

La meditación  
BUDISTA

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Naturismo, Nuevas terapias, Espiritualidad, Tradición, Qigong, PNL, Psicología práctica, Tarot...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en  
comunicacion@editorialsirio.com

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© Ramiro A. Calle

© de la presente edición

**EDITORIAL SIRIO, S.A.**  
C/ Panaderos, 14  
29005-Málaga  
España

**EDITORIAL SIRIO**  
Nirvana Libros S.A. de C.V.  
Camino a Minas, 501  
Bodega nº 8 , Col. Arvide  
Del.: Alvaro Obregón  
México D.F., 01280

**ED. SIRIO ARGENTINA**  
C/ Paracas 59  
1275- Capital Federal  
Buenos Aires  
(Argentina)

www.editorialsirio.com  
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-7808-673-3  
Depósito Legal: B-43.036-2009

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls  
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

*Printed in Spain*

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

RAMIRO CALLE

La meditación  
BUDISTA

editorial irio, s.a.



## AGRADECIMIENTOS

Mi gratitud para Pilar Llanes y Antonio López Bayo por su amistad y confianza; asimismo para la profesora de yoga Almudena Haurie Mena, que me prestó su preciosa cooperación para poder entrevistar a los más destacados monjes budistas y grandes maestros de Sri Lanka (entre ellos Ananda Maitreya, Piyadassi Thera, Nyanaponika, Kassapa Thera, Madihe, Narada Thera, Walpola Rahula y otros). Mi agradecimiento para mi admirado venerable Mahinder, abad del monasterio Vajirarama de Colombo, por atender pacientemente todas mis preguntas cada vez que le visito. Estoy siempre en deuda de gratitud con esa bella persona, amigo del alma y gran escritor que es Jesús Fonseca, al que tanto quiero y admiro. Gracias a Nacho Cano por su amistad y plena confianza —él

mismo se ha convertido en un asiduo y entusiasta practicante de meditación *vipassana*, y no pierde ocasión para difundir las excelencias de las sabidurías de Oriente—. Hago extensivo ese agradecimiento a Miguel Ángel Sánchez, formidable amigo y gran persona, con una bondad admirable e inspiradoramente contagiosa.

Ahora bien, Ananda, cuando yo ya no esté, se os podría ocurrir pensar: «Acabada es la palabra del maestro, ya no tenemos maestro». Pero no es así, no, como debéis pensar. La Enseñanza (*Dhamma*) y la disciplina (*Vinaya*) que yo os he impartido, Ananda, serán vuestro maestro cuando yo haya muerto.

Que cada uno de vosotros sea su propia isla, cada uno su propio refugio, sin tratar de acogerse a ningún otro. Que cada uno de vosotros tenga la Enseñanza por isla, tenga la Enseñanza por refugio, sin tratar de acogerse a ningún otro.

Monjes, todo esto que yo he comprendido por experiencia propia, que os he enseñado y que vosotros habéis aprendido, todo esto hay que practicarlo, hay que cultivarlo y ejercitarlo con asiduidad, para que esta misma vida de pureza se conserve y perdure mucho tiempo, para bien y felicidad de muchos, por compasión del mundo, para el bien y la felicidad de todos los seres humanos y divinos.

BUDA



## INTRODUCCIÓN

La meditación *vipassana* es un tipo muy especial de meditación que fue ampliamente mostrada por Siddharta Gautama, Buda, a lo largo de su prolongado ministerio, y que complementa la meditación *samatha*. La meditación *samatha* es de concentración y sosiego, y la *vipassana* lo es de visión profunda, clara y penetrativa. La meditación *samatha* era muy practicada ya muchos siglos antes del nacimiento de Buda, pero la meditación *vipassana* la elaboró el Maestro de una manera extraordinaria y se inspira sobre todo en el célebre texto denominado *Satipatthana Sutta* o Sermón de los Fundamentos de la Atención.

Siddharta Gautama, Buda, alcanzó la liberación definitiva de la mente mediante la práctica incansable de la meditación *vipassana*, que reporta un modo supraconsciente de ver las cosas y su última naturaleza, poniendo fin a las corrupciones de la mente.

