

EL ARTE DE LA ATENCIÓN
Ven. Pannyavaro

http://www.buddhanet.net/pdf_file/artofatt.pdf

Buddha Dharma Education Association Inc.

Tabla de Contenidos

Tabla de Contenidos	2
El Arte Meditativo de la Atención	3
Una Orientación a las Seis Puertas de los Sentidos	4
Intenta este Ejercicio para Orientarte a una Puerta de los Sentidos.....	5
El Origen Dependiente	5
La Técnica de la Notación Mental	8
Las Cuatro Esferas de la Atención	9
Los Dos Modos de la Meditación	10
La Estrategia Triple de la Práctica	11
Control y Armonía.....	12
No dispersión.....	12
Discernimiento y Visión Penetrante.....	13
La Estrategia Triple y las Impurezas Mentales	13
Las Tres Prácticas de la Meditación.....	14
Instrucciones para la Meditación Sentada.....	14
Comprobar la Postura.....	15
La Técnica de la Meditación Caminando.....	16
Atención a las Actividades Diarias	18
Atención a las Sensaciones.....	19
Conseguir el Equilibrio en la Meditación	21
Cinco Maneras de Mantener el Equilibrio	23
La Meditación de la Bondad Amorosa.....	24
Práctica Sistemática de la Bondad Amorosa.....	25
Cómo hacer la Meditación de la Bondad Amorosa	26
Formas de Generar Sensaciones de Bondad Amorosa.....	27
Meditación Diaria.....	28
Este Momento!	30

El Arte Meditativo de la Atención

La atención meditativa es un arte, o habilidad adquirida que proporciona claridad y una inteligencia que ve la 'verdadera naturaleza de las cosas'. Entre la variedad de técnicas de la meditación Budista, el arte de la atención es el hilo común que vincula a todas las escuelas de meditación Budista: Mahamudra en la tradición Tibetana, Zazen en el Budismo Zen y la meditación Vipassana en el Theravada. Su ubicuidad la ilustra esta historia Zen: Un monje le preguntó una vez a su maestro, '¿Cuál es la enseñanza fundamental del Budismo?' el Maestro replicó 'Atención'. El estudiante, insatisfecho con la respuesta dijo, 'Yo no preguntaba nada sobre la atención, quería saber cuál es la enseñanza fundamental del Budismo.' El Maestro replicó, 'Atención, Atención, Atención'. Así podemos apreciar que la esencia de la práctica Budista se encuentra en la palabra —*atención!*

Pero ¿cómo hacerlo? ¿Cuál es la práctica? Los consejos vagos para aspirantes a meditador, del tipo 'sé más consciente' o 'estate atento', aunque dados con buenas intenciones probablemente no serán efectivos. Es como los regentes en la novela utópica de Aldous Huxley *La Isla*, que enseñaban a los pájaros mynah a repetir 'atención' con la esperanza de entrenar a los habitantes de la Isla a que estuvieran atentos —la cosa simplemente no funcionaba. Si reconocemos el hecho de que la mayoría de nosotros tendemos a funcionar de una manera bastante inatenta y desenfocada, que resulta en una experiencia bastante superficial de la vida, podremos ver que es necesario entrenar la atención errante de una manera sistemática, guiada.

Esta atención guiada tiene el efecto de descubrir, o poner de manifiesto, las cosas como realmente son. Es la atención 'primaria' que ve a través del contenido de la mente hasta los procesos subyacentes. Al poner de manifiesto la realidad de los fenómenos psicofísicos, sus características principales se revelan sin interferir con los propios fenómenos. El arte de esta atención 'pura' consiste simplemente en registrar el objeto predominante en la experiencia de uno en el momento en que surge, sin

preferencias ni interferencias, como lo vería un testigo. Es decir, tan sólo registrando o notando el fenómeno cambiante sin reaccionar —ya sea una sensación, sonido, pensamiento o estado mental. Sin embargo, si hay una reacción durante la observación, como es natural cuando la mente no está entrenada, ésta también debe notarse. Esta forma de ver tiene el potencial de poner al descubierto la naturaleza real del fenómeno observado y poco a poco se va adquiriendo una atención no reactiva ni condicionada que trae consigo 'revelaciones' profundas sobre la experiencia.

Una Orientación a las Seis Puertas de los Sentidos

Estar atento no es una práctica que necesite confinarse a la postura de piernas cruzadas. La atención meditativa es una práctica dinámica que consiste en prestar atención a lo que estés haciendo en cualquier postura o situación en la que te veas inmerso. La forma de orientarse uno en esta práctica consiste literalmente en 'volver a los sentidos'. Es decir, una estrategia de permanecer atento a todas actividades mediante una orientación consciente a los cinco sentidos y al 'sexto sentido' —la mente. Las Seis Puertas de los Sentidos es el nombre que damos a los cinco sentidos físicos: ojo, oído, nariz, lengua y cuerpo y el sexto sentido, que es un término colectivo que designa los cinco tipos de conciencia: conciencia ocular, conciencia auditiva, etc. Así que la práctica consiste en permanecer conscientemente atento a la puerta predominante o sentido base. Por ejemplo, estar de guardia en la puerta del ojo te permite darte cuenta de los efectos del contacto entre los ojos y los objetos visibles y cómo te estás relacionando con ellos. Esta orientación a cualquier puerta de los sentidos produce una atención a lo que está sucediendo durante cualquier impresión sensorial y con ella la habilidad de monitorizar las sensaciones asociadas y conciencias que surgen.

El significado real de 'atención' indica su práctica: 'atender a', 'estar presente con'. Estando atento, uno desarrolla 'presencia mental'. Aunque hay varios grados de atención (hasta la inatención total), puede decirse que la hay de dos tipos: la atención

natural, que es 'atención automatizada' y la atención 'desplegada' intencionalmente que se desarrolla mediante la 'atención meditativa'.

La atención desplegada es o pasiva o, en el sentido de ser aplicada a algo, activa. El modo pasivo es la 'atención pura', es decir, el simple registro de lo que está sucediendo, en un estado mental receptivo, sin reacción. El modo activo de atención se aplica cuando se lleva a cabo algún tipo de movimiento o acción, incluyendo el pensamiento activo reflexivo sobre los objetos observados.

Intenta este Ejercicio para Orientarte a una Puerta de los Sentidos

¡A ver! ¿Dónde está tu atención en este momento presente? ¿Qué impresión sensorial predomina ahora mismo? Es la puerta del ojo, mientras lees esta página, la puerta del oído, atraída por los sonidos o las sensaciones táctiles del contacto del cuerpo con la silla en la que estás sentado. *Este momento* es el momento de establecer el hábito de estar conscientemente presente en una de las puertas de los sentidos y de darse cuenta de qué sucede durante una impresión sensorial.

