

*El Corazón de la  
Meditación Budista*

Nyanaponika Thera



## **INTRODUCCION**

El propósito de estas páginas es llamar la atención hacia el profundo y extenso significado del «Camino de la Atención» del Buda (Satipatthána), y proporcionar una guía inicial para la comprensión de estas enseñanzas y su aplicación práctica.

Se publica este libro con la profunda convicción de que la práctica sistemática de la Recta Atención, tal y como la enseña el Buda en su Sermón sobre el Satipatthána, sigue hoy día proporcionándonos el método más simple y directo, el más profundo y eficaz, para el entrenamiento y desarrollo de la mente para alcanzar sus empeños y problemas diarios y también su meta más alta: la total liberación de la mente propia de la Codicia, el Odio y la Ignorancia.

Las enseñanzas de Buda nos ofrecen una gran variedad de métodos de entrenamiento mental y sujetos de meditación acomodados a las variadas necesidades, temperamentos y capacidades individuales. Todos estos métodos convergen fundamentalmente en «El Camino de la Atención», a la que el mismo Maestro llamó el «Único Camino» (Camino exclusivo, ekáyano maggo). El Camino de la Atención puede, por tanto, ser llamado con justicia «El Corazón de la meditación budista» e incluso «El corazón de toda la doctrina» (dhamma-hadaya). Este gran Corazón es de hecho el centro de todos los flujos sanguíneos que circulan por todo el cuerpo de la doctrina (dhamma-káya).

### **El Ámbito de Aplicación del Método del Satipatthána**

Este antiguo Camino de la Atención es tan practicable hoy como lo fue hace 2.500 años. Se puede aplicar tanto en Occidente como en Oriente; en medio de una vida agitada tanto como en la paz de una celda monacal.

La Recta Atención es, de hecho, la base indispensable para el Recto Vivir y el Recto Pensar, en todas partes, en cualquier momento y para todo el mundo. Su mensaje vital es para todos, no sólo para los seguidores confirmados del Buda y su Doctrina

(Dhamma), sino también para todos aquellos que se esfuerzan en dominar la mente, que tan difícil es de controlar, y que honestamente desean desarrollar sus facultades latentes de una mayor fuerza y una mayor felicidad.

En las primeras palabras del Sermón, manifestando su alto propósito se dice que es un método «para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción». ¿No es esto lo que todo el mundo desea? El sufrimiento es la experiencia común a la humanidad: por tanto, un método para su extirpación radical es de interés común.

Aunque la victoria final sobre el sufrimiento esté todavía lejos del individuo, el camino a ella ha sido claramente trazado. Aún más, desde las primeras etapas de ese camino, el método de la Recta Atención mostrará los resultados inmediatos y visibles de su eficacia derrotando al Sufrimiento en más de un combate singular. Tales resultados prácticos en términos de felicidad deben ser de vital importancia para cada uno, aparte de la eficiente ayuda prestada para el desarrollo mental.

El verdadero espíritu del Satipatthána es nada menos que la Liberación final del Sufrimiento, la cual es también la meta más elevada de las enseñanzas del Buda: El Nibbána. El sendero directo y derecho hacia ello —como nos lo proporciona el Satipatthána— y un proceso continuo por ese sendero, requiere, sin embargo, un esfuerzo sostenido en la meditación, aplicado a unos cuantos objetos seleccionados de Atención. En estas páginas daremos unas breves instrucciones iniciales para esa práctica.

Ahora bien, la aplicación general de la Atención al nivel de las actividades cotidianas, no es menos importante para luchar por la consecución de esta alta meta, y prestará una preciosa ayuda al esfuerzo de la Atención especializada e intensificada; además infundirá en las mentes todavía no entrenadas la «disposición» y actitud de Atención y les familiarizará con su «clima mental». Sus beneficiosos resultados, en un campo más estrecho y «mundano», serán los inductores adicionales necesarios para ampliar su campo

de aplicación y un estímulo para proseguir la práctica sistemática que conduce a la meta más elevada. Estas son las razones por las que hemos dado en este libro especial importancia a los aspectos generales de la Atención, es decir al lugar que ocupa en la trama de la vida humana en general.

En el Satipatthána vive, además del poder creativo, el eterno y universal atractivo de una doctrina de Iluminación. Tiene la densidad y la amplitud, la simplicidad y la profundidad necesarias para proporcionar los cimientos y el almacén de un «dhamma para todos» viviente, o, al menos, para el vasto y todavía creciente sector de la humanidad que ha dejado de ser sensible a los calmantes religiosos o seudoreligiosos y que todavía siente, en su vida y en su mente, la urgencia de dar solución a los problemas fundamentales, no materiales, que ni la ciencia ni las religiones basadas en la fe pueden resolver. A los propósitos de un satipatthána como dhamma para todos es esencial estudiar detalladamente las aplicaciones de este método a los problemas y condicionantes modernos. Aquí, en la limitación de estas páginas, sólo se pueden hacer breves indicaciones al respecto. Dejamos para otra ocasión u otras plumas el desarrollo y explicaciones adicionales.

Ofrecemos a continuación, en beneficio de aquellos, particularmente en Occidente, que no están al corriente de la literatura budista, alguna información sobre textos relevantes en los que se basa la antigua tradición del Satipatthána.

### **El Sermón, su título y el Comentario**

El Sermón original del Buda sobre «Los Fundamentos de la Atención» (Satipatthána Sutta) aparece dos veces en las escrituras budistas: 1) como el décimo Sermón de la «Colección de Sermones Medios» (Majjhima Nikáya); 2) como el vigésimosegundo de la «Colección de Sermones Largos» (Digha Nikáya), titulado Mahá-Satipatthána Sutta, esto es, el Gran Sermón, etc. Este último difiere de la primera versión sólo en el tratamiento detallado de las Cuatro Nobles Verdades, incluidas en la sección de la «Contemplación de

los Contenidos Mentales» que trata de ellas. En la presente publicación se ha reproducido la segunda versión, más larga (como Parte II), y en adelante nos referiremos a ella como el «Sermón».

## **El título**

En pali, el término «sati-patthána» está compuesto de dos palabras, la primera, sati (smṛti en sánscrito), tenía originalmente el sentido de «memoria», «recuerdo». Sin embargo, en la terminología budista, y particularmente en las escrituras palis, ha retenido este significado de recuerdo de acontecimientos pasados sólo ocasionalmente. En la mayor parte de los casos se refiere al presente, y como término psicológico general conlleva el significado de «atención» o «conciencia». Pero con más frecuencia todavía, su uso en las escrituras palis está restringido a un tipo de atención de lo que, en el sentido de la doctrina budista, es bueno, útil o justo (kusala). Debe advertirse que hemos reservado el sentido de «atención» sólo para este último significado. «Sati», en este sentido, es el séptimo factor del Noble Octuple Sendero, bajo el nombre de Sammá-sati, Recta Atención, siendo expresamente explicado como el cuádruple «Fundamento de la Atención» (Satipatthána).

La segunda parte de la palabra, patthána, representa a upathhá na, literalmente «acercar» (a la mente de uno), es decir, tener presente, permanecer consciente, establecer. Esta expresión se usa frecuentemente, en distintas formas gramaticales, en conexión con «sati»; por ejemplo, en el sermón del que nos ocupamos, satimupatthapetvá, literalmente «habiendo mantenido presente su atención». Es más, en la versión sánscrita, que probablemente es muy antigua, el título del Sermón es: Smṛti-upasthána-sútra. Tras esta explicación podemos traducir la palabra completa como «la presencia de la Atención».

De entre las varias alternativas para interpretar el título, el Comentario señala que los cuatro objetos o contemplaciones (cuerpo, etc.), de los que se trata en el Sermón son el «lugar principal» (padhánam thánam) o el «terreno propio» (gocara) de la Atención; esto sugiere la interpretación de «El terreno de la

Atención» o los «Fundamentos de la Atención», siendo esta última acepción la que hemos adoptado aquí. Sin embargo, sería deseable que la palabra pali «Satipatthána» llegara a ser tan familiar entre los lectores de literatura budista occidentales como los términos Kamma (Karma), Dhamma, etc.

El Comentario del Sermón está incluido en las antiguas obras de exégesis de las dos colecciones canónicas antes mencionadas, entre las que se encuentra nuestro texto. Estos comentarios, al menos en su esencia, se remontan casi con seguridad a los primeros tiempos de la doctrina. Sin embargo, el original completo de todos los comentarios antiguos del Canon Budista Pali no aparece hasta el siglo IV d. C. La versión que ahora poseemos es una retraducción, y quizás parcialmente una refundición al pali, de la primitiva versión en cingalés que se halló en Ceilán. Esta traducción al pali fue hecha por el gran erudito y comentarista del siglo IV d. C. Buddhaghosa, quien probablemente no añadió, aparte de algunas historias ilustrativas, nada más que unos cuantos comentarios de su cosecha a los ya existentes en la tradición de Ceilán.

Dado que existe una traducción inglesa fiel del Comentario, hecha por el Venerable Soma Mahathera, de Ceilán (fallecido en 1960) \*, se ha considerado innecesario reproducirla aquí totalmente. Sin embargo, la hemos utilizado en las notas explicativas del Sermón, y se han incluido en la Antología que forma la parte tercera de este libro, algunos pasajes de interés general extraídos del Comentario.

Sin embargo, todos aquellos que deseen familiarizarse con el material exegético completo relativo a nuestro Sermón, encontrarán altamente provechoso el estudio de la traducción del Comentario hecha por el Venerable Soma. Aparte de su relevancia directa para nuestro propósito, el Comentario contiene una rica información sobre varias e importantes enseñanzas budistas, unas cuantas historias conmovedoras que muestran la manera firme y heroica en la que los monjes de antaño hallaron el Único Camino, y además proporciona ojeadas muy instructivas a los detalles de la práctica.

## **El Satipatthana en la tradición Oriental**

Ningún otro Sermón del Buda, ni siquiera el primero, el «Sermón de Benares», disfruta en aquellos países budistas del Este, que se adhieren a la tradición sin adulteraciones de las enseñanzas originales, de tanta popularidad y veneración como el Satipatthana Sutta.

En Sri Lanka, por ejemplo (la antigua Ceilán), cuando en los días de luna llena los laicos devotos observan ocho de los diez preceptos principales de los monjes novicios, permaneciendo durante un día y una noche en un monasterio, eligen frecuentemente este Sutta para leerlo, recitarlo, escucharlo y contemplarlo. En más de una casa, el libro del Satipatthána todavía se conserva reverentemente envuelto en un paño limpio, y de vez en cuando, al atardecer, se les lee a los miembros de la familia. Este Sermón se recita a menudo junto al lecho de un budista moribundo, para que en las últimas horas de su vida su corazón se serene, se consuele y se alegre con el gran mensaje de liberación del Maestro. Y aunque la nuestra es la edad de la imprenta, todavía es costumbre en Ceilán hacer escribir nuevos manuscritos del Sutta a los escribas sobre hojas de palma y ofrecérselos a la biblioteca de un monasterio. El autor ha visto en un viejo monasterio de Ceilán una colección de casi doscientos de tales manuscritos del Satipatthána Sutta, algunos de ellos con costosas cubiertas.

\* *The Way of Mindfulness*, traducida por el Bhikkhu Soma, Colombo, 1949 (Lake House Bookshop).

Podemos achacar parcialmente una veneración tan grande hacia un solo texto canónico al hecho de que el Satipatthána Sutta es uno de los pocos Sermones que el Maestro mismo subrayó presentándolo y acabándolo de una manera especialmente enfática y solemne. Pero este hecho solamente no es suficiente para explicar la permanencia a lo largo de miles de años de una veneración tan especial. Debemos atribuirle también a los efectos de una práctica tan larga y plena de éxito, durante veinticinco siglos, que ha



rodeado al Sutta, por así decirlo, de un aura de poder que inspira profunda reverencia.

¡Ojalá que este Imperecedero Mensaje del Buda continúe ejerciendo su benéfico poder, incluso lejos del lugar y el tiempo en el que se originó, en el hemisferio occidental! ¡Ojalá que sea un puente entre las razas, remarcando las raíces comunes de la naturaleza humana y un futuro común para el destino humano formado por el dominio de la mente enaltecido!

## **La Antología**

Tras presentar al lector las dos primeras partes de este libro —el ensayo y el texto básico— sólo nos queda añadir unas cuantas palabras sobre la tercera parte, en la que se han recogido textos budistas adicionales que son relevantes para el Camino de la Atención.

Estos textos ofrecen al estudiante sincero explicaciones suplementarias del Sermón y le presentan aspectos y aplicaciones del Satipatthána que en las dos primeras partes no se mencionaron o se hizo sólo de pasada. Se pretende con esta antología, en primer lugar, que sea un libro de fuentes de referencia al respecto; pero más allá de su propósito informativo se espera que sirva como un libro de contemplación al que el lector pueda volver una y otra vez para recibir inspiración fresca.

La mayor parte de estos textos ha sido tomada del Canon palí de la escuela Theraváda, en la cual se ha preservado con la máxima fidelidad la más antigua tradición de las enseñanzas del Buda. De la colección de Sermones (Sutta Pitaka) de este Canon ha sido el Samyutta-Nikáya (Colección de Sermones Afines, o Agrupados por materias) el que nos ha proporcionado en particular la fuente más rica de textos sobre el Satipatthána: en primer lugar el Grupo llamado así por este último, el Satipatthána-Samyutta; el Anuruddha-Samyutta, llamado así por el gran Arahant de ese nombre, que fue un eminente practicante del Satipatthána, y finalmente el Saláyatana-Samyutta, el Grupo de textos sobre las

Seis Bases Sensoriales, que contiene mucho material valioso para el desarrollo de la visión cabal (vipassaná) en el proceso cognoscitivo básico.

Aunque el énfasis de esta selección se halla en la literatura Theraváda, sería una imperdonable omisión si, junto a las voces originales de la Palabra del Buda, no fuera escuchado el hermoso eco evocado por el Satipatthána en la literatura Maháyána primitiva. Estos Sutras Maháyáanas primitivos están representados por los extractos sacados de la antología de Sántideva, el Siksasamuccaya. Esos extractos, y también el propio trabajo del ejercitamiento de Sántideva el Bodhicaryávatára, muestran cuán profundamente apreciaba la importancia de la Atención en la trama de la Enseñanza. Algunas de las bellas y sucintas formulaciones de Sántideva pueden muy bien ser miradas como clásicas, y deben ser recordadas a menudo por aquellos que recorren el Camino de la Atención.

Si no se permite que el gran valor adjudicado a la Atención y al Satipatthána en la literatura Maháyána primitiva sea un mero remanente histórico, sino que se convierte en una fuerza activa en la vida y el pensamiento de sus seguidores, puede forjar un lazo fuerte e íntimo de empeño espiritual común entre el Maháyána y el Theraváda, relegando al fondo las diferencias entre estas dos escuelas. El deseo de contribuir a este fin ha sido una de las razones para incluir la sección sobre el Maháyána, sección que puede ser considerablemente aumentada por quien se halle más familiarizado con esa literatura.

Sin embargo, y en relación con esto, debemos recordar dos hechos: Primero: tal y como el Maestro enfatizó en el Sermón, la obtención de la liberación final del sufrimiento (Nibbána) es el propósito último y el poder inherente del Satipatthána. Pero un seguidor sincero del Ideal Bodisátvico Maháyána que, con plena conciencia de las implicaciones, hace la promesa solemne de aspirar a la Budeidad, cesa, por tanto, de luchar por la liberación individual antes de haber alcanzado su sublime aspiración. Consecuentemente tendrá que evitar la aplicación del Satipatthána al desarrollo metódico de la

Visión Cabal (vipassaná), que puede muy bien conducirlo, en esa misma vida, al estado («Entrada en la Corriente» o Sotápatti) en el que la liberación final está irrevocablemente asegurada como máximo después de siete existencias; y esto, desde luego, pondría final a su carrera de Bodhisattva. Tal restricción impuesta a la práctica plena del Satipatthána crea una situación bastante extraña desde el punto de vista del Theraváda y a la luz de los mismos mandatos del Buda. Pero sea como fuere, no hay duda de que el que está decidido a caminar por la ardua senda que conduce a la Budeidad necesitará un grado muy alto de atención y clara comprensión, de conciencia penetrante y resolución, si es que desea adquirir, mantener y desarrollar, en medio de las vicisitudes de la vida, aquellas altas virtudes —las Perfecciones o Páramis— que son el requisito necesario para la Budeidad. Y en este empeño será, durante un gran tramo del trayecto, el compañero de su hermano Theraváda. En su esfuerzo final por la Iluminación y la emancipación última tendrá impescindiblemente que alcanzar la cima de la Visión Cabal (vipassaná) a través del Único Camino que es el Satipatthána plenamente desarrollado. Este es el sendero que han seguido y seguirán todos los Liberados, ya sean Budas, Pacceka-Budas o Arahants (véase la estrofa en la Parte III, texto 1).

Entre las escuelas Maháyánas del Lejano Oriente, son la china Ch'an y el Zen japonés las que más cerca se hallan del espíritu del Satipatthána. No obstante las diferencias en el método, propósito y conceptos filosóficos básicos, los lazos de unión con el Satipatthána son firmes y estrechos, y es lamentable que apenas si han sido acentuados o notados. Tienen en común, por ejemplo, la confrontación directa con la realidad (incluyendo la propia mente), la fusión de la vida diaria con la práctica meditativa, la trascendencia del pensamiento conceptual mediante la observación e introspección directas, el énfasis en el aquí y el ahora. Por tanto, el seguidor del Zen encontrará muchas cosas en la presentación y práctica del Satipatthána Theraváda que pueden servirle como una ayuda directa para su propio camino. Puesto que la literatura Zen ha crecido considerablemente en Occidente, habría sido repetitivo

incluir en la presente obra textos ilustrativos reproducidos a menudo en otras partes.

El autor se ha abstenido de añadir a la antología voces de Occidente, antiguas y modernas, que dan testimonio independiente de la importancia de la Atención para la estructura básica y la evolución futura de la humanidad por razones de espacio.

### **Ultimas Observaciones**

La primera parte de este libro, El Corazón de la Meditación Budista, junto con la versión más corta del Sermón, se editó dos veces en Ceilán (Colombo, 1954 y 1956, «The Word of The Buddha Publishing Committee»). En la edición actual se ha incluido un nuevo capítulo sobre la «Atención a la Respiración» (Cap. 6), además de algunas adiciones y cambios menores. La versión corta del Sermón fue reemplazada por la larga que, con su explicación detallada de las Cuatro Nobles Verdades, estructura la esencia de las Enseñanzas del Buda.

Una versión en alemán más corta de la primera parte (sin los capítulos 5 y 6) fue incluida también en el libro del autor Satipatthána, Der Heilsweg buddhistischer Giestesschulung, publicado en 19—50 por Verlag Christiani Konstanz. La misma editorial publicó también una versión en alemán de la antología, con el título Der einzige Weg (Konstanz, 1956), de la cual difiere la presente edición en unos cuantos textos añadidos y otros omitidos. El autor agradece a su editor alemán, Dr. Paul Christiani, el permiso para utilizar el material en la versión inglesa (The Heart of Buddhist Meditation, Reader & Co, Londres, que ha sido íntegramente traducida para la versión en español, Ed. Eyras, Madrid, N. T.). Expresa también su agradecimiento por el profundo interés que el Dr. Christiani se ha tomado para la promoción de la literatura budista en Alemania.

Nos infunde ánimos comprobar el creciente interés por la meditación tanto en el Este como en Occidente y que proviene, al menos en parte, de una genuina necesidad interior. Esperamos que

el presente libro sea útil a muchas personas y en muchos lugares que deseen desarrollar el potencial de la mente humana para una mayor calma y fortaleza, para una conciencia más penetrante de la realidad y, finalmente, para una total liberación de la Codicia, el Odio y la Ofuscación.

Nyanaponika Thera. The Forest Hermitage, Kandy, Ceilán.

## Capitulo Uno

### **El Camino de la Atención**

#### **Significado, método y propósitos.**

#### **Un mensaje de ayuda**

En la época actual, y tras dos guerras mundiales, la historia parece repetir su lección a la humanidad en voz más alta que nunca, porque la turbulencia y el sufrimiento que, lamentablemente, son por lo general equivalentes a la historia política, van afectando, directa o indirectamente, a un sector cada vez más amplio de la humanidad. Y, sin embargo, no parece que estas lecciones se estén aprendiendo mejor que antes. Para una mente atenta, un hecho aún más impresionante y desgarrador que todos los numerosos ejemplos singulares de sufrimiento producidos por la historia reciente es la extraordinaria y trágica monotonía de conducta que inclina a la humanidad a prepararse otra vez para un nuevo asalto de esa delirante locura llamada guerra. El mismo viejo mecanismo está en marcha otra vez: la interacción de la codicia y el miedo. El ansia de poder o el deseo de dominar son apenas refrenados por el miedo: el miedo a los instrumentos de destrucción, enormemente perfeccionados por el mismo hombre. Sin embargo, el miedo no es un freno muy seguro para los impulsos del hombre y envenena constantemente la atmósfera, creando un sentimiento de frustración que de nuevo atizará las llamas del odio. Pero los hombres siguen sin hacer más que atender futilmente a los síntomas de su enfermedad y permanecen ciegos a las fuentes de la misma, que no son otras que las tres potentes Raíces de todo lo Pernicioso (akusala—múla) señaladas por el Buda: codicia, odio y ofuscación.

A este insano y verdaderamente demencial mundo nuestro le llega una antigua enseñanza de sabiduría eterna y guía segura: el Buda—Dhamma, la Doctrina del Iluminado, con su mensaje y su poder de curación; llega con la seria y compasiva, pero tranquila y

discreta pregunta de si, esta vez, las gentes del mundo estarán dispuestas a asir la auxiliadora mano que el Iluminado ha extendido a la humanidad sufriente a través de su enseñanza intemporal. O ¿esperará el mundo otra vez hasta conseguir que se desencadene una nueva y aún más horrible prueba que puede muy bien acabar en el ocaso definitivo, material y espiritual de la humanidad?

Las naciones del mundo parecen irreflexivamente dar por sentado que sus reservas de fuerzas son inagotables. Contra tan injustificada creencia está la ley universal de Impermanencia, el factor del Cambio incesante, que con tanto vigor enunció el Buda. Esta ley de impermanencia incluye el hecho mostrado por la historia y la experiencia diaria, de que las oportunidades exteriores para la regeneración material y espiritual, así como la fuerza vital y la preparación interior necesarias para ello, nunca son ilimitadas, ni para los individuos ni para las naciones. ¡Cuántos imperios tan poderosos como los actuales no se han desmoronado y cuántos hombres, a pesar de su arrepentimiento y «buenas intenciones», han tenido que enfrentarse a un implacable «Demasiado tarde»! Nunca sabemos si no será este preciso instante o esta presente situación la que nos abre las puertas de la oportunidad por última vez. Nunca sabemos si la fuerza que todavía sentimos latiendo en nuestras venas, aunque débil, no será la última capaz de sostener nuestra lamentable situación. De aquí que este preciso instante sea el más precioso. «¡No dejes que se te escape!», advierte el Buda.

El mensaje del Buda llega al mundo como método eficaz de ayuda para los problemas y aflicciones del día presente y como cura radical para el siempre presente Mal. En la mente del hombre occidental puede surgir la duda de cómo puede ayudarle en sus problemas actuales una doctrina del lejano y extraño Oriente. Y habrá incluso en el Oriente quien se pregunte cómo palabras dichas hace 2.500 años pueden tener aplicación en nuestro «mundo moderno», salvo en un sentido muy general. Aquellos que alegan la distancia en el espacio (queriendo con ello, en realidad, significar diferencias de razas) deben preguntarse si Benarés es realmente más extraña a un ciudadano londinense que Nazareth, de donde

surgió una enseñanza que ha llegado a ser parte familiar e importante de la vida del mismo ciudadano. Deben también admitir que las leyes matemáticas, establecidas hace largo tiempo en la lejana Grecia siguen teniendo hoy la misma validez, tanto en la Gran Bretaña como en cualquier otra parte. Son precisamente esos objetores los que deben considerar el gran número de factores básicos de la existencia que son comunes a toda la humanidad, ya que éstos, de los que habla sobre todo el Buda, que objetan la distancia en el tiempo, recordarán, sin duda, muchas palabras de oro de sabios y poetas muertos hace mucho tiempo, que pulsan cuerdas tan profundas y afines en nuestros propios corazones que nos hacen sentir muy vívidamente en vivo e íntimo contacto con aquellos grandes hombres que dejaron este mundo hace mucho tiempo. Tal experiencia, contrastada con el insensato parloteo «de actualidad» de la sociedad, la prensa o la radio, comparada con aquellas antiguas voces de sabiduría y belleza, parece emanar del nivel mental del hombre de la edad de piedra aderezado a la moda de hoy. La verdadera sabiduría es siempre joven y está siempre al alcance de una mente abierta que se ha esforzado por ponerse a la altura y se ha ganado la oportunidad de escucharla.

### **La Doctrina de la Mente, Corazón del Mensaje del Buda**

En particular culminación de la sabiduría humana, la Enseñanza del Buda no tiene nada que ver con nada de lejano, extraño o anticuado, sino con lo que es común a toda la humanidad, lo que es siempre joven y más cercano a nosotros que las manos y los pies: la mente humana.

En la doctrina budista, la mente es el punto de partida, el punto focal y también, en la mente liberada y pura del Santo, el punto culminante.

Es un hecho significativo y digno de detenida consideración que la Biblia comience con las palabras: «En el principio, Dios creó el cielo y la tierra», mientras que el «Dhammapada», uno de los más bellos y populares textos de las escrituras budistas, comienza con las palabras: «La mente precede a las cosas, las domina, las crea»



(traducción del Bhikkhu Kassapa). Estas trascendentales palabras son respuestas del Buda, tranquilas y sin agresividad, pero resueltas, a esa creencia bíblica. Aquí se separan los caminos de estas dos religiones: una conduce a la lejanía de un imaginario «Más Allá»; la otra lleva directamente a casa, al mismo corazón del hombre.

La mente es lo más cercano a nosotros, porque sólo a través de la mente nos damos cuenta del llamado mundo externo, incluyendo nuestro propio cuerpo. «Si la mente es comprendida, todas las cosas son comprendidas», dice un texto del budismo Maháyána. (Ratnamegha Súra).

La mente es la fuente de todo lo bueno y lo malo que surge dentro de nosotros y que nos acontece fuera. Así precisamente lo declaran los dos primeros versos del «Dhammapada» y, entre otros muchos ejemplos, las siguientes palabras del Buda:

«Todo lo que hay de pernicioso, relacionado con lo pernicioso, perteneciente a lo pernicioso, todo emana de la mente.

Todo lo que hay de bueno, relacionado con lo bueno, perteneciente a lo bueno, todo emana de la mente». Anguttara Nikáya I.

De aquí que el resuelto alejarse de los senderos catastróficos, el cambio de dirección que puede salvar al mundo en la crisis actual, debe ser necesariamente una vuelta hacia adentro, al fuero interno de la propia mente del hombre. Sólo si hay cambio interior habrá cambio exterior. Aunque se haga a veces esperar, éste no deja nunca de seguir a aquél. Si hay un centro interior fuerte y bien organizado en nuestra mente, toda la confusión periférica se disolverá gradualmente y las fuerzas periféricas se agruparán espontáneamente alrededor del punto focal, participando de su claridad y de su fuerza. El orden o la confusión de la sociedad reflejan y siguen al orden o confusión de las mentes individuales. Esto no quiere decir que la sufriente humanidad tenga que esperar hasta que amanezca una Edad de Oro «en que todos los hombres serán buenos». La experiencia y la historia nos enseñan que, a

menudo, se requiere sólo un pequeño número de hombres verdaderamente nobles, imbuidos de determinación e intuición para constituir «puntos focales del Bien», alrededor de los cuales se congregarán aquellos que no tienen el valor de ser los primeros, pero que están dispuestos a seguir. Sin embargo, tal y como lo muestra la historia reciente de la humanidad, los poderes del mal pueden ejercer igual o mayor atracción. Pero uno de los pocos consuelos en este mundo, no totalmente desolado, es que no sólo el Mal, sino también el Bien, puede tener un poder fuertemente contagioso que se manifestará con creciente evidencia si tan sólo tenemos el valor de hacer la prueba.

*«Así pues, es nuestra propia mente la que debe establecerse en todas las Raíces del Bien; es nuestra propia mente la que debe empaparse de la lluvia de la verdad; es nuestra propia mente la que debe ser purificada de todas las cualidades obstaculizadoras; es nuestra propia mente la que debe fortalecerse de energía.»*  
Gandawyuha Sútra

De aquí que el mensaje del Buda consista precisamente en la ayuda que proporciona a la mente. Nadie salvo él, el Exaltado, ha dado esta ayuda de manera tan perfecta, completa y eficaz. Decimos esto con la debida apreciación a los grandes resultados curativos y teóricos alcanzados por la moderna psicología analítica que, con muchos de sus representantes, particularmente en la gran personalidad de C. G. Jung, han dado un paso definitivo hacia el reconocimiento de la importancia del elemento religioso y la apreciación de la sabiduría oriental. La moderna ciencia de la mente puede muy bien complementar, en muchos detalles prácticos y teóricos, la doctrina de la mente del Buda; puede verter esta última al lenguaje conceptual de la edad moderna, puede facilitar su aplicación curativa y teórica a los problemas del individuo y de la sociedad de nuestro tiempo. Pero los fundamentos decisivos de la , doctrina de la mente del Buda han conservado su plena validez y potencia, no han sido afectados por ningún cambio de época ni de teorías científicas. Esto es así porque las situaciones primordiales de la existencia humana se repiten incesantemente' y los principales

hechos de la estructura física y mental del hombre permanecerán sin alteraciones esenciales durante aún mucho tiempo. Estos dos factores relativamente estables —los acontecimientos típicos de la vida humana y la constitución física y mental típica del hombre— deben conformar siempre el punto de partida de cualquier ciencia de la mente humana y de cualquier intento por guiarla. La doctrina de la mente del Buda está basada en una comprensión excepcionalmente clara de esos dos factores y esto le otorga un carácter intemporal, esto es, una intacta validez y «modernidad».

1 Por ejemplo, el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte, la vida sexual y familiar, la búsqueda de alimento, del amor, del poder, etc.

El Mensaje del Buda, como Doctrina de la Mente, enseña tres cosas:

- A conocer la mente, que tan cerca de nosotros tenemos y, sin embargo, tanto desconocemos;
- A formar la mente, que tan dura es de manejar y tan terca y, sin embargo, tan manejable puede ser;
- A liberar la mente, que está esclavizada en todo y que, sin embargo, puede ganar la libertad aquí y ahora.

Lo que podríamos llamar el aspecto teórico de la doctrina de la mente del Buda se encuadraría bajo el primero de los tres apartados mencionados y lo trataremos aquí sólo lo estrictamente necesario para los propósitos primordialmente prácticos de estas páginas.

### **La Recta Atención, Corazón de la Doctrina de la Mente del Buda**

Todas las implicaciones del saludable mensaje del Buda, así como la sustancia misma de su doctrina de la mente, se resumen en la amonestación «¡estad atentos!», que resuena a todo lo largo del

sermón del Buda sobre «Los Fundamentos de la Atención» (Satipatthana Sutta). Esta amonestación requiere, desde luego, la elucidación suplementaria de las preguntas «Estar atento ¿a qué?» y «Estar atento ¿cómo?». Las respuestas las hallamos en el mismo Sermón, en su antiguo Comentario y en la interpretación condensada que damos aquí.

Si hemos dicho anteriormente que la doctrina de la mente es el punto de partida, el punto focal y el punto culminante del mensaje del Buda, debemos añadir ahora que la Recta Atención ocupa precisamente el mismo lugar dentro de la doctrina budista de la mente.

La Atención es, por tanto:

- La indefectible llave maestra para conocer la mente, y es así el punto de partida;
- la herramienta perfecta para formar la mente, y es así el punto focal;
- la sublime manifestación de la lograda libertad de la mente, y es así el punto culminante.

Por tanto, los «Fundamentos de la Atención» (Satipattáhana) han sido justamente declarados por el Buda como «El Único Camino» (eki yapo maggo).

### **¿Qué es la Atención?**

La Atención, aunque tan altamente elogiada y capaz de tan grandes logros, cuando se ejerce con toda su plenitud no es en absoluto un estado «místico» más allá del alcance y la comprensión de una persona corriente. Por el contrario, es algo muy sencillo y común y muy familiar a todos nosotros. En su manifestación más elemental, lo que corrientemente llamamos «atención» es una de las funciones cardinales de la conciencia sin la que no existiría la percepción de ningún objeto. Si un objeto ejerce un estímulo lo suficientemente

fuerte, la atención despierta en su forma básica, o sea como un inicial «tomar nota» del objeto, un «fijarse» en él (2). A causa de esto, la conciencia rompe a través de la oscura corriente del subconsciente (una función que, según el Abhidhamma — psicología budista— se ejerce innumerables veces durante cada segundo en que está uno despierto). Esta función de atención germinal, o inicial, es un proceso todavía bastante primitivo, pero de importancia decisiva, constituyendo el primer brote de la conciencia desde su substrato inconsciente.

2. Ver, en la psicología budista (Abhidhamma), el término avajjana; lit. «volverse hacia» (el objeto). Es primero el de una serie de varios momentos de conciencia requerido para cada acto de percepción.

De esta primera fase del proceso perceptual, naturalmente sólo resulta una imagen del objeto muy general y confusa. Si se mantiene el interés por el objeto o si su impacto sobre los sentidos es lo suficientemente fuerte, una atención más estrecha empezará a dirigirse a los detalles. La atención, entonces, se detendrá no sólo en las diversas características del objeto, sino también en su relación con el observador. Esto capacitará a la mente para comparar la percepción presente con otras similares recogidas en el pasado, y de esa manera se hará posible una coordinación de las experiencias. —Esta fase, llamada en psicología pensamiento asociativo, marca un paso muy importante en el desarrollo mental. También nos muestra la íntima y constante conexión entre las funciones de la memoria y de la atención, explicando con ello por qué en pall, el idioma de las escrituras budistas, ambas funciones mentales se expresan con una sola palabra: sati (3). Sin la memoria, la atención a un objeto suministraría simplemente hechos aislados, como es el caso con la mayor parte de las percepciones de los animales.

3. El lugar de la memoria, en la psicología budista. Ver Abhidhamma Studies, del mismo autor, p. 39 (Colombo, 1949, Frewin & Cie.).

