema que deseen explorar desde una perspectiva del Dharma. Un retiro de meditación generalmente no es el momento para conversaciones abstractas sobre el Dharma o largas explicaciones de eventos pasados. Como el propósito mismo de los retiros es profundizar en la práctica de uno, es mucho más útil discutir temas que se relacionen directamente con la práctica y la vida de uno.

¿De qué hablan las personas en estas entrevistas? A veces hacen preguntas sobre su experiencia en meditación, las instrucciones o las enseñanzas. Si no tienen preguntas, podrían simplemente informar cómo va la práctica. Este informe puede incluir una breve descripción de su enfoque de meditación y su intención para su práctica. Aunque los practicantes sigan las instrucciones de meditación dadas por el maestro, cuando explican la práctica con sus propias palabras, el maestro puede ofrecer comentarios y refinar la instrucción. Estos informes también pueden incluir una descripción de lo que la persona encuentra desafiante y de lo que va bien. Si un practicante nota que sus informes siempre se centran en desafíos, o al contrario, en lo que va bien, puede ser útil considerar lo que se deja de lado.

A veces, las reuniones con los maestros se centran completamente en lo que está sucediendo en el momento presente durante la discusión de práctica en sí. Esto puede ser una exploración atenta de la experiencia del estudiante en ese momento, durante la reunión. De la misma manera en que los practicantes permanecen atentos a las experiencias del momento presente en la meditación, también pueden hacerlo durante la discusión con el maestro. El maestro podría hacer preguntas o guiar esta exploración. La disposición para ser honestamente abierto sobre la experiencia del momento presente en presencia de un maestro puede ayudar a un practicante a desarrollar una profunda confianza en el potencial de la atención plena.

A veces la meditación de una persona se desarrolla de tal manera que se dice muy poco durante estas reuniones. Esto podría suceder cuando la atención plena, la concentración y la libertad interna son lo suficientemente fuertes como para evocar una profunda paz donde no necesita discutirse nada y no necesita pasar nada. En cambio, los practicantes permanecen en contacto con su quietud interna y dejan que lo que se dice emerja de esa paz. Si no se dice nada, el estado interno se comunica por sí mismo. Cuando es apropiado, la libertad interna del maestro puede encontrarse con el estado del practicante.

El papel de un maestro en retiro es servir y apoyar la práctica y el despertar de todos los que participan en el retiro. Practicar en retiro es una de las cosas más nobles y sagradas que una



persona puede hacer. Para los maestros, reunirse con aquellos que practican, ya sean nuevos en retiros o experimentados, es un gran honor.



25. Atención plena a la actitud

La palabra inglesa "attitude" proviene de la palabra francesa del siglo XVII con la misma ortografía, que se refiere a cómo alguien estaba posicionado en una obra de arte. Dada su capacidad para una gran belleza, la mente podría ser vista como una obra de arte, tal vez como una especie de pintura. Las actitudes que tenemos determinan la composición de esta pintura. Algunas actitudes contribuyen a su belleza, mientras que otras la restan. El Buda enseñó que es posible "adornar la mente" (cittalankara), y también que la mente puede ser radiante como oro puro, siempre que esté purificada, al igual que el oro se purifica de sus impurezas.

La atención plena hacia nuestra actitud es el meollo de la práctica de la meditación. Podemos pensar en nuestra actitud como el suelo en el que la meditación se desarrolla y el corazón y la mente se transforman. No puede crecer nada útil si el suelo es infértil, seco o duramente impenetrable. El crecimiento de las plantas se verá afectado si las toxinas se filtran a través del suelo. Si, por otro lado, el suelo es suave y húmedo con humus, maravillosas formas de vida pueden florecer.

¿Pero qué queremos decir cuando nos referimos a nuestra "actitud"? Nuestra actitud es la manera en que sentimos, pensamos y respondemos a nuestras experiencias. Puede actuar como un filtro que influye en lo que hacemos, decimos o pensamos. Una actitud puede ser específica para una situación, o puede ser una disposición continua que controla cómo respondemos a las circunstancias. Las actitudes pueden ser de corta duración o persistir durante años y décadas. Cuando continúan durante mucho tiempo, dan forma a nuestro temperamento. Cuando están profundamente arraigadas, pueden parecer tan normales que se vuelven invisibles para nosotros.

Una función crítica de la meditación de atención plena es descubrir las actitudes que llevamos a la meditación. Dado que muchas de nuestras actitudes cotidianas pueden ser más contraproducentes al meditar que en la vida diaria, la meditación es un valioso espacio para detectar actitudes no beneficiosas. Cualquier momento en el que creemos que la meditación no va bien es el momento adecuado para considerar si nuestra actitud es el verdadero problema que necesita ser abordado.

Si no notamos actitudes debilitantes, pueden fomentar y construir tensión. Una actitud puede causar solo una leve ansiedad o estrés en un momento dado, pero si se refuerza crónicamente, el sufrimiento puede ser grande. Tomar conciencia de las actitudes debilitantes es el primer paso para liberarnos de ellas.

Algunas actitudes comunes que obstaculizan la meditación son la ambición, las ansias de lograr algo, las expectativas, la necesidad de controlar y la impaciencia ante los desafíos. Las actitudes sobre uno mismo que no son útiles son la vanidad, la falta de confianza, la autocrítica, la autoindulgencia, la auto-desaprobación y la auto-preocupación. También es perjudicial ser aversivo hacia cualquiera de estas actitudes no beneficiosas.

Las actitudes perjudiciales de la vida diaria que pueden llevarse a la meditación incluyen aversión, ansiedad, impulsos por comodidad y placer, análisis crónico, miedo al fracaso, mantenernos a altos estándares de éxito y necesidad de demostrar nuestro valor.

Cuando cualquiera de estas u otras actitudes obstaculizadoras ocurren en la meditación, es muy fácil ser arrastrados tan fuertemente al mundo del pensamiento (y quizás criticar) que pasamos muy poco tiempo meditando. Estas actitudes pueden contribuir a una agitación suficiente como para interrumpir la continuidad de la atención plena y prevenir que la mente se aquiete. Aún más desafiante puede ser la sensación de frustración que pueden evocar.

Si solo aprendemos una técnica de meditación en particular sin aprender las actitudes básicas que respaldan la meditación, nuestras actitudes habituales pueden persistir fácilmente y, sin saberlo, socavar nuestra práctica. Pero si aprendemos actitudes útiles para la práctica, podemos aplicarlas cuando meditamos.

Muchas actitudes diferentes pueden apoyarnos en nuestra práctica de meditación. Algunas son apropiadas para circunstancias particulares o fases específicas de la práctica. Algunas son antídotos o



medicinas para las actitudes que nos socavan. Una vez que nos familiaricemos con las actitudes que obstaculizan nuestra práctica, adquiriremos, con el tiempo, un conocimiento creciente de las actitudes útiles.

Aquí hay ejemplos de actitudes básicas que son propicias para la meditación de atención plena:

- Es suficiente reconocer lo que está sucediendo; no se necesita corregir ni cambiar nada.
- Tener paciencia con todo lo que sucede; tener prisa es una forma de codicia.
- No hay nada que demostrar o resistir en la meditación; úsala para aprender algo nuevo sobre estar en paz.
- Tu capacidad de atención es un tesoro.
- Ningún mensaje que diga que eres menos que hermoso vale la pena creer.
- Confía en la conciencia que surge de la quietud.

El elemento común en estas seis actitudes es que promueven una atención tranquila y no reactiva (incluyendo una atención tranquila y no reactiva a nuestra reactividad). No involucran intentar cambiar lo que está sucediendo; son parte de encontrar una forma meditativa útil de ser consciente de lo que está sucediendo.

