

# **CÓMO MEDITAR:** Una Guía Para la Práctica Formal

**Tara Brach**

## **Introducción**

### **¿Qué es la Meditación?**

La meditación es comúnmente descrita como el entrenamiento de la atención mental que nos despierta más allá de los pensamientos condicionados y habituales y nos revela la naturaleza de la realidad. En esta guía, el proceso y los frutos de la práctica de la meditación se entiende como la “Presencia Natural”. La presencia es la consciencia plena y claro de lo que está pasando—aquí y ahora—y el espacio abierto que permite e incluye toda experiencia. Hay muchas estrategias que lo promueven (llamadas los medios hábiles) que crean una atmósfera que conduce a la profundización de la presencia. El arte de practicar es emplear estas estrategias con curiosidad, bondad y un toque liviano. La sabiduría de practicar es recordar que la Presencia Natural está aquí ahora y siempre. La consciencia amorosa es nuestra esencia.

## **Parte I: Cómo Establecer la Práctica Diaria de Sentarse**

### **Acercándose a la Práctica de la Meditación:**

La actitud lo es todo. Aunque hay muchas estrategias para la meditación, lo que hace la diferencia en el despertar espiritual es la calidad de su sinceridad. En lugar de agregar otro “debería” a su lista, decida practicar porque a usted le importa conectarse con su capacidad innata de amor, claridad y espacio interior. Deje que esta sinceridad sea el ambiente de cualquier lugar donde su práctica lo lleve.

Un aspecto primario de la actitud es la amistad incondicional hacia el proceso entero de la meditación. Cuando somos amistosos con una persona, hay aceptación. Sin embargo, a veces entramos a la meditación con una idea del tipo de experiencia interior que deberíamos tener y juzgándonos de “no hacerlo bien.” En realidad no hay una meditación “correcta” y esforzarse por hacerlo bien promueve el sentimiento de esforzarse por la perfección. Más bien, dese el permiso de que la experiencia de meditación sea lo que es. Tenga confianza de que si usted tiene la sincera intención de estar consciente y abierto de corazón, con el tiempo su práctica lo llevará hacia el sentido de integridad y libertad.

Ser amistoso también incluye el interés en lo que emerge, ya sean sensaciones placenteras o de miedo, paz o confusión. La expresión amistosa del corazón es la gentileza—tratar la vida adentro y alrededor de nosotros con consideración.

### **Creando un Recipiente (el Ambiente o la Atmósfera) para la Práctica**

Es útil tener una hora y un espacio usual para cultivar la práctica de la meditación.

**Fijar la hora** – La mañana es preferible porque la mente puede estar más calmada que más tarde en el día. Sin embargo, la mejor hora es la hora a la que usted se puede comprometer con cierta regularidad. Algunas personas eligen hacer dos o más sesiones cortas, una en el principio del día y otra al final.

Decidir de antemano la duración de la sesión apoyará su práctica. Para muchos, el tiempo elegido es entre 15-45 minutos. Si practica todos los días, podría experimentar beneficios notables (como menos reactividad y más calma) y aumentar la duración de su práctica.

**Encontrar el espacio** - Si es posible, dedique un espacio exclusivamente a su práctica diaria. Escoja un espacio relativamente protegido y silencioso donde pueda dejar su silla o cojín, para que esté ahí cuando regrese. Podría crear un altar con una vela, fotos inspiradoras, estatuas, flores, piedras, conchas u otros objetos que evoque la belleza, la curiosidad y lo sagrado. Esto no es necesario, pero es beneficioso si le ayuda a crear el ambiente y recordar lo que le encanta hacer.

### **Fije la Intención:**

Hay una enseñanza Zen que dice: "lo más importante es recordarse de lo más importante". Es útil recordarse al principio de cada meditación que es lo que a usted le importa, lo que le trae a meditar. Tome un momento para conectarse de manera sincera con las aspiraciones de su corazón. Podría sentirlo como una oración que dedica su práctica a su libertad espiritual y la de todos los seres.

### **Elija la Postura:**

Estar alerta es uno de los ingredientes esenciales de toda meditación. Siéntese en una silla, almohada o banco de arrodillarse, en la posición más recta, alta y balanceada posible. Tener la mente abierta y receptiva es el otro ingrediente esencial de toda meditación y se promueve al relajar intencionalmente las áreas obvias y habituales de tensión. Con la postura erecta, deje que el esqueleto y los músculos cuelguen libremente. Deje las manos descansar cómodamente sobre sus rodillas o regazo. Cierre los ojos, o si prefiere, déjelos abiertos con la mirada suave y receptiva.

