

# Sutta Chappana: Los Seis Animales

SN 35.206

Traducido del Pali al inglés por Maurice O'Connell Walshe

(Traducción al español: Miguel Ángel Piquero-Hidalgo)

"Suponed, monjes, que un hombre atrapa seis animales de diferentes dominios y recursos de vida—una serpiente, un cocodrilo, un pájaro, un perro, un chacal y un mono, atando a cada uno con una gruesa cuerda. Habiéndolos atado a todos con una gruesa cuerda, él ata las cuerdas juntas en el medio y las suelta. Ahora, monjes, estos seis animales de diferentes dominios y hábitos de alimentación se girarían en torno a sí mismos y lucharían entre sí, cada uno tratando de dirigirse a su dominio natural. La serpiente lucharía, pensando: 'Iré al hormiguero'; el cocodrilo: 'Iré al agua'; el pájaro: 'Volaré en el aire'; el perro: 'Me iré a la villa; el chacal: 'Me iré al vertedero'; el mono: 'Me iré al bosque.'

"Ahora, monjes, cuando esos seis hambrientos animales se empezasen a sentir cansados, cederían a aquél otro que fuese el más fuerte, yendo a su lado y bajo su dominio. De la misma manera, monjes, cuando un monje falla en practicar y desarrollar la atención consciente con respecto al cuerpo, el ojo lucha por llevarle hacia objetos atractivos, mientras que los objetos no atractivos le resultan repelentes...La mente lucha para llevarle hacia atractivos objetos de pensamiento, mientras que los objetos de pensamiento no atractivos le resultan repelentes... Ésto, monjes, es falta de moderación. Y, monjes, ¿Qué es la moderación? En ésto, un monje, viendo objetos con el ojo, no es atraído a objetos atractivos, ni es repelido por objetos no atractivos. Él permanece, con atención consciente firmemente establecida con respecto al cuerpo, su mente siendo ilimitada. Él conoce en verdad esa liberación del corazón, esa liberación por la sabiduría, a través de la cual aquellos estados malvados y poco habilidosos han surgido y cesado, sin dejar un remanente...

"Suponed que un hombre atrapa seis animales (*como antes*) y ata las cuerdas a un poste o pilar muy robusto...Entonces, cuando esos seis animales se cansasen, tendrían que situarse, agachándose o tumbándose, junto al poste o

pilar muy robusto. De igual manera, monjes, cuando un monje practica y desarrolla atención consciente con respecto al cuerpo, el ojo no lucha para atraerle hacia objetos visuales atractivos, ni le repelen los objetos visuales no atractivos...la mente no lucha para atraerle hacia objetos atractivos de pensamiento, ni le repelen los objetos de pensamiento no atractivos. Ésto, monjes, es moderación.

"Atados a un poste o pilar muy robusto,' monjes, denota atención consciente con respecto al cuerpo. Por tanto, monjes, así es como habéis de entrenaros: 'Practicaremos atención consciente con respecto al cuerpo, la desarrollaremos, la haremos nuestro vehículo, nuestra morada, nuestro recurso, la construiremos y la emprenderemos a fondo. 'Así es, monjes, como habéis de entrenaros. "

# Sutta Mālukyaputta

SN 35.95

Traducido del Pali al inglés por Maurice O'Connell Walshe

(Traducción al español: Miguel Ángel Piquero-Hidalgo)

[*El Venerable Mālukyaputta dijo:*] "Sería bueno para mí, Señor, si El Bendito me enseñase brevemente una doctrina de forma que, habiéndola oído, yo pudiera morar sólo, en reclusión, sin cansancio, ferviente y resolutivo."

"Bien, ahora, Mālukyaputta, ¿Qué he de decir a los monjes jóvenes si tú, un frágil, anciano, hombre venerable, bien entrado en años, en el final de tu vida, preguntas por instrucción en breve?"

"¿Qué piensas, Mālukyaputta? Objetos conocibles por el ojo, no vistos, los cuales tú no has visto antes, los cuales tú no ves ahora y no deseas ver— ¿tienes algún deseo, lujuria y cariño por ellos? "

"Por supuesto que no, Señor. "

[*Similarmente, con los sonidos, fragancias, sabores, objetos tangibles, objetos mentales.*]

"Bien, entonces, Mālukyaputta, en objetos vistos, oídos, sentidos, comprendidos: en lo visto, sólo habrá lo visto; en lo oído, sólo habrá lo oído; en lo sentido, sólo lo sentido; en lo comprendido, sólo lo comprendido... Entonces, Mālukyaputta, no habrá 'de tal modo' para ti. No habiendo 'de tal modo' para ti, no tienes, 'eso es.' No teniendo 'eso es,' Mālukyaputta, no hay para ti ni este mundo, ni el siguiente, ni ningún lugar entre ellos. Eso es, en sí mismo, el fin del sufrimiento."