Puede ser útil cultivar otras actitudes más activas también.. Una actitud de amabilidad, compasión y desapego puede ser beneficiosa. Conectarse con la confianza derivada de cualquier fe o confianza que tengamos en la práctica es otra mentalidad útil. Así también lo es un sentido de inocencia al vivir una vida de integridad ética. Estas actitudes no solo funcionan como antídotos a sus opuestos, sino que también son revitalizadoras en sí. Revitalizarnos con actitudes hábiles es un placer vital de la meditación.

A medida que la meditación se desarrolla, cada persona aprenderá qué actitudes son más útiles. A menudo, descubrimos que lo que es útil en una fase de la práctica ya no lo es más tarde. A veces un compromiso firme e inquebrantable es beneficioso; otras veces, una atención suave y relajada que permite que las cosas se desarrollen por sí mismas es lo más útil. Al desarrollar nuestra atención plena, diferentes actitudes pueden ser más útiles que al cultivar la concentración. Por ejemplo, es útil evitar creer que existen distracciones al hacer meditación de atención plena; de hecho, estas se consideran temas apropiados para mantener en la conciencia. Al hacer práctica de concentración, por otro lado, podría ser útil reconocer las distracciones como algo de lo que hay que deshacerse o ignorar en favor de centrarse más plenamente en el objeto de concentración.

Una forma de ser conscientes de nuestras actitudes es distinguir entre lo que está sucediendo y nuestra relación con lo que está sucediendo. Ver esta distinción puede crear un espacio o una pausa entre los dos. Este espacio es una puerta a la paz. Ver la diferencia entre lo que está sucediendo y nuestra relación con ello también nos permite considerar si la actitud incrustada en la relación es hábil.

La liberación es un cambio en la relación que tenemos con la experiencia. Esta relación está liberada del deseo compulsivo y el apego. Las actitudes que apoyan el camino de la liberación son aquellas que comparten algunas cualidades de la liberación misma. Por ejemplo, una actitud de ecuanimidad comparte algo de la no reactividad que se completa en la liberación.

Una actitud de inclinación hacia el desapego madura en la mente como un completo desapego que es liberación. Una actitud no contenciosa con lo que sucede en la meditación es un anticipo de la paz de la liberación. De esta manera, podemos entender que prestar atención a la actitud propia es central para la práctica de la meditación y el camino de la liberación.

Si la meditación es el arte de embellecer la mente, prestar atención a nuestras actitudes es clave para este embellecimiento. Esto incluye ser amable, paciente, ecuanime y sin conflicto mientras atendemos nuestras actitudes. No hay camino hacia la libertad que no tenga rastros del objetivo final en el camino mismo.



26. Cultivando la compasión

La compasión es una compañera invaluable en un retiro residencial Insight de varios días. La compasión puede ser la motivación para esta práctica así como un resultado. A medida que crece la libertad interna, la capacidad para la compasión aumenta; y a medida que aumenta la compasión, también aumenta la importancia de la liberación del sufrimiento. La liberación apoya la compasión, y la compasión apoya la liberación; ambas se benefician cuando van de la mano.

La compasión es una forma de empatía y cuidado que desea aliviar el sufrimiento de alguien. Conocida como karuna en el budismo, esta compasión a veces se denomina "la joya en el loto". El loto simboliza el corazón o mente que, con la práctica, florece hacia la libertad, y la joya representa la compasión que aparece en el centro de este brote. La sensación de compasión sin restricciones es uno de los sentimientos más hermosos que una persona puede experimentar, proporcionando un valioso significado y propósito a cualquier vida humana. El budismo celebra la compasión como una riqueza interna y fuente de felicidad.

Dada su importancia, el budismo no deja la manifestación de la compasión al azar. No tenemos que aceptar pasivamente con qué frecuencia y cuán intensamente la experimentamos. Más bien podemos desarrollar nuestra compasión y eliminar los obstáculos hacia ella.

Debido a que las personas a veces confunden la compasión con sentimientos de angustia, es útil distinguir claramente estos dos. La compasión no nos hace víctimas del sufrimiento, mientras que el sentir angustia sí. Aprender a ver el sufrimiento en el mundo sin tomarlo personalmente es muy importante; tomarlo personalmente es deprimirse o sentirse abrumado al asumir una culpa y responsabilidad inapropiada por el sufrimiento de alguien. Podemos evitar esto si aprendemos a sentir empatía sin mezclarla con nuestros miedos, apegos y quizás duelos no resueltos.

Necesitamos entender nuestro sufrimiento para sentir mayor compasión por los demás. La práctica de la atención plena es de gran ayuda en esto. Con la atención plena, podemos ver mejor nuestro sufrimiento, sus raíces en nosotros y el camino hacia la liberación del sufrimiento; podemos comenzar a cultivar tanto la ecuanimidad hacia nuestro sufrimiento como la liberación de sus causas.

En este sentido, es útil apreciar el gran valor de permanecer presente, abierto y consciente del sufrimiento, tanto el propio como el de los demás. A menudo necesitamos tiempo para procesar eventos y experiencias difíciles y dejar que las emociones difíciles se muevan a través de nosotros. Cuando no se requiere una acción inmediata, mantenernos conscientes del sufrimiento no necesariamente requiere mucha sabiduría ni técnicas especiales. Mayormente requiere paciencia y perseverancia. La atención plena relajada de nuestro sufrimiento aumenta nuestra capacidad para sentir empatía por las dificultades y el dolor de los demás. Da tiempo para que surjan la comprensión y el desapego. Al practicar la atención plena de la reactividad habitual, podemos tomarnos el tiempo para ver y sentir más profundamente lo que está sucediendo. Esto permite que la empatía crezca y que surjan respuestas más profundas. De esta manera, la compasión puede ser despertada en lugar de intencionalmente creada.

Algunas personas son reacias a cultivar activamente la compasión porque temen que será insincera o artificialmente forzada. Otros temen que hará que sean ingenuamente sentimentales o que les impedirá ver a los demás de forma clara y realista, quizás por temor a que la gente se



aprovechará de ellos, si son compasivos con los demás. Aunque puede haber algo de sabiduría en estas preocupaciones, es solo al tomar algunos riesgos en tener compasión que podemos aprender de la compasión sabia.

Una forma eficaz de desarrollar compasión es crear condiciones que la hagan más probable. En lugar de intentar volvernos más compasivos, podemos participar en actividades que hagan que sea más probable que aparezca de forma natural.

Una base para la compasión es una sensación de seguridad. Es más fácil sentir compasión si nos sentimos seguros, y difícil cuando no lo sentimos. Por lo tanto, encontrar formas adecuadas de sentirse seguro puede ser útil. Encerrarnos en nuestras casas puede hacernos sentir seguros, pero no conduce a que queramos cuidar a los demás. Aprender a estar seguros mientras estamos en el mundo es más valioso. Lo mismo ocurre con el uso de la práctica de la atención plena para abordar algunas de las ansiedades y preocupaciones propias que nos hacen más propensos a sentirnos amenazados.

Es importante no sentirse obligado a ser compasivo ya que esto a menudo lleva a la autocrítica y al estrés que interfiere con el surgimiento de la compasión. El budismo no nos obliga a sentir empatía y cuidado por los demás. Sin embargo, dice que podemos ser compasivos y que hacerlo es un maravilloso activo para nosotros mismos, para los demás y para la práctica de la liberación. El enfoque puede estar en cómo la compasión nos enriquece, no en cómo nos agota.

Algunas personas dudan en cultivar la compasión porque temen que tendrán que renunciar a demasiado de sí mismos al ayudar a los demás. O temen que tendrán que pasar tiempo con personas incómodas. Al saber que no estamos obligados a ser compasivos, puede ser más fácil usar nuestra mejor sabiduría y sentido común para entender cuándo actuar con compasión es apropiado y cuándo no lo es.