¡Por favor no omita el paso de relajarse! Podría hacer varias respiraciones profundas y con cada exhalación suéltese conscientemente, relajando la cara, los hombros, las manos y el área del estómago. También podría empezar con una exploración corporal: comenzando con el cuero cabelludo, lleve su atención lentamente hacia abajo, sistemáticamente relajando y suavizando cada parte del cuerpo. Relajar la tensión del cuerpo conscientemente le ayudará a tener la mente abierta a lo que pueda surgir durante la meditación.

### **La Práctica Básica:**

#### **La Presencia Natural**

La presencia tiene dos cualidades interdependientes: la de reconocer o notar lo que está pasando y la de permitir cualquier experiencia sin juicio, resistencia o esfuerzo. La presencia es nuestra naturaleza más profunda y lo esencial de la meditación es darse cuenta y habitar esta conciencia lúcida y completa.

Practicamos la meditación por medio de recibir todos los dominios de las experiencias con conciencia plena y abierta. Estos dominios incluyen la respiración, las sensaciones, los sentimientos (agradables, desagradables y neutrales), las percepciones, los pensamientos, las emociones y la conciencia en sí.

En la práctica esencial de la meditación no hay se intenta de manipular o controlar las experiencias. La Presencia Natural simplemente reconoce lo que esta surgiendo (pensamientos, sentimientos, sonidos o emociones) y deja que la vida se desenvuelva, así como es. Siempre que haya el sentimiento de un ser haciendo un esfuerzo por practicar, existe la identificación con un ser separado y limitado. La receptividad abierta de la Presencia Natural disuelve este sentimiento de un ser "haciendo" la meditación.

## **Conociendo la Diferencia entre la Presencia Natural y los "Medios Hábiles" o Soportes para la Práctica:**

Debido a que nuestras mentes tienden a estar ocupadas y ser reactivas, es útil desarrollar medios hábiles que calman la mente y nos ayudan a llegar a la Presencia Natural. Estos Soportes para la Práctica nos ayudan a relajar los pensamientos y la tensión física. ¡Involucran un esfuerzo sabio que revierte el esforzarse!

Podría considerarse a usted mismo como un artista contemplativo, con una paleta de colores (estrategias de apoyo), con los cuales puede crear el ánimo interno que sea más propicio para la claridad y la apertura de la Presencia. Estos colores se pueden aplicar con un toque suave. Experimente y vea que funciona mejor para usted mismo y no confunda estos métodos (como seguir la respiración) con la presencia radical y liberadora que libera y despierta nuestro espíritu. Independientemente de las habilidades que emplee, dedique tiempo durante cada meditación para soltar todos los "quehaceres" y simplemente descance en la Presencia Natural. Descubra qué pasa cuando no hay que controlar ni esforzarse, cuando simplemente deja que la vida sea como es. Descubra quién es usted cuando no está controlando la meditación.

## **Medios Hábiles: Nuestros Soportes de la Práctica**

Los soportes de la presencia son la mente tranquila, la conciencia plena y el corazón abierto. Las siguientes estrategias cultivan estas capacidades.

### **Establezca la presencia corporal--¡despierte los sentidos!**

Tome unos minutos al principio de la meditación (o cualquier momento durante la meditación o el día) para despertar todos los sentidos intencionalmente. Pase su atención por todo el cuerpo, suavizando y notando las sensaciones de afuera hacia adentro. Escuche los sonidos y también incluya los olores y sensaciones del espacio alrededor, adentro y afuera de su aposento. Aunque tenga los ojos cerrados, aun así incluya la experiencia de luz y oscuridad, imagine y sienta el espacio alrededor suyo. Explore escuchar y sentir la experiencia completa de momento-a-momento, con sus sentidos totalmente abiertos.

### **Escoja una base - una ancla primaria u objeto de meditación.**

Es útil seleccionar una base (o varias anclas) que le permita calmar su mente y profundizar la presencia corporal. Algunas anclas útiles son:

- La respiración entrando y saliendo de las fosas nasales
- Otros cambios físicos durante la respiración, como el pecho subiendo y bajando.
- Otras sensaciones físicas que pueden emerger, como las sensaciones en las manos o el resto del cuerpo.
- Sonidos adentro o afuera suyo.
- Escuchar y sentir su experiencia entera, como recibir los sonidos y sensaciones en su conciencia.

