

## ¿Cuál es la actitud correcta para la meditación?

1. Meditar es reconocer y observar cualquier cosa o situación que suceda - ya sea agradable o desagradable - de una forma relajada.
2. Meditar es observar y esperar pacientemente con atención plena (*sati*) y entendimiento. La meditación NO es tratar de experimentar algo que has leído o escuchado.
3. Sólo presta atención al momento presente.  
No te pierdas en pensamientos sobre el pasado.  
No te dejes llevar por pensamientos sobre el futuro.
4. Cuando meditamos, tanto la mente como el cuerpo deben de estar cómodos.
5. Si la mente y el cuerpo se están fatigando, algo anda mal con la manera en que estás practicando y es tiempo de revisar tu forma de meditar.
6. ¿Por qué te enfocas tan intensamente cuando meditas?  
¿Quieres algo?  
¿Quieres que algo suceda?  
¿Quieres que algo deje de suceder?  
Revisa para saber si una de estas actitudes está presente.
7. La mente que medita debe estar relajada y en paz.  
No puedes practicar cuando la mente está tensa.
8. No te enfoques intensamente. No controles. No te obligues ni te restrinjas a ti mismo.
9. No trates de crear algo ni rechaces lo que esté sucediendo.  
Sólo sé consciente.
10. Tratar de crear algo es codicia (*lobha*).  
Rechazar lo que está sucediendo es aversión (*dosa*).  
No saber si algo está sucediendo o ha dejado de suceder es ignorancia (*moha*).

11. Sólo hasta el punto en que la mente que observa no tiene codicia, aversión o ansiedad, tú estás realmente meditando.
12. No tengas ninguna expectativa,  
no desees nada,  
no estés ansioso,  
porque si estas actitudes están en tu mente,  
se vuelve difícil meditar.
13. No estás tratando de hacer que las cosas sucedan de la manera en que tú quieres que pasen. Estás tratando de saber lo que está sucediendo tal cual es.
14. ¿Qué está haciendo la mente?  
¿Pensando? ¿Siendo consciente?
15. ¿Dónde está la atención de la mente ahora?  
¿Dentro de ti? ¿Fuera?
16. ¿La mente que observa está atenta apropiadamente o sólo superficialmente?
17. No practiques con una mente que quiere algo o desea que algo suceda. El único resultado sólo será que te cansarás.
18. Tienes que aceptar y observar tanto las buenas como las malas experiencias.  
¿Sólo quieres experiencias agradables?  
¿No deseas incluso la más pequeña experiencia desagradable?  
¿Es esto razonable?  
¿Es esta la realidad del *Dhamma*?
19. Tienes que revisar doblemente para saber con qué actitud estás meditando. Una mente ligera y libre te permite meditar bien.  
¿Tienes la actitud correcta?
20. No te sientas perturbado por el pensar de la mente. No estás practicando para prevenir el pensar, sino más bien para reconocer el pensar cada vez que aparezca.

21. No rechaces ningún objeto que venga hacia tu atención. Reconoce las impurezas mentales que surjan en relación al objeto y mantente examinando las impurezas.
22. El objeto de atención no es realmente importante, la mente que observa y que está trabajando en el fondo para ser conciente es de real importancia. Si la observación se hace con la actitud correcta, cualquier objeto es el objeto correcto.
23. Sólo cuando hay fe o confianza (*saddhā*), el esfuerzo surgirá. Sólo cuando hay esfuerzo (*virīya*), la atención plena será continua. Sólo cuando la atención plena (*sati*) sea continua, la estabilidad mental se establecerá. Sólo cuando la estabilidad mental (*samādhi*) se establezca, comenzarás a entender las cosas tal como son. Cuando empieces a comprender las cosas tal como son (*paññā*), la fe (*saddhā*) crecerá y se fortalecerá.