Elige una puerta sensorial y permanece atento a lo que allí suceda. ¿Qué sensación hay presente; cuál es la cualidad de esa sensación; es agradable, desagradable o neutra? ¿Qué pensamientos van asociados a ella? Date cuenta en particular de los cambios. Es útil convertir en hábito el pillarte por sorpresa durante tu rutina diaria: ¿en qué puerta sensorial estoy; qué está pasando en ella; cuáles son los sentimientos asociados que surgen?

El Origen Dependiente

Esta estrategia de estar presente en una puerta sensorial enlaza con la aplicación práctica y el estudio del Origen Dependiente, *Pattica Samupada*. Mientras

experimentas la serie de acontecimientos causales, puedes interceptarlos cuando forman el vínculo con las conciencias, impresión sensorial y/o sensación. La habilidad de hacer esto te da el potencial de quedar liberado del ciclo condicionado de sufrimiento en el que la mayoría de la gente está atrapado sin saberlo.

La Ley del Origen Dependiente es un tema profundo, es la misma esencia de las enseñanzas del Buda, ilustrado por un famoso diálogo entre el Buda y su ayudante personal, Ananda. Ananda comentó que lo encontraba fácil de entender. El Buda respondió diciendo, 'No es así, Ananda, nunca digas tal cosa. Es porque la gente no comprende el origen dependiente que no son capaces de penetrar en su esencia, por eso tienen la mente confusa. Como una madeja de caña que se lía y se forman nudos, así los seres quedan atrapados e incapaces de liberarse de la rueda de la existencia, las condiciones del sufrimiento y los estados infernales y ruinosos'.

Podemos desliar la madeja si 'penetramos' en el origen dependiente a través de la *atención a las puertas de los sentidos*. Lo que estamos experimentando ahora es el resultado de una serie de sucesos que surgieron por causas previas y está enlazado en forma de cadena causal de efectos, p. ej., como existencia cíclica.

Es útil tener un conocimiento funcional de los once eslabones de la cadena del Origen Dependiente. Incluso un conocimiento teórico ya apunta a la dirección correcta y al potencial de quedar libre del condicionamiento que causa:

1. A causa de la **Ignorancia** surgen las Formaciones Kármicas o Actos Volitivos;
2. A causa de los **Actos Volitivos** surge la Conciencia;
3. A causa de la **Conciencia** surge la Mentalidad / Materialidad;
4. A causa de la **Mentalidad / Materialidad** surgen las Seis Bases de los Sentidos;

5. A causa de las **Seis Bases de los Sentidos** surge el Contacto (impresiones sensoriales);
6. A causa de las **Impresiones Sensoriales** surgen las Sensaciones (*vedana*);
7. A causa de las **Sensaciones** surge la Codicia;
8. A causa de la **Codicia** surge el Aferramiento;
9. A causa del **Aferramiento** surge el Apego;
10. A causa del **Apego** surge el Devenir;
11. A causa del **Devenir** surge el Dolor, la vejez y la muerte, p. ej., el sufrimiento condicionado.

Esta es la historia de la iluminación de Bahiya, el de la túnica de corteza de árbol, que pudo practicar de esta manera. Bahiya, que al principio era comerciante, viajaba por el mar con toda su mercancía, pero naufragó y la marea lo arrastró desnudo hasta la orilla. Allí encontró algo de corteza de árbol con que cubrirse y un viejo bol, y luego fue a ver si podía mendigar algo de comida. La gente del lugar quedó impresionada por su aparente austeridad y su reputación como asceta creció. La gente le puso a prueba ofreciéndole ropas caras, pero sabiendo que perderían su fe en él si aceptaba, las rechazaba, manteniendo así el engaño. Bahiya fue instalado en un templo y venerado como un Arahant (un Iluminado) y con el tiempo, llegó a creerse él mismo que era un Iluminado.

Vivió impecablemente y consiguió buenos poderes de concentración. Sentado en meditación un día, se dice que un deva, que había sido pariente suyo, logró persuadir a Bahiya de que no estaba iluminado ni nada, y de que debería ir a ver al Buda, un Arahant que podría ayudarlo.

Bahiya hizo un largo viaje para visitar al Buda en Savatti y llegó al monasterio justo cuando el Buda iba a salir a mendigar comida. Bahiya tuvo que pedirle tres veces si

podía enseñarle el Dharma y al final el Buda le dijo que sí, aunque el momento fuera tan inoportuno.

El Buda le dio estas breves instrucciones: 'Bahiya, debes practicar de esta manera:

Con lo visto, que haya *solamente lo visto*; con lo oído, que haya *solamente lo oído*; con lo sentido (tocado, gustado, oído), que haya *solamente lo sentido*; con lo pensado, que haya *solamente lo pensado*.

Cuando para ti, Bahiya, exista meramente lo visto, oído, sentido y pensado, entonces tú ya no participarás. Entonces, Bahiya, no estarás aquí, ni allí ni en ambos sitios — esto es en sí mismo el fin del sufrimiento.'

A través de esta breve instrucción, Bahiya se Iluminó inmediatamente —a través del no-aferramiento—convirtiéndose en un Arahant.

Poco después de que el Buda se hubiera marchado, Bahiya fue corneado fatalmente por una vaca. Cuando el Buda regresó de su ronda diaria de comida y encontró a Bahiya muerto, organizó su cremación y le hizo construir una estupa. Cuando le preguntaron cuál sería el destino de Bahiya respondió que, como había comprendido el tema de meditación en presencia del maestro, y había practicado tal como el Dharma enseñaba, Bahiya había llegado al Parinibbana, la Iluminación final.

La Técnica de la Notación Mental

Una técnica útil para ayudar a mantener la atención meditativa consiste en nombrar o etiquetar los varios objetos durante la observación del propio cuerpo y mente. Si se utiliza con sentido común, resulta de gran utilidad para enfocar y mantener la atención. La notación se hace tomando repetidamente nota mental de lo que esté surgiendo en tu experiencia cuerpo/mental. Por ejemplo, 'oyendo', 'oyendo',

'pensando', 'pensando', 'tocando', 'tocando', etc. Es muy útil para ayudar a establecer la atención pura, especialmente al principio de la práctica, momento en que es vital notar o etiquetar sistemáticamente tanto como sea posible para establecer la atención. O si no, es fácil perderse en pensamientos inadvertidos durante largos periodos de inatención. Cuando ya se consigue mantener la atención, aunque sólo sea parcialmente, se puede dejar la notación mental, especialmente si se ha convertido en algo mecánico o resulta tan artificial que interfiere con la atención sutil. Una vez adquirida la habilidad de monitorizar la experiencia sólo con atención pura, no hace falta regresar a la notación a no ser que tu atención flaquee, se pierda o necesite reestablecerse. La notación mental puede combinarse con la práctica de orientarse hacia una de las puertas sensoriales y nombrar los objetos físicos y mentales que en ellas aparezcan. Pero hay que tener cuidado de no analizar lo que se observa, solamente registrarlo o notarlo sin reaccionar.