### **Conciencia plena-"regresar" y "estar presente".**

La conciencia plena es la conciencia que emerge cuando ponemos atención intencionalmente y sin juzgar las experiencias de momento-a-momento. Aprendemos la conciencia plena por medio de establecer la presencia corporal y aprender a ver claramente y sentir plenamente el flujo cambiante de sensaciones, sentimientos (placenteros o no), emociones y sonidos.

Imagíne su conciencia como una gran rueda. En el centro de la rueda está la presencia consciente y de este centro un infinito número de rayos se extiende hacia el borde. Su atención ya está acostumbrada a abandonar la presencia, irse por los rayos hacia afuera y pegarse a una parte del borde, una tras otra. Por ejemplo, tener planes de salir a cenar se puede convertir en una conversación desagradable, un auto-juicio, una canción del radio, un dolor de espalda, un sentimiento de miedo. Nuestra atención se puede perder en pensamientos obsesivos dando vueltas sin fin alrededor de historias y sentimientos de todo lo que está mal. Si usted no está conectado con su centro, si su atención está atrapada en el borde, usted está desconectado de usted mismo y está viviendo en un trance.

Aprender la conciencia plena nos permite regresar al centro y vivir cada momento con conciencia llena. Por medio de la práctica de "regresar", notamos cuando nos hemos ido y perdido en pensamientos, así llamamos nuestra atención de vuelta a la presencia basada en sensaciones. Esta habilidad tan importante se desarrolla por medio de los siguientes pasos:

- Ponga atención a despertarse de los pensamientos (comentarios mentales, recuerdos, planes, evaluaciones, historias) y descanse en la presencia no-conceptual.
- Suavemente lleve su atención a su ancla primaria, dejando que esté en el primer plano mientras que el dominio entero de experiencias sensoriales se quede en el fondo. Por ejemplo, usted podría estar descansando en la respiración entrando y saliendo como su base, mientras que también esté consciente de los sonidos en la habitación, el adormecimiento, una picazón, o calor.
- Cuando note que se ha perdió en los pensamientos, pare y suavemente regrese a su ancla, estando consciente de los cambios en su experiencia de momento-a-momento.

Puede ser útil recordar que distraerse es totalmente natural, así como el cuerpo produce enzimas, la mente genera pensamientos! No hay necesidad de ver los pensamientos como su enemigo, solo dese cuenta de que usted tiene la capacidad de despertarse del trance de los pensamientos. Cuando reconoce que está perdido en los pensamientos, tómese el tiempo para salirse del pensamiento y relajarse de regreso en la experiencia de estar aquí. Puede escuchar los sonidos, volver a relajar los hombros, manos y abdomen, relajar el corazón. Esto le permitirá regresar a la presencia consciente en el centro de la rueda, con los sentidos abiertos, dejando que la base este en el primer plano. Note la diferencia entre cualquier pensamiento y la vivacidad del estar aquí.

Cuando la mente se acostumbre, tendrá más momentos de "estar aquí", de descansar en el centro y simplemente reconocer y permitir el flujo cambiante de las experiencias. Naturalmente la mente todavía se perderá a veces en el borde y cuando nota esos momentos, suavemente regrese al centro. "Regresar" y "estar aquí" son facetas fluidas de la práctica de la meditación.

Entre más usted habita la tranquilidad alerta del centro de la rueda, e incluye en su conciencia lo que esté pasando, más se suaviza el centro en sus orillas y se hace cálido y brillante. En los momentos en que usted no controla sus experiencias, cuando hay conciencia plena sin esforzarse, usted entra en la pureza de la presencia. Esto es la "presencia natural". El centro, los rayos y el borde de la rueda están flotando en su conciencia abierta y luminosa.

