

## Entrevista para la revista *non duality magazine*, Julio 2011

### Tina Rasmussen

Tina comenzó a meditar cuando tenía 13 años y ha meditado durante más de 30 años. En 2003, después de muchos años de práctica espiritual en las tradiciones no-duales y budistas, completó un año de retiro solitario y en silencio, durante el cual se produjo un despertar a la naturaleza verdadera. En 2005 tomó la ordenación como una monja budista Theravada con el Ven. Pa Auk Sayadaw de Birmania, quien después le dio la autorización para enseñar. Es la co-autora de *Practicing the jhanas* (junto a Stephen Snyder, su marido y compañero de magisterio), publicado en 2009 por Shambala. Ahora ofrece retiros, jornadas de meditación y asistencia espiritual, además de trabajar como una coach profesional y como doctora (Ph.D.) y consultora de desarrollo organizacional (algo que ha hecho durante los últimos 25 años).

*Non Duality Magazine: Por favor, ¿te importaría decirme cómo comenzaste a sentir interés por la meditación jhana?*



Tina Rasmussen

Tina Rasmussen: Durante algún tiempo había estado participando en retiros largos en silencio de hasta un mes, principalmente de meditación Vipassana. En una entrevista, cuando comencé a describir mi experiencia uno de los profesores remarcó que lo que estaba describiendo sonaba a ser un jhana. Mi maestro principal en ese momento, Guy Armstrong, sugirió entonces que probablemente tuviese una facilidad natural para la meditación de concentración y que quizá me gustaría recibir un entrenamiento intensivo en la práctica de Samatha; y lo recibí. Unos años más tarde hice un retiro de un año en solitario y tuve muchas experiencias

profundas, que incluían el surgimiento de los jhanas. Algunas de estas experiencias estaban fuera de las enseñanzas que para ellos eran conocidas, así que Guy me sugirió que fuese a estudiar con el Ven. Pa Auk Sayadaw, ya que el Sayadaw estaba considerado como el mejor maestro y practicante de jhana de la actualidad. Asistí al primer retiro de Pa Auk en 2005. Me hizo que comenzase desde los mismos comienzos, lo que fue muy correcto porque entonces pude comprender mi experiencia empezando desde cero dentro del contexto de su presentación de las enseñanzas del Buda. Completé todo el camino de samatha en esa ocasión, incluyendo las ocho jhanas que surgen de distintos objetos de meditación.

*NDM: Cuando estabas practicando vipassana y comenzaron a surgir estas experiencias de jhana, ¿qué quieres decir con “surgir”? ¿Quieres decir surgir la energía de algún modo similar a lo que ocurre en el Kundalini yoga, por ejemplo?*

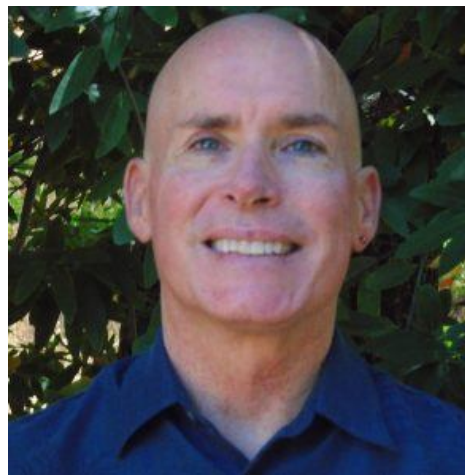
Tina Rasmussen: Por “surgir” quiero decir que “yo” no “tuve” jhana. Hay muchísima confusión sobre los jhanas, algunas de las cuales tiene que ver con la idea de que jhana es un logro que vamos ahí fuera y “adquirimos”. Una absorción plena de jhana es de hecho el surgimiento de un estado no dual de atención que sólo sucede cuando hay suficiente concentración y purificación mental; se requiere de la relajación de los estados mentales egoicos para que por sí mismo pueda surgir. Además, porque la plena absorción en jhana es un estado no-dual, no se produce ningún sentido del “yo” cuando está sucediendo. Para aquellos que puedan acceder a un estado no dual sin meditación, no habría demasiada distinción entre ambos estados (entre el estado de jhana y el estado de atención no dual), pero no obstante sí que hay alguna diferencia entre este estado y la plena absorción de la atención en jhana. Para la mayor parte de la gente que funciona con un sentido separado del yo, se tiene que producir una “rendición” a la base del Ser para que pueda producirse este estado; esto es contrario a la sensación de “hacer” propia del “yo”. Llamamos a este proceso el “adelgazamiento del yo,” que es un aspecto muy importante de la práctica Samatha.