Las Cuatro Esferas de la Atención

Las cuatro esferas de la atención son estructuras o marcos de referencia que se utilizan para apoyar la práctica. Se basan en el Satipatthana Sutta y se pueden usar como guías o pautas para ayudarte a dirigir la atención mientras investigas las variadas experiencias en tu cuerpo y mente.

1. Atención al cuerpo

Dirigida a captar los elementos primarios del cuerpo (tierra, aire, fuego y agua), p. ej., dureza, suavidad, temperatura, fluidez y movimiento en el interior del cuerpo y / o atención a las varias posturas, movimientos y acciones presentes en las actividades diarias.

2. Atención a las Sensaciones

Esto es notar las cualidades de las sensaciones como agradables, desagradables o neutras, poniendo cuidado en diferenciar la sensación

primaria de la historia emocional subsiguiente.

3. **Atención a la Conciencia y Estados Mentales**

La conciencia es el 'saber' de algo, p. ej., una sensación física y el conocerla. Se presta particular atención a los estados mentales, p. ej., felicidad, tristeza, agitación y a ver cómo surgen y se desvanecen.

4. **Atención al Contenido Mental**

Esto no es analizar o clasificar sucesos mentales, sino utilizar la atención para registrar pasivamente las cosas de la mente — pensamientos, ideas y conceptos— como un testigo, sin comentarios.

Los Dos Modos de la Meditación

Hay dos modos de meditación: Calma (*Samatha*) y Visión Penetrante (*Vipassana*).

Las meditaciones calmantes o de la serenidad utilizan técnicas de 'fijación' a un único objeto, excluyendo todos los demás objetos, para producir calma o atención focalizada. Por ejemplo, las técnicas de visualización, el seguimiento de la respiración, los mantras y la contemplación. El segundo modo de meditación está compuesto por prácticas que desarrollan la atención. Es decir, se presta atención constante al objeto predominante en la experiencia física y mental momento a momento. Este tipo de atención meditativa conduce al desarrollo de la visión penetrante.

La habilidad de manejarte con éxito durante la meditación depende de si eres capaz de realizar los 'ajustes finos' adecuados sobre la marcha durante una sesión de práctica. Esta habilidad se basa en la comprensión de ambos modos de meditación: por ejemplo, si te sientes forzado o tenso durante la meditación de la visión penetrante, pasar al modo de meditación de la serenidad calmará y relajará la mente;

o si te quedas atascado en un estado mental excesivamente calmado, puedes vigorizar la mente con un ejercicio de atención focalizada que le dé un tono más investigativo.

La Estrategia Triple de la Práctica

Es necesario apreciar la naturaleza de la 'práctica' aplicada a la meditación porque se podría pensar erróneamente que conlleva la noción de control. Este no es el caso ni de lejos, porque el meditador necesita una receptividad fluida de la experiencia, pero sin controlarla de ninguna manera. De modo que 'disciplina' en el contexto de la meditación se puede malinterpretar como que uno debe imponer su control para dirigir la práctica. De hecho, no hace falta más que aplicar persistentemente las instrucciones con sensibilidad. Así que la práctica *correcta* es práctica repetida con la intención de desarrollar habilidades, pero sin controlar ni interferir con la experiencia. Es una especie de desarrollo orgánico —el crecimiento ideal!

Es importante al principio de la práctica darse cuenta de cómo te estas relacionando con la experiencia o cuál es tu actitud respecto a ella. Si resulta que es reactiva o enjuiciadora, entonces es necesario que cambies tu modo de relacionarte con las cosas, situaciones o personas, cultivando cualidades de aceptación, empatía y de 'soltar'. Ser más capaz de aceptar y permitir sin el esfuerzo constante de sacar algo, es el mejor modo de crear un estado meditativo natural que facilite la práctica.

Para manejar con éxito tu práctica es necesario que adoptes un enfoque holístico y trabajes con una estructura de apoyo. Tal sistema se encuentra en 'La Estrategia Triple de la Práctica', que es un sistema completo e integrado que da soporte al bienestar psicológico del practicante:

1. Control de la conducta con el fin de armonizar las relaciones;
2. No dispersión, especialmente por lo que respecta a desarrollar el arte meditativo de 'focalizar';

3. Discernimiento, que es la sabiduría que ve la verdadera naturaleza de la mente y la existencia.

Control y Armonía

Tradicionalmente el meditador debe aceptar formalmente o acatar cinco reglas de conducta como prerrequisito para la meditación. Son los fundamentos en que se basa una buena práctica, y sin ellos no se puede obtener una buena concentración. Estas restricciones se tienen que considerar y aceptar, pues actúan de protectoras para tu bienestar en el sendero de la meditación: 1) evitar dañar o quitar la vida; 2) evitar tomar lo que no te es dado; 3) evitar el mal uso de los sentidos; 4) evitar el discurso falso o dañino; y 5) evitar tomar intoxicantes que confundan la mente. Esta es la base ética que apuntala el sistema triple. Pero estas reglas no deben tomarse como meras imposiciones, sino que tienen sus contrapartidas en el cultivo de la conducta positiva: la honestidad, la amabilidad, y demás.

No dispersión

La cualidad de la no dispersión o atención completa se adquiere mediante el desarrollo y manejo de tres habilidades de meditación: *Esfuerzo Correcto*, *Atención Correcta* y *Concentración Correcta*. El esfuerzo es correcto en tanto que estimule, mantenga y equilibre el esfuerzo; la atención meditativa es correcta cuando hay una atención fija e imparcial dirigida a los diversos objetos mientras van surgiendo; la concentración es correcta cuando se centra en el enfoque y lo intensifica. Demasiado esfuerzo agita la mente; pero si no hay suficiente, la mente se afloja; demasiada concentración restringe la atención, pero si no hay suficiente, la mente pierde el enfoque; pero nunca puede haber demasiada atención, pues la agudeza de la atención es el factor que profundiza la práctica. El manejo adecuado de estas habilidades de

meditación producirá atención o presencia mental, prerequisites para un discernimiento bien afinado.