### **Practique “Metta” para suavizar y abrir su corazón.**

La práctica ‘Metta’, también llamada “Meditación de Bondad Amorosa”, cultiva tanto un corazón amoroso como una mente tranquila. Esta práctica usa frases específicas para mandar deseos de amor y bondad a uno mismo, los seres queridos, personas neutrales, personas difíciles y todos los seres en todas partes del mundo, sin excepción. Usted puede escoger tres o cuatro de las siguientes frases o crear frases que calcen con usted:

*Que me sienta lleno de bondad amorosa.*

*Que me sienta a salvo de peligros.*

*Que yo me acepte tal como soy.*

*Que yo me sienta en paz y a gusto.*

*Que yo sea feliz.*

Pase unos cuantos minutos ofreciendo estas frases a usted mismo, tomando el tiempo para imaginarse y sentir directamente la experiencia que invocan las imágenes. Después haga lo mismo ofreciéndoselas a las otras personas. Puede hacer la práctica metta al principio, al final o durante cualquier parte de la meditación. Para algunas personas puede ser útil enfatizar metta como la práctica primaria—especialmente cuando ha habido algún trauma o auto-aversión. Estes medios hábiles son una manera hermosa de despertar el corazón.

### **Desarrollando la concentración**

Traer la atención a un objeto primario o ancla puede llevarle a un enfoque de concentración que naturalmente calma la mente. Esta concentración puede profundizarse intencionalmente manteniendo la atención enfocada en la ancla de su elección. Cuando se cultiva la concentración, el ancla debe tener un tono placentero o por lo menos neutral.

La concentración apoya la conciencia plena y requiere una atención relajada. A veces hay un sentimiento, sutil o evidente, de hacer el esfuerzo por mantener la concentración, de esmerarse por controlar la mente y hacer que algo pase. Es importante no quedarse atrapado en el esfuerzo de esmerarse. Es fácil dejarse seducir por lograr algo, como concentrarse en la respiración por la mayor parte de la meditación y después evaluarlo como “buena” o “mala” meditación. Confundir la meditación con el enfoque en la respiración es como fijarse en las botas de caminar y no estar consciente del mundo natural que habitamos!

La concentración ayuda a calmar la mente y sin un poco de tranquilidad, es difícil mantener la conciencia plena. También se puede llegar a estados de éxtasis y profunda paz. Sin embargo, sin la presencia plena, la concentración no da ningún fruto. La llave de la concentración es recordar su intención de estar presente y después enfocarse en su objeto de meditación con una atención suave, clara y relajada.

### **RAIN--Sanando el Sufrimiento Emocional**

La presencia plena que ayuda a aliviar el sufrimiento emocional se resume en las siglas RAIN.

- **R - Reconocer** - Notar lo que está emergiendo (miedo, dolor, etc.)
- **A - Acordar** - Estar de acuerdo con estar con las emociones, dejarlas existir.
- **I - Investigar** - En una forma no-analítica, conozca como su cuerpo, corazón y mente experimentan estas energías. Puede investigar por medio de preguntarse a usted mismo algunas de las siguientes preguntas: "¿que está pasando?" "¿dónde lo estoy sintiendo en mi cuerpo?" "¿que necesita atención?" "¿qué necesita aceptación?" La "I" también representa la **Intimidad**: experimentar sensaciones y emociones difíciles con atención directa, suave y gentil, además de ofrecer compasión en los lugares vulnerables.
- **N - No-Identificarse** - No sentirse definido, poseído o atado a ninguna emoción. En otras palabras, no tomarlo personalmente! La "N" también representa la **Presencia Natural**, regresar a la conciencia amorosa que es nuestra esencia.

## **Practique el Auto-Cuestionamiento**

El cuestionamiento (preguntas como "¿qué está pasando?") puede llevar la atención directamente hacia el flujo cambiante de experiencias y revelar la verdad de la impermanencia y la naturaleza abnegada de lo que vemos, los sonidos, pensamientos, emociones y sentimientos. El auto-cuestionamiento extiende este proceso por medio de volver la conciencia hacia sí misma. Las preguntas pueden incluir: "¿quién soy?" "¿qué soy?" "¿quién o qué está consciente?" "¿quién o qué está escuchando ese sonido?" "¿quién o qué está viendo a través de estos ojos?"

El auto-cuestionamiento se logra mejor cuando la mente está relativamente calmada y los sentidos despiertos. Haga una pregunta y vuelva a mirar hacia la conciencia. Después de preguntar, relájese con presencia corporal, abierta, de ninguna manera buscando una respuesta con su intelecto. Por medio de involucrar el interés natural, energía y atención receptiva del cuestionamiento, la misma naturaleza de la conciencia se revelará.