Jhana no es realmente energía, es un cambio en la atención que va de lo dual a lo no-dual, y es también una absorción de la atención en un estado específico que es misterioso y purificador para la conciencia. La energía de la práctica Samatha es una consecuencia de la concentración, no el objetivo de la práctica. La energía puede ser

intensa y a veces se siente como la kundalini, pero también es diferente. Como la kundalini, jhana surge por sí misma (al principio) y es cultivada a través de las prácticas que llevan a ella.

***NDM: ¿A qué te refieres exactamente con la expresión “la base del Ser” y cómo enseñas a la gente a rendirse a la base del Ser para que pueda surgir este estado?***

Tina Rasmussen: Utilizamos el término “base del Ser” como un término general para referirnos a la Fuente, el misterio que es fundamento de todo lo que se manifiesta y lo que no se manifiesta. No enseñamos a la gente que se rinda a ello. Más bien lo que sucede es que cuando nuestra base o fundamento brilla, los velos del ego se hacen más finos, adelgazan, y nuestra verdadera naturaleza transluce. Para el ego esto puede ser sentido como un tipo de rendición, ya que es una forma de soltar.



Stephen Snyder

***NDM: Cuando hablas de atención no dual, ¿te refieres también a una atención sin características (anidassana viññāna), refiriéndote a una atención que no indica la presencia de un sujeto, tal y como fue descrito por el Buda?***

Tina Rasmussen: Stephen y yo no somos intelectuales, hablamos basándonos en nuestra propia experiencia directa, más que en el conocimiento teórico. Así que prefiero no comentar las sutiles distinciones que se hacen en las escrituras de los distintos tipos de



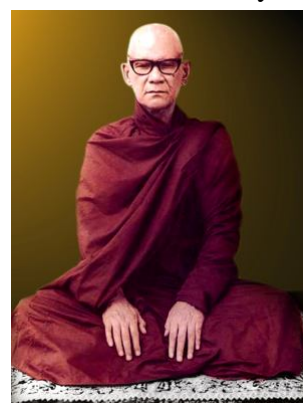
Maestro Hua y Ajahn Sumedho

atención, consciencias, etc. Lo que sí diría es que la atención no dual que puede encontrarse en los jhanas materiales (1-4) e incluso en los jhanas inmateriales (5-8), NO es lo mismo que lo que los budistas conocen como “cesación,” no obstante es no dual en el sentido de que no incluye un sentido dual del “yo” y del “otro.” La brecha sujeto-objeto está ausente.

***NDM: ¿Por qué piensas que los jhanas no son tan practicados en EEUU como lo son las prácticas de Vipassana o Zen?***

Tina Rasmussen: Los jhanas tampoco son muy practicados (o al menos no abiertamente) en los países budistas asiáticos, a pesar del hecho de que fueron practicados intensamente durante miles de años hasta hace muy poco –hasta hace 50 años más o menos. Hay muchas razones para que haya sucedido esto. En primer lugar los occidentales que trajeron las enseñanzas budistas Theravada a los EEUU en los setenta no practicaron Samatha (meditación de concentración) cuando estuvieron en Asia; sólo practicaron Vipassana (meditación de visión profunda), y en consecuencia eso es lo que trajeron. En segundo lugar, hasta hace poco, muchos maestros asiáticos y occidentales pensaban que los jhanas sólo eran accesibles para la comunidad monástica y/o los asiáticos. En tercer lugar, algunos maestros asiáticos activamente desaconsejaban que la gente practicase jhana, por diferentes razones.