"Ciertamente, Señor, entiendo por completo el significado de lo que El Bendito ha declarado en breve."

Las formas percibidas causan pérdida de la atención consciente. Si moramos en sus simpáticos encantos, la pasión controla al corazón y los sentimientos fluyen. El apego nos tiene firmemente bajo su control. Por tanto, las emociones surgen y se hacen más fuertes. De diversos tipos, todas basadas en lo que ha

sido visto. Algunas nacidas de codicia, algunas de odio—Gravemente ellas afligirán el corazón del hombre. Apilando su almacén de dolor y congoja: Por tanto, para él, Nibbana lejos está.

*[Similarmente, con los sonidos, fragancias, sabores, tangibles, pensamientos.]*

Aquél que no se exacerba por las cosas que ve, viendo formas conserva su atención consciente; a su pasión no se apega, simplemente siente. Sin apego a la pasión, simplemente siente. Si él tan sólo observa las cosas que ve, sin reaccionar a su carácter o a su forma; él disminuirá el montón, no lo aumentará. Con atención consciente, procediendo en su camino; no amontonando dolor ni aflicción: Entonces para él Nibbana está muy cerca.

*[Similarmente, con los sonidos, fragancias, sabores, tangibles, pensamientos.]*

"En efecto, Señor, entiendo por completo el significado de lo que El Bendito ha declarado en breve. "

*[El Buda confirma las palabras de Mālukyaputta; en su debido momento, Mālukyaputta se hizo un Arahant.]*

# Introducción a la Meditación de Introspección (Extractos)

Ven. Sujiva

*(Traducción al español: Miguel Ángel Piquero-Hidalgo)*

## El control principal

La principal facultad de control de la mente es la atención consciente. ¿Recuerdas los momentos en que estabas calmado y sereno? La consciencia que les acompañaba era también brillante y clara. Como su opuesto directo, están aquellos momentos en que te hallabas sacudido por el pánico o completamente confuso.

Por tanto, con atención consciente, puedes realizar cualquier tarea tan bien como ello sea posible, ya sea el conducir—manejar un automóvil, cocinar un menú o responder a las preguntas de un examen. Pero dicho potencial no es tan reconocido como lo son otros temas, por ejemplo la fe y la concentración y, por ende, no recibe tanto énfasis. Si lo desarrollamos hasta que sea realmente fuerte, duradero y revelador, entonces la vida transcurrirá como una brisa, si no con éxtasis, al menos con suavidad.

## Tomando el mando de los controles principales

Ahora que te percatas (espero) de cuán importante es el tener atención consciente, tal vez estés interesado en saber cómo proceder para cultivarla, para marcar una diferencia.

La idea principal es el desarrollar esta consciencia hasta que se haga habitual y continua, y entonces aplicarla a propósitos específicos, tales como la obtención de conocimiento y de habilidades.

Para comenzar, déjame ofrecerte algunas sugerencias que te resultarán definitivamente útiles de alguna manera. Éstos son ejercicios simples que puedes probar de forma segura. Se hallan agrupados bajo tres subtítulos:

- Meditación caminando
- Meditación sentado
- Atención consciente de las actividades diarias

## **Meditación caminando**

¿Puedes imaginarte la extensión de todo lo que envuelve el caminar? Caminas hacia tu oficina, caminas por ejercicio, por hacer turismo, a la mesa para cenar, para relajarte y con otros muchos maravillosos—y también inmencionables—fines.

Pero uno puede sentir y pensar de manera muy diferente cuando se habla, por ejemplo, de caminar a lo largo de una playa solitaria, a la luz del amanecer en contraposición a caminar hacia sentarse en la silla del dentista. Todo depende del estado mental. Y, eso sí, ese estado mental puede determinar dónde acabarás y cómo te irá. Si caminas muy desalentadamente, puedes acabar en un hospital, o en la tumba. Por supuesto, hoy en día muchas personas acortan su caminar para ir sobre ruedas. A las velocidades que la tecnología provee, puede que tengas que tener aun más atención consciente para permanecer seguro.