## **Parte II: Dificultades Comunes de los Meditadores**

### **Perderse en los Pensamientos**

Al principio, le podría sorprender lo activa y descontrolada que es su mente. ¡No se preocupe! ¡Usted está descubriendo la verdad sobre la mayoría de las mentes! Acéptelo y simplemente "tome asiento" con lo que venga. No hay necesidad de deshacerse de los pensamientos, ese no es el propósito de la meditación. Más bien, estamos aprendiendo a reconocer cuando los pensamientos suceden para no estar perdidos en un trance—creyendo que los pensamientos son la realidad e identificándonos con los pensamientos.

Ya que estamos en un trance de pensamientos tan a menudo, es útil calmarse un poco. Igual que una masa de agua revuelta por el viento, después de un rato de estar quieto físicamente, su mente se calmara gradualmente. Para promover el calmarse, al principio de una meditación es útil relajarse y practicar los recordatorios—suavemente regresar su atención una y otra vez a la base de los sentidos.

Se necesita práctica para distinguir entre el trance de los pensamientos—fantasías, planes, comentarios, soñar despierto—y la presencia que recibe directamente las experiencias cambiantes del momento. Establecer la presencia corporal y dejar que el ancla esté en primer plano es una manera de familiarizarse con el misterio vivo y vibrante de la presencia aquí.

### **Los Cinco Desafíos Clásicos (conocidos como "obstáculos" en los libros Budistas)**

- Deseo: querer más (o algo diferente) de lo que está presente ahora.
- Aversión: miedo, enojo, cualquier forma de alejarse.
- Inquietud: energía acelerada, agitación.
- Somnolencia y Pesadez: soñoliento, estado de hundimiento de mente y cuerpo.
- Duda: una trampa mental que dice, "no tiene caso, nunca va a funcionar, tal vez haya una manera más fácil."

Estas son energías universales del cuerpo y el alma que todos los humanos experimentan. Es importante reconocer que no son un problema. Las energías se convierten en obstáculos porque nuestro hábito condicionado es ignorarlas, resistirlas, juzgarlas, o si no, tratar de controlarlas. Sin embargo, cuando las recibimos con conciencia plena y cuidado, estas mismas energías se convierten en un camino hacia la vivacidad y despertar espiritual.

Durante su práctica de meditación si encuentra una de estas energías desafiantes, puede ser útil nombrarla silenciosamente para usted mismo, por ejemplo, "deseo, deseo" o "miedo, miedo". Si es fuerte, en lugar de alejarse, intente llevar la atención a lo que está emergiendo. Sienta las sensaciones en su cuerpo, sin perderse en la experiencia ni alejarse. Como lo indican las siglas de RAIN, investigue lo que está emergiendo con atención íntima y compasiva. Cuando se disipe, regrese al ancla de la meditación o descanse en la presencia natural.

A veces la energía es demasiado fuerte y no es lo sabio o compasivo tratar de quedarse en ella. Esto es cierto particularmente si usted ha tenido un trauma y está experimentando miedo o enojo profundos. Si se siente que es "demasiado", cambie la atención hacia algo que le de un sentido de balance, seguridad y amor. Puede abrir los ojos, recordar adónde está, escuchar los sonidos, relajar el cuerpo de nuevo. Puede traer a la mente a alguien que lo quiere y entiende, y sentir su amor alrededor. Puede reflexionar sobre el Buda y el bodhisattva de compasión, Jesús, el Gran Espíritu, su abuela, su perro o su árbol favorito. Puede ofrecerse frases de amor y bondad hacia los lugares vulnerables. Medite sobre cualquier expresión de presencia amorosa que le haga sentirse menos aislado o asustado.

Si usted encuentra estos tipos de emociones difíciles regularmente, le puede preguntar a un instructor o terapeuta que conozca de meditación que lo acompañe mientras aprende a navegar los sentimientos más intensos.

## **Dolor Físico**

Además de la agitación mental y los desafíos emocionales, es inevitable experimentar cierta cantidad de sensaciones físicas desagradables. Si no está acostumbrado a la postura de meditación, podría ser incómodo simplemente estar sentado. Además, cuando su atención se profundiza, podría volverse más consciente de tensiones físicas que antes ignoraba por estar preocupado con los pensamientos. Podría tener una herida o enfermedad y volverse más consciente de las sensaciones desagradables que naturalmente vienen con esa condición.