Es muy extraño que los jhanas ya no puedan ser reconocidos dentro del Budismo Zen, ya que de hecho la palabra “Zen” deriva de la palabra “jhana”. Cuando el Budismo y la palabra “jhana” llegaron a China, se convirtió en la palabra “Chan”, que se convirtió en “Zen” cuando el Budismo llegó a Japón. Pero la práctica real de los jhanas se perdió. Algunos reconocidos estudiosos Mahayana como el Maestro Hua han escrito mucho acerca de esta cuestión. Así que, por distintos motivos, la pérdida de esta práctica es un poco como el juego del “teléfono roto” en el que la enseñanza original queda confusa. El Buda de hecho predijo hace 2500 años que llegaría el momento en el que ciertas cosas llevarían a la “caída y desaparición del verdadero Dhamma.” Una de las cosas que dijo que llevarían a este decaimiento es el decaimiento de la práctica de jhana.



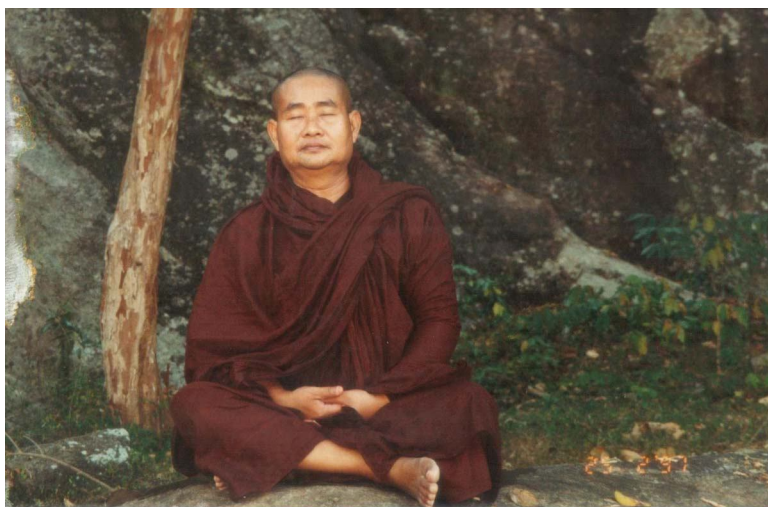
Mahasi Sayadaw

***NDM: ¿Podrías por favor decirme cuáles son algunas de las razones por las cuales esta práctica de meditación jhana fue desaconsejada por estos maestros asiáticos? ¿Es decir, fundamentalmente japoneses zen o budistas chan en China? ¿Y qué hay del budismo tibetano? ¿Practican esto?***

Tina Rasmussen: Dentro de la tradición Theravada la práctica jhana fue desaconsejada por cinco razones principalmente. Las primeras de estas dos requieren una explicación bastante larga.

Razón 1: En el siglo pasado el Budismo Theravada estaba decayendo ligeramente en Asia porque era demasiado difícil que la gente laica practicara. El Ven. Mahasi Sayadaw de Birmania revitalizó el budismo Theravada con algunas innovaciones que lo hacían más accesible, y esto es lo que hoy conocemos como el “mindfulness” o Vipassana que se enseña por lo general en Occidente. Parte de este reajuste eliminaba la práctica de Samatha e hizo que la gente se centrara sólo en Vipassana, lo que en su nueva forma hizo más accesible la práctica; también se pensó que la haría más fácil. Por esta razón, unida a un número reducido de referencias que se pueden encontrar en los suttas, algunas personas piensan que Samatha simplemente no es necesario.

En segundo lugar debemos recordar que el Buda aprendió Samatha de sus mismos maestros; no se inventó esta práctica (aunque se piensa que incluyó algunas mejoras a lo que había aprendido). Él completó todo el camino yóguico de su época, que culminaba al completar los 8 jhanas. Cuando eso se producía se decía de esa persona que estaba iluminada. Esta creencia todavía se mantiene hoy en otras tradiciones no-budistas y puede verse claramente en textos antiguos como los Yoga Suttas de Patanjali. No obstante el Buda sintió que había algo más por descubrir en el camino, y su gran innovación fue la práctica Vipassana. Después de su completa iluminación continuó practicando Samatha toda su vida y entrar en jhana fue el último acto que llevó a cabo en su lecho de muerte. También habló de jhana constantemente, como uno puede



Pa Auk Sayadaw

observar en los suttas. Sin embargo, si uno echa un vistazo al budismo desde la perspectiva actual, dada la fuerte influencia del linaje de Mahasi Sayadaw y la prevalencia de Vipassana, es fácil ver cómo puede pensarse que Vipassana en la enseñanza “real” del Buda, y la práctica en la que uno debería de poner el énfasis en detrimento de Samatha.