Es a partir del pensamiento asociativo que se deriva el siguiente paso importante en el desarrollo evolutivo: la generalización de la experiencia, o sea, la capacidad de pensamiento abstracto. A los efectos de esta exposición la incluimos en la segunda fase de cognición tal y como la afecta el desarrollo de la atención. Encontramos cuatro características de esta segunda fase: aumento del detalle, referencia al observador (subjetividad), pensamiento asociativo y pensamiento abstracto.

La mayor parte, con mucho, de la vida mental de la humanidad de hoy se desenvuelve en el plano de esta segunda fase, que abarca un campo muy amplio, desde cualquier observación atenta de los hechos de la vida diaria y la ocupación atenta en cualquier trabajo, hasta el trabajo de investigación de un científico y el sutil pensamiento de un filósofo. En este caso, la percepción es, desde luego, más detallada y comprensiva, pero no necesariamente más veraz. Está todavía más o menos adulterada por asociaciones equivocadas y otras adiciones, por prejuicios emocionales e intelectuales, vagos deseos e ilusiones, etc., y, sobre todo, por la principal causa de honda ofuscación: la presunción, consciente o irreflexiva, de que hay una sustancia permanente en las cosas y un Ego o un alma en los seres vivientes. Todos estos factores pueden menoscabar muy seriamente la fiabilidad de incluso las percepciones y los juicios más comunes. La inmensa mayoría de todos aquellos que carecen de la guía del Buda—Dhamma y de aquellos que, conociéndola, no llevan a la práctica la instrucción para el entrenamiento sistemático de sus propias mentes, se quedarán en esta segunda fase. Al seguir progresando en el desarrollo gradual de la Atención, entramos en el verdadero dominio de la Recta Atención (sammá—sati). Se llama «recta» porque mantiene a la mente libre de influencias engañosas, porque es la base misma, así como parte integrante de la Recta Comprensión, porque nos enseña a hacer lo correcto y a hacerlo correctamente y porque sirve al recto propósito señalado por el Buda: la Extinción del Sufrimiento.

Los objetos de la percepción y del pensamiento, tal y como nos los muestra la Recta Atención, han pasado por el proceso tamizador de un análisis agudo e incorruptible y son, por tanto, material fidedigno para todas las demás funciones mentales, tales como juicios teóricos y prácticos, decisiones éticas, etc. En particular, estas presentaciones no deformadas de la realidad formarán una base sólida para la meditación budista cardinal, esto es, para ver todos los fenómenos como impermanentes, sometidos al sufrimiento y exentos de sustancia, alma o Ego.

Desde luego, a la mente no habituada, el alto nivel de claridad mental que representa la Recta Atención le parecerá todo menos algo «cercano» y «familiar». En el mejor de los casos, una mente entrenada podrá, muy ocasionalmente, vislumbrar sus umbrales. Pero al emprender el camino señalado por el método del Satipatthána, la Recta Atención sí que llega a convertirse en algo muy cercano y familiar, porque, como hemos indicado, tiene sus raíces en funciones de la mente totalmente comunes y elementales.

La Recta Atención desempeña las mismas funciones que las dos fases más bajas de desarrollo, pero a un nivel mucho más alto. Estas funciones comunes son: producir una creciente claridad e intensidad de la conciencia y presentar una imagen de la realidad que va incesantemente depurándose de cualquier falsificación.

Hemos dado un breve esbozo de la evolución de los procesos mentales tal y como se reflejan en las fases reales de la percepción y en sus diferencias cualitativas: del inconsciente a lo consciente; del primer débil percibirse del objeto a una percepción más clara y un conocimiento más detallado de él; de la percepción de hechos aislados al descubrimiento de sus conexiones causales y de otros tipos; de una cognición todavía defectuosa, incorrecta o prejujuada a la clara y no deformada visión que proporciona la Recta Atención. Hemos visto cómo en todas estas fases el instrumento principal que posibilita una transición al siguiente grado es un aumento en la intensidad y calidad de la atención. Si la mente humana quiere una cura para su enfermedad actual y desea situarse firmemente en el

camino hacia un progreso evolutivo superior, tendrá que comenzar de nuevo a través de la Puerta Real de la Atención.

## **El Camino hacia el desarrollo de la Conciencia**

La segunda fase del desarrollo —el más extenso, pero todavía engañoso conocimiento del mundo de los objetos— es ya una posesión estable de la conciencia humana. Pero nos permite el crecimiento sólo en la dimensión de anchura, o sea, mediante la adición de nuevos hechos y detalles y su utilización para fines materiales. Debido al incremento del conocimiento de los detalles, la súper especialización, con todos los elementos buenos y malos que conlleva, ha llegado muy lejos en la civilización moderna. Las consecuencias biológicas de un desarrollo unilateral son bien conocidas: degeneración y finalmente extinción de las especies, como en el caso de los saurios gigantes prehistóricos con sus inmensos cuerpos y pequeños cerebros. Sin embargo, el peligro hoy es el superdesarrollo de una actividad cerebral unilateral dedicada únicamente a los fines materiales, al servicio de la sed de placeres sensoriales y el ansia de poder. El peligro concomitante es que la humanidad, un día, puede verse aplastada por las mismas creaciones de su cerebro hipertrofiado, sus inventos que matan el cuerpo y sus «distracciones» que matan la mente. El destino de la civilización moderna podría, muy bien, ser una repetición del colapso de aquella maravilla técnica, la Torre de Babel, con sus constructores, una vez más, luchando los unos contra los otros, en vez de comprenderse. El remedio para impedir desarrollos catastróficos es el Sendero del Medio que enseñó el Buda. El es el eterno tutor que, si es escuchado, enseñará a la humanidad a evitar el naufragio en los escollos de los extremismos mentales, espirituales y sociales.

Repito, si la humanidad continúa moviéndose sólo en el plano de la segunda fase de evolución, le aguarda el estancamiento si no la catástrofe. Solamente con un nuevo avance en la claridad mental, esto es, en la calidad de la atención, podrá volver a impartir nuevo movimiento y nuevo progreso a las estructuras de la conciencia moderna. Este avance puede conseguirse con el Camino de la



Atención que enseñamos aquí. Pero este camino debe construirse sobre los seguros cimientos de una «humanidad de corazón» (Confucio), esto es, sobre una moralidad que sea no sólo elevada, sino también realista. Esto, igualmente, lo encontramos en el Buda—Dhamma.

La Recta Atención o Satipatthána ha sido explícitamente declarada por el Buda como el camino que lleva a la liberación de la mente y, por tanto, a la auténtica grandeza del hombre. Es un nuevo tipo de hombre, el verdadero «superhombre» que soñaron tantas mentes notables, pero mal aconsejadas; un ideal al que tantos mal dirigidos han aspirado. Vale la pena citar aquí una notable conversación, transmitida hasta nosotros en las escrituras budistas, que evidencia nuestro aserto:

Sáriputta, el principal discípulo del Maestro, se dirigió al Buda: «Se habla de "Grandes Hombres" (mahá—purisa), ¡Oh, Señor! ¿Hasta qué punto, Señor, es el hombre grande?» El Buda contestó: «Con la mente liberada, Sáriputta, se es un Gran Hombre; sin una mente liberada no se es un Gran Hombre. ¿Cómo, pues, Sáriputta, se libera la mente? He aquí que un monje medita contemplando el cuerpo..., las sensaciones..., la conciencia..., los objetos mentales, fervoroso, comprendiendo claramente y atento... Para él, que medita en esta forma, la mente llega a desapegarse de las corrupciones y se libera. De este modo Sáriputta, se libera la mente. Con la mente liberada, yo declaro, se es un Gran Hombre; sin la mente liberada, declaro, no se es un Gran Hombre» (Samyutta Nikáya 47, II).

Es esta Recta Atención, de tan alto objetivo y tan gran potencia, de la que trataremos en las páginas siguientes.

### **La Recta Atención y sus divisiones**

La Recta Atención es el séptimo factor del Noble Octuple Sendero que conduce a la Extinción del Sufrimiento. En la explicación canónica del Sendero, está definida expresamente como los cuatro «Fundamentos de la Atención» (Satipatthána). Por tanto, Recta

Atención y «fundamentos de la Atención» o Satipatthána, serán utilizados como términos intercambiables.

La Recta Atención es cuádruple con respecto a los objetos que contempla. Se dirige: 1) al cuerpo; 2) a las sensaciones; 3) al estado de la mente, o sea, las condiciones generales de conciencia en un momento dado; 4) al contenido mental, esto es, contenido concreto u objetos de la conciencia en un momento dado.

Estas son las cuatro «Contemplaciones» (anupassaná) que forman la principal división del Discurso. Algunas veces son también llamadas las cuatro Satipatthánas, en el sentido de ser los objetos básicos de la Atención o Sati.

En las escrituras budistas, el término «atención» (sati) va frecuentemente unido a otro término, traducido aquí como «Clara Comprensión» (sampajañña). Estos dos conceptos forman, en el idioma pali, el término compuesto sati—sampajañña, lo que ocurre muy a menudo en los textos budistas. En el contexto de este término dual, la Atención (sati) se aplica sobre todo a la actitud y práctica de la Atención pura en un estado de mente puramente receptivo. La Clara Comprensión (sampajañña) entra en funciones cuando se requiere cualquier tipo de acción, incluyendo el reflexionar activamente sobre las cosas observadas.

Estos dos términos pueden también servir como división, general de la Recta Atención o Satipatthána, con el significado de dos modos característicos de aplicación de la misma.

Nos ocuparemos en primer lugar de esta doble división, dejando la cuádruple, de acuerdo a los objetos de la Atención Mental, para un tratamiento posterior.

### **Lugar de la Atención en el esquema de la doctrina budista**

El término «atención» se presenta en las escrituras budistas en muchos contextos y es parte de varios grupos de términos doctrinales, de los cuales mencionaremos los más importantes.

«Recta Atención» (sammá—sati) es el séptimo factor del «Noble Octuple Sendero que conduce a la Extinción del Sufrimiento» y que constituye la cuarta de las Cuatro Nobles Verdades. En la división tripartita del óctuple sendero en Virtud, Concentración y Sabiduría, la Recta Atención pertenece al segundo grupo, Concentración (samádhi), junto con el Recto Esfuerzo y la Recta Concentración.

La Atención es el primero de los siete Factores de Iluminación (bojjhngai, ver pág. 140). Es el primero de ellos, no sólo en el orden de enumeración, sino porque es básica para el pleno desarrollo de las otras seis cualidades, y, en particular, es indispensable para el segundo factor, la «investigación de los fenómenos» (físicos y mentales) (dhamma—vicaya—sambojjhanga). La visión cabal directa y experiencial de la realidad sólo puede lograrse con la ayuda del factor de iluminación que es la Atención (sati sambojjhanga).

La Atención es una de las cinco facultades (indriya); las otras cuatro son: confianza, energía, concentración y sabiduría. La Atención, además de ser una facultad básica por su propio derecho, tiene la importante función de velar por el desarrollo uniforme y el equilibrio de las otras cuatro, en particular de la confianza (fe) en relación con la sabiduría (razón) y de la energía en relación con la concentración (o calma interior).

## Capítulo II

### **Atención y Clara Comprensión**

Entre los dos factores de esta división es la Atención, en su aspecto específico de Atención Pura, la que nos da la clave del método del Satipatthána en toda su particularidad y la que acompaña su práctica sistemática desde el mismo principio hasta el logro de su más alta meta. Lo tratamos, por tanto, en primer lugar y con mayor detalle.

#### **I. Atención Pura**

##### **¿Qué es la Atención Pura?**

La Atención Pura es la conciencia clara y singularizada de lo que realmente nos sucede a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de percepción. Se llama «pura» porque se ocupa precisamente de los hechos desnudos de la percepción, ya sean presentados a través de los cinco sentidos físicos, ya a través de la mente, que, para el pensamiento budista, constituye el sexto sentido. Cuando prestamos atención a esta séxtuple impresión sensorial, la atención se mantiene como un registro escueto de los hechos observados, sin reaccionar ante ellos por medio de actos, palabras o comentarios mentales que pueden ser autorreferencia (gusto—disgusto, etc.), juicio o reflexión. Si durante el tiempo, corto o largo, dedicado a la práctica de la Atención Pura, surge en la mente cualquier tipo de comentario, se le hace inmediatamente objeto de Atención Pura, y no es repudiado ni perseguido, sino que se le desecha tras haber hecho una breve reseña mental de él.

Esto es de momento suficiente para indicar el principio general que sirve de base a la práctica de la Atención Pura. Daremos una detallada información de la práctica metódica en los capítulos IV y V. En las páginas siguientes nos ocuparemos del significado teórico y práctico de la Atención Pura y de los resultados que pueden esperarse de su aplicación. Se estima aconsejable explicar más detalladamente esta cuestión, de manera que aquellos que deseen

emprender una práctica, que a algunos puede parecerles desusada, puedan comenzar con alguna confianza en su eficacia y habiendo comprendido su propósito. Sin embargo, es sólo a través de la propia experiencia personal, adquirida en el curso de la práctica constante, que esa confianza y comprensión inicial encontrará una indudable confirmación final.

## **Minuciosidad**

Todo esfuerzo, cuyo resultado merezca la pena, requiere minuciosidad para alcanzar su propósito, especialmente si el trabajo es tan noble y árduo como el proyectado por el Buda en el Noble Octuple Sendero que conduce a la Extinción del Sufrimiento. De los ocho factores de ese Sendero es la Recta Atención la que representa ese elemento indispensable de minuciosidad, aunque la Recta Atención ofrezca además muchos otros aspectos. Una de las cualidades atribuidas a la Recta Atención en las escrituras budistas es la llamada «no superficialidad», que es, desde luego, la forma negativa de expresar nuestro término positivo de «minuciosidad».

Es obvio que la misma práctica de la Recta Atención tendrá que emplear el máximo grado de minuciosidad en su propia aplicación. La falta de minuciosidad o su negligencia sería precisamente lo opuesto de una cualidad que merezca el nombre de Atención y privaría al método de sus posibilidades de éxito. De la misma manera que una base inestable y colocada descuidadamente tendrá inevitablemente consecuencias perjudiciales, los beneficios de una base sólida y firme se prolongarán hasta un futuro lejano.

Por tanto, la Recta Atención tiene que comenzar por el principio. El empleo del método de la Atención Pura nos regresa al estado seminal de las cosas. Cuando lo aplicamos a la actividad de la mente significa que la observación revierte a la primerísima fase del proceso de percepción, cuando la mente está todavía en un estado puramente receptivo y cuando la atención se limita a un simple apercebimiento del objeto. Esta fase tiene una duración muy corta y apenas perceptible y, tal y como hemos dicho, proporciona una imagen superficial, incompleta y a menudo defectuosa del objeto. El

corregir y suplementar esa primera impresión es labor de la siguiente fase perceptual, pero no siempre sucede así. A menudo la primera impresión se da por sentada e incluso se añaden nuevas distorsiones, características de las funciones mentales más complejas de la segunda fase.

Aquí es donde comienza el trabajo de la Atención Pura: consolidar y cultivar deliberadamente ese primer estado receptivo de la mente, dándole una mayor oportunidad para realizar su importante tarea en el proceso de cognición. La Atención Pura confirma la minuciosidad de su procedimiento limpiando y preparando cuidadosamente el terreno para todo el proceso mental subsiguiente. Con esta función de limpieza cumple el alto propósito de todo el Método expuesto en el discurso: «para la purificación de los seres...», lo cual en el Comentario se explica como la purificación o limpieza de la mente.

### **Obtención del objeto puro**

La Atención Pura consiste en un escueto y exacto registro del objeto. No es una tarea tan fácil como parece, dado que no es lo que habitualmente hacemos, excepto cuando estamos entregados a una investigación desinteresada. Al hombre, normalmente, no le interesa el conocimiento desinteresado de las «cosas tal y como verdaderamente son», sino su «manejo», juzgándolas desde el punto de vista de su propio interés, que puede ser amplio o estrecho, elevado o bajo. Pega etiquetas a las cosas que forman su universo físico y mental, y estas etiquetas, en su mayor parte, muestran claramente la impronta de su autointerés y su visión limitada. Es en semejante montaje de etiquetas en el que generalmente vive el hombre y éste es el que determina sus acciones y reacciones.

De aquí que una actitud de Atención Pura y libre de etiquetas abrirá al hombre un nuevo mundo. Primero se dará cuenta de que, donde él creía enfrentarse con una unidad, o sea con un objeto singular y presentado por un acto original de percepción, hay, de hecho, una multiplicidad; a saber, toda una serie de procesos físicos y mentales distintos, presentados por los correspondientes actos de

percepción, que se siguen los unos a los otros en rápida sucesión. Notará además, con consternación, cuán raramente es consciente de un objeto desnudo o puro, sin ningún aditamento extraño. Por ejemplo, la percepción visual normal, si es de algún interés para el observador, raramente presentará el objeto visual puro y simple, sino que el objeto aparecerá a la luz de juicios subjetivos añadidos, tales como: bonito o feo, agradable o desagradable, útil, inútil o dañino. Si concierne a un ser viviente entrará también en juego la noción preconcebida de: «esto es una personalidad, un Ego, justo como "yo" lo soy también».

Es en este estado, esto es íntimamente entrelazado con adiciones subjetivas, en el que la percepción se instalará en el almacén de la memoria y, cuando al ser de nuevo extraída por el pensamiento asociativo, ejercerá su influencia deformante también sobre percepciones futuras de objetos similares, así como sobre los juicios, decisiones, estados de ánimo, etc. conectados con ellas.

La labor de la Atención Pura es eliminar todos estos aditamentos extraños al propio objeto que esté, en ese momento, en el campo de percepción. Estas añadiduras, si se desea, pueden ser consideradas individualmente más adelante, pero el objeto inicial de la percepción tiene que estar libre de ellas. Esto exigirá una práctica constante durante la cual la atención, aumentando gradualmente su penetración, usará, como si dijéramos, tamices cada vez más finos a través de los cuales se cribarán los añadidos, primero los más groseros y luego los más sutiles, hasta que sólo quede el objeto puro.

La necesidad de tan exacta definición y delimitación del objeto se enfatiza en el mismo Satipatthána Sutta, al mencionar con regularidad dos veces el respectivo objeto de atención mental, por ejemplo: «El medita contemplando el cuerpo en el cuerpo» y no, por ejemplo, sus sentimientos o las ideas acerca de él, como explica expresamente el Comentario. Tomemos el ejemplo de una persona que mira una herida en su antebrazo: en este caso, el objeto visual concreto consistirá exclusivamente en la respectiva parte del cuerpo y en el estado de daño en que se encuentra. Sus diferentes

características, tales como carne, sangre, pus, etc., serán objetos de la «Contemplación del Cuerpo», en particular del ejercicio concerniente a las «Partes del Cuerpo». El dolor debido a la herida será objeto de la «Contemplación de las Sensaciones». La noción más o menos consciente que se tenga de un Ego, de un ser que está herido y sufre un dolor, caerá dentro del campo de la «Contemplación del Estado de la Mente» («mente engañada») o bajo la «Contemplación del Contenido Mental» acerca de las «Ataduras» que surgen a través del contacto corporal (ver en el Discurso la sección dedicada a las Bases Sensoriales). El rencor que uno puede sentir (aparentemente en ese mismo momento) contra la persona que causó el mal, pertenece a la «Contemplación del Estado de la Mente» («mente con odio») o a la «Contemplación del Contenido Mental» (el Obstáculo de la Ira). Este ejemplo es suficiente para ilustrar el proceso tamizante, del que se encarga la Atención Pura.

La enorme importancia de lograr el objeto puro fue acentuada por el mismo Buda. Cuando un monje le pidió un breve consejo que le sirviera de guía, el Maestro le dio la siguiente regla práctica:

«En lo que se ve debe haber solamente lo visto; en lo que se oye, solamente lo oído; en lo que se siente (olor, gusto, tacto), solamente lo sentido; en lo que se piensa, solamente lo pensado.» (Udána I, 10).

Este breve pero importante consejo del Maestro debe servir como guía y compañero para quien se dedique a la práctica de la Atención Pura.

### El triple valor de la Atención Pura

La Atención Pura tiene el mismo triple valor que atribuimos anteriormente a la Doctrina de la Mente del Buda y a la Recta Atención en general: será de gran y eficiente ayuda para conocer, formar y liberar la mente.



## 1. Valor de la Atención Pura para conocer la mente

La mente es el elemento en el cual y, a través del cual, vivimos. Y a pesar de todo es lo que nos es más esquivo y misterioso. La Atención Pura, sin embargo, al prestar paciente atención a los hechos básicos del proceso mental, es capaz de iluminar la misteriosa oscuridad de la mente y aprehender firmemente su huidizo flujo. La práctica sistemática de la Atención, empezando con la Atención Pura, proporcionará todo el conocimiento de la mente que es esencial para fines prácticos, o sea para el dominio, desarrollo y liberación final de la mente. Pero aún más allá de esa esfera de acción intrínsecamente práctica del método del Satipatthána: una vez que una clara conciencia y comprensión se hayan establecido firmemente en un sector, limitado pero vital, de la mente, la luz se esparcirá gradual y naturalmente y alcanzará incluso los rincones más oscuros y distantes del reino de la mente que hasta aquel momento habían sido inaccesibles. Esto se deberá principalmente al hecho de que el instrumento mismo de esa investigación para lograr el conocimiento habrá sufrido un cambio radical: la mente que indaga, al hacerlo así, habrá ido ganando en lucidez y fuerza de penetración.

«Sólo las cosas bien examinadas por la Atención pueden ser comprendidas por la Sabiduría, mas no las confusas» (com. al Sutta Nipáta). Un espécimen de investigación que va a ser examinado con la ayuda de un microscopio tiene que ser, primero, cuidadosamente preparado, limpiado, desembarazado de materias extrañas y firmemente sujeto bajo la lente. De forma similar, el «objeto puro» que va a ser examinado por la Sabiduría tiene que estar preparado por la Atención Pura. Ella limpia el objeto de investigación de las impurezas de los prejuicios y la pasión, ella lo libera de adiciones extrañas y de puntos de vista que no le pertenecen; le mantiene firmemente sujeto ante el Ojo de la Sabiduría, ralentizando la transición que va de la fase receptiva a la activa del proceso perceptual o cognoscitivo, proporcionándonos con ello una oportunidad enormemente mejorada para una investigación concienzuda y desapasionada.

Este trabajo preliminar de la Atención Pura no sólo tiene importancia para el análisis, es decir, para la función discriminadora y disectora de la mente por la que se revelan los elementos que componen el objeto, sino que también es de gran ayuda para la igualmente importante síntesis, es decir, para encontrar las conexiones y relaciones del objeto con otras cosas, su interacción con ellas y su naturaleza condicionada y condicionante. Muchas de estas cosas pasarán desapercibidas si el período de Atención Pura no es lo suficientemente largo. Debe mantenerse siempre en mente, como una máxima de gran importancia y de variadas aplicaciones, también a efectos prácticos, que la relación entre las cosas sólo puede averiguarse fidedignamente si los elementos individuales de esa relación han sido previamente examinados con cuidado en sus variados aspectos, los cuales señalan las diversas conexiones. La preparación analítica insuficiente es una frecuente fuente de errores en la parte sintética de los sistemas filosóficos y las teorías científicas. Y es esta preparación, justamente, la que atiende cuidadosamente y remedia el método de la Atención Pura. Sus consecuencias sobre la práctica espiritual, que es lo que aquí nos concierne, han sido mencionadas antes (pág. 37) y se harán todavía más claras en las páginas siguientes.

La Atención Pura deja que las cosas hablen primero por sí mismas, sin la interrupción de veredictos definitivos pronunciados con excesiva precipitación. La Atención Pura les da la oportunidad de terminar de hablar y así aprenderemos que, en efecto, tenían mucho que decir acerca de sí mismas, de lo que habíamos hecho caso omiso hasta entonces, principalmente por la precipitación o bien porque quedaba ahogado por el ruido interior y exterior en el que se desenvuelve el hombre ordinario. Porque la Atención Pura ve las cosas sin el efecto constrictor y uniformante de los juicios habituales, las ve siempre de nuevo, como si fuera la primera vez; por tanto, sucederá cada vez con mayor frecuencia que las cosas tendrán algo que revelar, nuevo y digno de ser tomado en consideración. La paciente permanencia en tal actitud de Atención Pura abrirá anchos horizontes a la propia comprensión, obteniendo así, aparentemente sin esfuerzo, resultados que habían sido

negados a los esfuerzos excesivos de un intelecto impaciente. Este precipitado o habitual limitar, etiquetar, juzgar erróneamente y manejar mal las cosas, hace que a menudo permanezcan cerradas importantes fuentes de conocimiento. Los hombres de Occidente, en particular, tendrán que aprender del Este a mantener la mente en un estado receptivo, pero intensamente observador, con mayor frecuencia y durante mayor tiempo; la actitud mental cultivada por los científicos y los investigadores, que debe llegar a ser patrimonio común. Esta actitud de Atención Pura demostrará ser, con la práctica constante, una rica fuente de conocimiento e inspiración.

Ahora bien, ¿cuáles son, en particular, los resultados que se pueden obtener a través de la Atención Pura en términos de conocimiento? Mencionaremos aquí sólo aquellos que son de importancia primordial. Debe dejarse a la «experiencia del viaje» de cada uno por el Camino de la Atención, el vindicar, elaborar y suplementar lo que aquí se dice en breve.

Y aunque ya se ha dicho, lo repetimos ahora a causa de su importancia fundamental: a la luz de la Atención Pura, el acto de percepción aparentemente uniforme aparecerá, con creciente claridad, como una secuencia de fases numerosas y diferenciadas individualmente que se siguen las unas a las otras en rápida sucesión. Esta observación básica revelará gradualmente su inherente riqueza de hechos singularizados y las amplias repercusiones de los mismos. Demostrará que es una observación verdaderamente científica en el sentido literal de la palabra, es decir, «productora de conocimiento» (C. J. Ducasse). Mostrará, por ejemplo, la diferenciación básica del proceso perceptual: la presentación de los datos sensoriales relativamente puros (4) y la fase subsiguiente de su interpretación y evaluación. Este conocimiento psicológico es antiguo para los budistas, se remonta a los Discursos del propio Maestro y fue luego elaborado en los libros y comentarios del Abhidhamma. La distinción entre los «hechos escuetos del caso» y la actitud hacia ellos tiene, aparte de su importancia científica (productora de conocimiento), una significación práctica de ancha repercusión: establece el primer

punto, es decir, el más prometedor, a partir del cual podemos determinar el desarrollo posterior de la situación dada en cuanto depende de nuestra actitud hacia ella. Sin embargo, el estudio de este aspecto pertenece al capítulo siguiente sobre la formación de la Mente.

4 La salvedad «relativamente puros» ha sido añadida porque, según el penetrante escrutinio aplicado por el Abhidhamma, incluso el primer estadio de presentación pura de los datos sensoriales conlleva el sutil sabor de las impresiones similares anteriores.

Al practicar la Atención Pura, el primer impacto fuerte que recibirá la mente del observador será probablemente la confrontación directa con el factor constante del Cambio. En términos del Dhamma, la Impermanencia (anicca) es la primera de las tres Características del Dhamma: la secuencia incesante de nacimientos y muertes individuales de los acontecimientos que, observada por la Atención Pura, será una experiencia de creciente intensidad y tendrá consecuencias decisivas para el progreso de la meditación. De esta misma experiencia de cambio a cada momento emergerá a su debido tiempo la conciencia directa de las otras dos Características de la Existencia: Dolor (Sufrimiento, Insatisfacción dukkha) e Impersonalidad (anattá).

Aunque el hecho del Cambio es comúnmente admitido, al menos hasta cierto punto, en la vida ordinaria la gente se da cuenta de él sólo cuando les provoca con bastante violencia, o, la mayoría de las veces, desagradablemente. Sin embargo, la práctica de la Atención Pura nos hará comprender a la fuerza que el Cambio está siempre con nosotros, que incluso en una mínima fracción de tiempo la frecuencia con la que ocurren los cambios escapa a nuestro conocimiento. Es así que, probablemente por primera vez, nos percataremos, no sólo intelectualmente, sino de forma que afecta a todo nuestro ser, de la clase de mundo en el que realmente vivimos. Encarándonos con el Cambio, como algo experimentado vivamente en cuerpo y mente, habremos empezado a «ver las cosas como realmente son». Esto se refiere en particular a las «cosas de la mente». La mente no puede ser comprendida sin reconocerla como

un flujo y permanecer conscientes de este hecho en todas las investigaciones encaminadas al conocimiento de la mente: es el mostrar el hecho del Cambio y su naturaleza en el proceso mental. El hecho del Cambio contribuirá al conocimiento de las mentes de una manera negativa al excluir cualquier concepción estática de lo que es la mente, como suponer que hay entidades permanentes, cualidades fijas, etc. La visión cabal de la naturaleza del Cambio será una contribución positiva, aportando una riqueza de información detallada sobre la naturaleza dinámica del proceso mental.

A la luz de la Atención Pura centrada en la percepción sensorial se verá con mayor claridad la índole característica de los procesos materiales y mentales, su interrelación y sus alteraciones y también la función básica de «objetización» de la mente.

Al hablar de «objetización» (tener como objeto, tomar como objeto) y de los procesos materiales y mentales, lo hacemos solamente para nuestros propósitos prácticos de análisis. Estos términos no quieren expresar ninguna advocación de un dualismo sujeto—objeto y mente—materia. No propugnamos tampoco un monismo de Sólo Mente o Sólo Materia. La Enseñanza Media del Buda del Origen Condicional (paticca—samuppáda) de las cosas trasciende todo concepto de monismo, pluralismo o dualismo. En un mundo de condicionalidad, relatividad y flujo, tal y como se experimenta directamente con la práctica de la Atención Pura, estas rígidas nociones aparecerán en seguida como totalmente incongruentes.

Al hacer de paso estas últimas observaciones señalamos asimismo otra aportación de carácter más teórico para el conocimiento de la mente, con respecto a esas antiguas actitudes filosóficas que acabamos de mencionar y que, basándose en premisas falsas de hecho, levantan enormes superestructuras teóricas ajustadas a dichas premisas. Pero aquí no nos conciernen esos problemas directamente. En nuestro contexto, sólo necesitamos señalar que tanto la experiencia común como el escrutinio penetrante nos muestran diferencias tanto en el proceso como en el contenido de la cognición, que son lo suficientemente acusadas como para justificar

el uso pragmático de los tradicionales pares de opuestos sujeto—objeto y mente—materia.

Después de haber adquirido, mediante la práctica de la Atención Pura, experiencia suficientemente amplia y profunda de lo que sucede en la mente, el meditador tendrá la seguridad inmediata de que la mente no es nada fuera de su función cognoscitiva.

En ninguna parte, ni detrás ni dentro de esa función, puede detectarse un agente individual o una entidad permanente. Por propia y directa experiencia, uno habrá llegado así a la gran verdad de la No—alma o Impersonalidad (anattá, ani tma en sánscrito) que muestra que toda la existencia está vacía de una personalidad permanente (yo, alma, super—yo, etc.) o de una substancia permanente de cualquier tipo. Esa única y revolucionaria enseñanza del Anattá puede igualmente ser muy «productora de conocimiento» para la psicología moderna, gracias a su fuerte impacto sobre las raíces y las ramificaciones de la ciencia de la mente. No podemos entrar aquí en detalles de lo que ello implica, que será, desde luego, evidente para el estudioso de este campo de conocimiento. Al decir que el Anattá es una doctrina única queremos distinguirla de lo que en Occidente se conoce como «psicología sin psique», que es principalmente de matiz materialista y que es a veces llamada, con cierto tono de desaprobación, «sin alma». Sin embargo, la psicología budista no es materialista en el sentido filosófico ni en el ético de la palabra. El verdadero significado filosófico y ético de la doctrina del No—yo, así como su «tono emocional» no pueden comprenderse plenamente más que en el contexto de la totalidad de la doctrina budista, no aisladamente. Tendremos ocasión de volver sobre el tema.

Por otra parte, la Atención Pura aportará informaciones sorprendentes y además útiles acerca del funcionamiento de la propia mente: el mecanismo de las emociones y de las pasiones, el grado de confianza que uno puede tener en la facultad racional, los motivos verdaderos y los aparentes de nuestras acciones y otros muchos aspectos de la vida mental. Se hará una luz muy clara

sobre nuestros puntos débiles y también sobre los fuertes, y se adquirirá consciencia por vez primera de algunos de ellos.

Este método de la Atención Pura, tan valioso para conocer la mente y, a través de ella, el mundo, concuerda con el procedimiento y la actitud del verdadero científico y erudito: definición clara de la materia que se estudia y de los términos empleados; receptividad sin prejuicios de la enseñanza que emana de las cosas mismas; exclusión, o al menos reducción, del factor subjetivo al enjuiciar, y posposición del juicio hasta haber hecho un examen cuidadoso de los hechos. Este espíritu genuino del trabajo de investigación unirá siempre al Buda—Dhamma con la verdadera ciencia, aunque no necesariamente con todas las teorías del día. Pero el propósito del Buda—Dhamma no es el mismo que el de la ciencia profana, que se limita al descubrimiento y explicación de los hechos. La doctrina de la mente del Buda, en cambio, no se limita al conocimiento teórico de la mente, sino que aspira a formar la mente y, por este conducto, la vida. En este aspecto, sin embargo, concuerda con la rama de la psicología moderna que se dedica a la aplicación práctica del conocimiento teórico de la mente.

## 2. Valor de la Atención Pura para formar la mente

La mayor parte del sufrimiento que el hombre crea en el mundo proviene no tanto de la maldad deliberada como de la ignorancia, desatención, irreflexión, precipitación y falta de autocontrol. Muchas veces, un sólo momento de atención o sabia reflexión habría prevenido una larga secuencia de sufrimiento o culpa. Al demorarse un instante antes de actuar, como se acostumbra en la Atención Pura, uno podrá aprovechar aquél decisivo, aunque breve momento, en el que la mente, no ha adoptado todavía un curso de acción bien definido o una actitud determinada, sino que está en estado de recibir instrucciones competentes. El momento siguiente puede ya cambiar completamente la situación, dando definitivamente supremacía a los impulsos viciados y a los falsos juicios internos, o bien a las influencias perniciosas del exterior. La Atención Pura ralentiza, e incluso detiene, la transición del pensamiento a la acción, proporcionándonos más tiempo para llegar

a una decisión madura. Tal ralentización es de vital importancia en tanto las palabras y actos no provechosos, perjudiciales o dañinos broten con excesiva espontaneidad, es decir, mientras aparezcan como reacciones inmediatas a los acontecimientos o a los pensamientos, sin dar a los «frenos internos» de la sabiduría, el autocontrol y el sentido común, la oportunidad de actuar. La adquisición del hábito de «ralentizar» nos proporcionará un arma eficaz contra la precipitación de palabra y de obra. Aprendiendo a través de la Atención Pura a hacer una pausa, ralentizar y detenerse, la plasticidad y receptividad de la mente aumentarán considerablemente, porque las reacciones de naturaleza indeseable ya no ocurrirán automáticamente con la misma frecuencia que antes.