Permíteme ofrecerte unos cuantos consejos para comenzar tu meditación caminando:

Para aprender a caminar con atención consciente debes hallar un lugar tranquilo, con unas dimensiones apropiadas—al menos diez metros. Preferiblemente en un camino recto, limpio y nivelado, sin nadie que observe lo que vas a hacer. Si ello no es factible, cualquier distancia, hasta de diez pasos, será suficiente.

En primer lugar, debes tratar de llevar a tu mente una clara consciencia de tu posición de pie—parado. No se trata de visualización sino de sentir nuestro cuerpo tal como es —la tensión, firmeza y tal vez un ligero balanceo hacia atrás y adelante. Asegúrate de estar relajado, en una posición erguida. Junta tus manos dobladas, para ayudarte en tu compostura. Puedes cerrar tus ojos y hacer tu mente libre, calmada y feliz. Aprende a dejar ir todos tus problemas y tus pensamientos. No merecen que te apegues a ellos todo el tiempo. ¡Dale un respiro a tu mente! Tan sólo estate en y sé consciente del momento presente.

Llegado el momento de darte la vuelta, sé consciente de tal acción.

En el momento en que tu atención se dispare hacia tus pensamientos, tendrás que evocar tu consciencia, notando con atención consciente: pensando, pensando —para luego retornar a tus pasos. Si la tensión o el aburrimiento acaecen, habrás de detener tu caminar de nuevo, para recobrar tu consciencia en la misma forma en que hiciste antes. Mientras permaneces de pie—parado, nota la tensión o el aburrimiento con atención consciente, antes de resumir la meditación de caminar.

Te aconsejaría que camines de una forma rítmica que la mente pueda seguir. Una vez que la mente así lo haga, ésta tenderá a fluir. Entonces, mantén ese ritmo.

Cuando te sientas mucho más calmado o algo cansado, entonces aminora tu marcha y, al mismo tiempo, hazte aún más relajado física y mentalmente. Aquellas personas que han obtenido concentración en esta forma de caminar pueden hacerlo por una hora o más y, aún así, sentirse como si tan sólo hubiera transcurrido un minuto. Se sienten livianos y como si caminaran sobre las nubes. ¡Puedes acabar muy feliz!

No obstante, hemos de añadir algo más aquí. Cuando te sientas realmente relajado, mantén tu mente con interés consciente en el fluir de tus pasos. Trata de notar las sensaciones que fluyen —la tensión, las fuerzas de estirar y empujar, la ligereza o la pesadez y, finalmente, el contacto de las plantas de los pies sobre el suelo.

Para ayudar al principiante a obtener una percepción más interesante de todo esto, los maestros han ideado un método, dividiendo cada paso en varias fases, desde una hasta seis. Si bien tres fases son suficientes para la mayoría de las personas, tal cantidad se puede incrementar de manera progresiva —pero sólo cuando uno esté preparado para ello.

Durante un retiro intensivo de ejercicio de meditación formal, el procedimiento habitual es el de hacer una hora de meditación caminando, dividiéndola en tres periodos —los primeros veinte minutos para el caminar de una fase; los segundos veinte minutos para el caminar de dos fases y los finales veinte minutos (hasta totalizar una hora) para el caminar de tres fases.

El principio subyacente detrás de este procedimiento es el de conducir a la mente hacia una consciencia más concentrada, lo que puede conseguir con aminorar el paso y con una atención más minuciosa. Con respecto a cuál será el tipo de caminar más apropiado, éste será aquel que produzca más atención consciente.

Las fases de los pasos, de una a seis, son:

1. Derecho/izquierdo
2. Levantando, marchando
3. Levantando, empujando, marchando
4. (Talones) inclinando, levantando, marchando, pisando
5. Inclinando, levantando, marchando, bajando, pisando
6. Inclinando, levantando, marchando, bajando, marcando, presionando.

En cada fase de un paso, cuando la observemos de cerca, uno será capaz de percibir las fuerzas o sensaciones involucradas en él. Uno puede de hecho experimentarlo como un flujo de tensión, de fuerzas en movimiento o una difusión de dureza al pisar.

Para completar la imagen, las intenciones que surgen antes de cada longitud del caminar, las intenciones de detenerse, de girar, son también notadas con atención consciente.