La tercera razón es que la gente a menudo simplifica demasiado la práctica de Samatha, poniendo el énfasis en lograr algo, más que en purificar la mente. Si se pone en un contexto erróneo la práctica se puede convertir en un ejercicio de materialismo espiritual, para que el ego alardee y genere apego, en vez de ser buscada sobre la base de intenciones sanas. La mayor parte de las enseñanzas de Stephen y mías tratan de superar este enfoque distorsionado y superficial de esta valiosa práctica ancestral. No es casualidad que esta práctica haya existido durante tanto tiempo, probablemente cerca de 5000 años. ¡Hay pocas cosas que hayan durado tanto en la historia de la humanidad, aparte de la guerra y el sexo! Esto es porque la práctica de Samatha utiliza el funcionamiento inherente de la conciencia para liberarse a sí misma. Reducir la práctica

a este tipo de empecinamiento para ser capaz de decir a tus amigos de dharma “Tengo el jhana XX” es una rotunda distorsión de la profundidad que intenta lograr esta práctica, que no es otra sino la purificación de la mente. Desafortunadamente algunos profesores desaconsejan a la gente la práctica de concentración porque puede “fomentar el esfuerzo excesivo o la lucha”, en vez de verla como una práctica que purifica lo que surge en el flujo de la mente, INCLUYENDO el esfuerzo excesivo o la lucha (si se enseña en el contexto adecuado).

Cuatro, ha habido durante mucho tiempo corrientes que han pensado que las yoguinis y los yoguis que practican los jhanas quedarán aferrados a esta práctica y no querrán continuar con la práctica de Vipassana. Esto es debido al hecho de que la práctica – aunque sea intensa y exigente- puede ser también muy serena y gozosa.

Finalmente, las prácticas de concentración han sido usadas por los yoguis de todas las épocas para cultivar “poderes sobrenaturales”. Estos son descritos en textos como el Visuddhimagga. En Asia la gente frecuentemente queda fascinada por estos poderes y se distraen del verdadero propósito del camino, que es la liberación.

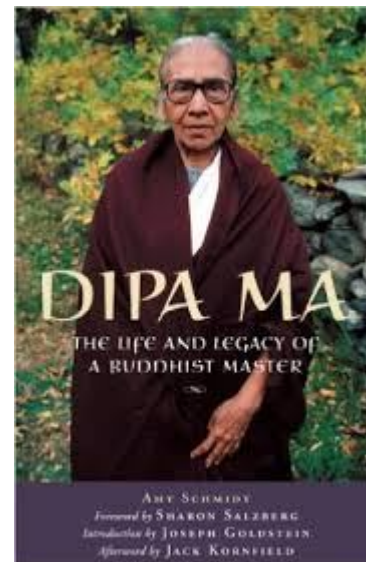
En cuanto a otros linajes budistas, los jhanas son practicados en unos pocos linajes Mahayana, siendo el del Maestro Hua uno de ellos. Cuando estábamos de retiro Stephen y yo con el Ven. Pa Auk Sayadaw yo me ordené como monja. Había otras muchas monjas ahí, algunas de las cuales eran monjas Mahayana de Taiwán; todas ellas estaban muy interesadas en la práctica de Samatha y tenían bastante pericia en ella. Y desde luego que dentro del Budismo Tibetano uno encuentra los jhanas. He visto esta práctica descrita en libros de una forma muy parecida a como Stephen y yo la hemos aprendido de Ven. Pa Auk Sayadaw. Sin embargo nunca he encontrado en Occidente a ningún maestro budista tibetano que enseñe o incluso hable de los jhanas de igual modo que en el linaje de Pa Auk.