Tener confianza en nuestra habilidad para responder al sufrimiento de los demás también puede facilitar sentir compasión. Si nos sentimos impotentes, demasiado incómodos o incluso amenazados por los problemas que enfrentan los demás, ser conscientes de su sufrimiento puede agregar una sensación de amenaza personal. Desarrollar habilidades tiene mucho que ver con la formación lenta y paciente en atención plena, concentración y desapego.

Una forma de fortalecer la compasión es comprender y luego liberar lo que impide que surja. Por ejemplo, la tensión y el estrés físico, emocional y mental pueden ser grandes obstáculos para la compasión. La relajación es una condición propicia para que surja la compasión. Tener más tiempo libre y menos prisa puede ser de gran ayuda, al igual que aprender a mantenerse más presente y centrado en situaciones difíciles. La autorreflexión puede revelar otras formas de sufrimiento o tensión que obstaculizan la compasión, y trabajar para aliviar estos obstáculos puede ser una forma eficaz de cultivar la compasión.

Por último, pero no menos importante, la inspiración puede ser una gran ayuda. Escuchar historias de personas que actúan con compasión, leer sobre ellas o tener el privilegio de estar con ellas puede encender nuestro propio corazón compasivo.

La compasión se puede ver tanto como una respuesta natural a la práctica de la atención plena y la libertad, como una forma de práctica en sí misma. La compasión no es una obligación, es un regalo. Y es un regalo que vale la pena cultivar.



27. Servicio del Dharma en retiro

Muchas personas se sienten motivadas inicialmente para participar en retiros de meditación para profundizar en su práctica meditativa o para abordar su sufrimiento personal. En algún momento, esta motivación puede transformarse en un creciente interés por apoyar a otros a profundizar en su práctica y superar su sufrimiento. En este momento, uno puede comenzar a practicar en beneficio de otros, no solo para uno mismo. Esta expansión de la motivación suele ser un resultado natural de la práctica budista, a medida que disminuye la auto-preocupación y aumenta la capacidad para la empatía y la generosidad. Debido a que están íntimamente relacionados, el bienestar de los demás se vuelve tan importante como el propio bienestar. Ambos pueden crecer juntos en apoyo mutuo: al beneficiar a otros, nos beneficiamos, y al beneficiarnos, beneficiamos a otros. Esto es conocido como el "Dharma del beneficio mutuo".

Practicar en beneficio de otros puede adoptar muchas formas. Puede implicar la dedicación a madurar aún más en el camino de la liberación para ser más amables, libres, sabios y generosos. También puede adoptar la forma de apoyar activamente a otros en su práctica. Cuando este apoyo se ofrece a través de nuestro tiempo y trabajo personal, se le llama "servicio Dharma".

El servicio Dharma es central en los retiros de meditación en el Centro de Retiro Insight. Cada mañana, todos los participantes participan en 20 minutos de "Servicio Sangha", donde se realiza la mayor parte de la limpieza básica del centro. Como su nombre indica, esta limpieza es una manera de servir a la comunidad del retiro. A través del servicio Dharma de los voluntarios, la inscripción, la cocina, la gestión y muchas otras operaciones significativas de los retiros de IRC se llevan a cabo. Aquellos que hacen este trabajo brindan la oportunidad para que otros se beneficien de la práctica del retiro. Además, y quizás más importante, el servicio Dharma impregna un retiro con bondad, generosidad y compasión que respaldan en gran medida el profundo trabajo interno de la meditación. Demuestra lo que es posible cuando el egoísmo y el miedo ya no dominan la vida de uno.

El servicio Dharma trata tanto de servir a los compañeros del retiro como de realizar el trabajo. Es un trabajo imbuido con las buenas intenciones de quienes lo realizan. Los participantes a menudo pueden sentir esta bondad y sentirse inspirados en su práctica de retiro. Para aquellos que ofrecen servicio, el trabajo trae alegría tanto al proporcionar una salida para su buena voluntad y cuidado como al saber que están beneficiando a otros. Ofrecer el servicio Dharma para que otros puedan participar en la práctica del Dharma es una de las actividades más gratificantes de la vida de retiro.

A veces, el servicio Dharma en retiros está inspirado en el deseo de ofrecer algo a cambio de los beneficios que uno ha recibido. Es una expresión del dicho, "la gratitud engendra generosidad". Cuando se expresa, la gratitud tiene la oportunidad de crecer hasta su máximo potencial como una fuerza revitalizadora y calmante.

A veces, el servicio Dharma es una oportunidad para llevar la práctica a actividades que son tan valiosas para el crecimiento espiritual como la meditación. De hecho, el trabajo de servicio que uno realiza y los contactos interpersonales que implica son un área rica para la práctica del Dharma. Si bien el trabajo realizado y las interacciones que podemos tener mientras lo hacemos pueden ser similares a lo que ocurre en la vida diaria, ya que ocurren en retiro, hay una habilidad mucho mayor para encontrar el Dharma al hacer servicio Dharma. El trabajo puede brindar ideas sobre uno mismo y abrir puertas a la libertad interna. Los desafíos personales e interpersonales que pueden surgir durante el trabajo de servicio pueden convertirse en alimento para la práctica. A través del servicio Dharma, podemos crecer en formas que no suelen suceder



en la meditación. Cuando ofrecemos servicio Dharma en retiro, se amplía el potencial de práctica del retiro.

Un beneficio de involucrarse en algunas de las formas de servicio que tienen responsabilidades adicionales de servicio Dharma es que nos proporcionan más contacto con los maestros del retiro. Cocineros, gestores (o encargados) y maestros pueden tener conversaciones y reuniones regulares sobre trabajo y temas relacionados con el retiro. De esta manera, estos líderes de servicio y los maestros llegan a conocerse de formas más amplias que cuando uno es un participante ordinario en un retiro. Los maestros se sienten inspirados por la generosidad y la atención plena que ven en los cocineros y gestores. Con más contacto con los maestros, los cocineros y gestores a veces tienen oportunidades únicas de presenciar cómo los maestros abordan los problemas que surgen. Siguiendo la línea del dicho, "Los maestros enseñan más por cómo son que por lo que dicen", aquellos que realizan servicio Dharma a menudo tienen oportunidades frecuentes de presenciar cómo se conducen los maestros.

Así como podemos practicar la meditación durante toda una vida, también podemos hacer el trabajo de servicio Dharma cuando aplicamos tanta atención plena, tranquilidad e insight liberador al servicio como lo hacemos a la meditación. Y así como la meditación revela mayores dimensiones de desprendimiento, el servicio Dharma también es un maravilloso área para descubrir y expresar esta dimensión en el resto de nuestras vidas. El servicio Dharma desinteresado puede expandirse mucho más allá de los retiros; puede convertirse en lo que ofrecemos al mundo dondequiera que vayamos y en todo lo que hagamos. En su completa maduración, el servicio Dharma es la vida desplegándose desde las dimensiones más profundas y hermosas de nuestros corazones.



28. Ir por refugio

Las enseñanzas budistas a menudo enfatizan el objetivo del despertar. Sin embargo, en la práctica, la transformación interna conocida como "ir por refugio" puede ser casi tan significativa como el despertar. "Ir por refugio" se refiere a la decisión de basar nuestra vida en el camino hacia la liberación. Al ir por refugio, nos alineamos con la bondad y la verdad que surge del no apegarnos.

Dos significados relacionados de la palabra inglesa "refuge" resaltan el valor de "sarana", la palabra budista para "refugio". El primer significado se refiere a un lugar donde las personas pueden encontrar seguridad ante el peligro. El segundo significado se refiere a un área, como un santuario de vida silvestre, establecido para proteger y apoyar lo que se considera valioso. En el budismo, refugiarse (ir por refugio) incluye ambos significados: protegernos del peligro y salvaguardar lo más valioso o hermoso dentro de nosotros.