Discernimiento y Visión Penetrante

El discernimiento es la inteligencia que descubre la verdadera naturaleza de las cosas viendo a través del 'contenido' de la mente hasta los procesos subyacentes. Se basa en una atención no reactiva, una actitud perfectamente afinada y una atención penetrante que tiene el potencial de ver 'lo que realmente es'. El resultado de tal práctica es el conocimiento experiencial directo de las tres características universales de la existencia: *el cambio, la insatisfactoriedad y la impersonalidad de los procesos*, experiencias que culminan en una serie de intuiciones que liberan a uno de las distorsiones causadas por la ignorancia.

La Estrategia Triple y las Impurezas Mentales

Las impurezas mentales se dice que están presentes en tres capas estratificadas de la mente: 1) durmientes, 2) manifiestas y 3) expresadas. Estas impurezas, o los tres venenos de la codicia, el odio y la ignorancia, se pueden tratar de tres modos: primero, su expresión se puede restringir armonizando la propia conducta; segundo, cuando se manifiesten en la mente, por ejemplo, como pensamientos de ira, entonces se pueden suprimir hábilmente mediante prácticas de concentración en la meditación de la serenidad; tarde o temprano cuando se vean en su fuente primordial o nivel durmiente, entonces se podrán erradicar mediante la práctica de la meditación de la visión penetrante.

Aquí pongo un ejemplo de cómo utilizar la estrategia triple para tratar con nuestra emoción más negativa —la ira. Primero, restringe tu conducta en una situación en que surja la ira, no dejándole así espacio para expresarse; en cuanto la ira aparece en

la mente en forma de pensamientos negativos, una técnica de meditación de la serenidad calmará la ira de la mente. Pero será solamente mediante la visión penetrante, viendo la ilusión del ego en su nivel primario durmiente, en las nociones de 'yo' y 'mío', cuando podremos ver la ira en el nivel durmiente y tener la posibilidad de erradicarla de raíz.

Las Tres Prácticas de la Meditación

1. **Meditación Sentada** — donde el enfoque primario se pone en los elementos del cuerpo y se cambia a otras esferas de atención según surgen.
2. **Meditación Caminando** — donde el paso o los movimientos de los pies al andar se notan en detalle y la atención se focaliza en los movimientos como objeto primario.
3. **Actividades Diarias** — el meditador continua etiquetando movimientos corporales y acciones.

Enlazando estos tres aspectos de la práctica lograremos crear un hilo ininterrumpido de atención durante el día, o bien de forma general o, cuando la práctica se haga más fluída, de una forma precisa y detallada que note cada acción y movimiento de forma sostenida.

Instrucciones para la Meditación Sentada

El primer paso es encontrar una postura sentada equilibrada. Deberías estar relajado pero manteniendo la espalda recta —a lo mejor te has dado cuenta de cómo se sientan los niños de 5 años, de una manera equilibrada pero sin esfuerzo. Deja que la cabeza quede equilibrada sobre la columna, comprobando que no quede caída hacia atrás o

rígida. Deja caer la barbilla para que los ojos y oídos te queden más o menos al mismo nivel.

Si te sientas en el suelo, usa cojín(es) para que las rodillas te queden por debajo de las caderas y en contacto con el suelo (o si no la columna se te torcerá) o usa una silla de asiento firme (no un sofá). Desplomarse hacia adelante solo incrementa la presión en las piernas y la incomodidad en la espalda. Intenta irradiar bondad amorosa hacia arriba y abajo y en todas direcciones a tu alrededor para comprobar que no hay posturas forzadas delante ni detrás, etc. Asegúrate de que puedas respirar bien y con facilidad —cualquier restricción indicará una postura rígida. Dirige la atención a las partes de tu cuerpo en contacto con el cojín, el suelo o la silla, en cómo se ablandan sobre las superficies.

Es útil pasar 5 minutos escaneando el cuerpo de esta manera. Nota que no existe nada parecido a 'la postura perfecta' y que los dolores posturales vienen y se van como parte natural de la práctica en desarrollo. Si el dolor se te hace insoportable o se debe a una herida, ajusta la postura atentamente después de notar las sensaciones variadas. Sin embargo, a medida que la concentración se desarrolla, surgirán sensaciones de calor, rigidez o picor como parte de la contemplación de las sensaciones, y es importante notarlas con atención y sin moverte innecesariamente.

Es importante manejar la postura con sabiduría, no con poder mental insensible. La postura mejora con el tiempo, pero se tiene que trabajar *con* el cuerpo, no usar la fuerza *contra* él. Si te duele mucho durante un periodo de meditación sentada, cambia de postura, siéntate en un taburete pequeño o silla, o levántate un rato.

Comprobar la Postura

Se te van hacia atrás las caderas? Esto te hará desplomarte hacia adelante. El final de la espalda debe retener su curvatura natural, sin forzar, de manera que el abdomen

quede hacia adelante y 'abierto'. Imagina que alguien te empuja suavemente entre las paletillas de la espalda, pero mantén los músculos relajados. Nota y suelta suavemente cualquier tensión en la zona del cuello / hombros.

Una vez te hayas asentado en una postura cómoda, recta y equilibrada, puedes empezar a meditar. Con la base de trabajar desde lo basto hasta lo sutil, p. ej., del cuerpo a la mente, siente las sensaciones de tacto duro o blando provenientes del contacto con el cojín, suelo o silla (*elemento tierra*). Esto ayudará a anclar la atención al cuerpo, especialmente cuando añadimos el etiquetado mental de 'tacto'. Luego sintoniza el subir y bajar natural de la parte baja del abdomen, tomando nota mental o etiquetando de 'subir', 'subir' concurrentemente con el movimiento de subida y 'bajar', 'bajar' con el de bajada.

Habiendo establecido el movimiento del abdomen como base, ten cuidado de no apegarte a él. Si surge cualquier objeto secundario, tales como el pensamiento, sensaciones o estados mentales, estos también deben notarse hasta que desaparezcan. Entonces, si nada más demanda tu atención, vuelve a notar el subir y bajar del abdomen como objeto primario, pero permanece siempre preparado a atender otros objetos secundarios cuando surjan.

Es importante estar alerta de las características específicas de los varios elementos bajo observación, p. ej., la serie de sensaciones del movimiento del abdomen (*elemento aire*) o las características específicas que se encuentran en el dolor, tales como el calor, las pulsaciones, etc. (*elemento fuego*). La postura sentada tradicional ofrece las condiciones ambientales correctas y te permite focalizar intensamente y captar, a nivel microscópico, los elementos del cuerpo y los más sutiles acontecimientos mentales.