Estas reacciones habituales, que tan a menudo se dejan pasar sin oponerse a ellas ni ponerlas en tela de juicio, irán perdiendo gradualmente su poder al ser ponderadas regularmente.

La Atención Pura nos dará también tiempo para preguntarnos si en una situación dada es en realidad necesario o aconsejable actuar, sea de pensamiento, palabra u obra. Hay a menudo una excesiva tendencia a entrometerse cuando no hace ninguna falta, lo que es una causa más —que bien podría evitarse— de mucho sufrimiento e innecesarios embrollos. El que conozca la paz mental que otorga la actitud de Atención Pura, sentirá menos tentación de precipitarse a la acción o de entrometerse en los asuntos ajenos. Si de esta manera se reducen las complicaciones y conflictos de todo tipo, la tarea de formar la mente encontrará menos resistencia.

Con respecto a los dos puntos mencionados en último lugar («precipitación» y «entrometimiento») lo que se aconseja en la práctica es muy sencillo: mirar bien antes de dar un paso, dar a la mente la oportunidad de hacer una apreciación más amplia y sosegada de las cosas, es decir, refrenar el impulso de «hacer algo cueste lo que cueste».

A la Atención Pura sólo le concierne el presente. Ella nos enseña lo que tantos han olvidado: a vivir con plena consciencia el Aquí y el



Ahora. Nos enseña a afrontar el presente sin intentar refugiarnos en pensamientos sobre el pasado o el futuro. El pasado y el futuro son, para la consciencia del hombre corriente, objetos no de observación, sino de reflexión, y en la vida corriente, el pasado y el futuro no se toman, sino raramente como objeto de reflexión verdaderamente sabia, siendo la mayor parte de las veces objetos de un soñar despiertos y de vanas imaginaciones que constituyen los principales enemigos de la Recta Atención, la Recta Comprensión y también de la Recta Acción. La Atención Pura, manteniéndose fielmente en su puesto de observación, vigila tranquilamente y sin apego la incesante marcha del tiempo, espera con calma a que las cosas del futuro aparezcan ante sus ojos, se conviertan en objetos presentes y se desvanezcan nuevamente en el pasado. ¡Cuánta energía se ha desperdiciado en inútiles pensamientos y arrepentimientos, o bien repitiendo con insensata garrulería, de viva voz o con el pensamiento, todas las trivialidades del pasado! De igual futilidad es gran parte del pensamiento dedicado al futuro: vanas esperanzas, planes fantásticos y sueños vacíos, temores injustificados y preocupaciones inútiles. He aquí, una vez más, causas de dolor y desengaño que bien pueden evitarse y que la Atención Pura es capaz de eliminar.

La Recta Atención devuelve al hombre la perla perdida de su libertad, arrebatándola de las fauces del dragón Tiempo. La Recta Atención libera al hombre de las cadenas del pasado que él, neciamente, trata incluso de reforzar evocándolo con excesiva frecuencia, con añoranza, resentimiento o arrepentimiento. La Recta Atención impide al hombre encadenarse, por las imaginaciones de sus temores y esperanzas, a lo que piensa va a suceder en el futuro. De este modo, la Recta Atención restituye al hombre la libertad que sólo puede hallarse en el presente.

Los pensamientos sobre el pasado y sobre el futuro son el material principal de los ensueños a los que nos libramos con los ojos abiertos y que, pegajosos, persistentes e interminablemente repetitivos, ocupan el estrecho espacio de la consciencia en el momento presente, sin darle oportunidad para formarse y

haciéndola, de hecho, todavía más informe y enervada. Estos fútiles ensueños son los principales obstáculos que se oponen a la concentración. Una forma segura de excluirlos es aplicar con resolución la mente a la observación escueta de cualquier objeto que se halle a mano en todo momento en que no exista la necesidad ni el impulso de pensar ni hacer nada con ningún propósito determinado, y cuando, consiguientemente, sea inminente un vacío mental que, de otra manera, sería rápidamente invadido por los sueños. Si ya han penetrado, basta convertir estos mismos ensueños en objetos de íntima observación para privarles de su poder de diluir la mente y finalmente dispersarlos. He aquí un ejemplo del método eficaz para «transformar las perturbaciones de la meditación en objetos de meditación», del que hablaremos más tarde.

La Atención Pura pone en orden los desaseados rincones de la mente; pone en evidencia las numerosas percepciones vagas y fragmentarias, los razonamientos inconclusos, las ideas confusas, las emociones reprimidas, etc., que pasan diariamente por la mente. Tomados uno a uno, estos inútiles consumidores de actividad mental son débiles y sin poder, pero al acumularse dañan poco a poco la eficiencia de las funciones mentales. Dado que en general se permite que estos pensamientos fragmentados se sumerjan en el subconsciente sin haberles prestado la debida atención, es natural que afecten a la estructura básica del carácter, las disposiciones y las tendencias. Reducirán gradualmente el alcance y la lucidez de la consciencia en general y también su plasticidad, es decir, su capacidad para ser formada, transformada y desarrollada.

Al irse consiguiendo, mediante la práctica introspectiva de la Atención Pura, un conocimiento harto poco lisonjero de las zonas más sórdidas e ignominiosas de la propia mente, se suscita en uno mismo una resistencia a tal estado de cosas, en el que la claridad y el orden degeneran en desorden y el metal precioso de la mente en escoria. Por la fuerza de esta repugnancia, aumentará la dedicación seria a la práctica del Camino de la Atención y gradualmente se controlará el excesivo derroche de energía mental. Es precisamente

esta automática función «ordenadora» de la Atención Pura la que nos sirve para formar la Mente.

La Atención Pura que se preste a la propia mente aportará la verídica información acerca de ella, que tan indispensable resulta para conseguir formarla debidamente. Al dirigir toda la atención a nuestros pensamientos en el mismo momento en que surgen, obtendremos un conocimiento mayor de nuestros puntos débiles y fuertes, esto es, de nuestras deficiencias y capacidades. Mientras siga uno engañándose acerca de las primeras e ignorando estas últimas, no hay posibilidad de autoeducación.

Con la capacidad obtenida a través de la Atención Pura para llamar inmediatamente a las cosas malas o perjudiciales por su propio nombre, se habrá dado el primer paso hacia su eliminación. Si uno es claramente consciente, por ejemplo, en la Contemplación del Estado de la Mente de que «hay un pensamiento libidinoso», o en la Contemplación del Contenido Mental de que «en mí existe ahora el obstáculo del desasosiego», el simple hábito de formular explícitamente tales declaraciones producirá una resistencia interior a aquellas cualidades que se irá haciendo sentir con fuerza cada vez mayor. Esta forma breve y desapasionada de mero «registrar» demostrará ser, a menudo, más eficaz que esfuerzos de voluntad, —emoción o razonamiento que muchas veces sólo provocan una resistencia todavía más fuerte por parte de las fuerzas antagónicas de la mente.

Obviamente también nuestras cualidades positivas estarán enfocadas con mayor claridad y las que eran débiles o que ni siquiera habían sido percibidas obtendrán la oportunidad de desarrollarse hasta llegar a su plena floración y fructificación. Se revelarán fuentes de energía que estaban sin explotar y se manifestarán capacidades que hasta ahora eran desconocidas para uno mismo. Todo esto fortalecerá la confianza en sí mismo que tan importante es para lograr el progreso interior.

En estas y otras maneras el método sencillo y no coactivo de la Atención Pura resulta ser el más eficaz ayudante para Formar la Mente.

### 3. Valor de la Atención Pura para Liberar la Mente

Sugerimos al lector que trate, empezando por unos cuantos días de prueba, de mantenerse todo lo que pueda en una actitud de Atención Pura hacia la gente, los objetos inanimados que tiene en torno y los diversos acontecimientos del día. Haciéndolo así, pronto sentirá cuán armoniosamente pasan esos días comparados con aquellos en los que se dejaba arrastrar por el más ligero estímulo a intervenir en todo con actos, palabras, emociones o pensamientos. Pasará esos días serenamente y con alegría, con un estimulante sentimiento de tranquilidad y libertad, como si estuviera protegido por una armadura invisible contra las banalidades y molestias del mundo exterior. Es como si uno hubiese escapado de la desagradable proximidad de una multitud agitada y ruidosa al silencio y al retiro de una colina y contemplase desde allí, con una mirada de alivio, el ruido y el bullicio de abajo. Lo que de este modo se experimenta es la paz y la felicidad del desapego. De esta manera, al retirarse de las cosas y de los hombres, nuestra actitud hacia ellos será en realidad más amistosa, porque no habrá aquellas tensiones que tan a menudo surgen de intromisiones, deseos, aversiones u otras formas de auto—referencia. La vida se hará mucho más fácil y el mundo interior y exterior más amplios. En suma, nos daremos cuenta de que el mundo marcha perfectamente bien sin toda nuestra intervención anterior y que nosotros mismos nos beneficiamos de nuestra moderación. ¡Cuántos enredos no serán evitados y cuántos problemas no se resolverán por sí mismos sin nuestra contribución! Este es el medio del que se vale la Atención Pura para revelarnos las ventajas de una abstención de toda acción kármica, sea buena o mala, o sea, de abstenerse de toda actividad que tiende a construir el mundo y, por tanto, a crear sufrimiento. La Atención Pura nos enseña el arte del dejar estar, apartándonos gradualmente de la actividad y de la intervención habitual.

El distanciamiento interior de las cosas, los hombres y de nosotros mismos, obtenido pasajera y parcialmente por la Atención Pura, nos enseña, a través de nuestra propia experiencia, la posibilidad de obtener definitivamente el perfecto desapego y la felicidad que resulta de él. Nos llena con la confianza de que este pasajero apartarse del mundo del sufrimiento podrá muy bien un día convertirse en un total alejamiento de él. Es una muestra anticipada o, por lo menos, una idea preliminar de lo que es la libertad más alta, la «santidad en vida» (ditthadhamma—nibbána) a la que se alude en la frase: «En el mundo, pero no del mundo».

Para alcanzar esa elevadísima y definitiva liberación de la mente, la Atención Pura fragua la principal herramienta —la más alta penetración de la verdad que en el Dhamma se llama Visión Cabal (vipassaná). Este, y sólo éste, es el propósito último del método aquí descrito y la forma más alta de su función liberadora de la mente.

La Visión Cabal es la comprensión directa y penetrante de las Tres Características de la Existencia: la Impermanencia, el Sufrimiento y la Impersonalidad. No es una mera apreciación intelectual o un conocimiento conceptual de estas verdades, sino una experiencia personal de ellas, indudable e inquebrantable, que se obtiene y se madura gracias a la confrontación meditacional constante con los hechos que yacen bajo estas verdades. La Visión Cabal pertenece a ese tipo de conocimiento capaz de transformar la vida al que aludía el pensador francés Guyeau cuando dijo: «Si uno sabe, pero no actúa en consecuencia, sabe imperfectamente.» La naturaleza intrínseca de la Visión Cabal consiste en producir un desapego creciente y un gradual liberarse del deseo, culminando en la liberación final de la mente de todo lo que sujeta al mundo del sufrimiento.

Esa confrontación directa con la realidad, que madura en la Visión Cabal, se obtiene por medio de la práctica de la Atención Pura y del Satipatthána en general. Se describirá más adelante su desarrollo metódico. Pero incluso su aplicación esporádica a la vida corriente mostrará su influencia liberadora sobre la mente y, si se aplica con

constancia, creará un trasfondo mental valioso para la práctica estricta y sistemática.

La naturaleza de la Visión Cabal es estar libre del Deseo, la Aversión y la Ofuscación, y ver claramente todas las cosas del mundo interior y exterior como «puros fenómenos» (suddhadhammá), es decir, como un proceso impersonal. Precisamente esto es característico también de la Atención Pura y, por tanto, su práctica conduce a una aclimatación gradual a las altas cimas de la Visión Cabal perfecta y la Liberación final.

Esta elevada meta del desapego y la visión cabal perfectos puede estar todavía muy lejana para el principiante en el sendero, pero gracias a las experiencias análogas que vivirá durante la práctica de la Atención Pura no le será totalmente extraña. Para ese discípulo la meta ofrecerá, incluso ahora, algo de íntimo y familiar, teniendo, por tanto, un positivo poder de atracción que no poseería si no siguiera siendo para él más que una mera noción abstracta sin ninguna correspondencia con su propia experiencia interior. Para el que ha emprendido el Camino de la Atención, la meta aparecerá como la silueta de una alta cadena montañosa en el horizonte lejano; y estos perfiles se harán familiares y amistosos para el viajero que los contempla mientras va recorriendo el penoso camino que tan lejos está todavía de esas altas cimas. Y aunque, por necesidad, el peregrino tendrá que prestar mayor atención a los tramos del sendero que se hallan bajo sus pies —por aburridos que a menudo sean— y a los diversos obstáculos y desconcertantes cambios de dirección del camino, no dejará de tener gran importancia el que, de vez en cuando, vuelva sus ojos a las cumbres que son su meta, según se perfilan en el horizonte de su experiencia. Ellas mantendrán ante los ojos de su mente la verdadera dirección del viaje, ayudándole a volver sobre sus pasos cuando se haya extraviado. Ellas darán nuevo vigor a sus cansados pies, nuevo valor a su mente y la esperanza que podría a veces faltarle si no hubiese nunca visto las montañas con sus propios ojos, o si solamente las conociese de oídas o por lecturas. También le recordarán que todas las «pequeñas alegrías del camino» no

deben hacerle olvidar la gloria de esas cumbres que le aguardan en el horizonte.

### Clara Comprensión

La actitud receptiva y desapasionada de la Atención Pura puede y debe, sin duda alguna, ocupar mucho más espacio en nuestra vida mental del que habitualmente tiene y es por eso por lo que se le ha dado un tratamiento tan detallado. Pero esto no debe hacernos olvidar el hecho de que la Atención Pura sólo puede, por lo general, ser mantenida por períodos limitados de tiempo en la vida ordinaria, aparte de los que se dediquen expresamente a su aplicación. Cada hora del día exige alguna actividad de obra, palabra o pensamiento. Primero están las numerosas exigencias de actividad o movimiento corporal, aunque sólo sea la necesidad de cambiar de postura. También tenemos, una y otra vez, que abandonar la protección y autosuficiencia del silencio y entrar en relación con los otros a través del diálogo. Y tampoco la mente puede evitar definir su posición ante sí misma y ante el mundo exterior y dictar órdenes de acción innumerables veces a lo largo del día. La mente tiene que elegir, decidir y juzgar.

El segundo aspecto de la Recta Atención, la Clara Comprensión (sampajañña), es el que concierne a la mayor parte de nuestra vida, la parte activa. Uno de los propósitos de la práctica del Satipatthána es el de que la Clara Comprensión llegue gradualmente a ser la fuerza reguladora de todas nuestras actividades, ya sean corporales, verbales o mentales. Su labor es hacerlas precisas y eficaces, de acuerdo con la realidad, con nuestros ideales y con el nivel más alto de nuestra comprensión. Debe entenderse que el término «Clara Comprensión» significa que a la claridad de la atención mental pura se añade la plena comprensión del propósito y de la realidad, interna y externa, o, en otras palabras: la Clara Comprensión es el recto conocimiento (ñána) o sabiduría (pañña) basado en la Recta Atención (sati).

Aunque el Sermón mismo sólo habla de comprender claramente la acción y el lenguaje, y en consecuencia se ocupa de la Clara

Comprensión en la sección de la Contemplación del Cuerpo, huelga decir que también el pensamiento, la tercera «puerta de acción», tiene asimismo que ser puesto bajo el control de la Clara Comprensión.

## Las cuatro clases de Clara Comprensión

La tradición budista, tal y como está expresada en los comentarios a los Sermones del Buda, distingue cuatro clases de Clara Comprensión: 1) la Clara Comprensión del Propósito (sátthakasampajañña); 2) la Clara Comprensión de la Idoneidad (sappá ya-sampajañña); 3) la Clara Comprensión del Terreno (de la Meditación, Gocara-sampajañña); 4) la Clara Comprensión de la Realidad (lit. de la No-ilusión; asammoahasampajañña).

### 1. Clara Comprensión del Propósito

Esta primera clase de Clara Comprensión enseña a preguntarse, antes de actuar, si la actividad que se pretende está realmente de acuerdo con los propósitos, las intenciones o ideales de uno, es decir, si es verdaderamente conveniente en el más estricto sentido práctico así como en el aspecto ideal. A través del entrenamiento en la Atención Pura se aprenderá, si todavía no es costumbre en el practicante, a realizar la pausa oportuna para hacerse la pregunta.

Puede haber quien piense que no es necesario dedicar especial atención, como materia de estudio o entrenamiento, a la conveniencia de sus acciones porque creen que como «seres racionales» actúan naturalmente con «racionalidad», esto es, de manera conveniente. Pero totalmente aparte del propósito último del Camino de la Atención, hay ciertamente que admitir —que el hombre no siempre actúa racionalmente; ni siquiera cuando el propósito que tiene en mente es bien menguado y plenamente egoísta y materialista. El hombre olvida a menudo sus propósitos, programas y principios descuidando incluso sus más obvias ventajas; y todo esto es debido no sólo a la precipitación o a la pasión, sino incluso a caprichos totalmente fortuitos, curiosidad infantil o perezosa indolencia. Por estas u otras razones



secundarias, la gente se desvía a menudo en direcciones totalmente opuestas a sus propias intenciones vitales y a sus verdaderos intereses.

Bajo el impacto de las innumerables impresiones que invaden al hombre desde el mundo exterior y desde la multiplicidad interior (papañca), es, desde luego, comprensible y, en cierta medida, incluso inevitable para la mayoría de nosotros, que nos desviemos ocasionalmente de la dirección general de nuestra vida. Tanto más necesario es limitar al mínimo tales desviaciones y esforzarse por su total eliminación. Esto último, sin embargo, sólo puede lograrse en la perfecta Atención del Santo (arahat). Mas estas desviaciones del sendero recto en el que nos hemos propuesto vivir no pueden eliminarse, ni tan siquiera reducirse considerablemente, simplemente imponiéndonos una subordinación a las órdenes dictatoriales de un seco razonar o moralizar. El lado emocional del hombre, para el que estas desviaciones caprichosas o escapadas son, a menudo, una forma de evadirse o protestar, pronto se sublevaría e incluso se desquitaría con algún comportamiento evidentemente irracional. Para lograr una «penetración pacífica» en las regiones irracionales de la mente y convencerlas para que participen voluntariamente en la realización de un propósito claramente comprendido, el trabajo tiene que «comenzar desde el principio», sobre la amplia base de la Atención Pura. Las fuerzas internas mentales creadoras de tensión se irán absorbiendo gradualmente en la corriente principal de las intenciones e ideales mediante los métodos simples, armónicos y no coactivos de esa práctica . Es sólo a través de una ampliación sistemática, pero orgánica y natural del control consciente, o sea por autoadiestramiento, que se logrará una coordinación conveniente de las variadas—tendencias y necesidades de la mente humana y de las numerosas actividades del hombre. Sólo de tal manera se obtendrá el equilibrio creciente de las emociones, la armonía general y la estabilidad de carácter para los que será fundamentalmente extraña toda variabilidad y toda arbitrariedad, inclusive en la «evidente irracionalidad» del comportamiento y las tendencias autodestructivas. La base segura de tal

autoadiestramiento, es decir, del control sensorial y mental, la forma del método no coactivo de la Atención Pura. Al fortalecer el hábito de «parar y pensar» le proporciona a la Clara Comprensión del Propósito una oportunidad creciente para entrar en acción, y al presentarle los hechos sin falsearlos da a la Clara Comprensión un material fidedigno para que tome sus decisiones.

Puede suceder, y causar luego un profundo arrepentimiento, que un alto ideal o un importante propósito, olvidado o pospuesto temporalmente debido a un capricho pasajero o a una fantasía, se haya convertido, cuando vayamos a reemprenderlo, en— algo completamente inalcanzable debido a la distinta situación externa que nosotros mismos hemos causado, debido precisamente a esas excursiones accidentales. El ideal o el propósito puede también ser inalcanzable a causa de un cambio interior del individuo y también ocasionado por su comportamiento. Nos arrepentiremos menos de las oportunidades perdidas si cultivamos la Clara Comprensión del Propósito hasta que se arraigue profundamente en nuestra naturaleza.

Por otro lado, si se cede habitualmente a todos los caprichos o nos permitimos con demasiada facilidad desviarnos de nuestros propósitos, se irán socavando y debilitando cualidades tales como la energía, la constancia, la concentración, la lealtad, etc., hasta el punto de que se harán insuficientes para lograr el propósito original e incluso para seguir apreciándolo en lo que vale. De esta manera, sucede a menudo, que, sin que se dé cuenta de ello la persona misma, sus ideales, convicciones religiosas e incluso los propósitos y las ambiciones de cada día se convierten en cáscaras vacías que continúan trajinando por puro hábito.

Estas observaciones bastarán para señalar la necesidad urgente de fortalecer el propósito en la acción y de extender su órbita. Esto se logra con la presencia constante de la Clara Comprensión del Propósito. Tiene la función negativa de contrarrestar la falta de coherencia y de objetivo y el derroche de una parte desmesurada de la actividad humana en obras, palabras y pensamientos. Su función positiva es concentrar la energía dispersa del hombre,

haciendo de ella una herramienta adecuada para la tarea de adquirir dominio sobre la vida. De esta manera, la Clara Comprensión del Propósito fomenta la formación de un núcleo fuerte en el carácter, lo suficientemente poderoso como para poder coordinar gradualmente todas las actividades. La Clara Comprensión del Propósito fortalece la soberanía de la mente, dándole una iniciativa experta y precisa en aquellos casos en los que la mente antes se rendía pasivamente o reaccionaba de forma automática ante las presiones internas y externas. También se ocupa de una sabia selección y limitación de las actividades del hombre, de las que tan necesitado está debido a la confusa multiplicidad de impresiones, intereses, exigencias, etc., a las que nos enfrentamos en la vida. Estas no desorientarán fácilmente a una mente imbuida de firme propósito.

El verdadero objetivo de esa iniciativa y el principio rector verdaderamente adecuado a esa selección es el crecimiento en el Dhamma (Dhammaro vuddhi), es decir, el aumento en la comprensión y el progreso en la práctica de la doctrina liberadora del Buda. Es éste, según los antiguos maestros, el verdadero propósito que se halla implícito en esa primera clase de Clara Comprensión. Una vez que se haya comprendido la Verdad del Sufrimiento en toda su gravedad, el progreso en el Sendero que conduce a la Extinción del Sufrimiento llegará realmente a ser la necesidad más apremiante, el único propósito verdaderamente digno de la vida del hombre.

## 2. Clara Comprensión de la Idoneidad

La Clara Comprensión de la Idoneidad de una acción, bajo unas circunstancias dadas, toma debidamente en consideración el hecho de que no siempre está en nuestra mano elegir el curso de acción más útil y deseable, pues sucede que nuestra selección (de la que hemos hablado antes), se halla, a menudo, restringida por las circunstancias o por las limitaciones de nuestra propia capacidad. Esta segunda clase de Clara Comprensión nos enseña el Arte de lo Practicable, la adaptación a las condiciones de tiempo, lugar y carácter individuales. Reduce la ciega impetuosidad y la veleidad de

los deseos, las apetencias, los propósitos y los ideales del hombre. Le ahorrará así muchos fracasos innecesarios que él, en su desilusión o desaliento, achaca a menudo al propósito o al ideal mismo, en lugar de atribuirlo a su propia y equivocada actuación. La Clara Comprensión de la Idoneidad nos enseña la «Destreza para la elección de los medios idóneos» (upáyakosalla), una cualidad que el Buda poseía en el más alto grado y que tan admirablemente aplicó a la instrucción y guía del hombre.

### 3. Clara Comprensión del Terreno de la Meditación

Las dos primeras divisiones de la Clara Comprensión se aplican igualmente a los propósitos puramente prácticos de la vida ordinaria, si bien insistiendo siempre en que debe estar en conformidad con el ideal religioso (dhamma) aún en su aplicación práctica. Pero ahora entramos en el propio territorio del Dhamma como fuerza transformadora de la vida. Con la tercera clase de Clara Comprensión, los métodos característicos del desarrollo de la mente usados en el Dhamma se incorporan a la vida diaria; la cuarta clase («Realidad») hace lo mismo con el principio fundamental del Dhamma, esto es, la enseñanza de la impersonalidad o inestabilidad absoluta de lo «individual».

Los antiguos comentaristas explican la Clara Comprensión del Terreno de la Meditación como un «no abandonar el objeto de la meditación» durante la rutina diaria. Esto se entiende de dos maneras:

a) Si se practica un tema de meditación particular, o sea, singular, hay que tratar de armonizarlo con los actos o pensamientos que las ocupaciones diarias requieren directamente; o, para decirlo a la inversa, el trabajo que se está realizando debe tener un lugar en el marco de la meditación, como una ilustración del tema de meditación. Por ejemplo, la función de comer puede ser fácilmente relacionada con la contemplación de la impermanencia del cuerpo, de los cuatro elementos, condicionalidad, etc. Así se unirán ambos terrenos, meditación y vida ordinaria, para beneficio de ambos. Si, como puede ocurrir en muchos casos, no puede establecerse un

lazo entre la actividad del momento y el tema de meditación, o si tal conexión parece demasiado vaga o artificial para tener un verdadero valor, entonces el tema de meditación se debe deliberadamente «dejar a un lado como un paquete que uno lleva en la mano» y depositarlo en alguna parte, pero sin olvidarse de recuperarlo tan pronto como se haya terminado la actividad en cuestión. Este procedimiento se considera también como «no abandonar el objeto de la meditación».

b) Pero si la práctica meditativa consiste en practicar íntegramente la Atención, que es lo que aquí preconizamos, no habrá nunca necesidad de dejar de lado el tema de meditación que, de hecho, lo incluye todo. Paso a paso, la práctica de la Recta Atención debe absorber todas las actividades del cuerpo, la palabra y la mente, de forma que, a la larga, el objeto de la meditación no será abandonado nunca. El éxito que se obtenga dependerá de la prontitud de ánimo que uno tenga en cada ocasión, así como del hábito adquirido y de la creciente fuerza de una práctica diligente. La meta para el discípulo de este método es que la vida sea una con la práctica espiritual y que la práctica sea la vida en su plenitud.

El «terreno» (gocara) de la práctica de la Recta Atención no tiene unos límites rígidos. Es un reino que crece constantemente, absorbiendo siempre nuevos territorios de vida. Es con referencia a esta inclusividad del terrél o que abarca el método del Satipattahána sobre la que el Maestro dijo: «Monjes, ¿cuál es el terreno (gocara) 5 del monje, su tierra patria? Pues, precisamente, estos cuatro Fundamentos de la Atención.»

Por tanto, el discípulo que sigue este método debe hacerse a sí mismo la pregunta Santideva:

¿Cómo puede realizarse la práctica de la Atención en estas circunstancias precisas?»

De aquel que no olvide hacerse esta pregunta y actúe en consecuencia puede decirse que posee la «Clara Comprensión del Terreno» de la Recta Atención.

Desde luego que no es fácil lograr esto, pero las dificultades serán menores si las dos primeras clases de Clara Comprensión han preparado el terreno. Por medio de la Clara Comprensión del Propósito, la mente habrá adquirido el grado de firmeza y «poder de amoldamiento» necesarios para hacer entrar la vida diaria en el «terreno de la práctica». Por otro lado, la Clara Comprensión de la Idoneidad habrá desarrollado las cualidades complementarias de plasticidad y adaptabilidad mentales. Si de esta manera se ha logrado aproximarse al nivel de la mente meditativa, será más fácil la entrada en el «terreno de la práctica» y la gradual aplicación del mismo.

5 El nombre de esta clase de Clara Comprensión, Gocara—sampajaña, ha sido elegido probablemente como una alusión al conocido pasaje que hemos acotado.

#### 4. Clara Comprensión de la Realidad

La Clara Comprensión de la Realidad (lit. del No—engaño) elimina, mediante la clara luz de la comprensión nítida de la realidad, el más profundo y obstinado engaño del hombre: su creencia en un yo, un alma o una substancia eterna de cualquier tipo. Este engaño, junto a sus productos, que son el deseo y el odio, es la verdadera fuerza motriz del incesante girar de esa Rueda de la Vida y del Sufrimiento a la que están atados los seres, como a un instrumento de tortura, y sobre la que son quebrados una y otra vez.

«La Clara Comprensión de la Realidad» es el conocimiento presente y lúcido de que ni en las funciones desempeñadas por las tres primeras formas de Clara Comprensión, ni detrás de ellas, hay una personalidad permanente, ni un yo, un Ego, un alma o cualquier otra substancia. El meditador se enfrentará aquí con la máxima resistencia interior, porque el hábito, tan antiguo como el mundo, de pensar y actuar en términos de «Yo» y «Mío», así como el instintivo y poderoso «Deseo de Vivir», exteriorizándose a modo de autoafirmación, se resistirán obstinadamente a la doctrina del Anattá del Buda, máximo logro de pensamiento humano. La principal dificultad no estribará tanto en la comprensión y aceptación

teóricas de la doctrina del antattá, como en su aplicación paciente, constante y repetida a los casos concretos de pensamiento y acción. Ayudar a superar esta dificultad es la tarea específica de la cuarta clase de Clara Comprensión, la «no engañada», y para cumplir esta tarea recibe la ayuda vital de las otras tres clases. Sólo entrenándose constantemente a considerar los pensamientos y sentimientos que surgen en el momento como meros procesos impersonales se puede quebrar, reducir y finalmente eliminar el poder de los instintos egotistas y los hábitos de pensamiento egocéntrico, tan profundamente arraigados.

Digamos ahora, a modo de breve divagación, unas palabras acerca del «tono emocional» de la verdad de la impersonalidad, dado lo muy a menudo que es mal juzgada. El discernimiento del hecho de la Impersonalidad, ya sea a través de la reflexión o como resultado de la práctica metódica de la Atención Pura, es, en sí mismo, tan carente de emotividad y tan sobrio como la actitud del científico. Pero, salvo en el santo (arahant), que goza de perfecto equilibrio, pueden muy fácilmente surgir repercusiones emocionales, al igual que pueden surgir también con respecto a los resultados irrefutables de la investigación científica. Sin embargo, estas repercusiones emocionales de la visión cabal de la Impersonalidad no se reducen a una sola nota, ni mucho menos al desolado y lastimosos acento que se halla implícito en el calificativo peyorativo de «sin alma» (ver pág. 44). El «tono emocional» variará según el ángulo de observación y el estado de desarrollo interior del observador y culminará en el ritmo imperturbable de la serenidad del santo. Toda su gravedad se dejará sentir con fuerza en la confrontación vivencial y no meramente conceptual con el hecho de la Impersonalidad, tal y como nos la facilita la Atención Pura, en consonancia con la gravedad de toda la existencia, de la que es el factor más significativo. Pero no será ésta la única experiencia emocional que se desprenda de la consciencia del Anattá (Impersonalidad). Los testimonios y meditadores antiguos y modernos nos hablan de distintas experiencias de felicidad sublime, que abarcan una amplia gama que va desde el rapto y el júbilo hasta la alegría serena. Tales testimonios expresan el gozo y alivio

que se siente cuando se afloja la agobiadora opresión del «Yo» y el «Mío»; cuando se relaja la tensión que ello produce en el cuerpo y en la mente; cuando podemos elevar, por un momento, la cabeza por encima de la violenta corriente y los remolinos en que nos engolfan las obsesiones del «Yo» y el «Mío»; cuando va creciendo la consciencia de que es el hecho de la Impersonalidad el que nos mantiene abierta la puerta de la Liberación del Sufrimiento, ese sufrimiento que tan intensamente se siente en lo que llamábamos el grave aspecto de la Impersonalidad.

La cuarta clase de Clara Comprensión tiene todavía otra función, de grandes consecuencias para el progreso constante en el Sendero que lleva a la extinción del Sufrimiento.

Al emprender la práctica de las tres primeras clases de Clara Comprensión, el discípulo ha dejado atrás la relativa seguridad y objetividad de la Atención Pura y ha vuelto al peligroso mundo de la acción con un propósito determinado: acción que provoca una reacción de aquello sobre lo que se actúa. Pero, prescindiendo de las reacciones, el discípulo, en primer lugar, se enfrenta al hecho de que casi cada una de sus acciones le adentra más en el laberinto de la prolijidad del mundo (papañca) a la cual esta misma acción está sumando su parte. La acción tiene una tendencia inherente a multiplicarse y reproducirse, a intensificarse y extenderse. El discípulo experimentará, incluso en un esfuerzo por practicar las tres primeras clases de Clara Comprensión, que sus acciones tenderán a enredarle en nuevos intereses, planes, deberes, propósitos, complicaciones, etc. Esto quiere decir que siempre estará expuesto al peligro de perder lo que había logrado con su práctica anterior, o de perder la visión de ello, a menos que esté extremadamente vigilante. Y aquí es donde vendrá en su ayuda la Clara Comprensión Realista o No Engañada, esto es, la vívida consciencia de la Impersonalidad: «¡Dentro no hay un yo que actúe y fuera no hay un yo afectado por la acción!». Si se tiene esto bien presente, no sólo en las grandes empresas, sino también en las no menos importantes actividades menores de la vida ordinaria, se desarrollará un benéfico sentimiento de distanciamiento interior de



las llamadas «propias» acciones y un creciente desapego ante cualquier éxito o fracaso, alabanza o culpa, resultante de la acción en cuestión. La acción, después de que su finalidad e idoneidad hayan sido claramente establecidas, se ejecuta ahora, siendo ella misma su propio motivo y su propia justificación. Por esta misma razón, la aparente indiferencia con la que se hace la acción evitará todo desperdicio de energías al ejecutarla. Más aún, al dejar uno de echar miradas de soslayo a sí mismo, a los demás o a los resultados, la consiguiente dedicación exclusiva al trabajo en sí intensificará sus posibilidades de éxito.