El mismo término *vipassana* ya es altamente orientativo. Significa visión penetrativa y justa, visión clara y cabal, visión, en suma, de lo que es tal cual es. Para ver lo que es tal cual es, se requiere una percepción pura, una atención libre de juicios y prejuicios y una cognición profunda. La persona que no se ha entrenado no dispone de una mente así y por eso tiene que adiestrarse para purificar la percepción, activar la atención consciente y pura, desarrollar la cognición fiable y finalmente ver de manera penetrativa las cosas como son. Por eso Buda, en un célebre sermón, les dijo a sus discípulos: «Venid y mirad». Mirad lo que es y no lo que uno piensa, cree, sospecha, supone o presupone que es. Para conseguir esa visión penetrativa y esclarecedora, *vipassana* (que para Patanjali, el sabio del yoga, era la visión pura), se requiere un ejercitamiento y éste es la meditación *vipassana*, que nos enseña a ver lo que es y empieza por hacerlo tomando como objetos de atención los componentes de la organización psicosomática del ser humano, ya que para Buda en este cuerpo-mente se encuentra el mundo. Somos un universo en miniatura o microuniverso, y las mismas leyes que rigen en el cosmos lo hacen en la persona.

En estos últimos años se ha centuplicado el interés por la meditación en todas sus formas y, por supuesto, por la meditación *vipassana* o de visión cabal, que no exige ningún tipo de creencias y se mueve por experiencias, siendo tanto de ayuda para el cristiano como para el budista, el creyente o el agnóstico, los jóvenes o los ancianos, las personas de cualquier condición que quieran otorgarle a su mente sosiego y comprensión clara, y que aspiren a liberarla de sus trabas y oscurecimientos.

He concebido esta obra de una manera que pueda ser muy útil y provechosa para el lector. La divido en varias partes:

- Un breve apunte sobre la vida de Buda, ya que los lectores interesados en profundizar en su vida y sus hechos pueden recurrir a mi obra *Buda, el príncipe de la luz* en esta misma editorial.
- Una exposición sucinta de las enseñanzas más medulares de este gran maestro, el hombre más lúcido de su época, investigador, como nadie, de la mente humana y el sufrimiento, que fue distinguido con el término de *buda*, que quiere decir iluminado. Ha sido uno de los más grandes sabios de la humanidad, y cada día su figura adquiere más relevancia y eco. Esta exposición es lo más clara y sintetizada posible, y nos permite tener unos conocimientos necesarios de las enseñanzas budistas, que son los pilares en los que se basa la meditación *vipassana*. Aunque la meditación es una experiencia directa y no tiene que verse ni mucho menos condicionada por creencias. *Samatha* y *vipassana* se complementan, y la primera nos permite la unidireccionalidad de la conciencia y ecuanimidad. Y además de que la meditación *samatha* coopera con la *vipassana*, todos los numerosos maestros que he entrevistado al respecto consideran que *samatha* tiene un gran poder para purificar y debe ser preferiblemente alternada con la *vipassana*, o utilizada como soporte o preliminar.
- La segunda parte de la obra está dedicada a exponer todo al respecto de las dos ramas de meditación: su alcance, sus efectos y, sobre todo, sus técnicas. Existen diferentes métodos de meditación *vipassana* y haré referencia a los más destacados, aunque todos son importantes, y los maestros han optado por uno u otro según su propia experiencia y lo que ellos han hallado más conveniente. Aunque la meditación *vipassana* es

una como tal, hay distintas maneras de enfocarla, poniendo el maestro el énfasis en unos u otros aspectos.

Durante muchos años he viajado incansablemente por los países de Asia, en busca de grandes mentores y monjes notables que poder entrevistar y de los que recibir enseñanzas. Parte de ellos de Sri Lanka, país que he visitado en numerosas ocasiones y que ha custodiado, con mayor o mejor fortuna, pero siempre, las genuinas enseñanzas de Buda, es decir, el *Dharma*. A lo largo de los años he viajado a todos los lugares conectados estrechamente con la vida de Buda (Sarnath, Kusinagar, Lumbini y otros) y me he desplazado también para seguir las huellas de la Enseñanza a Nepal, Japón, Bután, Tailandia, Birmania y otros países budistas.

Esta obra también incluye valiosas palabras de los textos más significativos y orientadores de la Doctrina, que siempre son una guía directa y desde luego una excelente fuente de inspiración. Recojo en especial palabras de textos que forman parte del *Canon Pali*.

Cualesquiera que sean las creencias de una persona, o aunque no tenga ninguna, todos podemos encontrar en la meditación una práctica transformativa y reveladora que le dará un propósito a la vida humana y que nos mostrará el modo de encender nuestra propia lámpara interna y, sobre todo, encontrar ese refugio interior al que exhortaba Buda, puesto que él declaraba sabiamente:

TÚ ERES TU PROPIO REFUGIO,  
¿QUÉ OTRO REFUGIO PUEDE HABER?

NOTA: para contactar con el autor, dirígete a su Centro de Yoga en la calle Ayala 10, de Madrid, o a su web: [www.ramirocalle.com](http://www.ramirocalle.com).