***NDM: Ven. Pa Auk dice en su libro “Knowing and Seeing”***

***[[www.paaug.org/files/knowning\\_and\\_seing\\_rev\\_ed.pdf](http://www.paaug.org/files/knowning_and_seing_rev_ed.pdf)]  
que las posibilidades de llegar a la absorción o samadhi son pocas, pero parece que Dipa Ma (según lo que se dice de ella en el libro “Knee Deep in Grace”) y otras personas han sido capaces de hacer este tipo de meditación muy fácilmente.***

***¿Por qué piensas que esto es así? ¿Dirías que jhana es adecuada para cierto tipo de personas?***

Tina Rasmussen: Me imagino que Pa Auk Sayadaw basa sus estimaciones en lo que él ha visto entre las miles de personas con las que se ha encontrado durante varias décadas de magisterio. Hemos escuchado que cuando era abad del Monasterio Pa Auk en Birmania, solía ver a cientos de personas al día. Se solían poner en una fila, se arrodillaban rápidamente en frente de él para una entrevista de sólo 30 segundos. Solía preguntar cuánto tiempo podían estar con su objeto sin que su atención oscilase; si era sobre 30 minutos de forma consecutiva solía dar la instrucción “céntrate aquí” (en la respiración cuando pasa por el punto anapana) y después preguntaba a la siguiente persona que pasase. Basándose en las cientos de



Dipa Ma

personas que vio al día, me imagino que el número que vio progresar fue muy reducido. Nosotros nos hemos dado cuenta que este porcentaje es más alto y hemos dado enseñanzas de una forma más personalizada, así como también hemos servido de puente para que esta práctica pueda ser desarrollada en un contexto moderno que pueda ser útil para los yoguis y yoguinis.

No obstante pensar que el perfil típico de meditador es parecido al de Dipa Ma sería un juicio burdo y erróneo. Dipa Ma fue una de las más grandes meditadoras y yoguis de nuestro tiempo. Fue la mejor estudiante de Munindra, y por esta razón la eligió para que probase a hacer los experimentos que aparecen en el Visuddhimagga, también en lo que refiere a los jhanas (así se describe en “Knee Deep in Grace”). Sí, los jhanas eran fáciles para Dipa Ma, y también es cierto que podía hacer cosas como sentarse en un lugar a meditar y no finalizar la meditación o levantarse o incluso moverse durante varios días. ¡Dime quien conoces que puede hacer esto!

En nuestras enseñanzas nos hemos dado cuenta que poner demasiado énfasis en “lograr” algo (materialismo espiritual) y poner demasiado esfuerzo o luchar (algo que es muy común en las discusiones modernas sobre jhana) es de hecho las barreras más grandes que existen para la verdadera práctica de la purificación de la mente. Cuando la “gente común” llega a la práctica y purifica su motivación en torno a la cuestión de POR QUÉ está haciendo la práctica, en combinación con las enseñanzas que ponen el énfasis en tener una orientación sana hacia esta práctica, su práctica misma cambia. Apegarse a los logros es un acto del ego, y si eso no se purifica, el jhana no surgirá. La gente puede que se imagine que el jhana está surgiendo, pero una vez más sólo es la manifestación del ego que de hecho está bloqueando los aspectos liberadores de esta práctica en vez de cultivarlos.

La belleza de la práctica Samatha es que precisamente por cómo está diseñada tiene la capacidad para purificar el flujo mental, incluyendo los aspectos insanos como la lucha o la confusión.



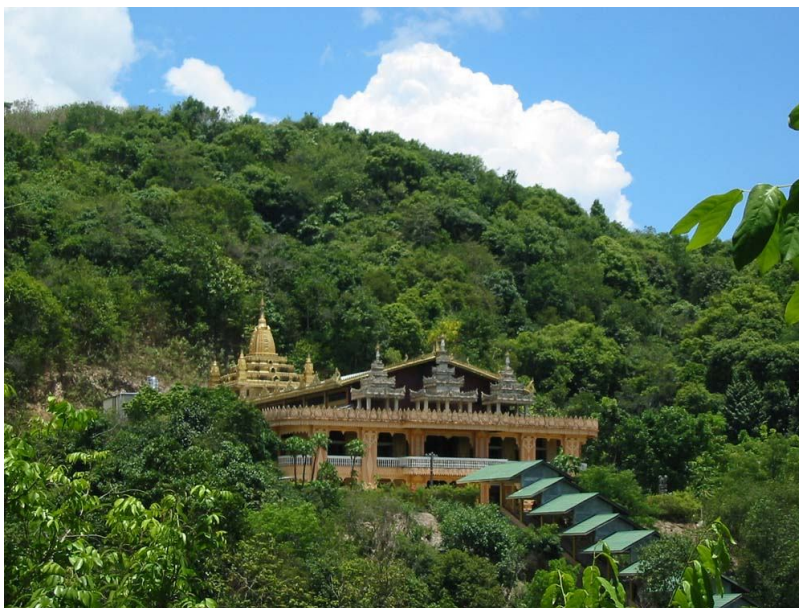
““For someone with both jhana and wisdom, Nibbana is near.” (Dhammapada 372)”