La práctica de ir por refugio es tan antigua como el budismo mismo. Comenzó con aquellos que, tras conocer al Buda recién despertado, se sintieron tan conmovidos que declararon espontáneamente su dedicación a él y a sus enseñanzas (es decir, el Dharma). Anunciaron esta dedicación al afirmar que se estaban "refugiando" en el Buda y el Dharma. A medida que algunos de sus discípulos también experimentaron el despertar, se convirtieron en la Sangha, la comunidad de personas despiertas. El Buda, el Dharma y la Sangha se llaman el "Triple Refugio". Las personas que comprendían el valor del Triple Refugio afirmaban su fe diciendo que se estaban "refugiando" en el Buda, el Dharma y la Sangha.

A veces, el Triple Refugio se refiere al Buda histórico, el Dharma que enseñó y la Sangha de practicantes que lo han seguido a lo largo de los siglos. Pueden llamarse el "refugio externo" porque existen fuera de nosotros. Pero el Triple Refugio también se refiere a las cualidades internas que dan origen al Buda, al Dharma y a la Sangha. Como estos son estados o capacidades internas que todos tenemos, esto se puede llamar el "refugio interno".

El refugio externo en el Buda es importante porque pocas personas descubren por sí mismas el potencial completo que tienen para la transformación espiritual. Por lo tanto, es útil tener al Buda como ejemplo de lo que es posible para cada uno de nosotros. Las enseñanzas del Dharma proporcionan instrucciones en prácticas que conducen al despertar y protección de caminos que alejan del mismo. La Sangha proporciona apoyo de aquellos que están familiarizados con el camino de la práctica.

El refugio interno en el Buda invoca y construye nuestras capacidades internas. Es el refugio obtenido al reconocer y desarrollar la paz del no dañar y no apegarse. Es una visión de que podemos erradicar el miedo, el odio, la ilusión y la codicia que son las fuentes de nuestro sufrimiento. Y es la intuición de que la liberación es posible. Refugiarse internamente en el Buda es confiar en nuestro potencial para el crecimiento y la transformación espiritual.

El refugio interno en el Dharma tiene diferentes formas, todas las cuales apuntan al valor de la práctica del Dharma. Dado que una de las características principales del Dharma es no dañar, una forma poderosa de confiar en el refugio interno es tener un compromiso con el no dañar como nuestro refugio. El Dharma no es un principio o una realidad abstracta; más bien, surge de cómo somos y qué hacemos. Cuando dedicamos nuestras vidas a no dañar, el Dharma fluye a través de nuestras vidas, permitiéndonos practicar las enseñanzas del Buda.



El refugio interno en la Sangha abarca nuestra capacidad de tener relaciones mutuamente beneficiosas para recorrer el camino de la liberación. Central para esto es nuestra bondad, amabilidad, compasión y generosidad hacia los demás y hacia nosotros mismos. Caminar por el camino del no dañar y el despertar no depende solo de nuestros esfuerzos para practicar; también está respaldado por relaciones con otros, las cuales están caracterizadas por sentimientos, motivaciones y actitudes saludables. Todos somos capaces de estos estados pero a menudo los pasamos por alto. Refugiarse en la Sangha interna es confiar en nuestra bondad interna, incluso cuando no sea fácilmente aparente.

El Buda interno, el Dharma y la Sangha son a lo que el Buda se refería cuando animaba a las personas a refugiarse en sí mismas. En los últimos días de su vida, dijo: "Deberían vivir como su propio refugio sin que nadie más sea su refugio. Deberían vivir con el Dharma como su refugio sin otro refugio". La primera frase sugiere que las personas deben recorrer el camino de la práctica por sí mismas; nadie más puede hacerlo por ellas. La segunda frase indica que el Dharma se encuentra en nosotros mismos, en nuestras propias capacidades.

Algunas personas buscan refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha cuando las cosas en las que previamente confiaban ya no las apoyan. Cambios en el trabajo, las finanzas, las relaciones, la salud y la sociedad pueden demostrar que estos son poco fiables para la felicidad duradera. La práctica del Dharma revela una fuente interna que es confiable. Esta fuente está representada por el Buda, el Dharma y la Sangha cuando los encontramos en nuestra sabiduría interna, paz y relación no conflictiva con la realidad.

El Buda, el Dharma y la Sangha pueden sostenernos en tiempos difíciles. Abordan valores, prácticas, percepciones y entendimiento que nos protegen de comportamientos autodestructivos y nos ayudan a vivir sabiamente. Ayudan a sacar a la luz las mejores cualidades de nuestros corazones.

Refugiarse es orientarnos por lo que representan el Buda, el Dharma y la Sangha. Podría ser tan sencillo como decidir: "Ahora oriento mi vida a ser muy cuidadoso con mi palabra para que sea honesta". Podría ser la dedicación, "Trataré de vivir sin dañar a otros". Para algunos, puede implicar un cambio radical, incluso revolucionario, en cómo viven sus vidas al dedicarse a la liberación, la sabiduría y la compasión.

Algunas personas abordan el refugiarse como un compromiso firme, valiente y entusiasta con una vida basada en la libertad y la compasión espirituales. Es un compromiso que al mismo tiempo nos energiza para actuar de nuevas maneras mientras promueve una relajación profunda. Podemos dejar ir muchas cosas innecesarias cuando confiamos en que el camino del Dharma proporciona un apoyo significativo y profundo. Refugiarse en el Buda, el Dharma y la Sangha nos protege del peligro tanto como alimenta el crecimiento de lo más hermoso dentro de nosotros.



29. El Dana de los retiros dana

Ofrecemos todos nuestros programas en el Centro de Meditación Insight sin ningún costo. Lo mismo ocurre en el Centro de Retiros Insight, donde nuestros retiros residenciales se brindan gratuitamente a todos los que participan. Hacemos esto porque creemos que la práctica budista se desarrolla mejor en un campo de generosidad, gratitud y buena voluntad. El ofrecer retiros gratuitamente ejemplifica la notable libertad interior que el budismo defiende. Al demostrar una alternativa al materialismo y la avaricia dominantes de nuestra cultura, esperamos que estos retiros inspiren un corazón abierto y manos abiertas en los voluntarios que realizan los retiros, los donantes que los financian y los propios participantes.

Cuando ofrecemos un retiro, lo consideramos un regalo para aquellos que asisten. Utilizamos la palabra budista dana, que significa "regalo", cuando describimos nuestros retiros como retiros dana. La otra razón por la que usamos la palabra dana para referirnos a nuestros retiros es que todos los esfuerzos voluntarios que nos permiten realizar un retiro también son regalos. Los Retiros Dana son regalos a los participantes tanto como regalos ofrecidos por la gente que los hace posibles.

El personal y los maestros que dirigen el retiro lo hacen como voluntarios, proporcionando el regalo de su trabajo y tiempo. Muchos se ofrecen como voluntarios porque quieren que otros experimenten los beneficios que pueden proporcionar los retiros. Por esto, los participantes a menudo se encuentran inspirados, sabiendo que están siendo cuidados por la generosidad no obligatoria de otros. Es un tipo de inspiración a través de la cual los beneficios del retiro pueden calar más profundamente.

La generosidad, gratitud y buena voluntad surgen y viven más fácilmente cuando no existe presión. Por lo tanto, nos esforzamos por operar nuestros retiros y centro de retiros sin estrés financiero. Somos bendecidos por las muchas personas que han estado apoyando nuestros esfuerzos.