Si uno deja de apegarse a una acción con todo su corazón y todo su ser, si deja de anhelar el éxito o la fama personal, correrá menos peligro de que la corriente creada por la propia acción le arrastre a siempre nuevas lejanías del océano samsárico. Resultará también más fácil mantener un cierto control sobre los actos subsiguientes a la primera acción o, cuando sea aconsejable, «interrumpir la acción» y replegarse a la «no acción», o sea, a la paz y la protección de la actitud de Atención Pura. La acción en pos de fines mundanos, tal y como la realiza la mente no liberada, es en la mayoría de los casos un mero crear esclavitud adicional. El preservar, dentro de este mundo de «esclavitud por la acción» (kamma), la mayor «libertad de acción» posible es una de las tareas y uno de los logros particulares de la Clara Comprensión de la Realidad, en cooperación con las otras tres clases de Comprensión.

La «libertad en la no acción» o la «libertad del dejar ir» complementarias se aprende con la Atención Pura (ver pág. 30). Hemos citado previamente (pág. 48) unas palabras del Maestro, según las cuales la mente liberada del hombre verdaderamente grande, es decir del santo, es el resultado de la práctica consumada del Satipatthána. Ahora, habiendo visto las dos clases de libertad que ofrecen la Atención y la Clara Comprensión, nos hallamos en mejor disposición para comprender esas palabras acerca del efecto liberador de la práctica del Satipatthána.

Para terminar, hay otra significativa característica de la cuarta clase de Clara Comprensión que merece ser mencionada. A través de la

Clara Comprensión de la Realidad, también la parte activa de la vida será impregnada por el pensamiento verdaderamente revolucionario de la Impersonalidad (anattá), que es la enseñanza central del Buda y la más decisiva para la liberación real del sufrimiento. Por tanto, su influencia no debe restringirse a las pocas horas de reflexión o meditación concedidas al hombre con deberes mundanales. Nuestra vida es corta. No podemos permitirnos el lujo de considerar la mayor parte de ella, dedicada a las tareas prácticas de la rutina diaria, como un mero peso muerto, o de tratarla como a una ínfima casta de esclavos dedicados a necesarias, pero despreciables, tareas, que son mantenidas en un bajo nivel cultural, sea intencionadamente o por negligencia. No podemos permitirnos el dejar ese gran—sector de nuestra vida sin uso y sin control, permitiendo que la mayoría de nuestros pensamientos, emociones y actividades vaguen a voluntad, tan a menudo en gran perjuicio nuestro.

Completamente aparte del principio cardinal del método del Satipatthána, o sea, la fusión de la vida y de la práctica espiritual, la breve duración de nuestra vida es ya de por sí razón imperativa para que cada momento de ella, según las oportunidades que ofrezca y cualquier actividad, incluso la más ordinaria en su propio género se utilice para el trabajo de la Liberación. Esta penetración de la vida con conocimiento liberador es la que acomete la Clara Comprensión de la Realidad, con vistas especialmente a la experiencia directa de la Impersonalidad.

La Sabiduría tibetana dice:

«Un sistema de meditación que produzca el poder de concentración de la mente sobre cualquier cosa, es indispensable.»

«Un arte de vivir que nos capacite para utilizar cada actividad como una ayuda en el Sendero, es indispensable.» (Yoga Tibetano, Evans Wentz).

Tal «sistema de meditación» y tal «arte de vivir» es el Satipatthána.

### Puntualizaciones Finales sobre las dos Formas de Práctica

Ahora, al final de nuestra exposición de la Clara Comprensión, hemos llegado a una característica de ella que se corresponde íntimamente con aquella que mencionamos al acabar la exposición sobre la Atención Pura. Resulta esperanzador el hecho de que, cuando se practica con seriedad, incluso la fase inicial muestre ya afinidad y correspondencia con la altísima meta de completo desapego y libertad.

En la fase de Atención Pura, que nos revela la «libertad en la no acción», vimos que el apartarse temporalmente para colocarse en un punto ventajoso de observación corresponde al salir final del Santo de este mundo de sufrimiento. En la fase de la Clara Comprensión, particularmente en su cuarta clase, el creciente desapego con respecto a cualquier acción corresponde al «acto perfecto» del Santo, que, aunque persiguiendo un fin determinado en sí mismo, es completamente desinteresado y libre de cualquier apego. Aunque el mundo lo percibe como una «buena acción», no tiene consecuencias kármicas para el Santo, no le conduce a ninguna nueva existencia (6). Un acto hecho con Clara Comprensión es, en la medida en que entraña desapego y reducción de embrollo kármico, una aproximación a la «Acción perfecta» del Santo.

6 Los estados de consciencia que producen el «acto perfecto» del Santo se denominan en el Abhidhamma kriya javana, o sea, los «impulsos o motivos del acto» meramente funcionales en la mente del Santo que ya no tienen la cualidad de producir el efecto del Kamma.

Las dos modalidades de práctica, la Atención (Atención Pura) y la Clara Comprensión, se ayudan y complementan mutuamente. El alto grado de vigilancia y control de sí mismo adquiridos en la escuela de la Atención Pura nos hará considerablemente más fácil guiar nuestros actos y palabras por la Clara Comprensión, en lugar

de ser pillados desprevenidos por las situaciones, arrastrados por las pasiones o descarriados por las apariencias que engañan. La Clara Comprensión, a su vez, da más espacio y le crea una atmósfera más idónea a la Atención Pura, gracias al control y a la influencia tranquilizadora que ejerce sobre el mundo de la acción interesada y el pensamiento inquieto.

La Atención Pura presenta, cuidadosa y desapasionadamente cribados, aquellos hechos sobre los cuales la acción claramente comprensiva puede basar con seguridad sus decisiones y el pensamiento claramente comprensivo sus conclusiones. La Atención Pura elimina los conceptos erróneos y los falsos valores que han sido ciegamente agregados a los hechos escuetos. La Clara Comprensión los reemplaza por conceptos críticamente examinados y por valores ciertos, tal y como los proporciona el Dhamma.

La Atención Pura intensifica la susceptibilidad y refina la sensibilidad de la mente humana; la Clara Comprensión guía y fortalece las energías que forman y crean activamente. La Atención Pura favorece el crecimiento, la preservación y el refinamiento de la intuición, esa fuente indispensable de inspiración y regeneración del mundo de la acción y del pensamiento racional. La Clara Comprensión, por su parte, como fuerza activa y activadora, trabaja para hacer de la mente un instrumento perfecto para su dura tarea de desarrollo armonioso y liberación final. Nos entraña al mismo tiempo en el trabajo desinteresado para servir a la humanidad sufriente, otorgándonos el ojo penetrante de la sabiduría y la mano segura de la destreza, que son tan necesarios a este fin como un corazón bondadoso. La Clara Comprensión puede darnos este entrenamiento porque es un aprendizaje para actuar con propósito determinado, circunspección y desinterés.

De aquí que el Satipatthana, en la totalidad de sus dos aspectos, produzca en la mente humana una armonía perfecta de receptividad y actividad. Esta es una de las formas en las que el Sendero Medio del Buda se manifiesta en este método de la Recta Atención.

## Capítulo III

### **Los cuatro objetos de la Atención**

1 Cuerpo.

2 Sensación.

3 Estado de la mente.

4 Contenidos mentales.

Los cuatro objetos de la Recta Atención comprenden el conjunto del hombre y todo su campo de experiencia. Se extienden desde el cuerpo y sus funciones a las sensaciones, así como a los procesos y contenidos de la percepción y del pensamiento. La Recta Atención abarca tanto los aspectos más primitivos como los más elevados de este complejo llamado «hombre»; desde las funciones que posee en común con los animales, por ejemplo, la nutrición y la excreción, hasta las cumbres exaltadas de los Factores de la Iluminación. Volvemos a encontrar aquí el minucioso cuidado que es principio fundamental de este método, junto con su carácter de Camino Medio que, evitando extremismos o exclusivismos, aspira a la plenitud y a la armonía. El trabajo de práctica espiritual recibe así cimientos vastos y seguros, basándose sobre toda la personalidad. Sin tales cimientos puede sobrevenir que de lo que se descuide, menosprecie o ignore vayan creciendo fuerzas antagónicas que puedan perjudicar seriamente o incluso destruir los resultados de un largo esfuerzo espiritual. Al proceder, en cambio, con minucioso cuidado se hará la ruta del progreso interior todo lo segura que se pueda, razonablemente, esperar al emprender una aventura que apunta a tales cumbres. Hay' además diversos conflictos a considerar, aquellos conflictos interiores que consumen tanta energía y son la causa de muchas derrotas en la lucha espiritual: por ejemplo, el conflicto entre la mente que quiere y la carne que no puede, entre la emoción y la razón, etc. Estos conflictos también serán muy reducidos o moderados por la atención equitativa y la sabia comprensión que se le presta a cada lado del conflicto en este

método de desenvolvimiento armónico. Hay que empezar por conocer y comprender lo que se trata de dominar, transformar o trascender.

Es, pues, necesario que el discípulo de este método cultive las cuatro Contemplaciones u Objetos de la Atención mencionados en el Discurso cada vez que se presenten en la esfera de su experiencia cotidiana. Sin embargo, la práctica meditativa sistemática está centrada (como se verá más adelante) en unos pocos aspectos seleccionados extraídos de la «contemplación del cuerpo», pero los otros objetos de la atención tendrán asimismo muchas oportunidades de ser observados, debiendo entonces dedicárseles plena atención.

### Instrucciones para la Práctica

Lo cuidadoso y completo del método se extiende también a otros dominios, como lo demuestran las que podemos llamar «Instrucciones para la Práctica», que se repiten en el Discurso después de cada ejercicio'. Comienzan así: «Así permanece, contemplando el cuerpo interiormente (en él mismo)..., exteriormente (en los demás)..., tanto interior como exteriormente...»

Según esta primera parte de las «Instrucciones», cada uno de los ejercicios debe ser aplicado primero a sí mismo, seguidamente a los demás (en general o a una persona en particular, observada en el instante mismo) y, finalmente, a los dos. Este triple ritmo de cada aspecto de la práctica se consideraba evidentemente muy importante. Se le encuentra en diferentes contextos y aplicaciones en varios Discursos del Buda y también en la literatura posterior. Siguiendo las instrucciones se eliminarán afirmaciones incompletas y juicios erróneos, resultado de un insuficiente alcance de la atención y de actitudes parciales.

En lo concerniente a estas últimas, están, por ejemplo, los tipos básicos de carácter formulados por C. G. Jung: introvertidos y extrovertidos; es decir, personas vueltas sobre todo hacia el interior

o hacia el exterior, respectivamente. El primer tipo preferirá, naturalmente, la contemplación de las cosas interiores. El segundo, aquélla de las cosas exteriores. Las deficiencias resultantes de cada contemplación parcial serán compensadas observando fielmente las instrucciones mencionadas anteriormente. La consecuencia natural de esta triple aplicación de la práctica será que cada tipo de carácter remediará sus insuficiencias hasta obtener un equilibrio ideal. Este método de Recta Atención como concreción del Camino Medio suministra de hecho lo que le falta a cada tipo extremo y lo hace de forma aceptable e inteligible para cada uno. Pero en esta breve exposición no es posible entrar en detalles.

Hay muchas cosas que se comprenden mejor cuando se las observa en los otros o en los objetos externos más que en uno mismo. De este modo se puede hacer posible un examen más atento y más imparcial, y los defectos y cualidades, así como sus consecuencias, pueden aparecer bajo una perspectiva más clara. Por otra parte, sin embargo, si se dedica la atención exclusivamente a las personas o las cosas externas, puede ocurrir que, por comodidad, uno olvide la importancia capital de aplicarse la atención a sí mismo. Esto puede suceder inconscientemente, incluso cuando se está contemplando la Impermáncia, etc. Son estas las contemplaciones que si se hacen solamente de manera muy general, sin referencia directa al propio caso, no tendrán más que un efecto muy limitado.

La tercera fase en este triple ritmo de la práctica consiste en ver lo interior y lo exterior en rápida sucesión. Comparando las semejanzas observadas, así como las diferencias, se aprenderá mucho. Además, con ello la atención será dirigida sobre las relaciones que existen entre las manifestaciones interiores y exteriores de elementos pertenecientes al mismo grupo de cosas: por ejemplo, la materia que compone nuestro cuerpo y la naturaleza exterior; sobre las relaciones causales y otras que existen entre los diversos fenómenos interiores y exteriores, y en breve, sobre el hecho de la Condicionalidad o relatividad de los fenómenos. Este

examen de las relaciones y condiciones es tan importante para la comprensión de la realidad como lo son los resultados del mismo análisis. En fin, esta tercera fase combinada de la práctica sirve para mostrar la validez general del conocimiento y la experiencia adquiridos y el carácter impersonal de todo objeto examinado. Esto llevará gradualmente al resultado de que las cosas tanto interiores como exteriores —es decir, tanto si le pertenece a uno mismo como a los demás— son percibidas inmediatamente como procesos impersonales.

Sin embargo, es necesario apuntar que en el desenvolvimiento meditativo sistemático de la Visión Cabal, sólo los objetos interiores son tomados como punto de enfoque de la Atención Pura. Tal es así porque sólo nuestros propios procesos físicos y mentales son accesibles a la experiencia directa. Y lo que aquí se persigue es precisamente el conocimiento por la experiencia directa (paccakkhañána), en el sentido más estricto, que es rasgo distintivo de la meditación budista dedicada a la Visión Cabal (vipassaná—bhá vana). Todo inferencia, reflexión, etc., son enteramente excluidas desde el principio de la práctica y no es más que en una ulterior etapa que se les puede conceder un lugar limitado (como una especie de interludio) cuando, partiendo de la observación meditativa de los hechos del momento, se hace la ilación con acontecimientos pasados y futuros del mismo género. Sin embargo, la atención a los objetos exteriores puede y debe ser cultivada fuera de la práctica meditativa estricta. Estos objetos exteriores, es decir, las actividades físicas y mentales de los demás, se presentarán ante nosotros ya sea por la percepción directa de los sentidos, ya sea por la inferencia. Su contemplación asumirá un carácter diferente según los detalles específicos de cada ejercicio (dados en el Discurso) y pretenderán diversos grados de importancia —tema éste que no podemos hacer más que mencionar aquí, pero sin entrar en detalles.

El segundo modo de aplicación de los ejercicios individuales procede igualmente con un ritmo triple; es dedicar la atención: 1) al origen; 2) a la disolución; 3) justamente al origen y a la disolución de



los objetos respectivos. Como lo hemos visto —anteriormente, esta experiencia directa del hecho— y de la naturaleza del Cambio es un punto clave de la práctica y tiene consecuencias decisivas para su éxito. Se debe consultar el Comentario del Discurso —cada vez que se repite este pasaje. No, obstante, el Comentario no trata de la observación meditativa concreta de los hechos y de la naturaleza del Cambio, pues esto es cuestión no de comentarios, sino de práctica diligente. Trata más bien de la utilización de las observaciones meditativas para la reflexión analítica de la comprensión penetrante de dichas observaciones en el contexto más amplio del Dhamma. Aparte de esto, bastará mencionar aquí el hecho de que, mediante la reflexión, esta contemplación del origen y la disolución puede ser muy útil para evitar y también para—refutar ciertas teorías especulativas. Según el Buda, la creencia en la aniquilación (nihilismo filosófico, materialismo, etc.) es refutada por el hecho del origen. Y la creencia en el eternalismo (teísmo, panteísmo, realismo ingenuo, etc.), por el hecho de la disolución.

El resto de este pasaje del texto indica los resultados de la práctica doble mencionada anteriormente, es decir, la práctica concerniente a las cosas interiores, etc. y el origen, etc. «El cuerpo existe», «la sensación existe», etc., pero no un «yo» distinto, no un alma o una personalidad perdurables. Estas expresiones\_ del texto indican los resultados en términos de la: visión cabal, es decir, de la visión realista de las cosas tal y como son en realidad. Más adelante, en el texto leemos: «vive independiente, y no se apega a nada». Ello indica la actitud de desapego que se consigue. Esta parte conclusiva del repetido paisaje muestra, como resultado de la práctica, la liberación de los dos principales apegos o «dependencias» del ser humano, tal como los formula el Comentario: las falsas opiniones (ditthi) y el deseo (tanhá), es decir, la liberación de la esclavitud intelectual e irracional, teórica y práctica.

Todo el pasaje que hemos considerado es un impresionante ejemplo de las cualidades distintivas que se manifiestan en las exposiciones provenientes de la fuente de la Perfecta Iluminación

(sammá—sambodhi). Tienen un carácter de perfección singular y de finalidad en cuanto a su sentido y a su medio de expresión, creando una convicción profunda en aquellos que son capaces de apreciar esta cualidad al menos parcialmente. Está en la naturaleza misma de estos enunciados aliar lo profundo con lo simple y,, en consecuencia, se los siente satisfactorios a no importa qué nivel de comprensión. Su acción sobre la mente es a la vez tranquilizante y estimulante: tranquilizante porque apaciguan las dudas y los conflictos y procuran ese sentimiento de satisfacción profunda al que nos hemos referido; estimulante por su profundidad, o como podría también decirse, por la «ampliación de horizonte» que conllevan.

Hemos podido ofrecer aquí sólo una escueta indicación del extenso y profundo alcance de las palabras aparentemente simples del Maestro. Quien practique en consecuencia y reflexione sabiamente, profundizará más en ellas.

Pasamos ahora a considerar las contemplaciones y ejercicios individuales que figuran en el Discurso.

## I. Contemplación del Cuerpo (Káyñnupassaná)

### 1. Atención a la respiración

La sección sobre la Contemplación del Cuerpo comienza con la Atención a la inspiración y la espiración (anapana—sati). Se trata de un ejercicio de atención y no de un «ejercicio de respiración» como el pránayáma del Yoga hindú. En el caso de la práctica budista hay «retención» del aliento y ninguna intervención sobre el mismo. No hay más que una «pura observación» práctica con toda calma de su curso natural, con atención firme y constante, pero cómoda y «elástica», es decir, sin esfuerzo ni rigidez. Se observa si la respiración es larga o corta, pero no se la regula deliberadamente. Sin embargo, mediante la práctica regular, la calma, la uniformidad y la profundidad del aliento se producirán por sí mismas con toda naturalidad; y la tranquilidad y la profundidad del ritmo total de la vida. De esta manera, la Atención a la Respiración es un importante

factor de salud física y mental, aunque esto no sea más que un resultado accesorio de la práctica.

La respiración está siempre con nosotros. Por tanto, podemos y debemos prestarle atención durante cada minuto libre o «vacío» en el curso de nuestras ocupaciones cotidianas, aun cuando no nos sea posible hacerlo con la máxima atención que exige el ejercicio propiamente dicho. Incluso una aplicación breve y fortuita de la mente al «cuerpo de la respiración» echa los cimientos de una notable sensación de bienestar, de felicidad que se basta a sí misma, de invulnerable sosiego. Tales dichas disposiciones de la mente, así como una atención siempre más despierta y natural, se desarrollarán mediante una práctica repetida.

Efectuar algunos movimientos respiratorios conscientes, profundos y sosegados antes de comenzar cualquier trabajo prolongado será muy beneficioso tanto para uno mismo como para el trabajo. Cultivar el hábito de obrar así antes de tomar importantes decisiones, de pronunciar palabras responsables, de hablar a una persona excitada, etc., evitará muchos actos y palabras atolondrados y conservará el equilibrio y la eficacia de la mente. Simplemente observando nuestra respiración podemos fácilmente, y sin que nadie se de cuenta de ello, replegarnos en nosotros mismos cuando queramos cerrarnos a las impresiones molestas, a la conversación vacía de interés de una vasta reunión o a toda otra perturbación. No son éstos más que algunos ejemplos de la forma en que la Atención a la Respiración, aún ejercida sólo accidentalmente, como puede hacerse en la vida ordinaria, proporciona beneficiosos resultados:

Estos ejemplos muestran que la Atención a la Respiración es muy eficaz para calmar la agitación o irritación física y mental, tanto para fines ordinarios como también para los más elevados. Es además un medio simple para conducir a las etapas iniciales de la concentración y de la meditación y se utiliza sea como preludeo a otros ejercicios, sea como ejercicio por derecho propio. Sin embargo, cuando se trata de alcanzar un grado de concentración más elevado, o incluso de obtener la completa unificación de la

mente en las «Absorciones» meditativas (jhána), la Atención a la Respiración dista de ser un método simple, pero no deja por ello de ser altamente recomendable. El progreso a este elevado nivel de la práctica puede conducir a las cuatro etapas de Absorción meditativa y a realizaciones aún más elevadas. A propósito de esta etapa avanzada de la práctica, la tradición budista dice: «La Atención a la Respiración ocupa el primer lugar entre los diferentes temas de meditación (kammattána). Ha sido para todos los Budas, Pacceka—Budas y santos discípulos la base de su obtención de la Meta y de su bienestar aquí y ahora.»

La respiración se sitúa entre las funciones corporales voluntarias y las involuntarias, ofreciendo así un buen punto de partida para incrementar el control consciente ejercido sobre el cuerpo. De esta forma, la Atención a la Respiración puede contribuir a aquella parte de la tarea del Satipatthána que se puede formular según las palabras de Novalis: «¡El hombre debe llegar a ser un perfecto instrumento de sí mismo!».»

Si bien, según la tradición, la Atención a la Respiración se considera en primer lugar como base para la Meditación de Tranquilidad (samatha—bhávaná), es decir, para inducir las Absorciones meditativas (jhána), se puede utilizar también para el desenvolvimiento de la Visión Cabal (vipassaná—bhávaná), porque en la respiración, utilizada como objeto de Atención Pura, se puede observar bien la marejada del Océano de la Impermanencia, el continuo surgir y desvanecerse de sus olas.

La Atención a la Respiración contribuirá también a la Comprensión general de la verdadera naturaleza del cuerpo. De igual manera que en el antiguo pensamiento místico, la respiración era identificada con la misma fuerza vital, así la tradición budista considera la respiración como representante de las funciones corporales (kaya—sankhára). En la evidente evanescencia de la respiración, percibimos la impermanencia del cuerpo; en una respiración pesada, corta o penosa, o en las enfermedades de las vías respiratorias, adquirimos consciencia del sufrimiento inherente en el cuerpo; en la respiración, en tanto que manifestación del elemento

vibratorio o Elemento Aire (váyo—dhi tu), se evidencia la naturaleza del cuerpo como algo activado por procesos impersonales, es decir, que se manifiesta la ausencia de toda substancia en el cuerpo; el hecho de depender la respiración del funcionamiento eficaz de ciertos órganos y, por otra parte, el que el mismo cuerpo viviente dependa de la respiración, muestran la naturaleza condicionada del cuerpo. Así la Atención a la Respiración ayuda a comprender el cuerpo de verdad y, en consecuencia, a desapegarse de él.

## 2. Atención a las posturas del Cuerpo

En la aplicación general de este ejercicio, en el curso de la vida cotidiana, su primera finalidad es la de aumentar la conciencia de lo que está haciendo el propio cuerpo en cada momento determinado: caminando, de pie, sentado o tendido. Sucede con frecuencia que la preocupación de los pensamientos con el fin que se persigue al caminar eclipsa completamente la plena consciencia del acto de marchar, y que al prestar atención únicamente a la actividad que está uno efectuando mientras está de pie o sentado, no se tiene consciencia de dichas posturas en sí mismas. Si bien en la vida ordinaria no es posible ni siquiera deseable estar siempre plenamente consciente de las posturas, la práctica de adquirir consciencia de las posturas será, sin embargo, favorable, también, por numerosas razones prácticas. Dirigiendo la atención a la postura se dominará toda prisa nerviosa de los movimientos al caminar y las distorsiones inútiles y perjudiciales del cuerpo; en el caso de otras posturas, serán evitadas o corregidas, evitándose así malformaciones debidas a las posturas, malformaciones que la medicina tiene que tratar en niños y también en adultos. Se evitará una fatiga inútil del cuerpo y, por consecuencia, de la mente, y se prevendrá la reducción del alcance del control consciente sobre el cuerpo. El movimiento controlado del cuerpo es necesariamente la expresión de una mente en posesión de sí misma.

En lo referente al fin último del Satipatthána, la Atención a las Posturas proporcionará una consciencia inicial de la naturaleza impersonal del cuerpo y ayudará a desidentificarse interiormente de él. Durante la práctica se llegará a contemplar las posturas con la

misma indiferencia con que se miran los movimientos automáticos de una marioneta de tamaño natural. El juego de los miembros de la marioneta evocará un sentimiento de completa separación e incluso una cierta diversión como la que experimenta el espectador de un espectáculo de marionetas. Contemplando así las posturas con objetividad desapasionada, comenzará a disolverse la habitual identificación con el cuerpo.

En un entrenamiento meditativo estricto, la consciencia de las posturas del cuerpo forma el punto de partida de un día entero de práctica y la atención del que medita debe retornar a ella en cuanto no se ocupe de otros objetos de la atención (ver Capítulo V). En particular, es mediante el cultivo de una consciencia bien agudizada en la práctica estricta como también las posturas ofrecerán ocasiones para observar el surgir y desvanecerse de los fenómenos de uno a otro momento, así como para realizar esas otras observaciones sobre la naturaleza del cuerpo a las que hemos hecho anteriormente referencia.

### 3. Clara Comprensión

La Clara Comprensión se extiende a todas las funciones del cuerpo: a las cuatro posturas y a los actos de mirar, inclinarse, extenderse, vestirse, comer, beber, evacuar, hablar, estar callado, estar despierto, dormirse, etc. Los principios generales de esta práctica, su fin y su valor, han sido descritos anteriormente. Resumiendo brevemente: la práctica de la Clara Comprensión enseña la acción circunspecta y útil: 1) con fines prácticos; 2) con la finalidad de progresar en el Dhamma; 3) para una fusión gradual de la vida ordinaria y de la práctica espiritual; 4) para profundizar la visión cabal de impersonalidad de los procesos del cuerpo, visualizándola durante la experiencia cotidiana; 5) para llegar, en consecuencia, a desapegarse del cuerpo.

En el ejercicio precedente, la Atención acompaña las posturas mientras se están adoptando, registrando simplemente su ocurrencia. Por contraste, la primera y la segunda clase de Clara Comprensión («Fin» y «Conveniencia») ejercen una influencia

dirigente sobre las diversas actividades del cuerpo. El ejercicio precedente consistía en una consciencia completa pero solamente general de las posturas y de su carácter impersonal. La cuarta clase de Clara Comprensión («Realidad») puede también incluir un análisis más detallado de los procesos en cuestión, llegando así a una penetración más profunda de su naturaleza impersonal.

#### 4. Las Partes del Cuerpo

Esta contemplación corta, como un bisturí, la piel de nuestro cuerpo y expone a la vista lo que se oculta abajo. Esta disposición mental disuelve la noción vagamente concebida de la unidad del cuerpo, designando sus diversas partes; borra la ilusión de la belleza del cuerpo revelando su impureza. Cuando se visualiza el cuerpo como un esqueleto que anda descuidadamente, cubierto de carne y de piel, o cuando se le ve como una aglomeración de sus diversas partes de extrañas formas, se es poco propenso a identificarse con lo que comúnmente llamamos nuestro «propio» cuerpo o a desear el de otra persona.

Si en la visualización de las Partes del Cuerpo se consigue una concentración bastante buena de la mente sin caer en estados emotivos de repulsión o de atracción, se podrá llegar, en el curso de esta práctica, a desapegarse cada vez más del cuerpo y a desengañarse sin esfuerzo de la sensualidad. Aunque estos progresos sean transitorios e imperfectos hasta que se alcanzan la segunda y tercera etapas del Camino de la Realización (arahatta)(9), la práctica diligente de esta contemplación en el cuadro del ejercicio general de la atención será útil para irse aproximando a este elevado fin. Además, la destreza adquirida en recurrir a ella rápida y fácilmente será muy útil en la vida diaria si desea neutralizar un apego fuerte y perturbador para con su propio cuerpo (por ejemplo, en caso de enfermedad grave o de peligro) o si se desea resistir a las tentaciones sensuales.

1 Esto es, el estado del que retorna una vez (sakadágami) y el del que no retorna (anagámi).

Sin embargo, esta contemplación no está encaminada hacia la represión de las sensaciones de atracción física mediante la producción de una contrapresión emotiva de revulsión, sino que pretende y da por resultado un apartarse sin esfuerzo del apego y una comprensión más y más completa de la verdadera naturaleza del cuerpo. Aunque —esta contemplación de las Partes del Cuerpo sea algunas veces llamada «meditación sobre lo repugnante», el «estado de ánimo» que crea cuando se practica correctamente no se caracteriza por ninguna revulsión violenta ni por melancolía, sino de tranquilidad o incluso de júbilo de resultante de una observación analítica y sobria.

Aún quien no se proponga renunciar a lo que se denomina «los próceres de la carne», pero desee obtener una mayor capacidad de control sobre sus emociones y sentidos, puede también beneficiarse de esta contemplación. El habitante de las ciudades modernas está hoy día constantemente expuesto a verdaderas andanadas—de estímulos sensoriales dirigidas particularmente al instinto sexual. Le llegan por numerosos canales: la escena y la pantalla, la radio y la televisión, el arte y la literatura, el pseudo—arte y la pseudo—literatura, la publicidad, las portadas extravagantes de las revistas. El hombre culto corriente puede encogerse de hombros y no tomar todo esto muy en serio. Se creerá superior a todo ello incluso si consume esta dudosa alimentación en tanto ella le place o le divierte. Pero, en su repetición cotidiana, la sutil influencia que ejerce sobre su mente consciente y subconsciente será más fuerte de lo que él piensa, pudiendo gradualmente provocar cambios profundos en toda su estructura mental, tanto en el plano emotivo como en el ético o intelectual —a menos que él no se defienda con entereza de esas insidiosas influencias—. En tales casos la Contemplación de las Partes del Cuerpo puede ser provechosa al establecer un mecanismo de defensa consciente y subconsciente contra la infección.



## 5. Los Cuatro Elementos

Esta práctica continúa la disección del cuerpo en componentes de naturaleza más y más impersonal, reduciéndolos a las cuatro manifestaciones primarias de la materia que el cuerpo tiene en común con la naturaleza inanimada. El resultado será también el de desengaño, alienación y desapego, así como una intensificada consciencia de la ausencia de yo en el cuerpo.

Como ejercicio practicado por su propia cuenta, el Análisis del Cuerpo en Cuatro Elementos (dhātu—vavatthána) ha gozado siempre de una consideración muy alta en la tradición budista, porque sirve para romper muy eficazmente la aparente densidad y substancialidad del cuerpo (10). Aunque en la práctica metódica del Satipatthána tal como se describe en el Capítulo V, esta meditación no figura como ejercicio separado, producirá, sin embargo, un conocimiento íntimo, en particular del Elemento de Vibración o Aire (váyo—dhátú) que es el que principalmente interviene en los dos principales objetos de meditación que se recomiendan como alternativos: el movimiento del abdomen y la respiración. Al meditador se le hace evidente que las características y funciones distintivas del Elemento Aire o Elemento Vibratorio en el interior del cuerpo, tal y como se formulan en los comentarios que produjo más adelante la literatura budista en lengua palí (11), no son cuestión de mera deducción, abstracción o especulación, sino que se basan en experiencias meditativas concretas. También la naturaleza de los otros tres elementos materiales se irá revelando con mayor claridad al practicar el ejercicio con diligencia.

10 En el Capítulo XI del Visuddhi-magga (traducido por Nánamolī Thera: *The Path of Purification*, Colombo 1956) se dan instrucciones detalladas para la práctica de esta meditación.

11 Ver Visuddhi-Magga (pág. 339 de la traducción al inglés).

## 6. Las Contemplaciones en los Cementerios

Para estas contemplaciones o bien se obtienen objetos reales para la observación directa o bien, si esto no es posible, se contemplan los objetos mediante una vívida visualización. En ella se muestra el cuerpo muerto en diversos grados de descomposición. Tienen por finalidad provocar en una naturaleza apasionadamente sensual el nacimiento del disgusto por el objeto de su deseo (aunque en algunos casos otros métodos pueden ser más convenientes). Por otra parte representan una lección de impermanencia, mostrando la disolución de este cuerpo compuesto que en otros ejemplos, pero particularmente en el de propio cuerpo, uno ve lleno de vida y movimiento. Así se lo aplica a sí mismo: «En verdad también este cuerpo mío es de la misma naturaleza que este otro, igual se volverá y no escapará a esto.»

Estas contemplaciones revelarán también cómo se engaña uno a sí mismo al considerar y amar como «Mío» este cuerpo que mañana puede «pertener» a, los elementos o—como presa a las aves y a los gusanos. Estas contemplaciones nos familiarizarán también con el hecho de la muerte.

También en este caso el proceso evolucionará de modo análogo: de la repugnancia, pasando por el desengaño y la alienación, a un desapego con respecto al cuerpo que proviene de la vívida consciencia de su naturaleza impersonal.

En la antigua India se podía ver fácilmente los objetos de estas contemplaciones en los osarios, en los que los cadáveres de los pobres y los criminales eran expuestos a los elementos y a las bestias del cielo y de la tierra. En nuestra época, rara es la ocasión de poder ver tales objetos, aunque se puede todavía encontrarlos en los depósitos judiciales de cadáveres, las casas funerarias o los laboratorios de disección de nuestras ciudades; y además la aidez, el odio y la estupidez del hombre no dejan, por desgracia, de proporcionar. también espectáculos de este género en los campos de batalla.

## Conclusión sobre la Contemplación del Cuerpo

Los ejercicios de esta sección que aquí concluimos sobre la «Contemplación del Cuerpo» abarcan ambas clases de práctica: son en parte ejercicios de Atención Pura y en parte ejercicios de Clara Comprensión.

Como rasgo común a todos estos ejercicios, hemos encontrado que conducen a un desapego con respecto al cuerpo nacido de la observación de su naturaleza y de la verdadera comprensión de la misma. El desapego confiere, con respecto a los objetos observados, el dominio y la libertad. Cosa igualmente cierta en lo— que concierne al cuerpo. No hace falta mortificar el cuerpo para afirmar el dominio de la mente sobre él. Más allá de los extremos de la mortificación y de la sensualidad se halla el Camino Medio, la Vía simple, realista y sin coerción de la Atención y de la Clara Comprensión que conduce al dominio y a la libertad, Siguiendo este «único Camino para eliminar el dolor y la aflicción», el cuerpo del viandante se hace ligero y dócil. E incluso si el cuerpo sucumbe a la enfermedad y al sufrimiento, la serenidad de su mente no será afectada.