Si puedes llevar ésto a cabo, puede que llegues realmente a un punto en el que te olvides por completo de ti mismo y, lo que quede, es el proceso de la consciencia con sus objetos. Entonces has comenzado el viaje interior, el camino para la realización de la Naturaleza de Quién y Qué somos en realidad. Entonces todos los conflictos con la Realidad, debidos a la ignorancia —la cual es la raíz del problema del sufrimiento— pueden ver su final.

## **Meditación sentado**

El mismo principio usado en la meditación caminando es aplicable a la meditación sentado, con la sola diferencia de los objetos básicos. ¿Qué principio?

El principio de tres pasos en observación de atención consciente:

1. Estar conscientemente atento
2. Seguir o atender el objeto de la observación en atención consciente.
3. Observar la Naturaleza del objeto sin pensamientos ni conceptos.

Naturaleza aquí se refiere al proceso de sensaciones que viene a constituir el objeto que estamos observando.

Mientras que uno está caminando, uno sigue con atención consciente los pasos y observa los procesos de sensaciones que los constituyen. La meditación sentado hace uso de las sensaciones del abdomen conforme uno respira. Algunos, sin embargo, usan la sensación del respirar en la punta de la nariz.

Usualmente, la gente que medita sentada lo hace con sus piernas cruzadas, la espalda erecta y los ojos cerrados. Aquellos que sufren de rigidez en el cuello pueden meditar en sillas. No te inclines hacia adelante, pues el hacerlo no ayuda a mantener la consciencia, si bien ello ayudará si estás intentando relajarte completamente e irte a dormir, en cuyo caso puedes tumbarte.

Respira con normalidad y, conforme lo haces, mantén la atención consciente en las sensaciones de los movimientos del abdomen –levantándose y cayendo.

Mentalmente, di ‘levantando’ y cayendo’ en conjunción con los respectivos movimientos.

Para ayudar a los principiantes en hacer un seguimiento de las sensaciones de movimiento del abdomen, deben reposar las palmas de sus manos de forma ligera sobre éste, hasta que se familiaricen con el objeto.

Cuando la mente vague a otros objetos, tales como pensamientos, sonidos, picazón, etc., recobra tu consciencia tan pronto como te des cuenta de ello, notando mentalmente: pensando, oyendo, etc., retornando luego a tu objeto original.

Cuando trates de realizar ésto, notarás cuán inextricable y escurridiza es la mente. Bien, ¡al menos estás conociéndote mejor a ti mismo y haciendo algo acerca de ello!

Con práctica, la mente vagará cada vez menos y permanecerá con los movimientos de subir y bajar del abdomen. Al principio sólo puedes percibir los movimientos de subida y bajada. Con esfuerzo notarás mucho más. Los movimientos pueden variar de gran manera, en diferentes momentos. Pueden ser largos ó cortos, rápidos ó lentos, suaves ó bruscos, etc. Incluso con el movimiento de subida puede haber muchas y variadas sensaciones, surgiendo y desvaneciéndose.

De nuevo, ello al fin acaba como meros procesos de la mente y su objeto.



Finalmente, el dolor es con frecuencia el último en llamar antes de que te rindas. Trata de ignorarlo si éste es menor, pero si persiste y atrapa tu atención, entonces tendrás que hacerlo el sujeto de observación.

La idea es la de usarlo para entrenarnos en la atención consciente (y también, en este caso, la paciencia). El principio de observación de tres puntos también se mantiene aquí. Primero has de mirar al dolor con atención consciente. Entonces lo miras durante un tiempo sin irritarte por él. Si lo puedes hacer, entonces observa la Naturaleza del dolor, si éste es intenso, caliente o entumecido. También podría ser como tirantez, retorcimiento o cortante. Hay más tipos de los que te puedes imaginar y ello puede resultar muy interesante.

Después ya puedes proceder a descubrir su proceso —cómo surge, cambia y se disuelve. Es posible ganar un más profundo entendimiento de tu propia Naturaleza a través de la observación del dolor.

El dolor es parte de tu constitución. Cuando ya no lo puedas tolerar, ha llegado el momento de levantarse.

## **Actividades diarias**

Una de las primeras cosas que aprender es acerca de la atención consciente en sí misma. Leemos acerca de ella, oímos acerca de ella —ahora vamos a ir conociéndola a través de la experiencia directa. No es sólo el conocer algo. Es conocerlo con una mente clara y afianzada. De esa manera, no puedes estar equivocado. Además, no puede haber ninguna contaminación —apego, enojo, engaño, sopor, agitación, dudas escépticas, celos, etc. Una vez que puedas definirlo, no es difícil el llamar su atención. Es sólo una cuestión de voluntad. ¡Qué maravilloso es el tener atención consciente todo el tiempo! Pero, antes de que puedas lograrlo, tendrás que ser capaz de distinguir claramente entre los estados de atención consciente y de no-atención consciente. Después, depende de ti el practicarlos, practicarlos y practicarlos.