La Técnica de la Meditación Caminando

Aunque la meditación se asocia normalmente con la postura sentada, hay ejercicios de la meditación de la Visión penetrante (*Vipassana*) que se puede practicar andando. Caminar durante la meditación de la Visión penetrante es básicamente aplicar la atención a los movimientos y notar las partes intermedias de cada paso. Alternar la meditación caminando con la meditación sentada ayuda a mantener equilibrada la práctica.

La meditación andando es también una manera hábil de energizar la práctica cuando el efecto calmante de la sentada te está dejando aturdido o tenso por exceso de concentración. De hecho, incluso puede ser el modo preferido para la meditación de la Visión, ya que se trata de *meditación en acción*.

Necesitarás una superficie plana de cinco a diez metros por la que puedas ir y venir. Deberías dejar colgar los brazos con naturalidad y enlazar las manos por delante. Mira sin ver hacia un punto del suelo a unos dos metros por delante, para evitar distracciones visuales. Establece la atención fijándote primero en la postura erguida y el tacto de los pies al principio del recorrido. Luego, al andar, mantén la atención en la planta del pie, no en la pierna ni en ninguna otra parte del cuerpo.

Durante los primeros cinco minutos puedes notar sólo tres partes de cada paso: 'levantando', 'empujando', 'bajando'. Nota mentalmente o etiqueta cada paso parte a parte, cada vez con más precisión hasta que notes los seis componentes de cada paso: 'alzando', 'levantando', 'empujando', 'bajando', 'tocando' y 'presionando' —de forma concurrente con la experiencia real de los movimientos.

Al andar y notar las partes de los pasos, seguramente verás que la mente sigue pensando. No es preocupante, tú sigues focalizándote en notar los pasos mientras los pensamientos sean 'pensamientos de fondo'. Sin embargo, si te das cuenta de que has estado andando 'perdido en tus pensamientos' debes parar y notar vigorosamente el hecho como 'pensando', 'pensando', 'pensando'. Luego reestablece la atención en el

movimiento y continua. Ten cuidado de que la notación mental no se vuelva tan mecánica que te pierdas la experiencia del movimiento.

Intenta hacer un periodo mínimo andando de media hora y luego ve aumentándolo hasta la hora completa. Estratégicamente es mejor hacer primero un periodo de meditación caminando antes de una sesión sentada, pues le da equilibrio a la práctica. Si puedes alternar las sesiones andando y sentadas sin que la transición sea demasiado brusca, desarrollarás una continuidad de atención que se integra naturalmente en la atención a las actividades diarias.

Atención a las Actividades Diarias

Aquellos que ven la vida mundana como un obstáculo para el Dhamma no ven el Dhamma en los actos diarios: Esos no han descubierto que no existen los actos diarios fuera del Dhamma.

—Eihei Dogen.

Para que la atención se haga profunda, la continuidad, que le da inercia a la práctica, debe mantenerse durante al menos unas horas durante el día. La continuidad surge mediante una atención cuidadosa y precisa a los movimientos, actos, sensaciones y estados mentales, cualquiera que sea el predominante, durante tanto tiempo como sea posible durante la rutina diaria.

Nada puede descartarse por trivial al notar las actividades diarias: tareas domésticas, comer, lavarse los dientes. Debes notar repetidamente todos y cada uno de los movimientos y actividades para establecer el hábito de manera que la notación te salga automáticamente durante la rutina diaria. Por supuesto que esto no es nada fácil de hacer y requiere mucha paciencia y perseverancia —especialmente al ser amable contigo mismo cuando te sientas frustrado por el olvido constante.

Si tienes dificultades, proponte hacer un ejercicio de atención diario utilizando un 'disparador' como recordatorio. Por ejemplo, podrías utilizar el contacto con el agua como disparador para recordarte que tienes que estar presente con lo que sea que estés haciendo, por ejemplo lavarte las manos, fregar los platos, regar el jardín, lavar al perro, etc. Si tienes éxito aunque sólo sea una vez al prestar completa atención, podría ser el principio de establecer el hábito de estar atento.

Es de ayuda para reforzar tus esfuerzos de estar atento durante la vida diaria el revisar o apuntar la notación diaria —pero sin hacer juicios— en un diario, siempre que esto no obstaculice la propia meditación.

Atención a las Sensaciones

El Buda dijo, 'todas las cosas convergen en las sensaciones'. La atención a las sensaciones es el vértice de la meditación. Muchas dificultades en la práctica de la meditación nacen de reacciones inadvertidas a sensaciones desagradables. Gastamos la mayor parte de nuestras vidas en un esfuerzo incesante por incrementar las sensaciones placenteras y evitar las desagradables. Si no reconocemos todas las sensaciones, se alargan y nos quedamos atascados en algún estado —positivo o negativo. Aun así, la sensación en sí misma, en su estado primario, es bastante neutral cuando simplemente registra el impacto de un objeto como agradable, desagradable o neutral. Sólo cuando hay adiciones emocionales, como cuando hay alguna implicación personal, surge el miedo, el odio y la angustia. Las sensaciones y las emociones son *separables*. Muchas de las impresiones más débiles que recibimos durante el día se quedan en un mero registro de sensaciones tenues y breves. Esto demuestra que parar en la sensación pura o primaria es psicológicamente posible.

La atención a las sensaciones, incluso cuando son tenues y breves, se puede mantener durante el día cuando la mente está calmada y alerta, porque de hecho hay multitud de ocasiones, siempre que uno no esté totalmente preocupado, en que somos capaces

de darnos cuenta de las sensaciones claramente en su etapa primaria. De todas formas, si al principio no eres capaz de diferenciar las sensaciones, puedes probar la estrategia de preguntarte esto: 'qué sensación está presente ahora?'. De esta manera se puede aclarar un poco la maraña habitual de sensaciones confusas.

Es particularmente importante disociar las sensaciones de todo atisbo de 'yo' o 'mío' por leve que sea. No debería existir ninguna referencia al ego, del tipo 'Yo siento', ni tampoco debería haber ningún pensamiento de ser dueño de la sensación: 'Tengo sensaciones agradables' o 'Tengo dolor', sino más bien 'Hay sensaciones agradables' o 'Hay dolor'. La atención a las sensaciones sin referencia al ego permite al meditador mantener la atención centrada en la sensación únicamente. Este es el significado en el Satipattana Sutta de 'Contempla la sensación en la sensación'.