## II. La Contemplación de las Sensaciones (vedanónupassaná)

El término pali vedana, traducido aquí por «sensación», significa en la psicología budista simplemente' la sensación agradable, desagradable o neutra, de origen físico o mental. No se utiliza, como a veces en nuestro idioma, en el sentido de «emoción», que es un factor mental de naturaleza mucho más compleja.

La sensación, pues, en el sentido al que acabamos de referirnos es la primera reacción a cualquier impresión sensorial y por consiguiente merece la atención particular de quien aspira al dominio de la mente. En la fórmula del «Origen' Condicional» (paticca—samuppáda), por la cual el Buda muestra el carácter condicional del «surgir de toda esta masa de sufrimiento» , se dice que la Impresión Sensorial es la condición principal de la Sensación (phassapaccayá vedana), mientras que por su parte la Sensación

es la condición potencial del Deseo y, subsiguientemente, del más intenso Apego (vedana—paccayá—tanhá, tanhá—paccayá upádánam).

He aquí, pues, un punto crucial en el Origen Condicional del Sufrimiento, porque éste es el momento en que la Sensación puede dar nacimiento a las emociones apasionadas de diversos tipos y es, por lo tanto, precisamente en este punto que llega a quebrar esta necia concatenación. Si al recibir una impresión sensorial se es capaz de interrumpirse, parándose en la fase de la Sensación y tomándola, apenas se manifieste, como objeto de la Atención Pura, la sensación no podrá engendrar el Apego ni otras pasiones. Se detendrá en las simples consideraciones de «agradable», «desagradable» o «neutro», dando a la Clara Comprensión el tiempo de entrar y decidir la actitud o la acción a adoptar. Además, si al ejercer la Atención Pura se observa la aparición condicionada de una sensación y su desaparición progresiva para hacer lugar a otra sensación, se verá por propia experiencia que no hace ninguna falta dejarse arrastrar por reacciones apasionadas que no harán más que comenzar una nueva concatenación de sufrimiento.

Este papel decisivo de la Sensación en el continuo mental hará comprender por qué en las Escrituras Budistas 12 la Contemplación de la Sensación ocupa, en lo que se refiere a la mente, un lugar de importancia similar al que tiene la Contemplación de los Cuatro Elementos Materiales con respecto al cuerpo. También en la meditación metódica de Satipatthána (tal como se describe en el Capítulo V), tan pronto como el meditador llega al punto de progresar sin dificultades mayores en la contemplación de los objetos corporales de la atención, el maestro de meditación le pide que preste atención a las sensaciones de satisfacción e insatisfacción que puedan nacer en él durante la práctica y en relación con ella. Aun si se practica sin maestro se puede actuar igual tan pronto como se note que está bien afianzada la atención hacia los objetos corporales básicos.

Estas satisfacciones e insatisfacciones son desde luego estados de la mente bastante complejos y no «sensaciones» puras (tales como

se definieron anteriormente). Pero dirigiendo la atención pura hacia ellas, serán despojadas de sus componentes emociones y de sus referencias egocéntricas; aparecerán como simples sensaciones agradables o desagradables y por tanto no podrán desviar más al meditador hacia estados de exaltación o abatimiento excesivos que le aparten del sendero del progreso.

La insistencia indebida sobre el aspecto «sensitivo» de la realidad caracteriza las naturalezas que llamamos emotivas. Estas insisten sin tregua, apasionadamente, en los aspectos agradables o desagradables de una experiencia y, por consiguiente, los exageran. Esto conducirá a menudo a una visión exagerada de la situación y a una reacción extrema, ya sea de exaltación o abatimiento, sobreestimando o menospreciando, etc. Pero aparte de los tipos particularmente emotivos, la falta de control de la sensación que es corriente en el hombre ordinario tenderá también a crear las exageraciones habituales, con toda la insatisfacción y decepción que ellas conllevan. A menudo se escucha a las gentes exclamar: «Esta o aquella es mi única dicha» o «Esto o Aquello me mataría». Pero la voz tranquila de la Atención se hace oír: «Es una sensación agradable, como muchas otras, y ¡nada más!», o «Es una sensación desagradable, como muchas otras, y ¡nada más!». Tal actitud contribuirá mucho a la obtención de un equilibrio y contentamiento interiores que tan necesarios son en medio de las vicisitudes de la vida.

Otra habilidad innata del mundo de la sensación, en tanto que la razón y la sabiduría no la controlan, es su subjetividad extrema y sin discernimiento. A la sensación no controlada no se le ocurre nunca contrastar los valores que tan generosamente asigna a las personas y a las cosas; no admite la posibilidad de otras evaluaciones del mismo objeto; desprecia o hiere fácilmente los sentimientos —es decir, los valores emotivos— de los demás, y todo esto por ser tan ingenuamente egocéntrica. También aquí suministra la Recta Atención el remedio, extendiendo la observación desapegada igualmente a las «sensaciones» de los demás y comparándolas con

las propias, de acuerdo con las «Instrucciones para la Práctica» que procura el Discurso.

El texto de la Contemplación de las Sensaciones, tal y como la presenta el Discurso, empieza—con la simple consideración de la cualidad general de la sensación que acaba de nacer, sea agradable, desagradable o neutra. Sobreviene en seguida la misma constatación, acompañada ahora de una cualificación relativa a la naturaleza que puede ser mundana o elevada, de estas tres clases de sensaciones. Estas simples distinciones serán de una ayuda muy grande para el refinamiento progresivo de la vida emotiva y para el desarrollo de las sensaciones nobles y la abolición de las bajas o innobles. El hecho de tomar consciencia, de modo breve y sencillo, pero repetidamente, de la naturaleza de las sensaciones que acaban de nacer tendrá una influencia más grande sobre la vida emotiva que una contrapresión emotiva o racional mediante el elogio, la desaprobación, la condena o la persuasión. La experiencia demuestra que las personas de tipo emotivo son menos sensibles a los argumentos o a las reacciones emotivas de otros que a la sugestión repetida mediante consideraciones breves, simples y definidas que se les hagan y que les impresionan por la fuerza y la seguridad de la convicción interior que las inspiran. El simple mecanismo de la Atención Pura, o sea la formulación de las sencillas consideraciones proporcionadas en el Discurso, será un método muy apto para hacer este mundo fugitivo de las emociones más fácil de dirigir y controlar. Esto es particularmente importante cuando, en la vida cotidiana, en los encuentros con nuestras propias emociones y de las de los demás, necesitamos hacerles frente de modo rápido y sencillo, pero eficaz.

### III. La Contemplación del Estado de la Mente (Cittánupassaná)

En esta contemplación también la mente es colocada ante el claro espejo de la Atención Pura. El objeto de la observación es aquí el estado y el nivel de actuación de la mente y de la consciencia en general, tal como se presenta en un momento dado. A tal fin, el pasaje correspondiente del Discurso ofrece varios ejemplos de estados contrastantes de la mente, beneficiosos o perjudiciales,

desarrollados o no desarrollados; por ejemplo, una mente en la que hay o no hay deseo, odio u ofuscación, una mente concentrada o no concentrada. La única excepción es la de dos términos —mente encogida y mente distraída— que contraponen dos estados de la mente que, si bien de signo opuesto, son ambos nocivos.

A nivel del entrenamiento general de la mente, la ventaja principal de la Contemplación del Estado de la Mente es que se trata de un medio eficaz de examen de sí mismo, que conduce a un mejor conocimiento de sí mismo. También aquí lo que se hace es simplemente tomar consciencia, bien retrospectivamente, bien —siempre que sea posible y deseable— por la confrontación inmediata con el humor o el estado de la mente del momento mismo. Este método de permitir a los simples hechos observados que hablen ellos mismos, produciendo su efecto sobre la mente, será más saludable y eficaz que un método de introspección que se enzarce en argumentos interiores de justificación o de acusación de sí mismo o en una búsqueda complicada de los «motivos ocultos». Estos últimos métodos de autoexamen pueden (aunque no sea necesariamente así en todos los casos) conducir a serios inconvenientes u obstáculos en el desenvolvimiento del carácter, según los diferentes tipos de personas. Puede haber quien acabe por quedar torpe y cohibido, poco seguro de sí, incapaz de conducta y de reacciones espontáneas; en otros pueden provocar conflictos internos ternos constantes, sentimientos de culpabilidad o de inferioridad (con los que, sin embargo, algunas veces se disfruta); otros que crean haber llegado a justificarse plenamente pueden acabar en un estado de engrimiento total. Y todos ellos pueden sucumbir a la autocomplacencia y al convencimiento de la propia virtud de los que se enorgullecen de tomar «el sendero espiritual de la introspección». Todos estos peligros están ausentes o muy reducidos en el método sobrio y discreto que se limita simplemente a tomar consciencia de lo que pasa. Cultivándolo regularmente, este método puede fácilmente llegar a ser una función natural de la mente, sin nada de carácter artificial ni de interés egocéntrico.

Un autoexamen tal es útil para fomentar la honradez para consigo mismo, cosa indispensable para el progreso interior y para la salud mental.

En la mayor parte de los casos, el hombre evita cuidadosamente examinar de cerca su propia mente, por temor a que la visión de sus propias faltas e insuficiencias perturbe su complacencia o perjudique seriamente la buena opinión que tiene de sí mismo. Si en ciertas ocasiones no puede dejar de observar sus propias faltas, tiende a disimularse lo más rápidamente posible tan desabrida verdad. Pero es precisamente esta actitud la que le hace incapaz de impedir la reaparición y el crecimiento de sus rasgos indeseables.

Por otra parte, las buenas cualidades del hombre, particularmente las que todavía son débiles, deben ser objeto de plena atención cuando aparezcan, lo que estimulará su desarrollo. La atención deliberada de los buenos rasgos y el recuerdo de los mismos son también cosas que se descuidan a menudo.

La Contemplación del Estado de la Mente remedia estas dos omisiones. En la práctica metódica de la meditación, la Contemplación del Estado de la Mente ayudará a evaluar el progreso o los fracasos (por ejemplo, la mente concentrada o no). Por lo demás, las simples consideraciones formuladas en esta contemplación ayudarán a hacer frente a; las interrupciones y a otras molestias durante la meditación. Si se experimenta, por ejemplo, cólera a causa de un ruido molesto, la simple consideración «mente encolerizada» será a menudo capaz de disolver el sentimiento de irritación reemplazando un estado de agitación emotiva por un estado de introspección desprovisto de emoción. Además, este procedimiento distraerá también la atención de la perturbación original (el ruido) y cambiará la dirección de la mente de los objetos exteriores a los objetos interiores.

También aquí, pues, como en otros ejemplos, vemos cómo la simple aplicación de este sencillo medio que es la atención pura aporta muchas ventajas en diversas esferas.



#### IV. La Contemplación de los Contenidos Mentales (Dhammánupassaná)

Mediante la práctica regular de esta cuarta y última Contemplación, los objetos mentales (dhammá tiene aquí este sentido específico), es decir, los contenidos del pensamiento, asumirán progresivamente la configuración característica del pensamiento inspirado por el Dhamma, o sea por la enseñanza del Buda sobre la realidad y la liberación. A tal fin, los cinco ejercicios que proporciona esta sección del discurso suministran una selección suficiente de configuraciones mentales o términos doctrinales que están de acuerdo con la verdadera visión y procurarán a la mente una inclinación natural hacia la meta de la liberación. Deben ser absorbidos tanto como sea posible en el cuadro de pensamiento de la vida cotidiana y reemplazar los conceptos que no pueden soportar el examen de la Recta Comprensión y están demasiado estrechamente ligados a nociones y fines extraños al Camino de la Atención.

El primer ejercicio trata de los cinco principales Obstáculos Mentales (ni varana) y el cuarto, de los siete Factores de Iluminación (bojjhanga); en otros términos, estos dos ejercicios versan, respectivamente, sobre las cualidades que se deben abandonar y las cualidades que se deben adquirir. Otras cualidades que han de ser abandonadas se indican en el tercer ejercicio sobre las seis Esferas de los Sentidos, bajo el término de Ligaduras (samyojana).

La primera parte de los ejercicios primero y cuarto pertenecen a la práctica de la Atención Pura. En breve, el contenido de estos pasajes es el siguiente: en cada momento, el meditador debe ser plenamente consciente de si uno de los Obstáculos Mentales o un Factor de Iluminación está presente o ausente en él. A la Atención Pura pertenece asimismo la parte del tercer ejercicio que dice: «... y la ligadura que surge dependiendo de estos dos (por ejemplo, del ojo y de las formas), bien la conoce él.»

Estos tres pasajes que ofrecen una simple declaración del estado de la consciencia en el momento presente son, hablando con

propiedad, partes de la Contemplación del Estado de la Mente. Sirven aquí de preparación indispensable a la segunda fase de estos tres ejercicios. En ella la Clara Comprensión, porfiada y penetrante, se emplea en las tareas siguientes: 1) evitar, vencer primero temporalmente y aniquilar luego definitivamente los Obstáculos y Ligaduras respectivos; 2) producir y desarrollar los Factores de Iluminación. Para estas dos tareas, una negativa y otra positiva, es indispensable un conocimiento íntimo de las condiciones favorables para la aparición y no aparición de los respectivos estados de la mente. En el Discurso, la indagación de dichas condiciones se menciona en términos generales diciendo: «De qué manera se produce el surgir de lo no surgido (Obstáculo, Ligadura, Factor de Iluminación) lo sabe bien él.»

Algunas de las condiciones principales para la aparición o la no aparición de estos factores mentales se encontrarán en las notas explicativas de las secciones respectivas del Discurso (29, 31, 33), y son descritas con más detalles en el Comentario del Discurso de Buddhaghosa 13.

Pero un conocimiento teórico de estas condiciones no basta. Es observando en sí mismo los Obstáculos, Ligaduras o Factores de Iluminación como se reunirán progresivamente informaciones sobre las circunstancias exteriores e interiores que favorecen o dificultan la aparición y la no aparición de estas cualidades. Estas circunstancias pueden variar en diferentes individuos y sucede a menudo que uno no se da plena cuenta de situaciones típicas particularmente favorables a la aparición o no aparición de dichas cualidades positivas y negativas. La familiaridad con ellas, que se consigue mediante una observación asidua, ayudará a evitar las situaciones desfavorables y a ocasionar las favorables, lo que será de una considerable ayuda en el sendero del progreso.

Estos tres ejercicios (el primero, el cuarto y el tercero, en su segunda fase) pertenecen al conocimiento de la mente y a su desenvolvimiento.

El segundo, el tercero (en su primera fase) y el quinto ejercicios, que tratan de las cinco Categorías de Apego (upádañakkhandha), de las Seis Esferas de los Sentidos (áyatana) y de las Cuatro Nobles Verdades (sacca), delimitan totalmente la realidad, cada uno de una manera particular y desde un ángulo diferente.

Estos tres ejercicios permitirán al meditador vivir sus experiencias cotidianas —que relaciona habitualmente con un supuesto, pero de hecho inexistente, «Yo perdurable»— de conformidad con la verdadera realidad, en la que no se encuentra nada de estable o eterno, sea personal o impersonal. El lenguaje convencional (vohára o sammuti), basado en la creencia de una personalidad permanente, se traduce aquí a los términos «últimos», o reales (paramattha), del Dhamma. De esta manera, las experiencias individuales de la vida pueden entrar en relación con el Dhamma en su totalidad, asignándoles los lugares que les corresponden en el sistema de la doctrina.

Para esta aplicación de la Contemplación de los Contenidos Mentales, el Comentario da un ejemplo tanto más impresionante cuanto que se repite con regularidad. Después de haber explicado en detalle cada uno de los ejercicios indicados en el Discurso, el Comentario lo pone cada vez en relación con las Cuatro Nobles Verdades. Por ejemplo: «Aquí la Verdad del Sufrimiento es la atención que se fija en la inspiración y la espiración. El Deseo que precede esta atención y la provoca es la Verdad de la Cesación. El Sendero Puro, que consiste en comprender el Sufrimiento, abandonar el Origen y tomar la Cesación como objeto, es el Camino de la Verdad.»

He aquí una ilustración impresionante de la manera en que se puede y se debe aplicar la Contemplación de los Contenidos Mentales a la vida cotidiana: siempre que las circunstancias permitan fijarse atenta y deliberadamente en cualquier cosa que esté ocurriendo, sea grande o pequeña, se deberá relacionarla con las cuatro Verdades. De esta manera se podrá uno ir aproximando al postulado de que la vida debe llegar a ser una con la práctica espiritual y la práctica espiritual llegar a ser la vida en su plenitud.

Así el mundo de la experiencia corriente, que tan «locuaz» es cuando se trata de aceptar o de rechazar física y mentalmente, pero tan mudo en cuanto a la lengua de la visión liberadora, se irá volviendo cada vez más «elocuente» y evocador con respecto a la eterna voz del Dhamma.

Las tres Contemplaciones de la sensación, del estado de la mente y de los contenidos mentales que tratan del lado mental del hombre convergen, como lo hace también la Contemplación del Cuerpo, en la concepción central del Dhamma: Anattá, No-yo. Se puede considerar todo el Discurso sobre los Fundamentos de la Atención como una instrucción teórica y práctica completa para la realización de esta verdad liberadora que es el Anattá, con sus dos aspectos de «ausencia de yo» y de «vacío de sustancia». La orientación que suministra el Satipatthána conducirá, no solamente a un conocimiento profundo y completo de esta verdad, sino también, al demostrarla visiblemente mediante los ejercicios, a su directa visualización que es la única que transmite el poder de transformar y de trascender la vida.

## Capítulo IV

### **La Cultura de la Mente**

#### Cultura de la Mente y Cultura del Corazón

Satipatthána, el cultivo de la Recta Atención, es la cultura de la mente en su sentido más elevado. Pero por el Discurso, y también por lo expuesto anteriormente, algunos lectores pueden quizá tener la primera impresión de que se trata más bien de una enseñanza fría e intelectual, árida y prosaica, que es indiferente a la ética y descuida el corazón. Si bien abrigarnos la esperanza de que el cálido pulso vital que late en el marco sobrio del Satipatthána no habrá pasado desapercibido. Sin embargo, añadiremos algunas palabras en respuesta a tal objeción.

La aparente falta de consideraciones éticas se explica por el hecho de que, en muchas otras ocasiones, el Buda habla con la mayor

insistencia de la moralidad con base indispensable de todo desenvolvimiento mental superior. Este hecho, bien conocido de todos los discípulos del Maestro, no tiene, por consiguiente, que ser de nuevo mencionado en un Discurso consagrado a un tema especial. Pero agregaremos algunas notas suplementarias para disipar las dudas y responder a las objeciones.

La moralidad que regula en nuestro mundo las relaciones entre el individuo y los demás seres humanos debe ser sostenida y protegida por preceptos, reglas y leyes, y además ser susceptible de explicación racional por el buen sentido y la filosofía. Pero las raíces más seguras de la moralidad residen en una verdadera cultura del corazón. En la enseñanza del Buda esta cultura del corazón ocupa importantísimo lugar y encuentra su expresión ideal en los cuatro Estados Sublimes o Divinas Moradas de la Mente (brahma—vihára): Un Benigno Amor, Compasión, Alegría compartida y Ecuanimidad (14). Un amor benigno, desinteresado y sin límites es la base de las otras tres cualidades y de todo esfuerzo para ennoblecer la mente. Así pues, también en el método del Satipatthána una de las tareas principales de la Atención es la de velar porque ninguna acción, palabra ni pensamiento menoscabe este espíritu de amor benigno e ilimitado (mettá). El cultivo del amor benigno no deberá faltar en el camino del discípulo. «¡Conservad esta atención (al amor benigno)!», ordena el clásico Mettá, Sutta, el «Canto del Amor».

14 En pali: mettá, karuna, muditá y upekkhá. La traducción de esta última por «ecuanimidad» se explica por sí misma. De las otras tres, mettd se traduce por «benigno amor» para puntualizar que no se trata en modo alguno de amor—pasión, sino de un sentimiento altruista no contaminado por el egoísmo (que corresponde, pues, a lo que el cristianismo llama agape o caritas). Karuna y muditá son los dos modos complementarios de compartir los sentimientos del prójimo: la «compasión» con el que sufre y la «alegría compartida» con el que goza. Véase *The Four Sublime States*, de Nyanaponika Thera (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka) [No traducido al castellano].

Además, subrayando una vez más la relación entre el amor benigno y el Satipatthána, el Buda dijo:

«Se deben cultivar los Fundamentos de la Atención con la idea: "Así me protegeré a mí mismo". Se deben cultivar los Fundamentos de la Atención con la idea: "Así protegeré a los demás. Al protegerse a uno mismo se protege a los demás; al proteger a los demás, se protege uno a sí mismo.»

«Y ¿cómo se protege a los demás protegiéndose uno a sí mismo? Mediante la práctica repetida (de la atención), por su desarrollo meditativo y por su frecuente aplicación.»

Y ¿cómo se protege uno a sí mismo protegiendo a los demás? Por la paciencia, por una vida sin violencia, por el amor benigno y la compasión.» Samyutta-Nikáya, 47,19

El Mensaje de Ayuda: ayúdate a ti mismo

Al principio de esta obra dijimos que los Fundamentos de la Atención constituían un «mensaje de ayuda». Ahora, después de lo dicho en estas páginas, se pueden describir más exactamente como un mensaje que explica cómo «ayudarse a sí mismo». La propia ayuda es, en efecto, la única eficaz. Ciertamente que la ayuda que ofrecen o dan los demás mediante instrucciones, consejos, comprensión, asistencia práctica o generosidad material puede tener una importancia decisiva para el que la necesita, pero requerirá siempre además una buena parte de «ayuda propia», o sea, la aceptación voluntaria y la utilización conveniente de la que nos ofrecen para que pueda llegar a ser una ayuda eficaz y real.

«Uno mismo hace el mal, uno mismo se mancilla;

uno mismo deja el mal, uno mismo se purifica.

Pureza o impureza dependen sólo de uno mismo.

Nadie puede purificar a otro.» Dhammapada,— V, 265

«El esfuerzo debes hacerlo tú mismo,  
el Perfecto señala el camino.» ib., V, 276

Pero aparte del hecho de mostrar claramente cómo ayudarte, el mensaje en sí de que hay una ayuda debe ser considerado como noticia buena para un mundo enredado en ataduras de propia fabricación. Buenas razones tiene la humanidad para desesperar de toda ayuda, vistas las veces que se ha intentado aflojar los lazos por una u otra parte, con el único resultado de que este mismo esfuerzo los ha hincado aún más profundamente en ' la carne por otro sitio. Pero ayuda la hay, y es la que descubrieron los Budas y aquellos de sus discípulos que llegaron a la consumación de su enseñanza. Quien tenga «los ojos no totalmente cubiertos de polvo» no confundirá a los Iluminados con' aquellos otros maestros que sólo ofrecen una ayuda parcial, sintomática y, por tanto, ineficaz. Quienes nos traen verdadera ayuda se reconocerán por la singular armonía y el equilibrio, la coherencia y naturalidad, la simplicidad y la profundidad que se manifiestan tanto en su enseñanza como en su vida. Estos grandes Maestros de Ayuda se reconocerán por la cálida sonrisa de comprensión, de compasión y de certeza que resplandece en sus labios e inspirando una confianza que crecerá más allá de toda duda.

Esta sonrisa de certeza en el semblante del Buda dice: «También tú puedes lograr. ¡Abiertas están las puertas de lo Inmortal!»

Poco después de haber franqueado estas puertas de la Iluminación, el Buda proclamó:

«Como yo serán los santos victoriosos  
que han puesto fin a las impurezas.»

El Buda no mostraba el sendero hacia la suprema meta con fría indiferencia; no se contentaba con señalar negligentemente el camino con el dedo o con poner en las manos de quien necesitaba ayuda y guía experimentada un simple «trozo de papel» con un

complicado «mapa» en forma de abstrusas escrituras. No abandonaba simplemente al peregrino a sus propios medios (si es que los tenía) para que siguiese su camino con cuerpo demacrado y mente confusa. Al mostrar el sendero, el Buda indicaba también las provisiones necesarias para este largo viaje, provisiones que de hecho el peregrino lleva siempre consigo, pero sin darse cuenta de ello por estar entontecido. El Buda proclamó una y otra vez que el hombre está en plena posesión de todos los recursos necesarios para ayudarse a sí mismo. Y lo que de más sencillo y completo dijo sobre estos recursos se encuentra en el método de Satipatthána, cuya esencia puede resumirse en dos palabras: «¡Estad atentos!», lo que quiere decir: ¡Estad atentos a vuestra propia mente! Y ¿por qué? La mente lo abarca todo: el mundo del sufrimiento y su origen, pero también la cesación final del mal y el sendero que a ella conduce. La cuestión de saber si uno u otro predominará depende también de nuestra propia mente, de la dirección que dé al fluir de la mente el momento presente de actividad mental con el que nos enfrentamos en este preciso instante.

El Satipatthána, ocupándose siempre de este crucial momento presente de la actividad de la mente, debe ser necesariamente una enseñanza de confianza en sí mismo. Pero la confianza en sí mismo debe desarrollarse progresivamente, porque los hombres, no sabiendo cómo manejar el instrumento de la propia mente, están acostumbrados a depender de los demás y de los hábitos adquiridos, a causa de lo cual ese espléndido instrumento que es la mente humana ha acabado, a fuerza de descuido, por no ser digno de confianza. Es por lo que el sendero que lleva al dominio de sí mismo, tal y como lo enseña el Satipatthána, comienza con pasos tan simples que incluso el más apocado puede atreverse a darlos.

El Satipatthána, con esa simplicidad que conviene a una enseñanza que dice ser el único Camino, comienza, en efecto, con muy poca cosa: con una de las funciones más elementales de la mente,— la atención, o sea, el modo de fijarla para empezar. He aquí algo que nos es tan propio y familiar que quienquiera que lo desee puede utilizarlo como punto de partida para dar los primeros pasos hacia la



confianza en sí mismo. Igualmente familiares son los primeros objetos de esta atención: las tareas y pequeñas actividades de la vida cotidiana. La atención las arranca de su rutina habitual y las ordena para examinarlas más de cerca y mejorarlas.

Las evidentes mejoras en el trabajo cotidiano, cuando se lleva a cabo con cuidadosa atención y de manera concienzuda y circunspecta, proporcionarán un estímulo suplementario para perseverar en el esfuerzo por ayudarse a sí mismo.

Habrán notables mejoras en el estado de la mente, mientras que la apaciguadora influencia de los actos y pensamientos moderados por el control de sí mismos infundirán bienestar y dicha allí donde antes reinaban la insatisfacción, el mal humor y la irritabilidad.

Si de esta manera se aligera algo el peso de la vida cotidiana, ello será ya prueba tangible de la capacidad del método Satipathá na para calmar el sufrimiento. Sin embargo, este resultado inicial refleja solamente el hecho de que el Dhamma es «beneficioso en sus comienzos» (ádi—kalyána), quedan por conseguir resultados más elevados =los beneficios del medio y del fin del sendero—, resultados a los que se debe aspirar.

Al ir progresando en la práctica, las pequeñas cosas de la vida cotidiana se nos tornarán maestros de gran sabiduría que revelarán gradualmente su propia dimensión de inmensa profundidad. Si aprendemos progresivamente a comprender su lenguaje, los aspectos profundos del Dhamma vendrán a quedar al alcance de nuestra experiencia directa, con lo que aumentará la confianza en nuestra propia mente y en el poder de sus recursos ocultos.

Recibiendo así las enseñanzas directas de la vida misma se aprenderá progresivamente a desembarazarse del lastre mental superfluo y de inútiles complicaciones del pensamiento. Comprobando cómo la vida gana en facilidad bajo la influencia de la selección y del control que efectúa la Recta Atención, se aprenderá también progresivamente a eliminar de la vida práctica las complicaciones inútiles causadas por hábitos y necesidades.

El Satipatthána restablece la simplicidad y la naturalidad de un mundo que se vuelve cada día más complicado y problemático y que depende cada vez más de mecanismos artificiales. Enseña estas cualidades de simplicidad y de naturalidad, principalmente por el valor intrínseco que tienen, pero también para facilitar la tarea de ayuda a sí mismo a progresar espiritualmente.

El mundo en que vivimos es, desde luego, complejo por propia naturaleza, pero no hay necesidad de que crezca indefinidamente su complejidad ni hay tampoco necesidad de que sea todo lo complicado y desconcertante que, lo hacen la torpeza, la ignorancia, la pasión desenfrenada y la avidez de los hombres. Todas estas malas cualidades, que tienden a acrecentar la complicación de la vida, pueden ser eficazmente contrarrestadas por el entrenamiento mental de la Recta Atención.

El Satipatthána enseña al hombre cómo poner fin a toda esta desconcertante complejidad de su vida y de sus problemas, empezando por dotarle de capacidad de adaptación y flexibilidad mentales, así como de reflejos rápidos y apropiados ante situaciones cambiantes, de la «destreza en la aplicación de los medios idóneos» (es decir, la Comprensión Clara de la Idoneidad). Incluso el irreductible mínimo de complejidad de la vida puede también ser dominado en medida razonable mediante la ayuda de la Recta Atención. A tal fin nos enseña cómo tener nuestros asuntos, tanto materiales como éticos, en orden y sin atrasos ni deudas; cómo ganar y manejar las riendas del control; cómo coordinar los numerosos hechos de la vida y cómo subordinarlos a un fin fuerte y noble.

En cuanto a las complicaciones que se pueden reducir, `el Sati patthána sostiene el ideal de simplificar las necesidades. Es éste un ideal que hay que acentuar hoy en día con particular urgencia en vista de la peligrosa tendencia moderna a crear artificialmente nuevas necesidades, a hacerles propaganda y a «condicionar» a la gente a sentirlas. Los resultados de esta tendencia, tales como se manifiestan en la vida social y económica, forman parte de las causas secundarias de la guerra, mientras que su raíz —la avidez— es una de las causas principales. Es urgente para el bienestar

material y espiritual de la humanidad contener esta evolución. En cuanto a la materia que ahora nos ocupa, o sea, cómo ayudarse a sí mismo a progresar espiritualmente, cómo la mente del hombre puede adquirir confianza en sí misma si sigue abandonándose a la incesante y agotadora labor de aumentar constantemente necesidades imaginarias—que conducen a una creciente dependencia de los otros. Se debería cultivar la simplicidad de la vida tanto por su belleza intrínseca como por la libertad que procura.

Veamos ahora las complicaciones interiores que pueden evitarse o al menos algunas de ellas. Aquí el Satipatthána enseña cómo controlar y mejorar el instrumento principal de que dispone el hombre: la mente, e indica el sano propósito para el que hay que usarlo.

Una fuente frecuente de la multiplicación de complicaciones interiores y exteriores es la intervención superflua e intempestiva. Pero el que está verdaderamente atento prestará ante todo atención a lo que concierne a su propia mente. Adquiriendo el hábito de la Atención Pura, que está en total contradicción con la intervención, se reprimirá eficazmente el deseo de intervenir. La Clara Comprensión, guía de la acción circunspecta, examinará entonces cuidadosamente el propósito y la idoneidad de la intención de intervenir y, porto general, aconsejará abandonarla.

Muchas complicaciones interiores son causadas por actitudes extremas de la mente y el imprudente manejo de las diferentes antítesis operantes en la vida. Dejarse llevar a extremismos de cualquier clase restringirá la libertad de acción y de pensamiento y la capacidad de comprender de verdad menoscaba la propia independencia y las posibilidades de ayudarse eficazmente a uno mismo, tanto práctica como espiritualmente. El que ignora las leyes que rigen la antítesis toma partido por uno u otro de los extremos en sus eternos conflictos, se convierte en impotente juguete de sus periódicas alteraciones. El Satipatthána es, como expresión del Sendero Medio del Buda, un camino que conduce por encima y más allá de los extremos y las oposiciones. Corrige todo desenvolvimiento unilateral completando las insuficiencias y reduciendo

los excesos. Introduce el sentido de la proporción y aspira a la armonía y el equilibrio, sin los cuales no puede haber confianza duradera en sí mismo ni modo eficaz de ayudarse.

A título de ejemplo mencionemos dos tipos de caracteres opuestos, tal y como los formuló y elaboró C. G. Jung:, el introvertido (vuelto hacia el interior) y el extravertido (vuelto hacia el exterior), que corresponden en parte a otras antítesis tradicionales, tales como los tipos contemplativo y activo, solitario y social, etc. Pues bien, la característica del Sendero Medio está tan profundamente enraizada en el Satipatthána que este método es, de hecho, capaz de atraer a los dos tipos a la vez, compensando lo que cada uno de ellos tenga de excesivo.

Los principiantes en la meditación se darán a menudo cuenta con consternación de la diferencia, a veces considerable, entre su estado de mente durante la vida corriente y durante los limitados períodos que dedica a la práctica espiritual. El Satipatthána reduce y finalmente colma esta laguna mediante una fusión, progresiva de la vida y de la práctica que resultará beneficiosa para ambas. Muchos, desalentados por la diferencia a la que aludimos y por el fracaso de sus esfuerzos, dejan el camino de la cultura mental y de la propia ayuda espiritual, y se rinden a creencias que mantienen que el hombre no puede ser salvado más que por la gracia, cosa que no es probable que le suceda a quien sigue el método Satipatthána, caracterizado por la confianza en sí mismo y el esfuerzo de autoayuda.

Otra fuente de complicaciones interiores: la influencia poderosa e imprevisible del subconsciente. Pero mediante la intervención de la Atención Pura se establecerá con él un contacto natural, más íntimo y «amistoso», gracias a la familiaridad creciente con las más sutiles vibraciones del cuerpo y de la mente y con la ayuda de la actitud de «aguardar y escuchar», que evita toda injerencia grosera y perjudicial en el dominio del subconsciente. De esta manera, y mediante la luz de la Atención que se va esparciendo de modo gradual, pero constante, el subconsciente se volverá más «articulado» y más dócil al control, es decir, más susceptible de ser

coordinado con las tendencias dirigentes de la mente consciente y de apoyarlas útilmente. Reduciendo lo que de imprevisible y de indócil brota del subconsciente, la confianza en sí mismo se asentará sobre una base más segura.