En cierto modo, el mantener la atención consciente es comparable a emprender un viaje. Ahí te encuentras, en tu bicicleta, yendo a lo largo de accidentadas carreteras y cruzando riachuelos torrenciales. Necesitas mantener la atención en la carretera, equilibrar tu bicicleta y seguir pedaleando. Se requieren muchos intentos fallidos antes de que adquieras la habilidad. De forma similar, en la vida o en la meditación, uno necesita tener experiencia en el manejo de las variadas situaciones y objetos con que uno se encuentra. Y, cuando algo particularmente duro acontece, uno puede sentirse hundido por un tiempo, hasta que haya aprendido a superarlo.

El dolor es un ejemplo. Es también una faceta inexorable de la vida.

Una vez que uno es capaz de saber lo que es la atención consciente —y cómo mantenerla— entonces uno puede proceder a tener atención consciente en todas sus actividades diarias, de la mejor forma que pueda y con tanta frecuencia como ello sea práctico. Comenzará en el

momento en que uno se despierta del sueño; uno notará con atención consciente el abrir los ojos. De igual modo, uno mantiene la atención consciente cuando se levanta, al asearse, al comer, al beber, etc., a lo largo del día.

Mientras come, por ejemplo, uno tendrá atención consciente de las acciones involucradas en el comer, paso a paso.

En primer lugar, la intención de comer; luego el mirar a la comida; el estirar las manos, el llenar la cuchara con comida; el llevarse la comida a la boca; el abrir la boca; el masticar; el morder, el tragar y todos los demás pasos. Durante un retiro de meditación uno se puede permitir el ralentizar sus acciones para ayudarse en concentrar la atención tanto como sea posible. De hecho, uno puede incluso ser bastante inconsciente de lo que le rodea. Al final, como en la meditación sentado y de pie—parado, lo que quedará serán meros procesos.

Por otro lado, en casa o en el trabajo, uno no será capaz de practicar la atención consciente en esta forma tan concentrada. Usualmente uno será capaz de hacer así sólo a un nivel general. Sólo cuando uno es libre puede uno reanudar su atención consciente durante los ejercicios formales con la deseada intensidad.

## **Introspección y Concentración**

Lo siguiente que necesitarás será el ser capaz de diferenciar entre concentración y atención consciente. Ello determinará la dirección en que te diriges —si te hallas en el camino a la tranquilidad o al desarrollo de la atención consciente.

La mayoría de los métodos de meditación enfatizan la concentración. Llevan la mente a enfocarla en un punto u objeto, alcanzando así fuerza de concentración. Los resultados son estados muy pacíficos y, en casos extremos, dan origen al surgir de poderes paranormales. ¿No es ésto lo que las gentes desean alcanzar? ¡No es extraño que la mayoría se dirijan en tal dirección!

Para los Budistas, ese camino no conduce por completo al fin de todos nuestros sufrimientos, si bien puede aliviarlos considerablemente por cierto tiempo. La respuesta a este predicamento es Introspección, que es la realización de la verdadera Naturaleza del mundo tal como es, libre de conceptos.

De una forma simple, todos los procesos mentales y materiales que conforman este mundo son, en realidad, no permanentes, insatisfactorios y carentes de ser. Viéndolo así, uno se aleja de ellos y encuentra refugio en el estado no condicionado y en la paz permanente de la realidad absoluta, Nibbana. Sin realizar el insatisfactorio estado de la existencia condicionada, uno se halla grandemente apegado a ella y, por lo tanto, la emancipación es imposible.

Para desarrollar dicha Introspección, se enfatiza la atención consciente como rasgo principal y, situando la concentración en segundo plano, como otro factor necesario.

Para diferenciar entre atención consciente y concentración, podemos citar sus características:

- La concentración mantiene la mente, y la fija, en el objeto. Es como cuando estás agarrando algo fuertemente, sin soltarlo. Es también como cuando estás mirando la pantalla de la televisión, incapaz de despegarte de ella.
- La atención consciente, sin embargo, es como el hacer una cuidadosa observación de lo que está aconteciendo en la pantalla de la televisión.

