

## Samata, Vipasana



Kusen (enseñanza oral) del maestro [Dokushô Villalba](#)

9 de febrero de 1989

En la práctica de zazen, en lo que concierne a la actitud mental, hay dos aspectos esenciales: uno es calmar la agitación mental, corporal y emocional de la vida cotidiana; liberarse del oleaje y los vaivenes del amor o del odio, de la atracción y el rechazo; dejar el cuerpo totalmente quieto e inmóvil, aquietar los pensamientos y las emociones. De este modo se alcanza el estado llamado SAMATA o SAMADHI, la profunda quietud interna.

¿Cómo practicar Samata? No es necesario luchar contra los pensamientos ni contra las emociones, simplemente hay que dejarlos pasar. Tomad la decisión de no dejaros arrastrar por ellos, sumergíos en la paz del ataúd, concentraos en una espiración larga y profunda, en la posición correcta de los dedos pulgares. Practicando de este modo, natural, inconsciente y automáticamente el cuerpo y la mente se aquietan, los pensamientos dejan de afectarnos y se produce una desidentificación emocional de las propias emociones, del propio ego.

Este es sólo un aspecto de zazen. La quietud del Samadhi es la base sobre la que debemos construir la verdadera sabiduría, y la Sabiduría surge de la observación. Por eso, el segundo aspecto de zazen

es mantener un estado continuo de vigilancia, de atención tal, que nos permita tomar conciencia, darnos cuenta de nuestro propio karma, de nuestro cuerpo y de nuestra mente, y de las relaciones que unen a ambos. Este aspecto es llamado VIPASANA.

En zazen el ojo de la atención se abre completamente, de tal modo que podemos alcanzar una visión cada vez más penetrante de nosotros mismos, de los fenómenos, del mecanismo de creación y destrucción de los fenómenos, de los pensamientos, las emociones y las sensaciones. Poco a poco podemos descubrir, gracias a esta visión penetrante, las leyes fundamentales que rigen el nacimiento, el desarrollo y la desaparición de todo lo que existe.

Si no hay atención, presencia total de sí durante zazen, zazen se convierte en una meditación adormilada, en una especie de letargo, en una matriz o burbuja en la que conseguimos cierto bienestar. Sin embargo, la tranquilidad o serenidad por sí mismas no son suficientes para liberarnos o despertarnos totalmente. La serenidad es solamente la base de la que puede surgir una visión más profunda, más clara.

Zazen significa encontrar un equilibrio entre Samata y Vipasana, una relación adecuada entre serenidad y observación. La práctica exclusiva de Samata conduce a un estado de somnolencia, poco claro y brumoso. Al contrario, la práctica exclusiva de la observación o Vipasana, conduce a la dispersión mental, a la agitación emocional. Es necesario encontrar el equilibrio justo entre estos dos aspectos.

Durante los primeros minutos de zazen, la mente está agitada, impregnada de toda la actividad del cuerpo; por eso al principio de zazen es necesario calmar, practicar como si fuéramos un cuenco vacío, un bambú hueco a través del cual sopla el viento y pasan todo tipo de fenómenos tales como pensamientos, emociones, etc. Como un bambú hueco, quiere decir que el bambú no se apega al viento - los fenómenos que lo atraviesan - que aparece y desaparece. Después, a medida que la postura vaya solidificándose y volviéndose fuerte y estable como una montaña, podemos comenzar a practicar sutilmente la observación. Si vemos que la práctica de la observación nos lleva a una actividad mental cada vez mayor, entonces de nuevo debemos desprendernos, desidentificarnos de todo lo que aparezca en el campo de nuestra conciencia, de tal manera que podamos volver al descanso, a la tranquilidad de Samata.

Zazen es como un equilibrista caminando entre Samata y Vipasana.

Cuidad estos dos aspectos básicos, no los olvidéis.