De acuerdo con el espíritu de confianza en sí mismo que lo caracteriza, el Satipatthána no exige ninguna técnica minuciosa ni medios externos. Trabaja con los elementos de la vida cotidiana. No tiene nada que ver con ningún culto ni rito exótico, ni confiere «iniciaciones» o «conocimiento esotérico» de ninguna manera más que por la iluminación conseguida con el propio esfuerzo.

Concentrándose en utilizar las condiciones de vida que encuentra, el Satipatthána no exige el retiro total ni la vida monástica, aunque entre los que lo practican puede haber quienes sientan creciente necesidad y deseo de apartamiento. De todos modos, un periodo de retiro de vez en cuando es útil para empezar la práctica metódica y rigurosa y luego para acelerar el progreso. También en Occidente se deberían proporcionar ocasiones para hacer retiros periódicos en lugares convenientes. Aparte del valor que tengan para la práctica de meditaciones rigurosas, la atmósfera de tales «Casas de Silencio» sería una fuente de recuperación física y mental de los efectos de la civilización urbana.

El Satipatthána es una manera de liberarse a sí mismo. Basándose en la ley del Kamma, o sea, la responsabilidad por nuestras propias acciones, el Satipatthána —tanto en el fin que persigue como en la totalidad de los medios que emplea— es incompatible con ninguna creencia, ni en la salvación conferida por el esfuerzo ajeno o por la gracia divina, ni en la intercesión del sacerdote.

El Satipatthána está libre de dogmas y no se apoya en «revelaciones divinas», ni en ninguna otra autoridad exterior en materia espiritual. El Satipatthána no se fa más que del conocimiento de primera mano tal como lo proporciona la visión directa de la propia experiencia. Enseña cómo purificar, extender y profundizar esa fuente esencial del conocimiento verdadero: la experiencia directa. El discípulo del Satipatthána acepta y ama la palabra del Buda

porque representa las detalladas instrucciones de viaje que nos ofrece aquel que ya ha recorrido el Sendero en toda su extensión, y en el que, por consiguiente, podemos tener confianza. Pero esta Palabra no pasa a ser propiedad mental del discípulo más que en el grado en que él mismo la comprueba por propia experiencia.

Este carácter del Satipatthána como mensaje de confianza en sí mismo y en la propia ayuda está ilustrado por las palabras que el mismo Buda pronunció durante sus últimos días de vida, lo que les confiere un valor muy particular:

«Así pues, Ananda, ¡sea cada uno de vosotros su propia isla! ¡Sea cada uno de vosotros su propio refugio! ¡No os acojáis a ningún refugio exterior! ¡Que la Verdad (Dhamma) sea vuestra isla, que la verdad sea vuestro refugio! ¡No toméis ningún otro refugio! Y esto ¿cómo se consigue?»

«He aquí, Ananda, que el monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo, contemplando las sensaciones en las sensaciones, contemplando la consciencia en la consciencia, contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, atento y con clara comprensión, habiendo superado en el mundo el deseo y el desaliento.»

«Y quienes quiera, Ananda, ahora o después de mi muerte, serán su propia isla, serán su propio refugio y no se acogerán a ningún refugio exterior, sino que tendrán firmemente la verdad por isla y por refugio, sin refugiarse en nada más; esos serán, Ananda, entre mis Bhikkhus, los que alcanzarán la cima suprema, siempre que estén deseosos de aprender.» (Maha-parinibbana-sutta)

El estudiante serio apreciará toda la fuerza de esta última frase. Por lo demás se ha dicho en fórmula tan parca como verdadera que, una vez un discípulo ha recibido la Enseñanza sobre el Sendero y la Meta, ya no hay más que dos reglas para que su práctica espiritual tenga éxito: «¡Comienza!» y «¡Continúa!»

## **El Método Birmano del Satipatthána**

Aunque las características que distinguen la meditación Satipatthána parecen simples y obvias tras haber leído o haber oído algo de ellas una vez, las nociones que se tienen corrientemente sobre la forma de practicarla permanecen, en su mayor parte, bastante vagas. Incluso en algunos países budistas, la verdadera comprensión y la práctica real han quedado muy rezagadas tras una actitud principalmente devocional y una apreciación intelectual. Fue en Birmania, en este siglo xx, donde hubo monjes quienes, por su espíritu de investigación, efectuaron un profundo cambio en la situación y trazaron de nuevo las características singulares del Camino de la Atención. A través de su propio y activo esfuerzo meditativo eliminaron para otros muchos de los obstáculos para la correcta comprensión y práctica del Camino Único. Y fueron muchos los que en Birmania, y pronto también en otros países, les siguieron con sincero esfuerzo.

A principios de este siglo un monje birmano, llamado U Narada, empeñado en la verdadera realización de las enseñanzas que había aprendido, buscaba con ansia un sistema de meditación que ofreciera un acceso directo a la Más Alta Meta, sin la carga de lo innecesario. Vagando por todo el país, encontró a muchos que estaban entregados a la más estricta práctica meditacional, pero no pudo obtener de ellos una guía que le fuese satisfactoria. En el curso de su búsqueda, al llegar a las famosas cuevas de meditación que se hallan en las colinas de Sagaing, en la Alta Birmania, halló un monje del que se decía haber emprendido aquellos nobles Senderos de Santidad (ariyamagga) en los que está asegurado el logro final de la Liberación. Cuando el Venerable U Narada le hizo su pregunta, aquél a su vez le preguntó: «¿Por qué buscas fuera de las palabras del Maestro? ¿No fue El quien reveló el Camino Único, el Satipatthána?»

U Narada, ajustándose a esta indicación, estudiando de nuevo el texto y su exposición tradicional, reflexionando profundamente

sobre ello y poniéndolo en práctica con decisión, llegó finalmente a comprender sus rasgos sobresalientes. El resultado obtenido con su propia práctica le convenció de que había encontrado lo que buscaba: un método claro y eficaz de entrenamiento de la mente para la más alta realización. Basándose en su propia experiencia desarrolló los principios y los detalles de la práctica que formarían las bases para aquellos que le siguieran como discípulos directos o indirectos.

A fin de dar un nombre al método de entrenamiento del Venerable U Narada, en el que los principios del Satipatthána se aplican de una manera tan definida y radical, proponemos aquí denominarlo el Método Birmano del Satipatthána, no en el sentido de que sea una invención birmana, sino porque fue en Birmania donde la práctica de ese antiguo Camino fue tan hábil y eficazmente revivida.

Los discípulos del venerable U Narada difundieron el conocimiento de su método en Birmania y en otros países budistas, y fueron muchos los que obtuvieron grandes beneficios de él para su progreso en el Camino. El Venerable U Narada Mahátera, ampliamente conocido en Birmania como el Jetavan (o Mingun) Sayadaw, falleció el 18 de marzo de 1955, a los ochenta y siete años. Muchos creen que alcanzó la Liberación final (Arahatta).

Es motivo de profunda satisfacción el hecho de que en la Birmania de hoy la práctica y la enseñanza del Satipatthána esté floreciendo y dando resultados muy notables, en notable contraste con las olas de materialismo que surgen en todas partes del mundo. Hoy el Satipatthána tiene una gran fuerza en la vida religiosa de Birmania. Existen numerosos centros de entrenamiento en el país en los que miles de personas siguen los cursos de práctica estricta del Satipatthána. A estos cursos asisten tanto los monjes como los laicos. Fue una muestra de sabia madurez el que el Gobierno de Birmania, bajo el liderazgo del Primer Ministro U Nu, animara y sustentara estos centros de meditación poco después de que el país obtuviera la independencia, sabiendo que las mentes entrenadas son un valor positivo para el país en cualquier aspecto de la vida.



Entre los maestros actuales del Satipatthána merece ser destacado el Venerable Mahási Sayadaw (U Sobhana Maháthera), quien tan grandemente ha contribuido al desarrollo de la práctica en Birmania con su instrucción personal en los cursos de meditación, sus libros y conferencias. Muchos miles de personas se han beneficiado con su sabia y experta guía. Hombres y mujeres, jóvenes y viejos, pobres y ricos, eruditos y gentes sencillas han adoptado la práctica con gran seriedad y entusiasmo. Y los resultados no fallan.

Gracias, sobre todo, a los esfuerzos del Venerable Mahási Sayadaw y sus discípulos, la práctica de este método de meditación se ha extendido a Tailandia y Ceilán y se está preparando un centro de meditación en la India (15).

15 «Así era en 1962, cuando se publicó el original inglés de la presente obra por vez primera. Actualmente existe ya desde hace varios años un centro en el que se enseña la práctica de la meditación Satipattána: VIPASSANA INTERNACIONAL ACADEMY, Dhammgiri, IGATPURI—422 403 (Maharashtra)—India. (Nota del traductor)»

Instrucciones para la práctica metódica del Satipatthána tal como se enseña en Birmania

Observaciones generales

En las páginas siguientes daremos detalles sobre un curso de práctica rigurosa de meditación según el método del Satipatthána. El curso fue impartido en el «Thathana Yeiktha» (16) en Rangún (Birmania), bajo la dirección del Venerable Mahási Sayadaw (17) (U Sobhana Maháthera).

16 Se pronuncia «Yita».

17 Sayadaw, término birmano, es una forma respetuosa de dirigirse a los monjes budistas mayores o eruditos, y significa «gran maestro».

Un curso práctico en este centro de meditación dura habitualmente uno o dos meses. Después de ese periodoje espera que los meditadores continúen la práctica en sus propios domicilios, adaptándola a las condiciones individuales de su vida. Durante el curso de práctica estricta, los meditadores no se ocupan en leer ni escribir ni en ninguna otra tarea que no sea la meditación y las actividades de la rutina cotidiana. La conversación se limita al mínimo. Los meditadores laicos, en esta institución, y por todo el tiempo que dura su estancia allí, observan los Ocho Preceptos (atihanga—sila), que incluye, por ejemplo, la abstinencia de ingerir alimento sólido y ciertos líquidos, tales como leche, etc., después de las doce del mediodía.

Un compendio por escrito sobre la meditación práctica, aunque se limite, como aquí, a los primeros pasos, no puede reemplazar la guía personal de un maestro experto, que es el único que puede tomar debidamente en consideración las necesidades y el grado de progreso de cada uno de los discípulos. Así pues, las indicaciones que damos a continuación son solamente para aquellos que no tienen acceso directo a un maestro experto de meditación.

El hecho de que sean muchos los que se hallan en tal situación, tanto en Occidente como en Oriente, es lo que ha inducido al autor a ofrecer estas notas, con todas sus inevitables insuficiencias, como un suplemento práctico al cuerpo principal del libro.

Uno de los principios fundamentales del Satipatthána es que el discípulo dé sus primeros pasos sobre el sólido terreno de su propia experiencia. Debe aprender a ver las cosas como son, y debe verlas por sí mismo. No debe dejarse influenciar por aquellos que le hagan sugerencias o insinuaciones acerca de lo que puede ver o se espera que vea. Por eso en el mencionado curso práctico no se dan explicaciones teóricas, sino sólo las instrucciones escuetas de lo que se debe y de lo que no se debe hacer al comienzo de la práctica.

Cuando, tras un poco de práctica, la atención se agudiza y el meditador se hace consciente de características del objeto de su

atención que, hasta entonces, habían pasado desapercibidas, el maestro de meditación puede, en casos individuales, decir algo más que el habitual: «¡Adelante!», e indicar sucintamente la dirección más beneficiosa hacia la que debe encaminarse la atención del discípulo. Una de las desventajas de la exposición escrita es el no poder ofrecer esas indicaciones, dado que dependen obligatoriamente del progreso del meditador al comienzo de su práctica. Pero si se siguen escrupulosamente las instrucciones que damos aquí, la propia experiencia del que medita se convertirá en su maestro y le conducirá a salvo hacia adelante, aunque debemos admitir que el progreso es más fácil bajo la dirección de un maestro experimentado.

Sobriedad, confianza en sí mismo y una actitud observadora y vigilante son las características de esta práctica de meditación. Un verdadero Maestro de Satipatthána será muy reservado en sus relaciones con aquellos a quienes instruye; no pretenderá « impresionarlos » con su personalidad ni convertirlos en « seguidores » suyos. No recurrirá a nada que pueda inducirles a la autosugestión, trance hipnótico o mera exaltación emocional. Aquellos que empleen tales medios, para sí mismos o para los demás, es seguro que siguen un sendero contrario al Camino de la Atención.

Al emprender esta práctica no se deben esperar « experiencias místicas » o baratas satisfacciones emocionales. Tras haber formulado con honestidad la aspiración inicial, uno no debe recrearse con pensamientos acerca de los futuros logros ni anhelar resultados rápidos. Es preferible que atienda diligente, sobria y exclusivamente a los sencillos ejercicios que describiremos. Al principio incluso debe considerarlos como propósitos en sí mismos, o sea, como una técnica para fortalecer la atención y la concentración. Cualquier significado adicional de estos ejercicios se le manifestará al meditador con absoluta naturalidad durante el curso de su práctica. Los contornos de este significado que empiezan por aparecer débilmente en el horizonte mental del meditador se irán haciendo más nítidos gradualmente para convertirse, al final, en presencias soberanas para aquel que se dirige a ellas firmemente.

El método que indicamos entra dentro de la categoría de Visión Cabal Pura (sukkha vi»assaná), que es la práctica exclusiva y directa de la Visión Cabal penetrante, sin la obtención previa de las absorciones meditacionales (jhána). El método pretende, en su primera etapa, el discernimiento de los procesos corporales y mentales (námarúpa—pariccheda) en la propia personalidad y a través de la propia experiencia. Una conciencia cada vez más penetrante de la naturaleza de estos procesos y una concentración, fortalecida (hasta llegar al grado de concentración llamado de Acceso o Cercanía) (upacára—samádhi) darán como resultado una visión cabal más profunda de las Tres Características de la existencia —Impermanencia, Sufrimiento e Impersonalidad—, que conduce gradualmente a la obtención de los Estados de Santidad (magga—phala), esto es, a la Liberación final. Para acercarse a esta meta final se pasa por los Siete Estados de Purificación (satta visuddhi), de los que se trata en el Sendero de la Purificación, de Buddhaghosa.

#### Preliminares: Físicos

Postura.—La manera occidental de sentarse en una silla, con las piernas colgando, es bastante desfavorable para aquellos que deseen meditar durante períodos cada vez más largos de tiempo, sin llegar a sentirse incómodos y sin tener que mover frecuentemente el cuerpo. Sentado en una silla, el que comienza el autocontrol puede ceder fácilmente a cualquier leve deseo de cambiar la posición de las piernas o el cuerpo incluso antes de que el entumecimiento de los miembros lo pida; puede también tener las piernas y el cuerpo excesivamente rígidos y tensos como para sentirse cómodo física y mentalmente. Por el contrario, en las posturas en las que las piernas están cruzadas, las posaderas descansan sobre una base amplia y firme, con el cuerpo formando un triángulo. Cuando las piernas están cruzadas no resulta tan fácil removerse en el asiento ni hay tanta necesidad de ello; y con la práctica se puede mantener la postura durante largos períodos de tiempo.

La bien conocida postura del yoga, padmásana o postura del loto, en la que las piernas están totalmente entrelazadas, resulta

bastante difícil para la mayoría de los occidentales, y aunque es ventajosa para una meditación encaminada a la plena absorción mental (jhána) tiene menor importancia para la práctica del Sati-patthána. Por tanto, no la describiremos aquí, sino que nos limitaremos a la descripción de otras posturas más fáciles.

En el vi rásana («postura del héroe») la pierna izquierda se dobla y se coloca sobre el suelo, la derecha se coloca sobre ella, la rodilla derecha descansando sobre el pie izquierdo y el pie derecho sobre la rodilla izquierda. En esta postura no hay un entrelazamiento, sino un simple cruzado de piernas.

En el suhkasana («la postura cómoda») ambas piernas están dobladas y reposan en el suelo por igual. El talón del pie izquierdo descansa en la horcajadura, entre los muslos, y los dedos del mismo pie quedan colocados en el interior del ángulo que forma la rodilla doblada de la pierna derecha, la cual, por así decir, en marca la pierna izquierda. Dado que no hay presión de ninguna clase sobre las extremidades, esta postura es la más cómoda y es, por tanto, la recomendada en el centro de meditación birmano mencionado.

Para sentirse cómodo en cualquiera de estas posturas es esencial que las rodillas descansen firmemente y sin esfuerzo sobre su soporte (el suelo, el asiento o la otra pierna). Las ventajas de una postura con las piernas dobladas son tan considerables para el meditador aplicado que merecerá la pena el esfuerzo de entrenarse en ella. Pero si estas posturas no le son asequibles fácilmente, es aconsejable dedicar un período de tiempo aparte al entrenamiento en la postura, tiempo que se podrá igualmente aprovechar, en la medida que sea a uno posible para la reflexión, la contemplación o la Atención Pura.

Sin embargo, no hay que permitir que, a causa del entrenamiento en la postura, se retrase o perturbe el decidido propósito de lograr y mantener un grado más elevado de concentración mental, y a tal propósito se puede usar, por el momento, una postura sedante que sea cómoda y contrarreste de la mejor forma posible los

inconvenientes anteriormente mencionados. En ese caso puede uno sentarse en una silla de respaldo recto que permita que las piernas se apoyen en el suelo sin esfuerzo.

Si uno se sienta con las piernas dobladas, se puede colocar un almohadón, un paño doblado o una manta bajo las posaderas de forma que queden al mismo nivel que las piernas. El cuerpo debe estar erguido, pero no rígido ni tenso. La cabeza ligeramente inclinada hacia delante y la mirada descansando suavemente (sin forzarla) en el lugar en el que, con naturalidad, la sitúe la posición de la cabeza. En ese lugar se puede colocar cualquier objeto pequeño y sencillo para enfocar la mirada hacia él, con preferencia un objeto geométrico, por ejemplo, un cubo o un cono, y que no tenga una superficie brillante ni que refleje la luz, y sin ninguna otra cosa que pueda desviar los pensamientos., Por supuesto que este recurso no es imprescindible.

Las mujeres, en Oriente, para meditar, no se sientan en ninguna de las posturas mencionadas ni con las piernas entrelazadas, sino que se arrodillan sobre un cojín amplio y mullido, sentándose sobre los talones y con las manos descansando en las rodillas.

Con respecto a la forma de sentarse, el meditador deberá usar su propia discreción y aplicar a su caso individual la «Clara comprensión de la idoneidad».

La ropa debe ser suelta, al menos en la cintura, y antes de comenzar a meditar debe asegurarse que los músculos estén relajados: el cuello, los hombros, la cara, las manos, etc.

Comida. —En los países en los que se practica el budismo Theravada todos aquellos que siguen un curso intensivo en un centro de meditación, por lo general, observan, entre otras reglas, el sexto precepto de los monjes, esto es: abstenerse de alimentos sólidos y bebidas nutritivas después del mediodía. Sin embargo, este precepto, para aquellos que trabajan durante todo el día, será difícilmente aplicable aunque sea factible en los fines de semana o en las vacaciones. Pero, en cualquier caso, para todo aquel que desee

adoptar una práctica meditacional seria y regular, será deseable la moderación en la comida. La recomendación que hizo el Buda a todos aquellos que se dedicaran a la meditación de ser «moderados en la comida» no era gratuita, y la experiencia confirmará los beneficios de esta práctica a aquellos que estén decididos a hacer verdaderos progresos en la meditación y no se conformen con indicaciones ocasionales.

### Preliminares: La Actitud Mental

El propósito de la práctica meditativa que vamos a describir, es el más elevado de todos los que ofrece la enseñanza del Buda. Por tanto, la práctica debe ser emprendida con la actitud mental que corresponde a tan alto propósito. Es conveniente que el meditador budista comience con la recitación del Triple Refugio, teniendo en mente el verdadero significado de este acto 19. Esto le infundirá la confianza que tan importante resulta para el progreso meditaciones: confianza en el incomparable Maestro y Guía: el Buda. Confianza en la eficacia liberadora de su Enseñanza (Dhamma) y, especialmente, el Camino de la Atención; confianza surgida del hecho de que han existido aquellos que han realizado la Enseñanza en su plenitud, la Comunidad de los Santos (ariya—sangha), los Perfectos (arahats). Tal convicción le llenará de gozosa confianza en su propia capacidad y dará alas a su esfuerzo. Con tal ánimo, el seguidor de esos Tres Ideales puede comenzar su práctica con la serena y firme aspiración de lograr la meta más alta, no en un futuro lejano, sino en esta misma vida.

«Caminaré ahora el sendero hollado por los Budas y los Grandes Santos Discípulos. Pero una persona indolente no puede seguir el Sendero. ¡Que mi energía prevalezca!, ¡que lo logre!».

Pero también el no budista hará bien en considerar que al seguir, aunque sólo sea parcialmente, el Camino de la Atención, se adentra en un terreno que es sagrado para los budistas y, por tanto, digno de respeto. Este respeto le ayudará en sus propios esfuerzos en el Camino.

Afianzará sus pasos en el Camino si pronuncia una solemne aspiración, como la que sigue, o cualquier otra que pueda formular por sí mismo:

Para conseguir el dominio y el crecimiento de la mente

hay que hacer un esfuerzo

una vez que has visto que es necesario. ¿Por qué no lo haces ya?

El camino está claramente señalado.

¡Que mis logros traigan bienestar para mí y para todos los seres!

La mente es la causa de la felicidad y de la aflicción.

Para vencer la aflicción

Emprendo el Sendero de la Atención.

¡Que mis logros traigan bienestar para mí y para todos los seres!

Programa de Práctica

1. Entrenamiento de la atención en general. —Durante un curso de entrenamiento intensivo, el tiempo dedicado a la práctica es el día entero, de la mañana a la noche. Esto no quiere decir que el meditador deba, durante todo ese tiempo, prestar atención a un único objeto de meditación, o sea, al objeto principal de la práctica meditativa, del que nos ocuparemos más adelante. Aunque debe, ciertamente, dedicarle tanto tiempo del día y de la noche como le sea posible, habrá, por supuesto, pausas entre una y otra ejercitación; pausas que, para los principiantes, serán bastante frecuentes y de mayor duración. Pero también durante esos intervalos, ya sean cortos o largos, no debe aflojarse o soltarse el hilo conductor de la atención. La atención en todas las actividades o percepciones debe mantenerse durante todo el día al máximo posible: comenzando por el primer pensamiento y percepción al despertar, y terminando con el último pensamiento y percepción al



dormirse. Esta atención general comienza con la Conciencia de las cuatro Posturas (iriyápatha—manasikára) y las mantiene como elemento principal: marcha, en pie, sedente, yacente. Esto significa que hay que estar plenamente consciente de la postura asumida en cada momento, de cualquier cambio de ella (incluyendo la intención previa de cambiarla), de cualquier sensación conectada con la postura, por ejemplo la presión, o sea, consciencia del contacto (káya—viññána) y de cualquier sensación perceptible de dolor o comodidad («Contemplación de las Sensaciones»). Por ejemplo, al acostarse por la noche y al despertarse por la mañana, se debe ser consciente de la postura reclinada y del contacto («estar tumbado, tener contacto»).

Puede ser que el meditador no sea capaz de prestar atención a todas, o ni siquiera a la mayor parte de las actividades e impresiones del día. Así pues, podrá comenzar por las posturas solamente y, gradualmente, ampliar el ámbito de la atención a todas las actividades cotidianas, tales como vestirse, lavarse, comer, etc. Esta ampliación será espontánea cuando, tras los primeros días de práctica constante, la mente se calme, la observación se agudice y la atención esté más alerta.

El siguiente ejemplo nos puede ilustrar de cómo la atención puede ser aplicada correctamente a una serie de actividades: por la mañana surge el deseo de limpiarse la boca, y se es consciente de ese deseo (consciencia del pensamiento: «conoce la mente y los objetos mentales»), ve el vaso y la jarra del agua a alguna distancia (consciencia visual), va hacia ese lugar (consciencia de la postura), se detiene (consciencia de la postura), extiende la mano hacia la jarra («actuar con clara comprensión al flexionar y al estiran»), coge la jarra (consciencia del tacto), etc.

Mientras realiza todas estas actividades debe notar también cualquier sensación agradable o desagradable que surja («Contemplación de las Sensaciones»), los pensamientos inconexos que interrumpen el flujo de la atención (Contemplación de la Mente: «mente desconcentrada»), de avidez (por ejemplo, al comer; Contemplación de la Mente: «mente con avidez»; Contemplación de

Objeto Mental: Obstáculo del Deseo Sensorial o Atadura que se forma a través de la lengua y los sabores), etc. En pocas palabras, uno debe ser consciente de todo lo que está ocurriendo, a nivel físico y a nivel mental en el preciso momento en que ocurre. De esta manera se atenderá a los cuatro objetos o Contemplaciones del Satipatthána durante todo el día de práctica. Una aplicación tan detallada de la Atención implica una considerable ralentización de los movimientos que sólo puede mantenerse durante los períodos dedicados a una práctica estricta, pero no, o sólo muy raramente, durante la rutina diaria. Sin embargo, la experiencia y los efectos de esta práctica de ralentización demostrarán ser saludables y útiles de muy diversas maneras. Al atender a las actividades rutinarias del día no se necesita dirigir la atención a cada una de sus fases detalladamente (como se hace con el objeto principal de un ejercicio). De hacerse así, la ralentización sería excesiva. Será suficiente si la atención acompaña y vigila esas actividades, observando solamente aquellos detalles que se presenten sin esfuerzo.

El propósito inicial de esta aplicación general de la Atención es el fortalecimiento de la conciencia y la concentración, hasta el punto de capacitar al meditador para seguir el flujo incesante de la gran variedad de impresiones y actividades mentales y corporales, durante un período de tiempo cada vez mayor y sin que exista ninguna ruptura de la atención o sin que esta ruptura pase desapercibida. Se considera como «atención ininterrumpida» si el meditador no es arrastrado por sus pensamientos dispersos, sino que las interrupciones en la atención son notadas en el momento o inmediatamente después de producirse. Mediante este procedimiento se logrará un nivel de «atención general» aceptable para un principiante.

2. La práctica principal con objetos seleccionados.—Tras haber observado con atención las diversas actividades rutinarias matutinas, uno se sienta en el lugar destinado a la meditación, siendo consciente de la intención previa al acto de sentarse, las fases aisladas del acto y luego del «Contacto» y el «Sentarse». Ahora se

dirige la atención a los movimientos regulares ascendentes y descendentes del abdomen que resultan del proceso respiratorio. La atención se dirige hacia la ligera sensación de presión causada por ese movimiento, no a la observación visual del mismo. En el curso de la práctica que describimos aquí, esa sensación forma el objeto primario (múl, árammana). Ha sido incorporado a la práctica por el Venerable U Sobhana Mahátera (Mahási Sayadaw), dado que él mismo lo encontró de gran afectividad.

Debe quedar bien claro que no se debe pensar en el movimiento del abdomen, sino, escuetamente, notar este proceso físico, ser consciente de la elevación y el descenso, en todas sus fases. Hay que tratar de retener esta consciencia, sin interrumpirla o sin dejar que cualquier interrupción pase desapercibida, durante tanto tiempo como sea posible sin tensión. La visión cabal que el método persigue surgirá en la mente espontáneamente, como resultado natural, o fruto maduro de una atención consciente. El Maestro de Meditación dijo: «El conocimiento surgirá por sí mismo» (ñánam sayam eva uppajjissati). Irá surgiendo en el grado en el que, a través de una consciencia y agudizada, vayan apareciendo, en los procesos observados, aspectos que hasta ese momento hubieran pasado desapercibidos. La visión cabal que se consiga de este modo tendrá todo el peso de la convicción adquirida por indudable experiencia propia.

Aunque es la respiración lo que causa el movimiento abdominal, la atención dirigida hacia él no debe considerarse como una variedad de la «Atención a la Respiración» (ánápánasati). En la práctica a la que nos estamos refiriendo, el objeto de la meditación no es la respiración sino el ascenso y el descenso del abdomen, tal y como lo sentimos por—la ligera presión.

En los principiantes, el movimiento abdominal no siempre se percibe con claridad inmediatamente y algunas veces se distingue sólo durante cortas fracciones de tiempo. Esto no es inusual y mejorará en el curso de la práctica diligente. Como ayuda para percibir el movimiento del abdomen más a menudo y durante períodos más largos de tiempo, puede uno tumbarse, así se distinguirá mejor.

También se puede colocar una mano sobre el vientre para seguir el movimiento primero de esta manera, y luego será más fácil seguirle aun cuando se quite la mano. Si se ve que esto resulta útil, se puede perfectamente continuar el ejercicio reclinado, a condición que pueda evitarse la somnolencia o la laxitud. Aun así es conveniente seguir intentándolo, a intervalos, también en posición sedente.

En el momento en el que la consciencia del movimiento abdominal cese o se haga imperceptible, no se debe hacer un esfuerzo para «captarlo», sino que se debe dirigir la atención al «contacto» y al «estar sentado». Eso se hará de la siguiente manera: se elegirán seis o siete de entre los muchos puntos de contacto, o mejor dicho, percepciones del tacto, que se hallan presentes en el acto, aparentemente uniforme, de estar sentado: en las rodillas, los muslos, los hombros, etc. La atención debe dirigirse a ellos sucesivamente, viajando, por así decirlo, por esta ruta trazada, terminando con la conciencia de la postura sedente y comenzando otra vez, con la misma serie: contacto, contacto, contacto, sentado; contacto, contacto, contacto, sentado. Debe pararse en la sensación singularizada justo lo que dura la pronunciación de las tres sílabas de las palabras (dichas al principio interiormente y suprimidas en cuanto se tome el ritmo). Debemos advertir que el objeto de la atención es la sensación correspondiente, y no los lugares de contacto en sí mismos, ni tampoco las palabras «contactosentado». Se puede cambiar, de vez en cuando, la selección de «contactos».

Esta conciencia del «contacto—sentado» es, como si dijéramos, la «posición de reserva» de la conciencia del movimiento abdominal, y es uno de los objetos secundarios de la práctica principal. Sin embargo, posee también su propio valor concreto para lograr resultados en el terreno de la Visión Cabal.

En el instante en que se note, mientras se está atendiendo al «contacto—sentado», que el movimiento abdominal ha vuelto a ser claramente perceptible de nuevo, se debe volver a él, y continuar con este objeto primario en tanto en cuanto sea posible.

Si uno se siente cansado, o si, por haber estado largo tiempo sentado, duelen las piernas o se duermen, hay que ser consciente de estos sentimientos y sensaciones. Hay que tener conciencia de ellos mientras estos sentimientos y sensaciones sean lo bastante fuertes como para forzar la atención hacia ellos y perturbar la meditación. Sucede a veces que, por el mero hecho de percibirlos tranquila y continuamente, o sea, con Atención Pura, estos sentimientos y sensaciones desaparezcan, permitiéndonos continuar con el objeto primario. Al tomar conciencia de las sensaciones perturbadoras uno se limita estrictamente al hecho escueto de su presencia sin «alimentarlas» y, por tanto, fortalecerlas con todo lo que habitualmente se añade al hecho escueto, o sea, con actitudes mentales de auto—referencia, sensibilidad excesiva, auto-compasión, resentimiento, etc.

Sin embargo, si estas sensaciones desagradables, o el cansancio, persisten y perturban la práctica, se puede cambiar la postura (siempre con plena consciencia de la intención previa y del acto del cambio) y recurrir al método de caminar arriba y abajo con atención. Al hacerlo hay que estar consciente de cada una de las fases de cada paso. La séxtuple división de estas fases, tal y como se da en el Comentario al Sermón, es demasiado compleja para el principiante. Es suficiente percibir tres (A) o dos (B) fases. Para hacerlo en un ritmo de dos sílabas se sugiere formularlo como sigue: (A): 1, sube; 2, baja; 3, posa. (B): 1, sube; 2, posa (el pie). Cuando se quiera andar más rápido, se puede usar la división en dos fases: si no, la división en tres es preferible, pues proporciona una secuencia más compacta de la atención, sin intervalos.

Esta práctica de atención mientras se camina resulta, para cierto tipo de meditadores especialmente, muy recomendable tanto como método de concentración cuanto como fuente de Visión Cabal. Puede, por tanto, practicarse como ejercicio principal y no sólo como un «cambio de postura» para aliviar la fatiga. En los Sermones del Buda encontramos un pasaje frecuentemente repetido que dice: «Durante el día, y en la primera y tercera vigilia de la

noche, él purifica su mente de pensamientos obstaculizantes, bien caminando arriba y abajo o bien estando sentado.»

Si el caminar arriba y abajo se toma como ejercicio principal, es deseable disponer para ello de un espacio que permita un recorrido lo suficientemente largo, ya sea en la casa (un pasillo o dos habitaciones adyacentes) o en el exterior, dado que si hay que dar media vuelta demasiado a menudo se puede perturbar el flujo continuo de la atención. Se debe caminar durante bastante tiempo, hasta sentirse cansado.

Cuando estamos dedicando todo el día a la práctica deben notarse con claridad los pensamientos dispersos, así como los pasos (al caminar), las fases o secuencias de los movimientos abdominales o las partes de cualquier otra actividad que nos hayamos «saltado» sin darnos cuenta. Hay que prestar atención al hecho de si estas soluciones de continuidad en la atención han sido apercibidas inmediatamente de producirse o si, y durante cuanto tiempo, uno fue arrastrado por los pensamientos dispersos, etc., antes de reasumir el objeto original de la atención. Hay que tratar de notar estas interrupciones en seguida, y luego volver inmediatamente al objeto original. Esto nos servirá para apreciar el incremento de la vigilancia. La frecuencia de estas rupturas irá disminuyendo por sí misma al mejorar, a lo largo de la práctica, la quietud mental y la concentración. El dominio creciente de esta práctica de conscienciar inmediatamente las rupturas de la atención será de valiosa ayuda para fortalecer el autocontrol y moderar las impurezas mentales (kilesa) tan pronto como surjan. Es evidente su importancia para el progreso en el Camino y para el desarrollo mental en general.

No hay que sentirse irritado, molesto o desanimado por la incidencia de pensamientos indeseables y distrayentes, sino, simplemente, tomar estos pensamientos perturbadores como objetos de la atención (temporalmente), integrándolos así en la práctica (como Contemplación del Estado de la Mente). En el caso de que surjan y persistan sentimientos de irritación provocados por el estado de distracción mental, hay que tratarlos de la misma manera, es decir, tomarlos como una oportunidad para la Contemplación de los

Objetos Mentales: el Obstáculo de la aversión o del desasosiego y ansiedad. A este respecto dice el Maestro de Meditación: Dado que es inevitable en la vida ordinaria una multiplicidad de objetos del pensamiento, y con toda seguridad van a surgir en toda mente no liberada impurezas tales como avidez, aversión, etcétera, es de vital importancia encarar directamente esta variedad de pensamientos e impurezas y aprender a manejarlos. A su manera esto es tan importante como la adquisición de una mayor concentración. Por tanto, no hay que ver como «tiempo perdido» el que se emplee en afrontar estas interrupciones de la práctica metódica.

