

# Anapanasati

(Atención a la Respiración)

**Buddhadasa Bhikkhu**

Traducido por Daniel Pintos



E-mail: [bdea@buddhanet.net](mailto:bdea@buddhanet.net)

Web Site: [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)

**Buddha Dharma Education Association Inc.**

# ANAPANASATI

(ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN)

BUDDHADASA BHIKKHU



TRADUCIDO DE LA VERSION EN INGLES

POR

DANIEL PINTOS

Título Original: **อานาปานสติภาวนา**

© Copyright 1976

por

PURAN SINGH

Publicado

Por

**SUBLIME LIFE MISSION**

5/1-2 Adsadang Road,  
Bangkok, Thailand.

Primera Edicion 1980

VOL. I, II, III

October 2523/1980

## PREFACIO

Atención en la Respiración de Buddhadasa Bhikkhu es un excelente manual de meditación que cubre paso a paso el camino del desarrollo de los factores mentales necesarios para el avance espiritual del individuo. Buddhadasa Bhikkhu, aparte de cubrir en detalle todas las etapas, sus posibles obstáculos, y distintos modos de desarrollo, logra explicar la interconectividad de distintos factores, procesos y desarrollos, con lo que logra poder dar a la vez una imagen global y microscópica del desarrollo de esta técnica milenaria.

Es por este mismo motivo, el amplio detalle con que se cubre los distintos pasos del camino, que el lector probablemente encontrara útil regresar a ciertas partes de este libro una y otra vez, a medida que va a avanzando en su práctica o encontrando ciertos obstáculos. En lo que a mi experiencia personal concierne, puedo decir con firmeza, que esta gran obra de Buddhadasa Bhikkhu es lo más cercano a tener un maestro cerca como guía.

Siendo que esta versión en español, es una traducción basada en una versión en inglés de la obra originalmente desarrollada en Tailandés, quisiera dejar claro que algunas palabras podrían ser intercambiables, ya que en algunos casos, no existe una palabra contraparte exacta del inglés en español, o en algunos casos, más de una palabra podría fácilmente ser usada. Por ejemplo, a lo largo del manual, la palabra “conocimiento” es usada una y otra vez (en inglés “insight”.) Este tipo de “conocimiento”, en la mayor parte de sus referencias, no es el “conocimiento” intelectual mundano al cual estamos acostumbrados la mayoría de nosotros, sino un conocimiento intuitivo más profundo, basado en la experiencia propia y la introspección. Es por este mismo motivo, que a veces la meditación de “conocimiento” también es llamada como “meditación introspectiva”.

Otra palabra que aparecerá muchas veces a lo largo de la obra es la palabra “atención”, el cual el mismo título ostenta. Esta atención, más refinada y sublime que la que convencionalmente usamos a diario, es una atención aguda y sutil, por así decirlo, la cual el meditador desarrolla y usa como instrumento para enfocar su conciencia y lograr inferir como son o ocurren las cosas realmente.

Esta versión en español, cubre únicamente el Primer *Jhana* o Absorción y el camino hacia él, lo que significa que esta traducción no cubre toda la obra original de Buddhadasa Bhikkhu el cual trata con el resto de los *Jhanas* o

Absorciones. A medida que las siguientes fases puedan ser traducidas, las estaré dejando disponibles en su debido momento, para que sean compartidas con aquellos de habla hispana que desean profundizar el conocimiento y el perfeccionamiento de esta práctica tan beneficiosa para los seres aun atrapados en el círculo eterno de *samsara*.

Por último, quisiera agradecerle a todos aquellos que directa o indirectamente contribuyeron en llegar esta obra a nosotros, principalmente a Buddhadasa Bhikkhu, maestro y autor, a Bhikkhu Nagasena quien tradujo la obra original al inglés, de cual la presente traducción está basada, a la Fundación Dhammadana, y a [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net), sin los cuales esta versión en español no hubiese sido posible.

¡Que todos los seres, donde sea que puedan estar, encuentren paz y felicidad!

Daniel Pintos  
Abril 10, de 2012

# CONTENIDOS

PREFACIO.....	v
CONTENIDOS .....	vi
CAPITULO I	
PRELIMINARES.....	8
CAPITULO II	
MEDIOAMBIENTE.....	24
CAPITULO III	
MARCO TEORICO.....	36
CAPITULO IV	
ANAPANASATI: ETAPAS I - IV.....	49
ETAPA I.....	49
ETAPA II.....	55
ETAPA III.....	57
ETAPA IV.....	61
CAPITULO V	
OCHO PASOS PARA LA ABSORCIÓN.....	66
CAPITULO VI	
OBSTACULOS PARA LA ABSORCIÓN.....	77

CAPITULO VII

IMPEDIMENTOS Y FACTORES DE JHANA.....90

CAPITULO VIII

PROGRESO HACIA LA ABSORCIÓN.....100

CAPITULO IX

LOGRO DE LA ABSORCIÓN.....121



# CAPITULO I

## PRELIMINARES

Que se diga desde el principio: una estricta disciplina moral debe mantenerse para avanzar en la meditación.

La disciplina moral se puede resumir en cuatro apartados:

- (1) Restricción de acuerdo con el Código de Disciplina (*patimokkha*) y las adicionales normas menores;
- (2) Control de los sentidos, es decir, no reaccionar, ni con gusto ni disgusto, cuando hay contacto entre alguno de los seis órganos sensoriales (ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente) y su objeto (forma, sonido, etc);
- (3) La pureza de los medios de subsistencia, lo que significa ganar el sustento de una manera irreprochable;
- (4) La moral en relación con los cuatro requisitos, lo que significa hacer uso de la Cuatro Requisitos (ropa, comida, vivienda y medicina) con atención y sabia discriminación.