Primero deberías desarrollar la atención de las sensaciones cuando surjan, distinguirlas claramente según si son agradables, desagradables o neutras. Con atención, no existe nada parecido a las sensaciones mezcladas. La atención debe mantenerse durante la corta duración de la sensación específica hasta que la sensación termine. Si el punto en que se desvanece una sensación se ve repetidamente con mayor claridad, será cada vez más fácil atrapar y finalmente detener los pensamientos y emociones que normalmente les vienen detrás con tanta regularidad que están asociados: si la sensación es desagradable, hay una reacción negativa; si es positiva, surge el aferramiento. De modo que la mente se pasa el día reaccionando: gustándole algo, no gustándole. El resultado es que te quedas atrapado en el ciclo condicionado de sufrimiento que une la sensación con el aferramiento. Pero no hay necesidad de quedarse. Interceptando la sensación primaria en la puerta sensorial, sin la emoción subsiguiente, la sensación no llega más lejos, por tanto no hay apegos, no gusta o se rechaza, fin del asunto, fin del sufrimiento.

Cuando la atención 'pura', es decir, el registro de la sensación sin reaccionar y en un estado de receptividad se dirige al surgir y desvanecerse de las sensaciones, las

adiciones tóxicas que suelen acompañarlas se mantienen a raya y se inhibe su posterior elaboración. Así, gradualmente las sensaciones más bastas se debilitan y se caen —uno pierde el interés—, de modo que surge un desapasionamiento que es una manera natural y sin esfuerzo de 'soltar'.

El Buda compara las sensaciones a burbujas. Si las sensaciones se pueden ver en su naturaleza de burbuja, como si se inflaran y reventaran, su nexos con el aferramiento y el apego se debilitará más y más hasta que la cadena finalmente se romperá. Mediante esta práctica, el aferramiento, que es una especie de pegajosidad a ciertas sensaciones, quedará hábilmente eliminado. Esto no significa que esta práctica le vuelva a uno distante o desconectado de todo o le produzca aislamiento emocional. Al contrario, la mente y el corazón se volverán más abiertos y libres de la fiebre del apego. Esta perspectiva proporciona un espacio interior para el crecimiento de las emociones más sutiles: la bondad amorosa, la compasión, la paciencia y la tolerancia.

Conseguir el Equilibrio en la Meditación

Una imagen a menudo utilizada para describir la práctica de la atención meditativa es la de caminar por la cuerda floja. Para tener éxito en este arte debes prestar atención al equilibrio. En la meditación, esto se aplica especialmente a cómo te relacionas con las cosas —a tu actitud. La mente desentrenada está constantemente tratando de alcanzar objetos deseables o apartando objetos indeseables. El hábito de alcanzar y apartar es causa de mucha tensión y desequilibrio. De manera que mantener el equilibrio ayudará a desarrollar una mente que no se apegue ni rechace, a la que no le guste o le disguste algo, y exista sin apegos ni condenas.

Desarrollar la habilidad de ajustar y manejar el esfuerzo en la práctica es esencial. Hay un cierto esfuerzo implicado en el desarrollo de la atención sostenida momento a momento, pero no debería ser el esfuerzo de conseguir nada en el futuro. El esfuerzo

debería focalizarse en el presente, simplemente en prestar atención con ecuanimidad a lo que esté sucediendo en el momento.

El Buda dio un ejemplo exacto de cuán atentos deberíamos estar. Habló de una persona a la que le ordenaban cruzar una multitud caminando con una jarra llena de agua hasta el borde en equilibrio sobre su cabeza. Tras él andaba un soldado con una espada. Si una sola gota se le derramaba, el soldado le cortaba la cabeza! Así puedes estar seguro de que la persona de la jarra caminaba con gran atención. Esa es la calidad de la atención requerida en la meditación.

Y sin embargo debe ser una atención *relajada*. Si hay demasiada fuerza o tensión, el más mínimo empujón hará que el agua se derrame. La persona de la jarra debe estar suelta y tener ritmo, fluyendo con cada cambio en el escenario, pero atenta en cada momento.

Esta es la clase de cuidado que deberíamos tener cuando practicamos la atención, estar relajados pero alerta. Esta clase de entrenamiento ayuda a mantener el balance y la habilidad requeridos para vivir en armonía con los demás.

Mantener el equilibrio en la meditación es cuestión de armonizar tres factores: *esfuerzo, concentración y atención*. Demasiado esfuerzo agita la mente, mientras que mucha concentración estrecha el margen de la atención y la restringe a un solo punto. El esfuerzo y la concentración son factores activos, mientras que la atención es pasiva. Al practicar, ten en mente las características de estos tres factores, porque su aplicación adecuada te permitirá ajustar, armonizar y equilibrar tu práctica de meditación.

Cada tipo de meditación requiere un tipo diferente de la concentración. En la meditación de la Calma o la Serenidad (*Samatha*), el meditador se fija en un único objeto, ignorando otros objetos para quedar absorbido en el objeto elegido. La

meditación de la Visión penetrante (*Vipassana*) es un conocer sostenido momento a momento de varios objetos que surgen y se desvanecen, sin fijarse en uno particular. De hecho, la meditación de la Visión es básicamente una *intensificación* de la atención más que un tipo de concentración. O sea que si deseas cambiar el modo de meditación de la Serenidad a la Visión, debes abandonar la fijación en un objeto único para permitir una atención momento a momento sobre lo que vaya predominando en tu experiencia.

Como la práctica de la meditación de la Visión es la práctica de la atención, no es necesario inducir la concentración como tal, pues ya surgirá suficiente concentración de forma natural al mantener una atención continuada. No hay problema en que la atención sea excesiva, como pasaba con el esfuerzo y la concentración. No es algo en lo que te puedas pasar, más bien es probable que no puedas estar lo suficientemente atento como para equilibrar los factores del esfuerzo y la concentración. De hecho es más importante poner el esfuerzo en mantener la atención, porque la atención sostenida produce una calma y una dulcificación de la mente que son el mismo beneficio que se gana de la meditación de la concentración.

Cinco Maneras de Mantener el Equilibrio

Siendo testigo de tu propia experiencia — Notando imparcialmente lo que sea que estés experimentando, mientras lo estas experimentando, creando así una conciencia '*testigo*'.

Soltando — Más que buscar gratificación de deseos, impulsos y planes, debe haber al menos un cierto grado de dejarlos correr y crear un espacio para ver.

La Eliminación del Censor — Una actitud de aceptación de todos los pensamientos, sensaciones, emociones y sentimientos en la atención sin discriminación ni elección.

Una Actitud de Neutralidad — Un registro neutro de sucesos físicos y mentales sin el menor asomo de preferencia o inclinación por unos u otros.

Ser Receptivo — La meditación no va sobre quedarse aislado de la experiencia, sino de permanecer alerta, sensible y cercano a lo que se va observando, desde un lugar de receptividad.