Debe aplicarse el mismo sistema con las interrupciones del exterior. Si hay, por ejemplo, un ruido perturbador, hay que reseñarlo brevemente como «sonido»; si ha sido inmediatamente seguido por un sentimiento de irritación por la molestia, se registrará también el estado de «mente con ira». Después de lo cual se volverá a la meditación interrumpida. Si el primer intento no tiene éxito, habrá que repetir en seguida el mismo proceso. Si el ruido es alto y persistente y nos impide atender al objeto de meditación, se debe, hasta que cese el ruido, continuar tomándolo como objeto de la atención, a saber, como Una de las seis bases sensoriales, dentro del ámbito de la Contemplación de los Objetos de la Mente I (ver pág. 138). «Conoce el oído y el sonido, y conoce la atadura (molestia) que surge dependiendo de ambos...» En las fluctuaciones del sonido se observa el «surgir y desvanecerse» de las cosas; en las intermitencias de su manifestación se apreciarán con claridad su origen y desaparición y su naturaleza condicionada.

De esta manera, las perturbaciones de la práctica meditacional pueden ser transformadas en objetos útiles para dicha práctica, y lo que aparentaba ser un enemigo, puede convertirse en amigo y maestro.

Sin embargo, cuando la mente se haya calmado o haya desaparecido la perturbación exterior, se debe volver al objeto primario de la meditación, dado que es su cultivo sostenido lo que nos proporcionará un progreso más rápido.

Tres o cuatro horas de atención continuada, o sea, sin que nos pasen inadvertidas las rupturas, es lo que se considera el mínimo para un principiante que siga un curso estricto de práctica. Esto, desde luego, no significa que tres o cuatro horas sean suficientes para todo un día de práctica. Si antes o después de este tiempo considerado como mínimo se «pierde el hilo» de la atención, se debe recuperar una y otra vez y continuar practicando la concentración sostenidamente tanto tiempo como sea posible.

Se recomienda un esfuerzo tranquilo y sostenido, sin darle demasiada importancia a la incomodidad corporal, especialmente durante un curso de práctica intensivo. A menudo, cuando no se hace caso de la primera manifestación de fatiga, se descubren tras ella nuevas fuentes de energía, un «segundo aliento». Por otra parte, tampoco se debe ser extremista y conviene concederse un descanso cuando el esfuerzo deja de resultar útil. Estos intervalos de descanso también forman parte de la práctica (con un enfoque menos intenso) si uno se mantiene atento. Cuanto más natural y relajado sea el flujo de la atención siguiendo el continuo surgir y desaparecer de los objetos, tanto el elegido como principal como los diversos otros que vayan surgiendo, menos fatiga causará.

Cuando haya aumentado la capacidad de estar alerta se debe prestar también una atención particular a los pensamientos o sentimientos de satisfacción o insatisfacción, incluso a los más sutiles. Ellos son las semillas de formas más fuertes de atracción o aversión y de los sentimientos de orgullo o inferioridad, alegría o depresión. Por tanto, es importante conocerlos, notarlos y detenerlos cuanto antes. Se debe evitar también pensamientos inútiles sobre el pasado o el futuro, dado que el Satipatthána sólo se interesa por el presente.

El objeto primario y los secundarios de los que hemos hablado (o sea, los movimientos abdominales y el contacto de estar sentado, caminando, etc.) se mantienen durante toda la práctica, es decir, durante el curso intensivo, y también después, sin añadir nada a manera de nuevos recursos. Si insistimos en su aplicación, estos sencillos ejercicios son aptos para conducirnos gradualmente a los



más altos resultados. El énfasis principal radica en el objeto primario, es decir, en el movimiento del abdomen.

### Comentarios diversos

Dada su importancia, hacemos de nuevo hincapié en que los objetos de la atención son los procesos corporales y mentales, ellos mismos, como se presentan. No se debe, durante la práctica, desviar uno del objeto principal con reflexiones o sentimientos acerca de ellos. Si surgen tales pensamientos o sentimientos, se deben tratar como hemos recomendado y volver luego al objeto original de la atención. Sin embargo, tenemos que hacer una salvedad. Puede suceder que, al progresar satisfactoriamente en la práctica, la mente del meditador sea de pronto inundada por una rápida sucesión de pensamientos que iluminen poderosamente ciertos aspectos del Dhamma o ciertas palabras del Maestro; también pueden surgir fuertes emociones: felicidad y raptó, una profunda confianza en el Buda o una gran veneración por él, etc. Estas experiencias originarán una gran satisfacción emocional e intelectual (que uno debe reconocer objetivamente como tal, al menos retrospectivamente). En tales momentos, el meditador juzgará por sí mismo cuanta latitud, puede útilmente conceder a tales pensamientos y sentimientos. Aunque puedan ser de gran valor para su progreso general, y desde luego que no deben ser suprimidos por la fuerza, el meditador debe saber que no son sino derivaciones de la práctica en la que se halla envuelto. Tras haber remitido las oleadas de estos pensamientos y sentimientos, debe volver a los objetos primarios y secundarios y, con su ayuda, seguir hacia logros más altos, en el campo de la Visión Cabal.

Como señalamos anteriormente, los ejercicios principales deben practicarse en primer lugar por ellos mismos, como instrumentos para el fortalecimiento de la atención y de la concentración. Primero hay que familiarizarse ampliamente con los procesos que forman la base de estos ejercicios, y no deben pretenderse «resultados rápidos», salvo el aumento de la tención. Los demás resultados, en el campo de la Visión Cabal, aparecerán en el momento adecuado. Cualquier esfuerzo intelectual prematuro para alcanzarlos no servirá

más que para interferir en la tranquilidad y unidireccionalidad de la mente necesarias para prestar atención satisfactoriamente a los objetos primarios y secundarios. Por tanto, al comienzo de la práctica es aconsejable no hacer caso de las pocas indicaciones sobre los resultados en la Visión Cabal que hemos tenido que incluir aquí, pero que no se dan en las instrucciones orales.

Ocurre lo mismo con respecto a la práctica de la atención general (todo el día) en el tiempo que no se está intensamente dedicado a los objetos primarios y secundarios. El propósito principal es crear un nivel generalmente elevado de penetrante vigilancia, con lo que se beneficiará grandemente lo que podemos llamar las «horas punta» de la atención (o sea, los períodos de atención a los ejercicios principales). Esta actitud procura a la mente el equilibrio adecuado y hace que pueda acometer mucho más eficazmente el «ataque decisivo» en esas «horas punta». La influencia benéfica se sentirá también a la inversa: los resultados obtenidos de la concentración y la Visión Cabal durante las «horas puntas» fortalecerán la concentración y el poder de penetración durante los períodos de cognición general; puede muy bien suceder que manifestaciones importantes sobre la Visión Cabal se produzcan por primera vez, no con relación al objeto principal, sino en cualquier otro momento del día de práctica.

Dado el valioso y recíproco soporte de la atención a lo largo de todo el día y su aplicación a los ejercicios principales, es aconsejable que la práctica del Satipthána comience con unas semanas dedicadas exclusivamente a él, tal y como hemos indicado. Para acostumbrarnos gradualmente a esa estricta disciplina mental se puede comenzar por un día o dos (un fin de semana), luego aumentarlo a una semana y, finalmente, dedicarle todo el tiempo que nos resulte posible. Este período de entrenamiento intensivo nos servirá de fuerte impulso para continuar la práctica regularmente durante nuestra vida normal.

Si las circunstancias de la vida son tales que, incluso en los días de práctica intensiva, no pueden evitarse totalmente los contactos sociales, se puede, durante ese tiempo, dejar a un lado deliberada y

atentamente la práctica y contentarse con una actitud de atención general (por ejemplo, la Clara Comprensión al hablar). Cuando se haya recuperado el aislamiento, se debe, de la misma forma deliberada y atenta, reasumir la práctica, «de la misma forma que se recupera un equipaje, que se había abandonado temporalmente» (Comentario).

Dadas las condiciones de vida de una ciudad moderna puede, sin embargo, algunas veces, ser difícil, o incluso imposible, hacer los arreglos adecuados para dedicarse a un período de práctica intensiva, incluso con las limitaciones y ajustes que hemos sugerido. Se preguntó al Maestro de Meditación si se podía esperar y hasta qué punto, un progreso si la práctica tenía que ser limitada a los escasos ratos de ocio que proporciona la rutina diaria, sin un período previo de entrenamiento estricto. El Maestro de Meditación respondió que algunos de los discípulos laicos habían practicado de esa manera, mientras seguían sus profesiones, y habían, en parte, obtenido buenos resultados. Pero el progreso en lo que se refiere al aspecto específicamente budista de la práctica será más lento y más difícil, y dependerá también de la capacidad y perseverancia del individuo. En tales circunstancias es imprescindible una práctica muy regular, aunque el tiempo del que se disponga sea corto. Tal práctica restringida también resultará beneficiosa para el desarrollo general de la mente, tal y como indicamos en la parte principal del libro, y dichos resultados, una vez más, nos conducirán a un progreso ulterior.

A continuación detallamos un programa que tendrá que ser adaptado a las circunstancias, tanto para una forma restringida de práctica como para continuarla tras un entrenamiento intensivo: 1. Circunspección y moderación, durante todo el día, en la medida en que lo permitan las exigencias de la vida profesional y familiar. Durante las horas de trabajo también se debe ser capaz, aunque sea por unos segundos de dirigir la atención a la postura o a la respiración, y el mismo trabajo saldrá beneficiado con ello (ver página 100). 2., Se dedicará a la práctica propiamente dicha con los objetos primarios y secundarios todo el tiempo que uno consiga

aislarse, por la mañana temprano y por la noche. Al comenzar con la práctica sistemática es recomendable, por corto período de tiempo, y en la medida de lo posible, dejar de lado cualquier otra ocupación privada (incluyendo lectura, etc.) y restringir la vida social al mínimo. Esto puede servir como sustitutivo del período inicial de práctica estricta exclusiva.

Por razones espirituales y prácticas, cuando se pretenda la práctica de la meditación en el entorno normal, debe hacerse lo más discretamente posible. La práctica de la Atención y la Clara Comprensión debe mostrarse por sus frutos, y no con una conducta externa que pueda parecer poco usual a los demás. Habrá, por tanto, que elegir los ejercicios regulares en consecuencia, reservando las prácticas más estrictas para las ocasiones en las que sea posible estar solo.

Posición de la práctica metódica del Satipatthána en el sistema de la meditación budista

1. El sistema de la meditación budista se divide en dos grandes partes:

a) Desarrollo de la Tranquilidad (samatha—bhávana), y

b) Desarrollo de la Visión Cabal (vipassaná—bhávaná).

a) El Desarrollo de la Tranquilidad aspira a la plena concentración de la mente, conseguida en las Absorciones meditativas (jhána). Estas absorciones se logran, en diferentes grados, con la práctica sistemática de cualquiera de los 38 «objetos de meditación conducentes a la Tranquilidad» (samattha—kammattañña) tradicionales. Gracias al alto nivel de unificación y tranquilidad mental obtenido en esas Absorciones, se eliminan temporalmente las percepciones de los cinco sentidos corporales, mientras que las funciones mentales de la ideación y la reflexión, débiles en el primer estadio de Absorción, están totalmente ausentes en los estadios posteriores. Basta este último hecho para deducir que, en las enseñanzas del Buda, el desarrollo de la Tranquilidad, o sea, las

Absorciones meditativas, no son sino medios para un fin, y no pueden, por sí solas, llevar a la más alta meta de la liberación, la cual sólo se puede obtener a través de la Visión Cabal. Se recomienda, por consiguiente, que, una vez concluido uno de estos estados de Absorción, el meditador prosiga su meditación con el Desarrollo de la Visión Cabal.

b) Desarrollo de la Visión Cabal.—Aquí los fenómenos mentales presentes en la Absorción y los procesos corporales en los que se basa son analizados a la luz de las Tres Características. Este procedimiento que se adopta en la meditación budista nos protege de interpretaciones fantásticas o especulativas de la experiencia meditacional. El grado de concentración que caracteriza la Visión Cabal, y que hay que conseguir para practicarla con éxito, se denomina Concentración de Acceso o Cercanía (upacára—samádhi). En ella las funciones mentales de ideación y reflexión mantienen toda su fuerza, pero debido a la concentración mental lograda no se distraen fácilmente en una multiplicidad de objetos, sino que siguen firme y eficazmente el curso que se les fija.

La práctica combinada de la Tranquilidad y la Visión Cabal es la que con más frecuencia se describe en las escrituras budistas. Pero también encontramos, y no raramente, un método que, en la terminología posterior, se denomina la práctica de la Visión Cabal Pura (sukkha—vipassaná), esto es, la práctica directa y exclusiva de ella sin una previa obtención de las Absorciones. El método del Satipatthána que describimos aquí y las directrices de la práctica señaladas en las páginas precedentes pertenecen a esta categoría de Visión Cabal Pura.

Aunque el término «Visión Cabal Pura» (sukkha—vipassaná) no se menciona en la Colección canónica de los Sermones del Buda (Sutta—Pitaka), hay muchos textos en dicha colección que ilustran este método de meditación, es decir, instrucciones y ejemplos en los que la visión cabal penetrante de la realidad es seguida por el acceso a los estados de santidad, sin una previa obtención de las Absorciones.

Dejando a un lado los caracteres que, por su propia naturaleza, tienden fuertemente al ejercicio de la Visión Cabal Pura, no hay duda de que el método preferible es aquel en el que la obtención de las Absorciones precede a la práctica sistemática de la Visión Cabal. En las Absorciones, la mente adquiere un grado muy alto de concentración, pureza y calma, y profundiza en las fuentes subconscientes de la intuición. Con esta preparación, el período subsiguiente de la práctica de la Visión Cabal proporciona más fácilmente resultados rápidos y estables. Por tanto, todo aquel que tenga buenas razones para creer que está capacitado para hacer rápidos progresos en el camino, hará ciertamente bien en seleccionar un «objeto primario de meditación» (mida—kammattthána) que pueda también conducir al logro de las Absorciones, como lo es la Atención en la Respiración.

También tenemos que enfrentarnos al hecho de que, en esta edad febril y ruidosa que nos ha tocado vivir, la quietud natural de la mente, la capacidad para niveles más altos de concentración y las condiciones externas para cultivar ambas cosas, han desmejorado considerablemente en comparación con épocas pasadas. Esto es valedero no sólo para Occidente, sino también, aunque en menor grado, para Oriente, e incluso afecta a un considerable sector de la orden budista. Las condiciones principales que se requieren para cultivar las Absorciones son retiro y silencio, cosas ambas muy difíciles de conseguir hoy día. Por añadidura, el entorno y la educación producen un número cada vez mayor de personas que se sienten naturalmente más atraídas por el Desarrollo directo de la Visión Cabal y que tienen más aptitud para ella.

En tales circunstancias, insistir rígidamente en un acercamiento exclusivamente a través de las Absorciones equivaldría a desperdiciar buenas ocasiones de progresar, en vez de aprovechar un método recomendado enfáticamente por el mismo Buda: un método que se adapta más fácilmente a las condiciones internas y externas del mundo actual y que conduce igualmente a la meta aspirada. Utilizarlo será una aplicación práctica de la Clara Comprensión de la Idoneidad.

En tanto que la repetida falta de progreso por el camino de la Tranquilidad (debida algunas veces a las condiciones externas desfavorables) tenderán a desanimar al meditador, los resultados iniciales relativamente rápidos que pueden obtenerse a través del Desarrollo de la Visión Cabal supondrán un estímulo y alentarán poderosamente a perseverar en el esfuerzo. Además, una vez lograda la concentración de Acceso (pág. 116), gracias al desarrollo meditacional de la Visión Cabal, el que así lo desee tendrá posibilidades mucho mayores de lograr la plena concentración de las Absorciones.

Todos estos motivos han contribuido, sin duda, al hecho de que el Satipatthána haya obtenido en la Birmania de hoy tan gran arraigo en muchas mentes. La firme aplicación del Camino de la Atención y la entusiástica propagación que los devotos birmanos han hecho de ella están basadas en la convicción que proporciona la experiencia personal. Sin embargo, el énfasis que esta práctica del Satipatthána recibe en Birmania y en las páginas de este libro no significa que se desapruében o menosprecien otros métodos o sistemas. El Satipatthána no sería el Camino Único si no los abarcara a todos.

El método descrito en las «Instrucciones» previas está basado en el primer Satipatthána, la Contemplación del Cuerpo (kaya nupassaná). Los procesos corporales que se toman en esta Contemplación como objetos principales de la Atención nos sirven para el desarrollo sistemático de la Visión Cabal durante toda la práctica, desde los primeros pasos del principiante hasta la culminación de la más alta meta. Las otras tres Contemplaciones del Satipatthána (sensaciones, estado de la mente y contenido mental) no se practican de una manera sistemática, sino que se ejercen cada vez que se manifiestan los objetos correspondientes, ya sea en conexión con el objeto primario y los secundarios o bien en el ámbito de la atención general (durante todo el día). De esta manera se abarca totalmente el campo entero del Satipatthána.

Cuando los objetos mentales aparecen en íntima conexión con uno de los objetos corporales, es menos difícil discernir su naturaleza sutil; no se toman, separadamente, como objetos para el desarrollo

sistemático de la Visión Cabal, debido precisamente a su sutileza, dado que sólo ofrecen posibilidades de éxito en el caso de meditadores que hayan logrado las Absorciones (jhána).

La importancia que se da a la Contemplación del Cuerpo se basa en las palabras del Buda en sus Sermones y también por la tradición establecida en los comentarios.

El Iluminado dijo:

«Monjes, cualquiera que haya desarrollado y practicado con frecuencia la Atención del Cuerpo tendrá incluidas en ella todas las cosas provechosas que conducen a la sabiduría» (Majjh, 119, Káyagatásati Sutta).

«Si no se domina el cuerpo (por la meditación, abhávito), no se dominará la mente; si se domina el cuerpo, se domina la mente» (Majjh, 36, Mahá—Saccaka Sutta).

El «Sendero de la Pureza» (Visuddhi Magga) dice:

«Si, tras haber prestado atención a los procesos corporales, se examinan los procesos mentales, y éstos no se muestran con claridad, el meditador no debe abandonar la práctica, sino que debe una y otra vez comprender, considerar, aprehender y determinar los procesos corporales. Cuando los corporales se le presenten plenamente distintos, inconfusos y claros, los procesos mentales que tengan estos procesos corporales como objeto se aclararán por sí mismos.

«Dado que los procesos mentales sólo serán claros para aquel que haya comprendido los corporales con plena nitidez, todo esfuerzo para comprender los procesos mentales debe ser hecho sólo mediante la concienzuda comprensión de los corporales, y no de otro manera... Si se procede así, la práctica del objeto de meditación (kammattána) crecerá, se desarrollará y madurará.»



Vamos a ofrecer ahora una pequeña explicación con respecto al «objeto primario» (movimiento abdominal) introducido por el Venerable U Sobhana Mahathera. Podría objetarse que esta práctica no se encuentra en el Satipathána Sutta ni en otros textos; pero hay muchos otros procesos físicos y mentales que tampoco se mencionan expresamente en las escrituras y, sin embargo, pertenecen al terreno de la atención, que todo lo abarca. No obstante, nuestro «objeto primario» puede muy bien considerarse incluido en el pasaje del Sermón que dice: «tal y como se halla su cuerpo, así mismo lo comprende», o, alternativamente, en la sección de las Seis Bases Sensoriales: «comprende el órgano del tacto y los objetos táctiles». Efectivamente, la amplia red de la atención debe abarcar todos los objetos del tacto a medida que suceden y son notados. Bien dijo un eminente monje de nuestros días: «Todos los fenómenos condicionados (sankharas), bien sean corporales o mentales, son objetos legítimos de la práctica de la Visión Cabal».

La forma en que el ejercicio se inició, así como el espíritu que inspira al Maestro de Meditación al enseñarlo, han sido muy bien definidos por un seglar que lo practicaba en Birmania: «Este ejercicio no ha sido "inventado" por el Maestro de Meditación, no ha sido arbitraria o deliberadamente "ideado" por él. Es mejor decir que el proceso corporal al que se refiere no escapó a su atención.» Habiéndolo encontrado beneficioso, lo cultivó y recomendó a los demás. No tiene ningún «significado místico», sino que es un simple y sobrio factor de nuestra experiencia corporal, como tantos otros. Pero atendiendo a él con paciente aplicación podemos hacer que revele todo lo que tiene que decirnos y darle una oportunidad de encender la llama de la Visión Cabal penetrante.

Este ejercicio tiene algunas ventajas que se confirmarán con la práctica real: 1. El movimiento abdominal es un proceso automático y está presente constantemente; no hace falta provocarlo y, por tanto, se presta fácilmente para una observación constante y objetiva. 2. Al ser un movimiento ofrece oportunidad para numerosas observaciones conducentes a la Visión Cabal, por ejemplo, la observación del incesante surgir y desvanecerse, «nacimiento y

muerte», de este proceso. Son estas dos ventajas que tiene en común con la «Atención a la Respiración», y, de hecho, estos dos parecen ser los únicos procesos corporales que poseen estas características y son, al mismo tiempo, objetos idóneos para la observación meditacional (en tanto que los latidos del corazón, por ejemplo, no lo son). Una tercera ventaja, ésta propia sólo del movimiento abdominal, es que produce siempre una sensación relativamente «basta», lo cual (al facilitar la percepción) es una ventaja positiva para las observaciones conducentes a la Visión Cabal; en tanto que la respiración en los estados avanzados de la práctica meditacional tiende a hacerse más y más sutil y difícilmente perceptible. Todo el que haya practicado la meditación de la Visión Cabal o comprenda sus fines se convencerá fácilmente de que estas tres ventajas de la toma de consciencia del movimiento abdominal hacen de él un instrumento eminentemente adecuado al fin que se persigue.

## CAPITULO VI

### Atención a la Respiración (ánápána-sati)

#### Instrucciones para la práctica

Puede, sin embargo, haber quien, por diversas razones, prefiera elegir la respiración como objeto primario de la atención, bien sea para obtener previamente las Absorciones o para el desarrollo directo de la Visión Cabal. Incluimos en su beneficio unas breves instrucciones sobre la «Atención a la Respiración» (ánápána—sati). Están basadas en la sección correspondiente del SatipatthánaSutta. En El Sendero de Purificación (Visuddhi Magga) se ofrece otro método de práctica en el que se comienza por contar las respiraciones.

Hemos dicho anteriormente que para practicar la Atención a la Respiración es preferible la postura del Loto, con las piernas totalmente entrelazadas, aunque no sea de absoluta necesidad. Hemos advertido también que no debe haber ningún tipo de interferencia en la respiración; en la práctica budista no hay ninguna retención o detención del proceso respiratorio, ni una profundización deliberada ni ningún intento de imponerle un ritmo determinado. Lo único que hay que hacer es seguir el flujo natural de la respiración atenta y continuadamente, sin rupturas de la atención o sin que éstas pasen desapercibidas. El punto en el que se fija la atención son las ventanas de la nariz, que es donde roza el aire al respirar, y no se debe abandonar este punto de observación porque en él se siente fácilmente la entrada y la salida del aire. No se debe, por ejemplo, seguir el aire en su recorrido de ida y vuelta dentro del cuerpo, puesto que ello distraería la atención desviándola hacia las varias etapas del recorrido respiratorio. Puede haber fluctuaciones en lo que se refiere al punto en que se percibe con claridad el contacto del aire; puede haber variaciones entre una y otra ventana de la nariz; pueden existir también determinadas diferencias individuales según la longitud de la nariz o lo anchas que sean sus ventanas. Uno debe simplemente notar estas fluctuaciones y diferencias sin entrar en más detalles, limitándose a atender a la

respiración en sí misma dondequiera que vaya haciéndose sucesivamente más perceptible.

Aunque la atención se mantiene en su puesto de observación habrá, sin embargo, debido a la ligera presión del aire, una consciencia más o menos clara del paso de la respiración a través del cuerpo, pero no debemos prestarle directa atención. De la misma manera que el ojo, aunque esté enfocado sobre un objeto determinado, abarca en su campo de visión otros objetos cercanos, así también tiene la atención una cierta extensión de su radio de acción más allá del centro elegido. En la antigua literatura budista existe un símil muy adecuado: si un hombre sierra un tronco de madera, su atención estará concentrada en el «punto de contacto» de los dientes de la sierra y el tronco, pero será también consciente de las idas y, venidas de la sierra más allá de ese punto, sin prestarles, empero, ninguna atención especial.

Los principiantes cometen a menudo el error de estar demasiado tensos o cohibidos cuando dirigen su atención a la respiración. Si la atención se fuerza de este modo, dando una especie de salto interno, como si se abalanzase uno sobre una presa, se estará totalmente desconectado del delicado proceso respiratorio. Lo que hay que hacer, tras acabar la contemplación o haber formulado la aspiración iniciales, es dirigir la atención tranquilamente hacia el flujo natural de la respiración y seguirle, participando de su ritmo regular. No se requiere ningún acto enfático de la voluntad. (¡Voy a captar la respiración!), pues sólo serviría de obstáculo.

En la sección pertinente del Sermón se dice en primer lugar: «Al hacer una respiración larga (o corta) sabe "estoy haciendo una respiración larga (o corta)".» Esto no quiere decir que se deba deliberadamente alargar (o hacer más profunda) o acortar la respiración, sino que se debe, simplemente, notar si es relativamente más larga o más corta en el momento de observarla. El meditador, con absoluta naturalidad, llegará a ser consciente de estas diferencias que se producen en el proceso respiratorio, así como de otros muchos detalles, una vez que se haya acostumbrado a vigilar atentamente la respiración. Sucede lo mismo que con

cualquier percepción, por ejemplo, la de un objeto visual; cuanto más íntima y sostenida sea la observación, muchos más detalles se revelarán que habían pasado desapercibidos en una mirada superficial.

Con una práctica regular y diligente, el meditador debe capacitarse, en primer lugar, para mantener la atención en el flujo respiratorio durante un periodo de tiempo cada vez más largo, sin rupturas o (al principio) sin que esas rupturas pasen desapercibidas. Cuando pueda mantener la concentración durante veinte minutos con una cierta facilidad, podrá notar todavía más detalles del proceso observado. Se distinguirá mejor el hecho de que incluso el momento más efímero de una sola respiración tiene una duración temporal, un inconfundible principio, medio y final del movimiento. Esta observación llevará a un perfeccionamiento ulterior de la práctica.

Es posible que el meditador se dé entonces cuenta de que su atención no es igualmente clara y aguda durante las tres fases de una respiración. Las naturalezas lentas, por ejemplo, tras observar la fase final de una respiración, pueden perder la primera fase de la siguiente al no ser lo suficientemente rápidas como para acudir a ella inmediatamente; o, debido a la ansiedad de no perder el comienzo de la siguiente respiración, uno puede, inconscientemente, distraerse de la fase final de la precedente. Nos puede servir de ejemplo un consejo de múltiples aplicaciones que encontramos en las escrituras budistas: «Ni quedarse corto ni pasarse de la raya».

Puede considerarse que se ha dado un paso adelante en el desarrollo de la atención y la concentración cuando se noten estas sutiles diferencias en la vigilancia y claridad de la atención. Estas observaciones proporcionarán además al meditador un útil autoconocimiento, que le ayudará a ajustar sus disposiciones mentales tal y como se requieren para un esfuerzo bien equilibrado que evite tanto la desidia como la tensión.

Junto con la percepción de las fluctuaciones en la aplicación de la atención surgirán en el meditador el deseo y el esfuerzo para remediar las deficiencias. Procurará mantener su atención a un

nivel uniforme durante las tres fases de la respiración. Cuando lo consiga, el meditador habrá practicado según el tercer ejercicio del Sermón: «Consciente de todo el cuerpo (respiración), inspiraré—expiraré».

El doble esfuerzo —de vigilar sin interrupción la secuencia respiratoria y de prestar igual atención a todas las fases de la respiración— puede dejar trazas de tensión o de vibración en el proceso respiratorio y en la mente que lo observa, lo cual será notado cuando aumente nuestra capacidad de estar alerta. Y de nuevo, implícitos en esta observación, estarán el deseo y el esfuerzo de calmar aún más los procesos mental y respiratorio involucrados. Esto constituye el cuarto y último escalón de la práctica tal y como se menciona en el Sermón: «Calmando la función corporal (de respirar), inspiraré—expiraré (20)». Se necesitará, sin embargo, perseverancia en la práctica para que todos estos estadios sean un logro seguro del meditador y pueda entrar en ellos con relativa facilidad. Una vez obtenido esto puede esperarse realizar nuevos progresos.

(20) Algunos de los comentarios que acabamos de hacer relativos a la «Atención, a la Respiración», se aplican también a la atención dirigida al movimiento abdominal, especialmente la que se refiere a las tres fases de un solo movimiento.

Es también al llegar a este punto de Calmar la Respiración que se separan temporalmente las dos ramas principales de la meditación budista (Samatha y Vipassaná).

Si el meditador aspira el logro de las absorciones (jhána) profundizando en la Tranquilidad (samatha), debe continuar el proceso de Calmar y hacer la respiración todavía más tenue y sutil y su flujo más suave. Aunque debe asegurarse de que su atención abarca siempre las tres fases de la respiración, no debe prestarles una atención individualizada. En este punto, cualquier examen y observación discriminativa sería un obstáculo. Cuando se aspira a la Absorción, uno debe, por decirlo así, dejarse flotar con el flujo ondulante de la respiración. Si se persevera en esta práctica, se in-

crementará la concentración de la mente y en su momento podrá aparecer una imagen mental simple (nimitta), como una estrella, etcétera, anunciando la plena absorción. Ahora bien, la aparición de imágenes complicadas y diversas o de visiones no es signo de progreso y cuando se produzcan habrá que limitarse a notarlas y descartarlas.

Cuando se dedica un día entero, o medio día, a la práctica que aspira a la Absorción, la atención debe estar presente constantemente, pero sólo de una manera muy general, sin fijarse en los detalles. Por ejemplo, al caminar debe hacerse con atención, pero sin subdividirlo en fases como hacíamos en la práctica de la Visión Cabal. Con un escrutinio minucioso de los detalles, la mente se dedica con demasiado interés y ahínco a una multiplicidad de objetos, en tanto que aquí el propósito debe ser la unificación y tranquilidad de la mente.

Pero si, tras haber llegado al estado de Calma, el meditador desea seguir el camino directo de la Visión Cabal, entonces debe prestar una atención muy marcada a cada una de las fases de la respiración, en particular al principio y al final, y deben observarse atentamente todos los objetos secundarios y generales de la atención, tal y como explicamos anteriormente (ver pág. 108). No es, pues, más que un ligero cambio en el enfoque de la atención lo que señala las diferencias entre los métodos del desarrollo del Jhána (Absorción) y el de la Visión Cabal.

Cuando, en la práctica de la Visión Cabal, el meditador haya obtenido cierta destreza en lograr el estado de Calma, llegará un momento en que tendrá consciencia de que están involucrados dos procesos: el proceso físico (rúpa) de la respiración o del movimiento del abdomen y el proceso mental (ni ma) de su conocimiento. Aunque en teoría esto es totalmente evidente, la mente, antes de obtener facilidad para la concentración, estará demasiado ocupada con el objeto de la atención como para ser consciente de su propia actividad. Si mediante la repetición la consciencia de esos dos procesos se ha fortalecido, ambos se manifestarán con regularidad

como una progresión de los fenómenos físico y mental: respiración—conocimiento, respiración—conocimiento.

Al continuar con el esfuerzo llegará un momento en el que la fase final de cada respiración o del movimiento del abdomen resaltarán con fuerza, mientras que las otras fases pasarán a segundo término. La línea divisoria entre el final de una respiración o movimiento y el comienzo de la siguiente estará muy marcada y el hecho de la cesación hará profunda impresión en la mente del meditador. A partir de este punto se puede de nuevo esperar realizar nuevos progresos.

Estos dos grados —la progresión pareja y la preeminencia de la fase final— se desarrollan naturalmente al progresar la meditación. No se pueden «forzar mientras esté en marcha el proceso observado, pues ello supondría una ruptura de la atención, sino que son el resultado legítimo de una práctica diligente. En las instrucciones orales, el maestro de meditación no habla de estados no alcanzados todavía por el discípulo, pero en esta exposición escrita hay que hacerlo para ofrecer algunos hitos o criterios de progreso al meditador que carezca de contacto personal con un maestro. Aunque la guía del maestro experto es preferible, un meditador serio puede perfectamente progresar en su esfuerzo solitario si se dedica a la práctica con vigilancia y rigor crítico.



*El Gran Sermón sobre  
los Fundamentos de la Atención*

El texto básico

**Maha Satipatthana Sutta**

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMA  
SAMBUDDHASSA**

**Los Fundamentos de la Atención**

Así lo he oído. En una ocasión vivía el Buda entre los Kurus, en Kammásadamma, una ciudad de mercado de los Kurus.

Allí el Bienaventurado se dirigió así a los monjes: «Monjes», y ellos le contestaron: «Venerable Señor». Y el Bienaventurado habló como sigue:

Monjes (1), el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbána es éste: Los Cuatro Fundamentos de la Atención.

¿Cuáles son esos cuatros? He aquí que (en esta enseñanza) un monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo (2), fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; medita practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; medita practicando la contemplación de la mente en la mente (3), fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo.

1. Monjes. Pali: bhikkhave (plural), bhikkhu (singular). Un bhikkhu es aquél que ha recibido las Ordenes Mayores (upasampada) en una orden monástica budista (sangha) basada en la aceptación del Código de Disciplina (vinaya). En este contexto, sin embargo, el Comentario dice: «Bhikkhu se emplea aquí como ejemplo de aquellos que están dedicados a la práctica de la Enseñanza... Cualquiera que emprenda esta práctica..., se halla comprendido bajo el término Bhikkhu».