Nos alegra que ofrecer retiros de forma gratuita elimine un obstáculo financiero para algunas personas. Nos libera en el IRC de tener que administrar becas y elimina, para muchas personas, la incomodidad de pedir una beca. En lugar de hacer esfuerzos especiales de recaudación de fondos para becas que benefician solo a algunas personas, todos nuestros esfuerzos de recaudación de fondos benefician a todos los que vienen a los retiros.

La mayoría del apoyo financiero para nuestros retiros y maestros de retiro proviene de las donaciones que los participantes ofrecen al final de los retiros. No se requiere que los participantes donen ni se sugieren montos en dólares. Pero cuando donan, su generosidad permite que otros participen en los próximos retiros. Cuando las personas dan sabiendo que otros se beneficiarán, su donación puede ser una fuente de alegría: dar beneficio al donante.

Por supuesto, podríamos cobrar por nuestros retiros. No solo no hay nada inherentemente malo en esto, sino que también hay sabiduría en hacerlo. Sin embargo, prueba este experimento mental: ¿qué diferencia haría para ti si pagaras un costo requerido por un retiro antes del retiro versus ofrecer libremente la misma cantidad de dinero como donación al final?

Aunque la claridad de conocer un costo fijo puede tener ventajas, no permite que las personas experimenten la alegría de ser generosos. Cuando las personas pagan por algo, a menudo creen que merecen algo a cambio, una actitud que puede interponerse en el trabajo personal que requiere la meditación. Como las personas no pagan por nuestros retiros, es menos probable que asignen responsabilidad a otros. En cambio, es más probable que sientan gratitud porque alguien en un retiro anterior ofreció los fondos para que pudieran asistir a su retiro. La gratitud, a su vez, puede ayudar a las personas a relajarse y confiar, cualidades que apoyan la práctica de la meditación e inspiran a las personas a hacer el trabajo interno de la meditación. La gratitud beneficia al agradecido.

Es un placer y un privilegio apoyar a otros a hacer el profundo trabajo interno que puede ocurrir en los retiros. En IMC no solo estamos inspirados para ofrecer retiros, sino que también estamos inspirados por la buena voluntad y generosidad de las muchas personas que apoyan nuestros esfuerzos de ofrecer retiros. Se necesita una comunidad para apoyar el despertar en cada uno de nosotros.



30. La práctica de salir de un retiro

El final de un retiro de meditación es tan importante como cualquier otra parte, y abordarlo como un período significativo de práctica puede llevar a muchos beneficios. El último día de un retiro y los días siguientes ofrecen oportunidades importantes para la introspección y el autoconocimiento. En lugar de discontinuar la práctica porque la calma, la concentración o la atención plena han disminuido, es útil terminar un retiro con la intención de procesar, absorber e integrar la experiencia del retiro. De esta manera, un retiro puede tener un valor duradero. La transición asociada con salir de un retiro comienza cuando los pensamientos se dirigen hacia el final y el salir del centro de retiro. Un aumento de pensamientos y la emoción suelen marcar este cambio. Generalmente, la influencia del final comienza aproximadamente a los seis séptimos del camino a través de un retiro. Para un retiro de siete horas, esto puede ser más o menos una hora antes del final. Para un retiro de siete días, la transición puede comenzar aproximadamente un día antes del final. Para retiros de un mes, puede comenzar hasta 3-4 días antes de la conclusión. La forma en que la longitud del final refleja la longitud del retiro apunta a que es un proceso natural.

Muchas personas creen que la parte importante de un retiro es alcanzar experiencias más profundas de concentración, calma o claridad. Cuando, cerca del final, parece que uno está emergiendo de la profundidad que ha alcanzado, puede ser fácil concluir que el impulso de la práctica se ha ido. Entonces algunas personas pasarán las últimas horas o días del retiro simplemente siguiendo la rutina, sin ver el valor de continuar practicando con todo el corazón. Sin embargo, algunas de las ideas y revelaciones más importantes en un retiro pueden ocurrir a medida que emergemos de cualquier quietud alcanzada. Permanecer atentos e interesados en lo que sucede a medida que nos acercamos al final del retiro aumenta la probabilidad de experimentar estas intuiciones y revelaciones.

En algún momento cerca del final, los patrones mentales que retrocedieron o desaparecieron durante el retiro a menudo regresan. Las preocupaciones y deseos cotidianos, problemas o desafíos personales, y una mayor auto preocupación pueden reaparecer. Dado que todavía estamos en retiro, podemos encontrar un punto de vista diferente desde el cual observarlos. Con una atención plena más sostenida de la que está disponible en la vida diaria, podemos mirar más profundamente nuestras tendencias mentales o notar partes de nuestra ecología mental que pasan desapercibidas en la ajetreada vida cotidiana. Podría ser posible cambiar la relación con nuestros sentimientos, emociones y pensamientos al verlos con ecuanimidad, aceptación y amabilidad. Puede ser posible aprender a observar lo que la mente está haciendo en lugar de enredarse con ella. Durante este período de transición, al igual que durante un retiro, podemos explorar a qué podríamos estar aferrándonos y cómo podríamos ser capaces de soltarlo. Algunas formas de apego son más fácilmente descubiertas cerca del final de un retiro. Simplemente preguntarse uno a sí mismo, "¿A qué me estoy aferrando?" puede revelar apegos que subyacen al funcionamiento de la mente. Uno podría descubrir qué yace debajo de los apegos al considerar, "¿Por qué me aferro a esto?" Estas investigaciones pueden ser beneficiosas incluso si podemos estar menos concentrados o tranquilos que al principio del retiro.

Después de que se acaba un retiro, es útil tomar en cuenta que, en realidad, el retiro dura el doble de su duración oficial, y que cuando salimos de un retiro, falta la mitad. Así, un retiro de una semana continúa una semana después de su final; un retiro de un mes continúa por otro mes. Durante esta "segunda mitad", uno todavía puede experimentar los efectos del retiro. Puede haber cambios de energía y estados de ánimo no acostumbrados. Particularmente el día que



termina el retiro, algunas personas se vuelven inusualmente enérgicas, quizás hablando rápidamente y por largo tiempo. Algunas personas se sienten cansadas, con el deseo de dormir la siesta o estar solas, y otras rápidamente se sienten sobre-estimuladas después de un retiro. A veces, incluso entrar en un supermercado puede sentirse abrumador. Ocasionalmente, las personas se irritan fácilmente uno o dos días después de un retiro debido al fuerte contraste con la calma y el bienestar del retiro. A veces, el enojo surge porque todas las emociones fluyen con más libremente.

Al salir del retiro, uno puede no ver el contexto completo de su vida. Es mejor evitar tomar decisiones importantes o llegar a grandes conclusiones durante este "segundo retiro no oficial". Más bien es útil dedicar mucho tiempo en silencio durante este período. Meditar, dar paseos y abstenerse de mucho correo electrónico, televisión o tiempo en la computadora puede permitir una reflexión más profunda sobre lo que es esencial.

El período posterior al retiro es un excelente momento para integrar o digerir los beneficios, aprendizajes o inspiraciones del retiro. Vivir con calma y simplicidad en los días posteriores al retiro puede permitir que estos estén presentes en la mente de uno para que puedan continuar madurando. Regresar apresuradamente a una vida completamente llena puede cortar este proceso de maduración. Tomarse el tiempo para reflexionar, escribir en un diario o hablar con un amigo de confianza sobre el retiro también puede profundizar las lecciones del retiro. Meditar dos o tres veces al día en los días posteriores a un retiro puede ser muy útil para este proceso de integración. La meditación adicional también puede ayudar a lograr un equilibrio emocional y mental si uno se siente particularmente sensible después del retiro.