Desafortunadamente, dado que las enseñanzas varían mucho a la hora de considerar qué es un jhana, y dado que la gente a veces imagina que están experimentando jhana

cuando no es así, hay mucha confusión sobre esta práctica, porque se hace y qué está de hecho ocurriendo. Esta es la razón por la cual no podemos verificar los relatos de la práctica de una persona a partir de lo que nos cuentan otras personas o después de que haya ocurrido; necesitamos estar con ellos en persona mientras está desarrollándose el proceso. Incluso cuando estos estados suceden, en parte dependemos de lo que la persona cuenta de sí misma. El Sayadaw nos dijo en una ocasión que a pesar de tener un poderoso ojo de la sabiduría, él necesitaba ver al yogui después de un número muy corto de momentos mentales inmediatos al acaecimiento del suceso. Si se espera más tiempo y alguien no hace los relatos de forma adecuada, no podrá ser detectada esta falta porque ya no puede ser visible en su campo energético. Por este motivo, verificar la experiencia de un yogui es una labor peliaguda. Cuando Stephen y yo estuvimos de retiro con el Sayadaw y estábamos desarrollando algún tipo de maestría, justo al

finalizar la práctica solíamos escuchar a alguien tocar a la puerta diciéndonos que el Sayadaw quería vernos. Sólo mucho tiempo después pudimos comprender que lo que quería era vernos justo en ese momento para tuviésemos fresca la experiencia y poder confirmarla directamente.

Comúnmente escuchamos a la gente decir que alguien tiene una “inclinación hacia a la práctica de concentración” o que le es “natural”, o por el contrario, que “no está inclinado” hacia esta práctica; pero en términos generales lo que hemos visto es que esta creencia no se sostiene. En nuestros retiros de dos semanas hasta la fecha podemos decir que el 100% de las personas que han sido capaces de emprender la práctica han avanzado hasta un nivel avanzado de concentración momentánea o de acceso (así como también han purificado sus mentes), incluso si nunca antes habían tenido experiencia en esto. Gente que puede que sólo hubiese meditado 45 minutos en el pasado eligen por voluntad propia sentarse durante dos horas (o incluso 3 o 4), cómodamente, con mucha



Monasterio Pa Auk

estabilidad. ¡Sería interesante hacer un experimento para medir realmente lo extendido que está el acceso a esta práctica y a los jhanas cuando se tiene un recipiente y un contexto adecuado! Pero incluso para la gente con la que hemos trabajado, tengo muchas dudas de que esta gente diga que a estos estados se llega “fácilmente” –un grado considerable de rigor es necesario. Sospechamos que si alguien ha tenido

anteriormente una experiencia no-dual, esto parece ser que es como una puerta de entrada que hace que sea más fácil que pueda surgir jhana. Y también existe la posibilidad de que haya gente con una historia kármica en esta práctica que les dé algún tipo de “experiencia previa”.

Así que, por volver a tu pregunta, pienso que es interesante que el Buda mismo fuese a aprender las jhanas de otros maestros. Me parece cuestionable que una persona moderna piense que sea capaz de exceder la habilidad del Buda en lo que respecta a esta práctica. Por otra parte la purificación de la mente que puede ser encontrada en la práctica Samatha PUEDE ser accesible a la gente dependiendo de su propia diligencia, purificación de la mente, intención sabia o karma pasado .y también dependiendo de la gracia, que siempre tiene una influencia en nuestro desarrollo en formas que son misteriosas y que no son fácilmente predecibles cuando nos comprometemos con esta práctica.