2 Las frases «practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo», «la contemplación de las sensaciones en las sensaciones», etc. se repiten para hacer bien comprender al meditador la importancia de permanecer atento y consciente de sí. La atención dirigida al objeto determinado que se ha elegido se sigue manteniendo fija en él, y no se ha desviado al campo de otra Contemplación. Por ejemplo, al contemplar cualquier proceso corporal el meditador, inconscientemente, puede desviarse hacia la consideración de sus sensaciones conectadas con ese proceso corporal. Debe entonces ser plenamente consciente de que ha abandonado su objeto principal y que se ha entregado a la contemplación de sensaciones. Ver pág. 38.

3 En la I.ª parte de este libro, los términos palis «mente» (citta) y «objetos mentales» (dhamma) han sido traducidos libremente por «estado de la mente» y «contenido mental» respectivamente, a fin de expresar más claramente su significado.

## **I. La Contemplación del Cuerpo**

### **1. Atención a la Respiración**

Monjes, ¿cómo medita un monje practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo?

Monjes: he aquí que un monje va al bosque, al pie de un árbol o a un lugar solitario, se sienta con las piernas cruzadas, mantiene su cuerpo erguido y su atención alerta (4). Atento aspira y atento espira.

Al hacer una aspiración larga, sabe: «hago una aspiración larga»; al hacer una espiración larga, sabe: «hago una espiración larga». Al hacer una aspiración corta, sabe: «hago una aspiración corta»; al hacer una espiración corta, sabe: «hago una espiración corta». «Consciente de todo el cuerpo (respiración) aspiraré», así se ejercita. «Consciente de todo el cuerpo (respiración) espiraré», así se ejercita; «calmando la función corporal (de respirar), aspiraré», así se ejercita; «calmando la función corporal (de respirar), espiraré», así se ejercita.

De la misma manera que un tornero experto o un aprendiz sabe al labrar una voluta grande: «estoy labrando una voluta grande», o al labrar una voluta corta sabe: «estoy labrando una voluta corta», así el monje al hacer una aspiración larga, sabe: «hago una aspiración larga»; al hacer una espiración larga, sabe: «hago una espiración larga». Al hacer una aspiración corta, sabe: «hago una aspiración corta»; al hacer una espiración corta, sabe: «hago una espiración corta». «Consciente de todo el cuerpo (respiración), aspiraré; consciente de todo el cuerpo (respiración), espiraré», así se ejercita. «Calmando la función corporal (de respirar), aspiraré; calmando la función corporal (de respirar) espiraré», así se ejercita.

Así medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, interna o externamente, o tanto interna como externamente (6). Medita contemplando los factores del origen del cuerpo(7), o medita contemplando los factores de disolución (8) del cuerpo, o medita contemplando tanto los factores del origen como los de disolución' del cuerpo, o tiene consciencia de que «hay un cuerpo» (10) en el grado necesario para el conocimiento y la atención (11). Medita con independencia (12), sin apegarse a nada en el mundo. Así es como el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo.

4. Literalmente «poniendo la atención enfrente».

6. Internamente: contemplando su propia respiración; externamente, contemplando la respiración de otro; interna y externamente,

contemplando su propia respiración y la de otro alternativamente, con atención ininterrumpida.

7. Los factores originantes (samudaya—dhamma), o sea, las condiciones del origen de la respiración son: el cuerpo en su totalidad, las fosas nasales y la mente.

8. Los factores disolvente (vaya—dhamma) son: la disolución del cuerpo, las fosas nasales y la cesación de la actividad mental.

9. La contemplación de ambos, alternadamente.

10. Es decir, sólo existen procesos corporales, sin un alma, un ser o una sustancia permanente. La fase correspondiente en las siguientes contemplaciones debe comprenderse de acuerdo a esto.

11. Conocimiento significa aquí la cuádruple Clara Comprensión (ver pág. 52). Atención es la Atención Pura. El meditador debe esforzarse por mantenerse dentro del terreno y del propósito propios de este tipo de práctica. No debe ser desviado por reflexiones, emociones o imágenes mentales evocadas por las Contemplaciones; si surgen deben ser someramente notadas y abandonadas.

12 Con independencia del deseo y de puntos de vista equivocados.

## **2. Las posiciones del cuerpo**

Asimismo, Monjes, cuando un monje camina sabe: «estoy caminando»; cuando permanece en pie, sabe: «estoy en pie»; cuando está sentado sabe: «estoy sentado»; cuando se tumba, sabe: «estoy tumbado», y también tiene consciencia de cualquier otra posición—del cuerpo.

Así medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, interna o externamente, o tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores del origen del cuerpo, o medita contemplando los factores de disolución del cuerpo, o medita contemplando tanto los factores del origen como los de disolución del cuerpo (13). O tiene consciencia de que «hay un cuerpo» en el grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo. Es así como el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo.

13 En todas las Contemplaciones del cuerpo, excepto la de la Respiración, los factores originales son: ignorancia, deseo Kamma, alimento y la característica general de la disolución.

## **3. Atención con Clara Comprensión**

Asimismo, Monjes, un monje aplica la clara comprensión al avanzar y al retroceder (14); al mirar hacia delante y al mirar alrededor, aplica la clara comprensión; al extender y encoger los miembros, aplica la clara comprensión; al vestir la ropa y al llevar el bol de limosnas aplica la clara comprensión; al comer, al beber, masticar y saborear aplica la clara comprensión; al obedecer las necesidades naturales aplica la clara comprensión; al andar, permanecer de pie, sentarse, dormirse, al despertar, al hablar y al callar aplica la clara comprensión.

Así medita practicando la comprensión del cuerpo en el cuerpo... (como antes).

Así es colmo el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo.

#### **4. Reflexión sobre la Asquerosidad del Cuerpo**

Asimismo, Monjes, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, de la planta de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, envuelto en la piel y lleno de impurezas, y piensa así: «En este cuerpo hay: pelo en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasas líquidas, saliva, mocos, fluido sinovial, orina» (15). Es como tener un saco de provisiones de aquellos con dos aberturas, lleno de diversas clases de grano, tales como arroz de montaña, arroz corriente, alubias, guisantes, sésamo, arroz perlado, y un hombre que tiene buenos ojos lo abre, lo examina y dice: «esto es arroz de montaña, esto es arroz corriente, esto son alubias, esto son guisantes, esto es sésamo, esto es arroz perlado». De la misma manera reflexiona sobre su propio cuerpo de las plantas de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, envuelto en la piel y lleno de impurezas: «En este cuerpo hay: pelo en la cabeza..., orina».

Así medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo... (como antes).

Así es como el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo.

15 Con la adición posterior de «sesos en el cráneo», estas 32 partes del cuerpo son un tema frecuente de meditación en los países budistas. Para los detalles de la práctica meditativa ver «The Path of Purification» cap. VIII, 8.

## **5. Reflexión sobre los Elementos Materiales**

Asimismo, monjes, he aquí que un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, en cualquier lugar o posición que se encuentre, pensando en sus elementos primarios: «En este cuerpo hay el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire» (16).

Como un carnicero experto o un aprendiz que, tras sacrificar a una vaca y dividirla en partes, se pone a venderlas en el cruce de cuatro carreteras, de la misma manera el monje reflexiona sobre su propio cuerpo en cualquier lugar o posición que se encuentre, pensando en sus elementos primarios: «en este cuerpo hay el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire».

Así es como medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo...

Así es como el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo.

16 Estos «elementos» (dhatu) son las cualidades primarias de la materia, explicadas por la tradición budista como solidez (tierra), adhesión (agua), calor (fuego) y movimiento (viento o aire). Ver *The Path of Purification*, cap. XI.

## **6. Las Nueve Contemplaciones del Cementerio**

1. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo que lleva un día muerto, o dos días muerto, o tres días muerto, hinchado, amoratado y putrefacto, tirado en el osario, aplica (esta percepción) a su propio cuerpo de esta manera: «En verdad que este cuerpo mío tiene también la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello».

Así medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo...

2. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, que está siendo devorado por los cuervos, los gavilanes, los buitres, las garzas, los perros, los leopardos, los tigres, los chacales

o por diversas clases de gusanos, aplica (esta percepción) a su propio cuerpo de esta manera: «En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello...»

3. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto unido tan sólo por los tendones y con algo de carne y sangre adherido a él...

4. Reducido a un esqueleto unido tan sólo por los tendones, embadurnado de sangre, sin carne...

5. ... Reducido a un esqueleto unido tan sólo por los tendones, sin carne y sin sangre aplica entonces (esta percepción) a su propio cuerpo de esta manera: «En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello...»

6. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario y reducido a huesos sueltos esparcidos en todas las direcciones —aquí los huesos de la mano, allí los de los pies, los huesos de las espinillas, los de los muslos, la pelvis, las vértebras, el craneo...

7. Asimismo, monjes, cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos blanqueados como una concha...

8. Reducido a huesos de más de un año, amontonados...

9. Reducido a huesos podridos, reducidos a polvo entonces aplica (esta percepción) a su propio cuerpo de esta manera: «En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello».

Así medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, interna o externamente, o tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores del origen del cuerpo, o medita contemplando los factores de disolución del cuerpo, o medita contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución en el cuerpo. O tiene consciencia de que «hay un cuerpo» en el



grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo.

Así es como el monje medita, practicando la atención del cuerpo en el cuerpo.

## **II. La contemplación de las sensaciones**

Monjes, ¿cómo medita un monje practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones?

Al experimentar una sensación agradable el monje sabe: «experimento una sensación agradable»; cuando experimenta una sensación dolorosa sabe: «experimento una sensación dolorosa»; cuando experimenta una sensación neutra sabe: «experimento una sensación neutra». Cuando experimenta una sensación mundanal agradable sabe: «experimento una sensación mundanal agradable»; cuando experimenta una sensación no mundanal agradable sabe: «experimento una sensación no mundanal agradable». Cuando experimenta una sensación mundanal dolorosa sabe: «experimento una sensación mundanal dolorosa». Cuando experimenta una sensación no mundanal dolorosa sabe: «experimento una sensación no mundanal dolorosa». Cuando experimenta una sensación mundanal neutra sabe: «experimento una sensación mundanal neutra». Cuando experimenta una sensación no mundanal neutra sabe: «experimento una sensación no mundanal neutra» (17).

Así medita practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, interna o externamente, o tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores del origen de las sensaciones, o medita contemplando los factores de disolución de las sensaciones, o medita contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de las sensaciones (18). O tiene consciencia de que «hay sensaciones» en el grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo.

Así es, monjes, como el monje medita practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones.

17. Se explican los tipos mundanal (sumisa) y no mundanal (nirámisa) de las tres sensaciones en el Sermón 137 del Majjhima-Nikaya (Colección de sermones Medios). En él se denominan sensaciones mundanales a las «relacionadas con la vida familiar» y sensaciones no mundanales a las «relacionadas con la renunciación». Una sensación agradable no mundanal sería, por ejemplo, la felicidad resultante de la meditación y de la visión cabal de la impermanencia de la existencia. Una sensación no mundanal dolorosa es, por ejemplo, la dolorosa consciencia de las propias imperfecciones y del lento progreso en el sendero de la liberación. Una sensación no mundanal neutra es la ecuanimidad que se adquiere con la visión cabal.

18 Los factores del origen de las sensaciones son: ignorancia, deseo, kamma, impresiones sensoriales (phassa) y la característica general del origen; los factores de disolución son: la desaparición de los cuatro que acabamos de mencionar y la característica general de la disolución.

### **III. La contemplación de la mente**

Monjes, ¿cómo medita un monje practicando la contemplación de la mente en la mente? (ver nota 3).

He aquí que un monje, cuando hay pasión en la mente sabe que hay pasión, y cuando no hay pasión en la mente sabe que no la hay; cuando hay odio en la mente sabe que hay odio, y cuando no hay odio en la mente sabe que no lo hay; cuando la mente está ofuscada sabe que está ofuscada, y cuando la mente no está ofuscada sabe que no lo está; cuando la mente está disminuida sabe que está disminuida (19); cuando está distraída sabe que está distraída (20); cuando la mente está desarrollada, sabe que está desarrollada (21); cuando la mente no está desarrollada, sabe que no lo está (22); cuando la mente está en estado superable, sabe que es superable (23); cuando está en estado no superable, sabe

que no es superable (24); cuando la mente está concentrada, sabe que está concentrada, y cuando la mente no está concentrada, sabe que no lo está; cuando la mente está liberada, sabe que está liberada (25) cuando la mente no está liberada, sabe que no lo está.

Así medita practicando la contemplación de la mente en la mente, interna o externamente, o tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores del origen de la mente, o medita contemplando los factores de disolución de la mente, o medita contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de la mente (26). O tiene consciencia de que «hay mente» en el grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo.

Así es, monje, cómo el monje medita practicando la contemplación de la mente en la mente.

19. Se refiere a la rigidez mental y a la indolencia; incluye también estados tales como el letargo, la lentitud de los reflejos, las vacilaciones, las tensiones internas debidas a la represión, etc.

20. Se refiere a los estados de intranquilidad de la mente, e incluye la agitación, incostancia, deseo de cambio, etc.

2. El estado de consciencia que caracteriza las Absorciones meditacionales a los

niveles de la materia sutil y de lo inmaterial (rúpa y arúpa jhana).

22. La consciencia ordinaria del estado de existencia sensorial.

23. La consciencia del estado de existencia sensorial, puesto que hay otros esta

dos superiores a ella.

24. La consciencia de las esferas de materia sutil y de lo inmaterial, puesto que no hay estados mundanos superiores a ellas.

25. Liberada temporalmente de las corrupciones, bien sea a través del desarrollo meditacional de la Visión Cabal que le libera de determinados estados perniciosos por la fuerza de sus opuestos, o bien a través de la Absorción (jhána).

26. Los factores del origen de la Mente o Consciencia son: ignorancia, deseo, kamma, cuerpo y mente (nama—rupa), y las características generales del origen; los factores de disolución son: la desaparición de estos cuatro y la característica general de la disolución.

#### **IV. La contemplación de los objetos de la mente**

Monjes, ¿cómo medita un monje practicando la contemplación de los objetos de la mente en los objetos de la mente? (ver nota 3).

##### **1. Los Cinco Obstáculos**

He aquí que un monje medita practicando la contemplación de los objetos de la mente en los objetos mentales constituidos por los cinco obstáculos (27). Y ¿cómo practica la contemplación de los objetos de la mente en los objetos mentales formados por los cinco obstáculos?

He aquí, monjes, que cuando el apetito sensual (28) está presente en él, el monje sabe: «hay apetito sensual en mí». Sabe cómo surge el apetito sensual que no existía previamente; sabe cómo se rechaza el apetito sensual que ha surgido y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro el apetito sensual que se ha rechazado.

Cuando la ira está presente el monje sabe: «hay ira en mí», y cuando la ira está ausente sabe: «no hay ira en mí». Sabe cómo surge la ira que no existía previamente; sabe cómo se rechaza la ira que ha surgido y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la ira rechazada.

Cuando la pereza y el sopor están presente en él, el monje sabe: «hay pereza y sopor en mí»; cuando la pereza y el sopor están

ausentes sabe: «no hay pereza ni sopor en mí». Sabe cómo surgen la pereza y el sopor que no existían previamente; sabe cómo se rechazan la pereza y el sopor surgidos y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro la pereza y el sopor rechazados.

Cuando el desasosiego y la ansiedad están presentes en él sabe: «hay desasosiego y ansiedad en mí»; cuando el desasosiego y la ansiedad están ausentes sabe: «no hay desasosiego ni ansiedad en mí». Sabe cómo surgen el desasosiego y la ansiedad que no existían previamente; sabe cómo se rechazan el desasosiego y la ansiedad surgidos, y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro el desasosiego y la ansiedad rechazados.

Cuando la duda está presente en él, el monje sabe: «hay duda en mí»; cuando la duda está ausente sabe: «no hay duda en mí». Sabe cómo surge la duda que no existía previamente; sabe cómo se rechaza la duda surgida y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la duda rechazada (29).

Así medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, interna o externamente, o tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o medita contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales 29. O tiene consciencia de que «hay objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo.

Así es, monjes, como el monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales constiuidos por los cinco obstáculos.

27 Estos cinco obstáculos (ni varana) son los principales impedimentos para el desarrollo de la mente. Deben suspenderse temporalmente para alcanzar las Absorciones y también la Concentración de Acceso (upacára—samñdhi) que es necesaria para el pleno desarrollo de la Visión Cabal. Véase The Five Mental

Hindrance, S. Nyanaponika Thera (Buddhist Publication Society, Kandy 1961)

28. Se refiere al deseo de los objetos de cualquiera de los cinco sentidos corporales.

29 Los factores del origen son aquí las condiciones que producen los Obstáculos, tales como la errónea reflexión sobre los objetos atractivos, etc. Los factores de disolución son las condiciones que hacen desaparecer los Obstáculos, por ejemplo, la recta reflexión.

## **2. Los Cinco Agregados del Apego**

Asimismo, monjes, un monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales constituidos por los cinco Agregados del Apego. ¿Cómo practica la contemplación de los objetos de plación de los objetos mentales constituidos por los cinco Agregados del Apego? (30)

30. En palí Upádána—kkhanda. Estos cinco grupos constituyen lo que llamamos personalidad. Es porque hacemos de ellos objetos de apego (upadana), que se perpetúa la existencia en forma de repetidos nacimientos y muertes.

He aquí que un monje piensa: «Así es la forma material, así surge la forma material, así desaparece la forma material; así es la sensación, así surge la sensación, así desaparece la sensación; así es la percepción, así surge la percepción, así desaparece la percepción; así son las formaciones mentales; así surgen las formaciones mentales, así desaparecen las formaciones mentales; así es la consciencia, así surge la consciencia, así desaparece la consciencia».

Así medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, interna o externamente, o tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores del origen de los objetos mentales o medita contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o medita contemplando tanto los factores

del origen como los de la disolución de los objetos mentales (31). O tiene consciencia de que «hay objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo.

Así es, monjes, como el monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales formados por los Cinco Agregados del Apego.

31. Los factores del origen y de la disolución del Grupo de la Forma Material son los mismos que los de las posturas corporales (nota 13). Para las Sensaciones, Percepciones y Formaciones Mentales ver nota 18. Para la Consciencia nota 26.

### **3. Las Seis Esferas Internas y Externas de los Sentidos**

Asimismo, monjes, un monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales constituidos por las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos. ¿Cómo practica la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos?

He aquí, monjes, que un monje conoce el ojo, conoce las formas visuales y conoce la atadura (32) que surge dependiendo de ambos (el ojo y las formas); sabe cómo surge la atadura que no existía previamente, sabe como se rechaza la atadura surgida y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la atadura rechazada.

Conoce el oído y los sonidos..., la nariz y los olores..., la lengua y los sabores..., el cuerpo y los objetos táctiles..., la mente y los objetos mentales y conoce las ataduras que dependen de ellos. Sabe cómo surgen las ataduras que no existían previamente, sabe cómo se rechazan las ataduras surgidas y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro las ataduras rechazadas.

Así medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, interna o externamente, o tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores del origen de los

objetos mentales o medita contemplando los factores de disolución de los objetos mentales o medita contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales (33). O tiene consciencia de que «hay objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo.

Así es, monjes, como el monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos.

32. Según las Colecciones de Sermones (Sutta—Pitaka), las diez principales Ataduras (samyojana) son: 1, creencia en la personalidad; 2, escepticismo; 3, creencia en la purificación a través de las observancias externas, las reglas y los ritos; 4, sensualidad; 5, malevolencia; 6, deseo de existencia en materia sutil; 7, deseo de existencia inmaterial; 8, engreimiento; 9, desasosiego; 10, ignorancia. Estas diez Ata duras de la mente pueden surgir a través de las percepciones incontroladas de cualquiera de los seis sentidos. Su «no volver a surgir en el futuro» se produce por medio de la obtención de los Cuatro Estados de Perfección, a saber: el Ingreso en la Corriente (sota patti) que conduce a la liberación, y los tres subsiguientes. Ver *The Word of the Buddha*, Nyanatiloka (Buddhist Publication Society, Kandy 1959). La explicación dada en el Comentario al Sermón hace referencia a una lista de las Ataduras algo distinta, que se emplea en el *Abhidhamma*, la Colección Filosófica del Canon Budista.

33 Los factores originantes de las diez esferas de los sentidos corporales son: ignorancia, deseo, kamma, alimento y la característica general del origen; los factores de disolución son la característica general de la disolución y la desaparición de la ignorancia, etc. Los factores originantes y disolventes de la esfera mental son los mismos que los de la consciencia (nota 26); los factores de la esfera mental externa (es decir, los objetos mentales) son los mismos de las sensaciones (nota 18).



#### **4. Los Siete Factores de la Iluminación**

Asimismo, monjes, un monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales constituídos por los siete factores de la iluminación. Y ¿cómo practica la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales formados por los siete factores de la iluminación? (34).

Monjes, he aquí que cuando la atención que es factor de iluminación está presente en él el monje sabe: «hay en mí la atención que es factor de iluminación»; cuando la atención que es factor de iluminación está ausente sabe: «no hay en mí la atención que es factor de iluminación». Y sabe cómo surge la atención que es factor de iluminación que no existía previamente, cómo se produce la perfección en el desarrollo de la atención surgida que es factor de iluminación.

Cuando la investigación de la realidad (35), la energía, el éxtasis, la tranquilidad, la concentración, o la ecuanimidad están presentes en él, el monje sabe: «hay en mí la investigación de la realidad (o la energía o el éxtasis, o la tranquilidad, o la concentración, o la ecuanimidad) que es factor de iluminación», y cuando están ausentes sabe: «no hay en mí la investigación de la realidad, etc., que es factor de la iluminación. Sabe cómo surge cada factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de cada factor de iluminación que ha surgido.

Así medita practicando la contemplación de los objetos mentales interna o externamente, o bien tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o medita contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o medita contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales (36). O tiene consciencia de que hay «objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo.

Así es, monjes, como el monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de iluminación.

34 Para una explicación más detallada véase *The Seven Factors of Enlightenment*, de Piyadassi (Buddhist Publication Society, Kandy).

35. Dhamma—vicaya. Según los comentarios, el término dhamma no significa, en este caso, la enseñanza del Buda, sino que se refiere a los fenómenos físicos y mentales (nama y Rupa—dhamma) según se ofrecen a la mente del meditador a la luz del primer factor de iluminación, o sea la «Atención».

36. Precisamente las condiciones que conducen al origen y disolución de los Factores de Iluminación comprenden en este caso los factores del origen y disolución.

## **5. Las Cuatro Nobles Verdades**

Asimismo, monjes, un monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, constituidos por las Cuatro Nobles Verdades. Y ¿cómo practica la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales formados por las Cuatro Nobles Verdades?

He aquí, monjes, que un monje sabe según la realidad: «Esto es sufrimiento»; sabe según la realidad: «éste es el origen del sufrimiento»; sabe según la realidad: «ésta es la cesación del sufrimiento»; sabe según la realidad: «éste es el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento».

Monjes, ¿cuál es la Noble Verdad del Sufrimiento?

El nacimiento es sufrir, la vejez es sufrir, morir es sufrir, la pena, las lamentaciones, el dolor, la aflicción, el desconsuelo son sufrir; la no obtención de lo que se desea es sufrir. En pocas palabras, los cinco Agregados del Apego son sufrir.

¿Qué es nacimiento? El nacimiento de los seres pertenecientes a uno u otro orden de seres, su nacer, su origen, su concepción, su ingreso en la existencia, la manifestación de los Agregados, la adquisición de las esferas sensoriales, a todo esto se le llama nacimiento.

¿Qué es envejecer? Envejecer es el avejentamiento de los seres que pertenecen a uno u otro orden de seres, su debilitamiento, decrepitud, encanecimiento y arrugamiento; el decaimiento de su fuerza vital, el desgaste de sus facultades sensoriales, a todo eso se le llama envejecer.

¿Qué es morir? La partida y desaparición de los seres pertenecientes a uno u otro orden de seres, su destrucción, su desvanecimiento, muerte, la conclusión de su período vital, la disolución de los Agregados, el abandono del cuerpo, a esto se le llama muerte.

¿Qué es pena? La pesadumbre que surge por esta o aquella pérdida o desgracia que nos ocurra, el pesar, el estado pesaroso de la mente, la pena íntima, el desconsuelo íntimo, esto se llama pena.

¿Qué es lamentación? Todo aquello que por esta o aquella pérdida o desgracia que nos ocurra, sea queja y lamento, al quejarse y lamentarse, el estado de queja y lamento, a esto se le llama lamentación.

¿Qué es dolor? El dolor corporal, lo corporalmente desagradable, las sensaciones dolorosas e ingratas producidas por el contacto corporal, a esto se le llama dolor.

¿Qué es aflicción? El dolor mental y lo mentalmente desagradable, las sensaciones dolorosas o ingratas producidas por el contacto mental, a esto se le llama aflicción.

¿Qué es desconsuelo? La angustia y el desconsuelo que surgen por esta o aquella pérdida o desgracia que nos ocurra, el estado de angustia y desesperación, a esto se llama desconsuelo.

Y ¿qué es sufrir por la no obtención de lo que se desea? En los seres que están sujetos al nacimiento surge el deseo: ¡Ojalá que no estuviéramos sujetos al nacimiento! ¡Ojalá que no tuviésemos otro nacimiento por delante! En los seres sujetos al envejecimiento, enfermedad, muerte, pena, lamentación, dolor, aflicción y desconsuelo surge el deseo: «¡Ojalá que no estuviésemos sujetos a estas cosas!, ¡ojalá que tuviésemos ya estas cosas por delante!». Pero esto no puede obtenerse por el mero deseo, y la no obtención de lo que se desea es sufrir.

Y ¿qué (quiere decir la frase): «en pocas palabras, los cinco Agregados del Apego»? Son los Agregados de la forma material, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia. Esto es lo que se llama: «En pocas palabras, los cinco Agregados del Apego son Sufrimiento».

Monjes, ¿cuál es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento?

Lo que da lugar a nuevos nacimientos es el deseo, que ligado al placer y a la avidez, encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allá; a saber: el Deseo Sensual, el Deseo de una Existencia (Eterna), y el Deseo de la No Existencia.

Mas ¿dónde surge el deseo?, ¿dónde echa raíces? En cualquier parte del mundo en la que haya cosas deliciosas y agradables, allí es donde surge el deseo y arraiga.

El ojo, el oído, la lengua, la nariz, el cuerpo y la mente son deliciosos y agradables. Allí es donde surge el deseo y arraiga.

Las formas visuales, los sonidos, los olores, los gustos, las impresiones corporales y los objetos mentales son deliciosos y agradables: allí es donde el deseo surge y arraiga.

La consciencia visual, la consciencia auditiva, la consciencia olfativa, la consciencia del sabor, la consciencia del tacto y la consciencia de la mente... El contacto (el séxtuple que surge a través de cada uno de los sentidos), la sensación nacida del

séxtuple contacto, el séxtuple acto de la voluntad (que se inclina a las formas visuales, etc.), el séxtuple deseo, la séxtuple formación de conceptos (relativos a las formas visuales, etc.), el séxtuple discurrir: todo esto es delicioso y agradable: allí es donde surge el deseo y arraiga.

Monjes, esta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento (37)

Monjes, ¿cuál es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento?

Es precisamente el total desvanecimiento y extinción de este deseo, su renuncia y abandono, la liberación y el desapego de él.

Pero, ¿dónde puede abandonarse este deseo, dónde puede extinguirse?

En cualquier parte del mundo en la que haya cosas deliciosas y agradables: allí es donde puede abandonarse este deseo, allí puede extinguirse. La vista, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente son deliciosos y agradables. Allí es donde puede abandonarse este deseo, allí puede ser extinguido. Las formas visuales, los sonidos, los olores, los gustos, las impresiones corporales y los objetos mentales, allí es donde puede abandonarse este deseo, allí puede extinguirse.

La consciencia visual, la consciencia auditiva, la consciencia olfativa, la consciencia del sabor, la consciencia del tacto y la consciencia de la mente...

El contacto (el séxtuple que surge a través de cada uno de los sentidos), la sensación nacida de este séxtuple contacto, el séxtuple acto de la voluntad, el séxtuple deseo, la séxtuple formación de conceptos, el séxtuple discurrir: todo esto es delicioso y agradable, allí es donde este deseo puede ser abandonado, allí puede extinguirse.

Monjes, esta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento (38).

Monjes, ¿cuál es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento?

Es este Noble Octuple Sendero: Recta Comprensión, Recto Pensamiento, Recta Palabra, Recta Acción, Recto Sustento, Recto Esfuerzo, Recta Atención, Recta Concentración.

Monjes, ¿qué es la Recta Comprensión? Comprender el sufrimiento, comprender el origen del sufrimiento, comprender la cesación del sufrimiento, comprender el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento: esto es Recta Comprensión.

¿Qué es Recto Pensamiento? Pensamientos libres de codicia, pensamientos libres de rencor, pensamientos libres de crueldad: esto es Recto Pensamiento.

¿Qué es Recta Palabra? Abstenerse de mentir, de chismorrear, de palabras ásperas, de conversaciones vanas: esto es Recta Palabra.

¿Qué es Recta Acción? Abstenerse de matar, de tomar lo que no nos ha sido dado, del adulterio: esto es Recta Acción.

¿Qué es Recto Sustento? Cuando el noble discípulo, evitando una forma de vida equivocada, obtiene su sustento de una recta forma de vida. Esto es Recto Sustento.

¿Qué es Recto Esfuerzo? He aquí que un monje aviva la voluntad para evitar que surjan estados perniciosos y no saludables, hace un esfuerzo, estimula su energía, aplica bien la mente y brega con tesón. Para vencer los estados perniciosos y no saludables que hayan surgido, aviva la voluntad, hace un esfuerzo, estimula su energía, aplica bien la mente a ello y brega con tesón. Para suscitar estados beneficiosos que aún no hayan surgido, activa la voluntad, hace un esfuerzo, estimula su energía, aplica bien la mente a ello y brega con tesón. Para mantener los estados beneficiosos que hayan surgido, para no descuidarlos sino, antes bien, hacerlos crecer y llevarlos a su plena madurez y perfecto desarrollo, aviva la

voluntad, hace un esfuerzo, estimula su energía, aplica bien la mente a ello y brega con tesón: esto es Recto Esfuerzo.

¿Qué es Recta Atención? He aquí que un monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo, practicando la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, la contemplación de la mente en la mente, la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo: esto es Recta Atención.

¿Qué es Recta Concentración? He aquí que un monje desapegado de los objetos de los sentidos, desapegado de las cosas no saludables, entra en la primera absorción que nace del desapego, va acompañada de formación de conceptos y de pensamiento discursivo y está llena de raptó y alegría. Al cesar la formación de conceptos y el pensamiento discursivo, y obtener la tranquilidad interior y la unificación de la mente, el monje entra en un estado sin formación de conceptos ni pensamiento discursivo, que es la segunda absorción, nacida de la Concentración y llena de raptó y alegría. Tras desvanecerse el raptó, permanece ecuánime, atento, claramente consciente y experimenta en su persona ese sentimiento del que los nobles dicen: «Feliz es el hombre que posee ecuanimidad y atención». Así penetra en la tercera absorción. Tras abandonar el placer y el dolor, la cuarta absorción, purificada por la ecuanimidad y la atención. Esto es Recta Concentración.

Monjes, ésta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Extinción del Sufrimiento.

Así medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales, interna o externamente, o bien tanto interna como externamente. Medita contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o medita contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o medita contemplando tanto los factores del origen como los factores de la disolución de los objetos mentales 39. Ó tiene consciencia de que «hay objetos mentales» en

el grado necesario para el conocimiento y la atención. Medita con independencia, sin apegarse a nada en el mundo.

Así es, monjes, como el monje medita practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades.

En verdad, monjes, que aquél que practique estos cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera, durante siete años, puede esperar que se produzcan en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo (40) aquí y ahora, o si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta (41).

Monjes, ni siquiera siete años. Si una persona practicara estos cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante seis años..., cinco años..., cuatro años..., tres años..., dos años..., durante un año, entonces podría esperar que se produzcan en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera un año. Si una persona practicara estos cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante siete meses..., seis meses..., cinco meses..., cuatro meses..., tres meses..., dos meses..., un mes..., durante medio mes podría esperar que se produzca en él estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera medio mes. Si una persona practicara estos cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante siete días, podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora, o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Por esto se ha dicho: «Este es el único camino, monjes, para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para



alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbána: los Cuatro Fundamentos de la Atención.

Así habló el Bienaventurado. Los monjes acogieron las palabras del Bienaventurado con alegría en el corazón.

37. En este texto se explica la Verdad del Sufrimiento, no con las palabras acostumbradas, sino en términos que corresponden a la práctica concreta del Satipattha na. De forma impresionante, el ejercicio de la atención pone al descubierto una y otra vez las raíces del sufrimiento cuando encuentra las diversas manifestaciones del deseo en la séxtuple experiencia sensorial y en las funciones mentales que a ella se refieren y de ella se ocupan. Esta parte del Sermón puede también tomarse como una ilustración de ciertas partes de la sección sobre las Seis Esferas de los Sentidos y particularmente de la declaración: «Sabe cómo surge la atadura que no existía previamente». Este texto es un ejemplo más de lo que significa la repetida declaración «contempla los factores del origen...».

38 La Tercera Verdad se explica aquí igualmente en términos que corresponden a la observación real de cómo el deseo cesa en los varios ejemplos expuestos. Tales observaciones pueden hacerse cuando el origen del deseo ha sido atentamente notado (ver lo anteriormente expuesto). Este acto de notar con atención necesariamente parará el continuo flujo del deseo, dado que la observación desapegada y el deseo no pueden ir juntos. Esta sección ilustra la aseveración: «Sabe cómo se rechaza la atadura surgida». La consciencia repetida de la cesación del deseo en casos individuales proporcionará un vislumbre de la Cesación Final o Nibbana, y esa experiencia fortalecerá la convicción de que ese propósito es susceptible de ser logrado.

39 Los factores del origen y disolución de las Verdades deben comprenderse como el surgimiento y desaparición del Sufrimiento o

del Deseo, y como los factores que fomentan o inhiben el desarrollo del Sendero. La Verdad de la cesación no se incluye en esta contemplación dado que el Nibbana no tiene origen ni disolución.

40. Añña, es decir, el conocimiento de la emancipación final o Perfección (arahatta).

41. O sea, sin vuelta al mundo de la existencia sensorial. Este es el último estado antes del logro de la meta final de la Perfección.