Todo el retiro de meditación está destinado a ser una experiencia integrada; el período de cierre formal es parte del proceso general del retiro. Si uno se va antes de las charlas de cierre, el rompimiento del silencio y la oportunidad de despedirse, uno pierde una oportunidad significativa. Puede dejar parte de lo que está "cocinando" en el retiro "a medio cocer". También puede pasar por alto los importantes aspectos interpersonales de un retiro. La práctica de retiro es una práctica colectiva en la que los participantes se apoyan y se benefician mutuamente.

Finalmente, desde la perspectiva de la práctica continua de atención plena, el "final" de un retiro es arbitrario. Llevar la práctica a la vida de uno incluye practicar antes, durante y después del retiro. La práctica continúa en las nuevas circunstancias a las que llegamos. Uno de los grandes valores de un retiro de atención plena es tener más confianza e inspiración para estar atentos dondequiera que estemos. Salir de un retiro es solo otra circunstancia en la que ser consciente.



31. Evaluación hábil de tu práctica de meditación, parte uno

Después de que una persona ha estado meditando durante un tiempo, es útil evaluar cómo se está desarrollando la práctica. ¿Necesita ajustes o renovación? ¿Es la práctica adecuada que se debería estar haciendo? Uno puede hacer esta evaluación por sí mismo o con un maestro o amigo.

Dar un paso atrás para evaluar nuestra meditación debería ser una tarea manejable. Somos evaluadores por naturaleza, evaluando todo el tiempo, incluso si es de manera subconsciente. Decidimos qué ropa ponernos después de considerar varios factores, siendo el clima uno de los más importantes. Salir a caminar requiere diversas consideraciones: ¿Qué distancia caminaré? ¿Necesito prepararme? Si es una caminata larga, ¿necesito dosificar mi ritmo? ¿Cuál es la mejor ruta, los mejores zapatos?

De la misma manera, podemos evaluar nuestra práctica. Es mejor hacerlo de manera equilibrada: ni demasiado poco ni demasiado. Es posible evaluar muy poco debido a la complacencia, la confianza excesiva en la práctica o las enseñanzas que minimizan el papel de la reflexión inteligente. En otros momentos, podríamos sobre-evaluar y enredarnos.

Sobre-evaluar puede socavar nuestro progreso, como el agricultor que arranca una plántula de maíz para ver si está creciendo. Imagina intentar aprender a montar una bicicleta mientras te obsesionas con, "¿Lo estoy haciendo bien? ¿Cómo me veo?" A veces buscamos aprobación cuando deberíamos estar buscando equilibrio. A veces esperamos la perfección cuando lo que se necesita es práctica paciente.

A continuación, hay una lista que puede servir como guía para evaluar tu práctica. Si bien no hay dos practicantes iguales, estas son áreas generales que te pueden dar una buena idea de dónde estás.

La motivación

Primero, pregúntate cuál es tu motivación. ¿Por qué estás practicando? La práctica de la meditación florece cuando está respaldada por una intención clara. Hay muchas respuestas a esta pregunta. Como nadie más debería decidir tus objetivos, es útil reflexionar sobre esto. Regularmente aconsejo a las personas que descubran cuál es su intención más profunda. ¿Qué es lo que más quieren? ¿Cuál es el deseo más profundo de su corazón? Nuestra práctica puede tener el mayor valor cuando está conectada a lo que es más importante para nosotros.

Nuestra intención puede ser bien comprendida o puede ser oscura. Es probable que hayas experimentado ambas maneras. A veces, al principio, sabía intuitivamente que quería meditar, pero no sabía por qué. Solo sabía que había una fuerte atracción hacia la práctica. En otros momentos, la razón era clara: sabía que sufría y quería liberarme de mi sufrimiento. A veces era consciente del sufrimiento convencional; otras veces, aunque libre del sufrimiento convencional, tenía claro que había una insatisfacción profunda en el núcleo de mi mente. Quería encontrar, tocar y entender ese núcleo. La meditación era la única ruta que conocía para alcanzar ese núcleo y estaba altamente motivado para hacerlo.

Nuestra motivación puede ser despertar y cultivar hermosas cualidades del corazón y la mente: amor, paz, valentía, compasión, visión profunda, entendimiento, la búsqueda de la verdad y liberación. Desarrollar estas cualidades no necesita ser solo para uno mismo. A veces mi principal motivación para practicar no ha sido por mí, sino por otros. Creo que si practicas solo para ti, es poco probable que mantengas tu motivación durante muchos años. Una forma significativa de impulsar la práctica de la meditación es hacerlo con el deseo de que de alguna manera beneficie a otros y a ti mismo.

Todos tenemos motivaciones a largo y corto plazo. Las experiencias o revelaciones profundas pueden ser dignas de metas a largo plazo. Sin embargo, a corto plazo, objetivos sencillos pueden ser más beneficiosos. Por ejemplo, cultivar pequeñas pero notables mejoras en concentración, no distracción, compasión o paciencia puede ser útil. También podemos tomar conciencia de pequeños y rápidos movimientos hacia el desapego y la experiencia de libertad. Hay una hermosa manera en que practicar con objetivos pequeños y realistas permite una maduración constante en algunas de las áreas más desarrolladas de la práctica de la meditación.



También es importante discernir si tu aspiración es apropiada dada tu situación actual. Si los objetivos que has establecido son poco realistas debido a limitaciones de tiempo, oportunidades, habilidades o disposición, el resultado será frustración, un estado contraproducente para una práctica destinada a aumentar la liberación del sufrimiento. Si bien las grandes aspiraciones pueden inspirarnos – no hay necesidad de temer al deseo más profundo de nuestro corazón – es invaluable enfocarse en cada paso del camino de manera realista. Por ejemplo, si nuestro cuerpo tiene mucha tensión, primero podría ser importante centrarse en la relajación profunda. O, si nuestras mentes se distraen fácilmente, cultivar la disciplina mental podría ser necesario antes de esperar la iluminación.

Entenderte a ti mismo

Si bien la motivación es importante, ¿coincide tu aspiración con quién eres? Puedes leer un libro que te convenza de que debes hacer A, B y C, pero quizás necesites algo diferente para adaptarte a tu vida en este momento. O tal vez lo que tu maestro te está diciendo no es adecuado. Por ejemplo, si necesitamos centrarnos en nuestra ética, puede que no sea apropiado dedicar mucho tiempo a una práctica enfocada en la liberación.

¿Sabes cómo aprendes mejor? Algunas personas aprenden mejor leyendo, otras escuchando, otras viendo y otras haciendo. Algunos funcionan mejor cuando hay disciplina y estructura. Otros aprenden mejor a través del juego, la autodirección o la experimentación intuitiva. Algunas personas encuentran útil la lectura y el estudio; otras no. Los extrovertidos podrían encontrar beneficioso discutir su meditación con amigos; los introvertidos pueden descubrir que trabajan mejor cuando tienen quietud para la reflexión personal. Conocer de estas maneras hace más probable que encuentres un enfoque de meditación que te convenga. Dado que es importante no adaptar una práctica de meditación en torno a preferencias y apegos personales, pedir retroalimentación a un maestro de meditación o a otro practicante sobre tu enfoque de la práctica puede ser útil.



32. Evaluación hábil de tu práctica de meditación, parte dos

Entender las instrucciones de meditación

Puede que estés altamente motivado para meditar, pero necesitas aprender cómo hacer la práctica. Conozco a muchos meditadores que tienen ideas vagas sobre lo que hacen en meditación más allá de relajarse e intentar desarrollar algún enfoque. Algunas personas conocen la instrucción básica pero necesitan aprender a practicar con las dificultades que pueden surgir al intentar seguir esas instrucciones. Algunas personas que practican la meditación de atención plena pueden saber cómo ser conscientes de su respiración o sensaciones corporales, pero necesitan comprender más sobre cómo ser conscientes de las emociones o estados mentales. En la meditación Insight, hay una serie completa de instrucciones para trabajar con la respiración, cuerpo, emociones, pensamientos e intenciones, así como para la meditación caminando y el hablar consciente. Es importante estar familiarizado con todas ellas.