En otras palabras, la concentración fija la mente a su objeto, mientras que es la atención consciente la que, cuidadosa y completamente, obtiene una buena visión de él. Cuando has averiguado lo que eso es realmente, entonces has desarrollado sabiduría de introspección.

De aquí, podemos concluir que la concentración puede llegar sin atención consciente, pero cuando la atención consciente está presente, en algún grado, hay concentración.

Normalmente en la práctica de tranquilidad, si bien la concentración es el objetivo principal, debe haber también atención consciente, para dar lugar a aquella. Pero, esa atención consciente no es tan intensa como la que conseguirías en la meditación de introspección. Además, sus objetos difieren —esto es, uno conceptual con la práctica de tranquilidad.

Si la meta de una persona es la de realmente mirar adentro, para descubrir quién y qué es uno en verdad, entonces la observación con atención consciente se ha de tener en la mente como el factor principal. De tal forma, uno es como un científico, realizando una cercana y concienzuda observación de su sujeto. Una vez que haya suficiente, uno puede ver la imagen completa, con todos sus detalles. Es entonces cuando la atención consciente es transformada en introspección. Por tanto, en la meditación de introspección, uno observa con consciencia concentrada en los objetos —por ejemplo, el levantando/cayendo del abdomen, sentando/tocando, dolor, pensando, pie derecho/pie izquierdo, etc. — y él pronto descubrirá que todos estos procesos son cambiantes (no-permanentes), insatisfactorios y más allá del control individual. En la meditación de introspección esto también significa un abandono del apego al falso ser, produciéndose un retorno a la naturaleza original.

La abolición del “Yo soy” —ésa es la dicha suprema.

~ Udana ~

## Consejos de seguimiento

Bienvenido a mi mundo favorito. Un mundo sin nadie alrededor, sólo procesos mentales y materiales sucediéndose. Ésto es lo que encuentro más significativo. ¡Aquí es donde se halla el verdadero significado de la vida! Cuando seas realmente consciente de ésto, no hay lugar para el apego, el enojo, las alucinaciones y todas las demás cualidades negativas. Éstas no tienen cabida cuando uno es realmente consciente de tales cosas. Ahí te hallas –la paz y el significado por el qué vivir; y eso es el descubrir el final del viaje interior, hallarse en casa con lo absoluto.

Desgraciadamente, el alcance de este pequeño folleto es tan limitado que sólo puedo ofrecer en él una introducción a los que es la meditación de introspección, así como a los ejercicios básicos. Ciertamente que hay muchos más pasos a tomar y sería mejor que acudas a las personas que lo hayan hecho antes y que sean capaces de darte el adecuado consejo. Por supuesto que es preferible el que participes en un curso más completo, bajo la guía de un instructor cualificado, en un retiro –ya sea éste a tiempo parcial o total.

Para aquellos que son lo suficientemente atrevidos como para intentarlo usando sólo el conocimiento básico contenido en este folleto, tengo una o dos cosas más que decir.

Primeramente, estas mínimas instrucciones están dirigidas sólo a aquellos que no padezcan ningún trastorno psicológico serio. Si uno está tomando medicamentos o en tratamiento para anomalías mentales, se enfatiza aquí aún más el que este folleto es insuficiente. Tales personas han de ponerse en contacto con un maestro cualificado.

En segundo lugar, si uno obtiene concentración, puede encontrarse con varias experiencias. Puede acontecer que surjan sentimientos de gozo, visiones, voces, o incluso miedo. Eventualmente, tales sentimientos deberían cesar y desvanecerse en un minuto. No te apegues a ellos ni sientas pánico si ello no sucede así. Si las cosas empeorasen, sólo abre tus ojos y levántate. Haz lo mismo si la mente entra en peores estados de agitación, cuando la meditación sentado transcurre por más de media hora. Ello puede suceder cuando tu mente se halla cargada por un sinfín de problemas o asuntos no resueltos. En su lugar, practica el caminar de forma rápida. El principio es el de tener atención consciente. Si tal atención consciente no aumenta, sino que por el contrario empeora, algo va mal.

Finalmente, aunque no menos importante, busca la oportunidad de participar en un curso o retiro intensivo de meditación de Introspección (Vipassana). El progreso y el entendimiento de la práctica en un retiro de unos diez días pueden ser mejores que los de la práctica individual diaria, durante un año, por sí mismo.