La Meditación de la Bondad Amorosa

La meditación de la Bondad amorosa se puede incluir como apoyo para la práctica de la atención, para mantener la mente abierta y dulce. Proporciona un buen equilibrio que complementa la meditación de la Visión penetrante. La bondad amorosa la enseñaba el Buda para desarrollar amor sin egoísmo o altruista. El odio no puede coexistir con la bondad amorosa. Se disipa si lo suplantamos con pensamientos basados en la bondad amorosa.

Es un hecho de la vida que a muchas personas les afligen estados mentales negativos, pero casi no hacen nada por desarrollar habilidades que les ayuden a contrarrestarlos. Sin embargo, incluso cuando la mente se agria, casi cualquiera tiene la capacidad de despertar sensaciones de bondad amorosa que la endulcen. La bondad amorosa, como práctica meditativa, específicamente recondiciona la mente para que salga de cualquier forma de negatividad. Produce cambios positivos de actitud al desarrollar sistemáticamente la cualidad de 'aceptación amorosa'. De este modo, actúa como una forma de auto-terapia, una forma de curar la mente afligida y liberarla de su dolor y confusión.

La bondad amorosa se practica como la primera de una serie de meditaciones que producen cuatro cualidades del amor: Amistad (metta), Compasión (karuna), Alegría Apreciativa (mudita) y Ecuanimidad (upekkha). La cualidad de la 'amistad' se expresa

como una calidez que alcanza y abraza a todos. Cuando la bondad amorosa madura, desborda naturalmente hacia la compasión, porque empatiza con las dificultades de la gente; uno debe permanecer alerta ante su enemigo próximo, la lástima, que meramente imita la cualidad de la preocupación pero sin empatía. La expresión positiva de la empatía es una apreciación de las cualidades positivas o de la buena suerte de los demás, más que sensaciones de celos hacia ellos, que serían los enemigos de la alegría apreciativa. Esta serie de meditaciones llega a la madurez en el estado de la expectación ecuánime. Esta ecuanimidad debe cultivarse dentro del contexto de esta serie de meditaciones, o si no tiende a manifestarse como su enemigo cercano, la indiferencia o el aislamiento. La verdadera ecuanimidad observa y se preocupa por todo con una expresión de sentimiento igualitario y con la aceptación de todas las personas, relaciones y situaciones sin discriminación.

Práctica Sistemática de la Bondad Amorosa

Para recibir todos sus beneficios, la meditación de la bondad amorosa debe desarrollarse sistemáticamente hasta el nivel de absorción meditativa o concentración unificada. El objetivo de la práctica es desarrollar los cinco factores de la absorción: los dos primeros son causales —pensamiento aplicado y pensamiento sostenido— seguidos de tres efectos —éxtasis, facilidad mental y unificación mental. Los cinco factores de la absorción contrarrestan los cinco obstáculos mentales del meditador: el pensamiento aplicado, al generar energía y esfuerzo, supera el obstáculo de la pereza y la somnolencia; el pensamiento sostenido, al afianzar la mente, supera la duda escéptica que tiene la característica de fluctuar; el éxtasis, con su efervescencia revitalizadora, prevalece sobre sensaciones de mala voluntad; la facilidad mental, aliviando el estrés acumulado, contrarresta la agitación mental; la unificación mental retiene los vagabundeos de la mente por los campos de los sentidos e inhibe la sensualidad. Conseguir una concentración profunda con esta mente positiva tenderá a imprimir el nuevo condicionamiento al mismo tiempo que anula los viejos hábitos

negativos. De esta manera, los viejos hábitos negativos se cambian, liberándole uno para que se forme nuevas maneras positivas de relacionarse con las cosas.

Cómo hacer la Meditación de la Bondad Amorosa

La práctica empieza desarrollando una aceptación de sí mismo. Si se experimenta resistencia, esto indica que existen sentimientos de inferioridad. Pero no pasa nada, esto significa que hay trabajo por hacer y la práctica en sí está pensada para superar cualquier tipo de sensaciones de duda o negatividad sobre uno mismo. Luego quedas preparado para desarrollar la bondad amorosa hacia otros.

Se eligen cuatro tipos de persona a quienes enviar tu bondad amorosa:

Una persona respetada y querida — como un maestro espiritual;

Una persona muy querida — que podría ser alguien de la familia cercana o un amigo;

Una persona neutral — alguien a quien conoces, pero por quien no sientes nada en especial, p. ej., un dependiente de una tienda;

Una persona hostil — alguien con quien actualmente estás teniendo dificultades.

Empezar por ti, y luego avanzar sistemáticamente de persona a persona en el orden mencionado, romperá las barreras entre los cuatro tipos de persona y tu. Romperá las divisiones existentes dentro de tu propia mente, que son en gran medida la fuente de muchos conflictos que experimentamos.

Sólo una leve precaución, es preferible elegir a un miembro del mismo sexo o, si tienes una preferencia en ese sentido, elegir una persona del opuesto. Esto evita el riesgo de generar el casi-enemigo de la bondad amorosa, la lujuria. Intenta practicar con diferentes personas, pues a veces no es fácil encajar a cualquiera en las categorías mencionadas, pero eso sí, mantén el orden prescrito.

Formas de Generar Sensaciones de Bondad Amorosa

Visualización — Debes producir una imagen mental. Visualízate a ti mismo o a la persona a la que se dirige la sensación devolviéndote la sonrisa o simplemente estando contentos.

Por reflexión — Reflexiona sobre las cualidades positivas de la persona y los actos de bondad que han realizado. Y para ti mismo, haz una declaración, una afirmación positiva sobre ti mismo usando tus propias palabras.

Auditiva — Esta es la forma más sencilla, aunque probablemente la más efectiva. Repite un mantra interiorizado o una palabra o frase como 'bondad amorosa'.

Las visualizaciones, reflexiones y la repetición de la bondad amorosa son dispositivos para ayudarte a generar un sentimiento positivo de bondad amorosa. Puedes usarlos todos o uno que te funcione especialmente bien. Cuando la sensación positiva surja, cambia del dispositivo a la sensación, pues la sensación es el enfoque primario. Mantén la mente fijada en la sensación y si se mueve, llévala de nuevo al dispositivo, p. ej., usa la visualización para recuperar o reforzar la sensación.

La segunda fase es la Irradiación Direccional, donde sistemáticamente proyectas la sensación surgida de bondad amorosa hacia todas las direcciones de la brújula: norte, sur, este y oeste, arriba y abajo, y alrededor. Esta irradiación direccional se puede

ampliar pensando en amigos y comunidades en las ciudades, pueblos y países del mundo.