***NDM: Si alguien quisiese desarrollar esta práctica jhana, ¿cómo podrían hacerlo? ¿qué tipo de práctica debería uno hacer como preparación antes de hacer uno de vuestros retiros por ejemplo?***

Tina Rasmussen: Para comenzar, uno puede tener como práctica diaria la meditación de concentración. 30 minutos al día es un tiempo suficiente para una práctica de meditación diaria. Las instrucciones básicas son simples. En esta meditación uno pone la atención en la respiración cuando esta cruza el área entre el labio superior y las fosas nasales, lo que llamamos el “punto anapana”, y simplemente descansa la atención ahí, siendo consciente de la respiración cuando sale y cuando entra. Lo que es muy típico que suceda es que nos demos cuenta de que no podemos mantener nuestra atención ahí, que comencemos a tener pensamientos y nuestra atención se desvíe del objeto. Algunas personas piensan que esto significa que “no pueden meditar”, pero la realidad es que nuestros patrones habituales de pensamiento que siempre están activos se ponen de manifiesto en este acto increíblemente simple de volver a nuestro objeto de atención, excluyendo cualquier otra cosa.

El resto del desarrollo de esta práctica es la purificación de la mente que decondiciona nuestros patrones habituales de pensamiento, así como los apegos que mantienen nuestros patrones de pensamientos habituales, apegos a nuestra personalidad y la creencia en la dualidad del “yo” que siempre está activa. La gradual profundización en el misterio que ocurre mediante la simple tarea de centrarse en la respiración cuando esta cruza el punto anapana ¡es la razón que explica porqué esta práctica ha sobrevivido durante más de 5000 años! Para que jhana pueda surgir es necesario que se produzca toda una serie de procesos y por este motivo es necesario hacer retiros más largos. Sugerimos que la gente que va a atender alguno de nuestros retiros de dos semanas (o nuestro retiro de 25 días que tendrá lugar en 2013) practique varias horas de meditación al día para que puedan llegar al retiro “trabajados”. El proceso, tal y como puede manifestarse tanto en la vida diaria como en retiro ha sido descrito en nuestro libro, *Practicing the jhanas*.

Y para concluir me gustaría apuntar a un conflicto aparente que frecuentemente escucho entre la comunidad no-dual y la comunidad budista. La gente con una orientación no-dual dice “¿Por qué meditar? Este esfuerzo y este deseo de que las cosas sean diferentes no hacen más que apartarte de la fuente de la realidad no-dual que siempre está presente”. Los budistas dicen “Hay millones de personas en el planeta que no hacen ningún tipo de práctica espiritual. ¿Cuántos de ellos están iluminados? Parece que es menos probable que lo que preceda al despertar sea estar sentado en el sofá viendo la televisión en lugar de practicar meditación.” Desde mi perspectiva, siendo alguien que forma parte de ambas comunidades, veo que ambas visiones representan la verdad. La mente no las puede reconciliar pero las dos pueden ser mantenidas en armonía en base a lo que ofrecen, en tanto que paradoja. Desde la perspectiva no-dual somos siempre la fuente manifestándose como perfecta unidad, seamos o no conscientes de ello. Desde esta perspectiva al “hacer” una práctica estructurada (como la meditación) parece que proceda y refuerce el sentido del “yo”. Y no obstante incluso *eso* también es la manifestación de la fuente. Y además, incluso para la gente que ha saboreado la verdad, la personalidad tiene un camino para volver y reclamar la experiencia no-dual como algo que me ha pasado a “mí”. Lo que sucede en estos casos con el paso del tiempo es que uno vive de la memoria de una experiencia no-dual pasada, o un ideal espiritual, más que en una realidad que está sucediendo ahora. Desde el punto de vista budista, el rigor de una práctica profunda de meditación nos ayuda a limpiar los restos que puedan quedar y que no hayan sido limpiados del todo mediante el reconocimiento espontáneo



de nuestra naturaleza verdadera. Y para la gente que aún no ha saboreado por sí misma, la práctica intensiva de meditación puede proveer una experiencia directa de nuestra más profunda naturaleza que podría no surgir sin hacer esta práctica. La meditación no garantiza el despertar pero parece que realmente sí que hace aumentar las probabilidades. E incluso si no lo hace, algunos de nosotros simplemente disfrutamos con ello.

**Más información de la autora y su agenda en: [www.jhanasadvice.com](http://www.jhanasadvice.com)**

**Traducción castellana: José Luis Poveda, 2017**

**Información sobre actividades de Tina y Stephen en España e información relativa a la traducción de su libro *Practicing the jhanas*:**

**José Luis Poveda: [jlpoveda1@gmail.com](mailto:jlpoveda1@gmail.com)**