¿Tienes una idea sobre la relación entre la práctica de la meditación y tu vida diaria? Ojalá, para los budistas, toda la vida sea una práctica. ¿Sabes cómo vivir tu vida diaria para que apoye tu meditación? Y, a la inversa, ¿sabes cómo meditar para que beneficie tu vida diaria? El poeta Gary Snyder escribió:

Todos nosotros somos aprendices del mismo maestro con el que las instituciones religiosas trabajaron originalmente: la realidad. 'Reality Insight' dice: "Domina las 24 horas, hazlo bien, sin lástima por uno mismo." Es tan difícil meter a los niños en el coche y llevarlos a la parada del autobús como lo es cantar sutras en el Salón del Buda en una mañana fría. Un movimiento no es mejor que el otro; ambos pueden ser bastante aburridos, y ambos tienen la virtuosa calidad de la repetición. La repetición y el ritual y sus buenos resultados vienen en muchas formas: cambiar el filtro de aceite, limpiar narices, ir a reuniones, recoger la casa, lavar platos, revisar la varilla de nivel del coche. No te dejes pensar que estas te distraen de tus búsquedas más serias. Tal ronda de tareas no es un conjunto de dificultades que esperamos escapar para que podamos hacer nuestra práctica, lo que nos pondrá en el camino. Es nuestro camino.

Otra posibilidad es que puedes entender las instrucciones, pero sin darte cuenta de las cualidades no útiles de la mente que llevas a la práctica. La meditación no se desarrollará bien si te esfuerzas en exceso, esperas, vacilas o haces poco esfuerzo. Como resultado, la mente nunca se establece en concentración.

La actitud hacia la práctica es muy importante. ¿Hay suficiente paciencia, ecuanimidad, bondad, energía y disciplina? ¿Puedes encontrar el equilibrio entre tener un objetivo en la práctica y, al mismo tiempo, estar presente de una manera que no esté preocupada por el objetivo?

Equilibrio

¿Está tu vida lo suficientemente equilibrada como para apoyar una práctica de meditación regular y útil? Agregar la meditación a una vida llena de demasiadas actividades puede ser contraproducente. ¿Tienes un equilibrio saludable entre el trabajo y el tiempo libre? ¿Hay un equilibrio adecuado entre el tiempo con otros y el tiempo a solas? ¿Haces suficiente ejercicio para que un buen sentido de vitalidad respalde tu práctica? ¿Duermes lo suficiente para



mantenerte despierto durante la meditación? Algunas personas necesitan dormir más que meditar.

Varios factores necesitan entrar en equilibrio durante la meditación misma. Hay un equilibrio entre la fe y la sabiduría o la confianza y la comprensión. Hay un equilibrio entre la energía y la concentración. Las enseñanzas sobre los factores del despertar resaltan la importancia de equilibrar las fuerzas calmantes de la tranquilidad, la concentración y la ecuanimidad con las fuerzas activadoras de la investigación, el esfuerzo y la alegría.

El equilibrio entre el cuerpo y la mente también es importante. Idealmente, la práctica de meditación involucra a ambos. Una cosa beneficiosa para cultivar en la meditación es una postura de meditación equilibrada que permita un intercambio dinámico de relajación física con estado de alerta o postura recta. Es posible desarrollar un cuerpo que sea suave y fuerte al mismo tiempo. Es mucho más fácil trabajar con la mente en meditación si se incluye el cuerpo desde el principio.

Obstáculos

¿Cuáles son tus obstáculos en la práctica de la meditación? ¿Dónde están los apegos? ¿Dónde te quedas atascado? ¿Hay patrones regulares en los desafíos que tienes en meditación?

Una de las formas importantes de mejorar tu práctica de meditación es entender las dificultades más comunes que encuentras en la meditación. Entre los muchos desafíos que encuentran los meditadores están el pensamiento obsesivo, los deseos, las aversiones, la modorra, la inquietud, los problemas psicológicos o emocionales, el miedo a estados alterados, el aburrimiento, la complacencia y el esfuerzo excesivo. El apego al placer o la resistencia al malestar también pueden interferir. Familiarizarse con cuáles obstáculos son más comunes en tu práctica puede ayudarte a ser más hábil para trabajar con ellos.

El comportamiento no ético o inapropiado también puede ser un obstáculo significativo para los estados más profundos de meditación.

Aquí hay una historia que apunta a esta idea:

Hace algunos años, en un centro de tratamiento de alcohol en los suburbios de Chicago, los miembros del personal informaron un intrigante descubrimiento. Muchos de los consejeros vivían a cierta distancia del centro, y se desplazaban a diario por una autopista de peaje. Entonces, un día, el estado de Illinois instituyó un sistema de honor en las casetas de cobro de la zona. Sin asistente, sin barrera, solo una cesta en la que los automovilistas debían arrojar sus monedas. El personal del centro de tratamiento hizo observaciones que pronto se convirtieron en un axioma: a los consejeros que no lanzan su dinero, sus pacientes no mejoran. Como lo expresó un consejero, "Realmente no puedo esperar ayudar a alguien a dejar de beber si no estoy dispuesto a pagar mi peaje."

Tal vez un componente importante para mejorar tu práctica es asegurarte de que estás viviendo de una manera que refleja tus valores más profundos.



Cuidado

Tener cuidado significa cuidar y mantener tu práctica. ¿Qué te ayuda a cuidar tu práctica? Puede ser útil recordar por qué es importante para ti meditar. El poder de la motivación o la intención no puede ser subestimado. A veces, las personas se sienten atraídas por la práctica porque tienen dificultades o dolor en sus vidas. Otras veces, el atractivo es el sentido de bienestar que puede surgir en la meditación. Es importante respetar cualquier motivo que tengas para practicar. Sin embargo, si te aferras a un motivo particular, puede que necesites reconsiderar o ampliar tu comprensión de por qué estás meditando. Tener cuidado también puede implicar ser consciente de tus motivos no útiles para practicar. Algunas personas practican con la esperanza de tener alguna experiencia especial o para afirmar su sentido del yo. Otras personas practican porque piensan que deberían hacerlo o porque alguien más piensa que deberían hacerlo. Tener cuidado también puede significar buscar apoyo para tu práctica. Puede ser útil tener compañeros de práctica o un maestro. Leer sobre la meditación y el Dharma también puede ser útil. ¿Qué se interpondrá en el camino de cuidar tu práctica? ¿Qué te desanima? ¿Qué te distrae?

Conclusión

Evaluar tu práctica de meditación puede requerir honestidad, paciencia y tiempo. Puede ser útil ser lo más específico posible al evaluar tu práctica. Esta evaluación puede ser una oportunidad para aprender mucho sobre ti mismo. Algunas veces, las percepciones más importantes no son sobre la meditación per se, sino sobre ti mismo. Es posible que descubras aspectos de tu vida que necesitan ser abordados antes de que puedas practicar eficazmente. La meditación puede ser un camino para el despertar. Desarrollar la capacidad de evaluar tu práctica puede ser una herramienta valiosa en ese camino.



33. Los retiros personales

Habiendo ido al desierto, al pie de un árbol o a un edificio vacío,
un practicante se sienta con las piernas cruzadas y el cuerpo erguido.
Estableciendo la conciencia al frente, siempre
atento, uno respira con conciencia
y exhala con conciencia.