Meditar sobre el malestar físico es igual que el proceso de estar presente con la dificultad emocional. Deje que su intención sea recibir el malestar con atención suave, notando como lo experimenta en su cuerpo y como cambia. Permita que el malestar flote en la consciencia, rodeado de presencia suave. Para establecer esa apertura mental podría prestarle atención a los sonidos o partes de su cuerpo que no tienen dolor. Respire con la experiencia, ofreciendo atención espaciosa y bondadosa. Esté consciente no solo de las sensaciones físicas, sino también de cómo usted se relaciona con ellas. ¿Hay resistencia o miedo? Si es así, incluya estas energías con conciencia perdonadora y plena.

Si el malestar físico es intenso y agotante, dirija su atención hacia otra cosa por un rato. Está bien cambiar su postura conscientemente, o usar frases de la Meditación de Bondad Amorosa, u oír los sonidos, a manera de descubrir espacio y capacidad para adaptarse. No necesita aguantar. Eso es otra posición del ego que solidifica el aislamiento. Así mismo, no tiene que renunciar. Más bien descubra qué es lo que le permite encontrar un sentido de balance y amplitud. Luego cuando pueda, de nuevo permita recibir las sensaciones inmediatas con presencia.

## Parte III: Manteniendo la Práctica

Aquí hay algunos consejos para mantener la práctica de meditación:

- Siéntese a practicar todos los días, aunque sea por un periodo corto. Dedique intencionalmente este tiempo de tranquilidad. ¡Es un regalo para el alma!
- Haga una pausa varias veces durante el día. Póngase en contacto con su cuerpo y respiración, sintiendo la vitalidad que existe aquí. Haga más y más pausas—el espacio de cada pausa le permitirá volver a su corazón y su consciencia.
- Reflexione regularmente sobre sus aspiraciones de despertar y libertad espiritual—las suyas y las de todos los seres.
- Recuerde que igual que usted, todos quieren ser felices y nadie quiere sufrir.
- Practique regularmente con un grupo o un amigo.
- Use recursos que lo inspiren, como libros, CDs y sitios de web con charlas de dharma.
- Estudie las enseñanzas Budistas.
- Matricúlese en un retiro de un día, un fin de semana o más largo. Esa experiencia profundizará su práctica y nutrirá su despertar espiritual.
- Si pierde la práctica por un día, una semana o un mes, simplemente empiece de nuevo.
- Si necesita una guía, pídasela a un meditador con experiencia o un instructor.
- No juzgue su práctica---más bien acepte lo que se desenvuelve y confíe en su capacidad de despertar y ser libre!
- Viva con veneración hacia la vida—comprometido a no hacer daño, a ver, a hacerle honor y servicio a lo sagrado de todos los seres.



## Recomendaciones

### Libros

- Tara Brach: Radical Acceptance, 2003.
- Tara Brach: True Refuge, 2013.
- Ven. Henepola Gunaratana: Mindfulness in Plain English, 2002.
- Jack Kornfield: The Wise Heart, 2008.
- Sharon Salzberg: Lovingkindness, 1995.

### CD de Meditación

- Tara Brach: Radical Acceptance- Guided Meditations, 2007.
- Tara Brach: Mindfulness Meditations, 2012.

### Sitios de Web

- Tara Brach, [www.tarabrach.com](http://www.tarabrach.com)
- Insight Meditation Community of Washington, [www.imcw.org](http://www.imcw.org)
- Access to Insight, [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)
- Bhavana Society, Forest Monastery and Retreat Center, [www.bhavasociety.org](http://www.bhavasociety.org)
- Cambridge Insight Meditation Community, [www.cimc.info](http://www.cimc.info)
- New York Insight, [www.nyimc.org](http://www.nyimc.org)
- Spirit Rock Meditation Center, [spiritrock.org](http://spiritrock.org)
- Insight Meditation Society, [www.dharma.org](http://www.dharma.org)

[Tara Brach, Ph. D.](#), es la fundadora e instructora de Meditation Community of Washington y enseña meditación Budista en centros de los Estados Unidos y Canadá. Es psicóloga clínica y autora del libro “Radical Acceptance- Embracing Your Life with the Heart of a Buddha” and “True Refuge: Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart.” Ha enseñado extensamente sobre la aplicación de las enseñanzas Budistas para la sanación emocional.

[Insight Meditation Community of Washington \(IMCW\)](#) se dedica a ofrecer las enseñanzas del Buda, instrucción de Vipassana (Meditación Budista) y otras prácticas espirituales que despiertan el conocimiento natural y la compasión.