La Irradiación Inespecífica tiende a suceder espontáneamente cuando la práctica madura. No es discriminativa. No tiene objetivo específico y básicamente conlleva irradiar naturalmente sensaciones de amor universal. Cuando surge, la práctica ha madurado en el sentido de que ha sustituido el amor preferencial, que es un amor apegado, por un amor incondicional que todo lo abarca!

La bondad amorosa es una meditación del corazón y no debería verse como una práctica formal sentada y distante de la vida diaria. Así que saca las buenas vibraciones a la calle, a casa, al trabajo o a tus relaciones. Aplicar la práctica a la vida diaria es una cuestión de dirigir deliberadamente una actitud amigable y abierta hacia todas tus relaciones sin discriminación.

Que vuestro corazón sea feliz!

Meditación Diaria

La imagen más frecuentemente asociada con la meditación es la del Buda sentado, inmóvil en la postura de piernas cruzadas. Aunque esta representación es sin duda inspiradora y estéticamente agradable, lamentablemente sugiere a la gente sin experiencia que la meditación es algo estático, una práctica 'estatuaria' que sólo se lleva a cabo en salas de meditación.

Pero si la meditación tiene que tener alguna relación con la vida diaria debe practicarse en casa. Esto no sólo significa en tu residencia habitual, sino en cualquier sitio en que se halle tu atención. Meditar en casa requiere una aproximación dinámica y práctica que no quede restringida a ningún sitio, postura ni hora particulares.

Debería integrarse en las actividades ordinarias de la vida y convertirse en la base de un estilo de vida meditativo en el hogar y en la vida cotidiana.

Hay que reconocer, sin embargo, que integrar la meditación en la vida cotidiana no es tarea fácil. Por tanto tienes que ponerte a hacerlo deliberadamente; intentarlo de buena fe no es suficiente. Hace falta compromiso. Así que deberías ordenar tus prioridades: qué es más importante, ¿mirar la tele varias horas seguidas o dedicar media o una hora al día a meditar sentado? La sentada regular en casa sirve de ancla para la práctica. Incluso aunque sólo se utilice como una forma de higiene mental, como 'desestresante', la práctica diaria contribuirá enormemente a armonizar las relaciones familiares y laborales.

Es importante mantener la meditación diaria sentada en casa como manera de sostener y estabilizar la práctica. Con una vida atareada es fácil convencerse a uno mismo de que no tienes tiempo para mantener una sentada regular o de que cuando estés cansado puedes dejarlo. Naturalmente, cuando estás muy estresado o muy cansado existe una resistencia a afrontar el estrés meditando. Pero normalmente es sólo una resistencia inicial la que tienes que afrontar y luego lo consigues. Además, no evalúes la práctica pensando que si la meditación no es de suficientemente buena calidad estas perdiendo el tiempo. Todo es leña para el fuego y debes persistir, porque es vital mantener el hábito de la práctica para obtener los beneficios a largo plazo.

Vale la pena citar a Su Santidad, el Dalai Lama por su visión más compasiva de la práctica.

"Yo creo y comento con otros Budistas que la cuestión del Nirvana llegará más tarde. Tampoco hay mucha prisa. Pero si en el día a día llevas una vida buena, honesta y amorosa, con compasión, con menos egoísmo, entonces automáticamente te conducirá al Nirvana. Y al revés, si hablas mucho sobre el Nirvana, si filosofas pero no te preocupas demasiado por la práctica diaria, entonces podrías alcanzar un Nirvana

extraño pero no el correcto, porque tu práctica diaria no es nada. Debemos implementar las enseñanzas en la vida diaria."

Hay un dicho que dice que el principio y el final de un viaje son básicamente lo mismo. Esto es especialmente cierto de la meditación. Porque no tienes que ir a ningún otro sitio del que estás ahora para descubrir tu propia naturaleza real, sólo tienes que quedarte en tu hogar meditando.

Este Momento!

Podemos estarle agradecidos al Buda por estas enseñanzas, pero es al implementarlas en la realidad, saboreando la fruta admirada, cuando recibes sus beneficios. Aunque esto no es fácil, tampoco es complicado y no hay mucho más que necesites saber para poner en práctica estas instrucciones básicas que acabas de leer. Empieza ahora prestando atención a lo que sucede en tu cuerpo y mente en este momento! Retrasarlo con la esperanza de encontrar mejores instrucciones o esperando a que las condiciones ideales se manifiesten de algún modo antes de empezar, no es más que prolongar el suplicio. El trabajo está en el presente, así que la bendición es la del presente.

Venerable Pannyavaro (Mahathera)

Bodhi Tree Forest Monastery

78 Bentley Road, Tullera via Lismore NSW 2480 Australia

Sobre el maestro...

El Venerable Pannyavaro es un monje Budista Australiano que ha dedicado su vida a los aspectos meditativos de las enseñanzas del Buda. Durante su aprendizaje monástico, ha practicado bajo la tutela de varios maestros de meditación entre los que

se incluye el Venerable Sayadaw U Janaka, del Centro Chanmyay de Meditación, Birmania, principal discípulo del renombrado maestro Birmano de meditación, el difunto Venerable Mahasi Sayadaw.

El Venerable Pannyavaro ayudó a construir varias de las primeras comunidades y centros Budistas de Australia. Recibió la ordenación completa en Wat Borvornivet, bajo la Sangha Raja de Tailandia, Somdet Phra Nyanasamvara. Durante más de 25 años de aprendizaje, ha estudiado y practicado meditación en todos los países principales del Budismo Theravada, incluyendo largos periodos de práctica intensiva de meditación Satipatthana-Vipassana en los centros de meditación de Mahasi Sayadaw en Birmania.

En la actualidad, como maestro cualificado de meditación, que por naturaleza empatiza con las preocupaciones y necesidades de los meditadores del Oeste, combina su largo aprendizaje y experiencia vital para construir una aproximación práctica y profunda a la enseñanza de la meditación Vipassana.

El venerable Pannyavaro fundó BuddhaNet, una red informatizada en 1993.

Primero utilizó los ordenadores para la simple publicación de libros, y luego con el regalo de un modem, descubrió la comunidad on-line y surgió BuddhaNet.

BuddhaNet fue el primer BBS (foro) budista y luego evolucionó hasta convertirse en la primera web budista de Australia. Esta red electrónica de Información Budista en Internet es hoy una de las mayores y más populares redes Budistas de todo el mundo, con más de 50.000 visitas por día.

Sitio web: <http://www.buddhanet.net>

E-mail: pannyavaro@buddhanet.net