Buda (Anapanasati Sutta)

Después de participar en varios retiros de meditación Insight dirigidos por maestros, ya sea en persona o en línea, el siguiente paso podría ser un retiro personal, que ofrece valiosas oportunidades y desafíos para continuar desarrollando la práctica del Dharma. Los retiros personales requieren mayor disciplina y determinación que los que usualmente se necesitan en retiros grupales. Por esta razón, estos retiros pueden despertar una mayor confianza en la práctica y en nuestra habilidad para llevarla a cabo.

Algunas personas descubren que se benefician de la radical simplicidad de los retiros personales bien preparados. Meditar lejos de las responsabilidades y preocupaciones diarias puede crear un lugar y un momento parecido a un santuario para conectarse con el Dharma y consigo mismo. Puede ser un tiempo para permitir que las agitaciones y preocupaciones no reconocidas se den a conocer y desaparezcan. El minimalismo de un retiro personal puede permitir una mayor renuncia, lo que, a su vez, puede acercarnos a los valores, intenciones y sabiduría más profundos de nuestro corazón.

Los retiros personales no son para escapar de la vida diaria. Son oportunidades para tocar algo profundamente importante sobre la vida y uno mismo que fácilmente se tapa por las actividades diarias y las interacciones sociales. Aunque los retiros grupales pueden ser muy solidarios y crear un sentido único y maravilloso de comunidad, los retiros personales brindan diferentes lecciones y descubrimientos que pueden surgir cuando meditamos solos, lejos de otros meditadores.

Históricamente, a lo largo de los siglos, los retiros personales han sido la forma predominante de participar en períodos extendidos de meditación, a veces por días, semanas, meses o más. En la antigua India, los budistas vivían en el bosque y en otros entornos naturales mientras estaban en retiro. En lugar de tener a otros meditadores como apoyo, tenían el mundo natural.

Cuando uno comienza a hacer retiros personales, es útil empezar con uno o dos días. Cuando el ritmo de la práctica en el retiro personal se vuelve lo suficientemente familiar, podemos reservar un período más largo. Es mejor no hacer un retiro personal más largo que su retiro dirigido por un maestro más extenso; esto garantiza que ya estará familiarizado con el ritmo del retiro desde el principio hasta el final.

Los retiros personales se pueden hacer en casa si uno tiene suficiente privacidad. También se pueden hacer en una ubicación apartada donde no haya recordatorios del hogar y del trabajo. En cualquier caso, el lugar debe estar bien abastecido con todo lo necesario, o bien organizar entregas con anticipación para que no haya necesidad de ir de compras durante el retiro. Las comidas pueden ser pre-cocinadas o simples de preparar.

Utilizar o adaptar el horario de un retiro dirigido por un maestro puede crear una estructura y ritmo útiles para un retiro personal. Puede ser beneficioso seguir un horario fijo, especialmente las primeras veces que practiques de esta manera. Usar un horario puede liberar mucha energía que de otra manera se gastaría decidiendo qué hacer a continuación y por cuánto tiempo.

Para aquellos practicantes con mucha experiencia, que han realizado al menos seis retiros de una semana y varios retiros personales, puede ser valioso hacer un retiro personal sin horario y sin reloj. Vive una vida simple donde no hagas nada extra que no sea parte del retiro. No tengas un plan para cuándo meditas, comes, duermes, etc. Haz cada actividad cuando sientas que apoya tu retiro en general. Si no te parece adecuado realizar las actividades habituales del retiro, siéntate junto a una ventana mirando a la nada hasta que sientas el llamado para continuar con ellas. Tener un retiro sin horario te permite ser guiado por cómo se desarrolla tu práctica.



Para las personas nuevas en los retiros personales, puede ser útil tener enseñanzas diarias del Dharma. Estas podrían ser charlas grabadas, por ejemplo, de un retiro dirigido por un maestro, o lecturas breves del Dharma. Podrías hacer lecturas del Dharma de una o dos páginas, quizás leerlas varias veces al día. Las personas con bastante experiencia en retiros personales podrían intentar no tener enseñanzas del Dharma. La simplicidad de no tener enseñanzas puede ayudar a mantener una radical simplicidad donde todo se procesa a través de la meditación y la vida meditativa del retiro. La práctica en sí proporciona suficientes enseñanzas.

Lo más recomendable en un retiro personal es no tener conexión con el correo electrónico, las redes sociales o la web. Tal contacto puede desafiar rápidamente cualquier calma y claridad desarrollada. Pero si es realmente necesario, es importante comprometerse a una conexión mínima. Si piensas escuchar charlas grabadas del Dharma, descárgalas antes del retiro, en un dispositivo que no te tiene a reconectar al mundo digital.

Uno de los principales beneficios de un retiro personal es la oportunidad de tener continuidad en la práctica durante todo el día. Si la logística diaria para el retiro es simple, estar solo reduce las posibilidades de una interrupción en la atención plena cuando no se está meditando. Un retiro personal es un momento en el que todo el día puede ser una meditación, una vida del Dharma.

La soledad es uno de los posibles desafíos de un retiro personal. Si es particularmente fuerte, quizás no sea el momento adecuado para un retiro personal. Cuando no es muy intensa, la soledad es invaluable para investigar con atención plena. Estar a solas es diferente de sentirse solo. La soledad surge de tener pensamientos, reacciones y deseos específicos. Ver estos claramente y aprender a ser paciente con ellos es entrenar en la valiosa habilidad de la paciencia. Comprender cómo la soledad puede estar conectada con emociones no resueltas puede mostrarte dónde dirigir tu compasión y atención plena. Cuando la soledad disminuye o desaparece, puedes descubrir una conexión más profunda contigo mismo; puedes convertirte en tu mejor amigo. Ver la soledad hasta el otro lado puede ser increíblemente liberador. Las relaciones sociales después del retiro pueden beneficiarse de esta libertad. Las ocasiones para estar a solas pueden ser más acogedoras y beneficiosas después de deshacerse de la tendencia a sentirse solo.

Debido a que somos capaces de diseñar retiros personales para nosotros mismos, es útil incluir lo que nos apoya para practicar bien. Este apoyo puede o no incluir ejercicio. Alguna forma de caminar o movimiento durante el día es importante para mantener el equilibrio en la meditación. Podemos elegir horarios de despertar y de dormir que funcionen para nuestros biorritmos. Podemos personalizar cuán gradualmente entramos y salimos del corazón del retiro. Algunas personas se benefician de un regreso lento a la vida diaria.

Para retiros personales más largos, podría ser útil tener algún contacto telefónico con un maestro de Insight. Esto podría ser según sea necesario o una vez para un retiro de una semana y una vez a la semana para retiros más largos.

Los retiros personales de meditación pueden ser formas poderosas y eficaces de profundizar la práctica budista. Son tan valiosos que es mejor abordarlos con respeto y humildad. Participa en el retiro para ver qué trae la práctica, dejando de lado expectativas y metas para resultados específicos. Practica sinceramente y confía en el valor de practicar con lo que venga.



34. Compartir los beneficios de la práctica en retiro

Practicamos dentro de una rueda de dar y recibir.
Que mantengamos esta rueda del Dharma girando para beneficiar a todos los seres.

Con cualquier beneficio que recibamos de la práctica,
Que estos nos sirvan para beneficiar a otros.

Con cualquier beneficio que recibamos de otros,
Que estos nos inspiren a beneficiarnos a nosotros mismos.

Que demos para poder recibir,
recibamos para poder dar.

Que compartamos nuestra bondad con otros.
Que recibamos la bondad de otros.

Que compartamos nuestra bondad con nosotros mismos.
Que recibamos nuestra propia bondad.

Que seamos el punto fijo en el centro de la rueda,
Libres del girar de la rueda, libres para apoyar el giro,
Siempre permitiendo que dar y recibir continúen pacíficamente.