A pesar de que esta explicación de la moralidad bajo cuatro encabezados no se encuentra hasta mucho después de la época del Buda, no está fuera de armonía con el espíritu de su enseñanza y puede usarse de guía para la práctica. El meditador debe captar el espíritu de la disciplina moral. A pesar de que el *bhikkhu* (monje\*) no puede memorizar todas las principales normas de la *Patimokkha*, ni hablar de los detalles de las reglas menores, si él capta el espíritu de la práctica moral y se mantiene en ella, él estará muy bien establecido en la moralidad. En esto radica la importancia de la práctica moral.

La esencia de la disciplina ascética consiste en la conformidad y satisfacción con los medios de sustento de la vida, es decir, Los Cuatro Requisitos, y la perseverancia ilimitada en la práctica. He aquí una ilustración de la satisfacción con respecto a la alimentación:

La comida debe ser obtenida en forma simple, que para un *bhikkhu* significa salir a recibir limosnas. En sus salidas para recibir limosnas, el *bhikkhu* no debe seleccionar las casas donde esperaría recibir mejor comida, sino que debe

ir de casa en casa sin saltar ninguna. Se debe comer de un único plato, tomar alimentos una vez al día, no comer alimentos recibidos después de haber comenzado a comer, y así sucesivamente. Pero él no debe sólo tomar en cuenta las reglas de conducta prescritas. Cualquier modo de conducta que se traduce en menos problemas y participación y que conduce al progreso en la práctica debe ser adoptado.

En cuanto a la ropa, se le aconseja al *bhikkhu* hacer su vestidura de tela que no sirve de nada a los demás, lo que significa recoger ropa descartada y hacer lo que se llama una Túnica de Trapos. Además de sus tres habituales ropas, a un *bhikkhu* se le permite otra pieza de tela para el baño durante la temporada de lluvias. Si carece de este paño de baño, puede bañarse sin él -como ejemplo de satisfacción con respecto a la ropa.

En cuanto a la vivienda, un *bhikkhu* esta supuesto a vivir en el bosque, al aire libre, al pie de un árbol, en un cementerio, o si es necesario -como, por ejemplo, durante la temporada de lluvias, en cualquier otro lugar que se le ofrezca. Aquí la disciplina ascética consiste en no poseer ninguna vivienda alguna, en conformarse con lo que hay disponible, y de soportar todo tipo de clima. En lo que respecta a alimentos y ropa, el punto esencial es este: El meditador debe adoptar cualquier modo de conducta, prescritas o no, que conduzca al éxito en la práctica.

En lo que respecta a la medicina no hay modo de conducta específico establecido, por la sencilla razón de que la medicina no despierta la codicia o la avaricia. Después de todo, normalmente nadie toma medicamentos innecesariamente, aunque en esta edad moderna esto ya no es tan cierto. Ya están disponibles los “medicamentos” como los cosméticos que se consumen innecesariamente, sólo por aras de la moda. Otros que son realmente para curar enfermedades están a la venta en una gran variedad para adaptarse al gusto de cada uno. El meditador debe utilizar únicamente el tipo de medicamento que realmente necesita. Él debe ser prudente y contento en cuanto al uso de la medicina como corresponde a una persona que practica el Dharma.

Existe otro tipo especial de disciplina ascética (el último de los trece tradicionales), que está especialmente diseñada para hacer al meditador “adamantino”, para fortalecer su resistencia. Su inmediato objeto es evitar el placer de dormir. Se le recomienda al meditador a veces no acostarse a dormir en absoluto. Aquí la moderación debe ser definitivamente observada.

A partir de este esquema es claro que la disciplina ascética ha sido añadida a la de la moral con el fin de fortalecer la mente y el cuerpo, una función que es,

por supuesto, más allá del alcance de la moralidad. Sin embargo, la disciplina ascética y la moral deben ir de la mano como la base para la meditación. La meditación, la moralidad y disciplina ascética son en hecho inseparables. Las disciplinas morales y ascéticas deben ser consideradas como una práctica del tipo más general, que se aplicará en todo momento como la esencia de Vivir Correctamente. Habiéndolas resumido brevemente, consideraremos a continuación las prácticas relacionadas específicamente con el desarrollo de la concentración (*samadhibhavana*).

Se discute en primer lugar los llamados Preliminares (*pubbabhāga*). Estos Preliminares son cosas que han de hacerse antes de comenzar la práctica de meditación. A pesar de ser una adición posterior bastante desconocida en los días de Buda, los Preliminares representan una tradición practicada ampliamente y fielmente, y es considerado de cierta importancia. El hecho de que son una adición posterior no significa que no sean de uso. El meditador debe reconocer los Preliminares como parte de la práctica, a pesar de que debe tomar cuidado de no adherirse a ciegas a ellos como lo hace mucha gente en estos días. Algunas de las prácticas contenidas en los Preliminares son tan estrictamente seguidas hoy en día en algunos centros que a dispensar con ellos sería impensable. Ahora vamos a discutir los Preliminares uno por uno.

(1) *Honrar al bhikkhu a cargo del centro de formación*: En los días de Buda, un *bhikkhu* a cargo de los centros de formación no existía; y centros de formación en el sentido moderno no existían tampoco, ya que el meditador solía ir y establecer su residencia cerca de su propio preceptor y maestro. El objetivo principal de este ritual, como ahora se practica es la de crear el entendimiento mutuo entre el meditador y el *bhikkhu* a cargo. Le da al *bhikkhu* a cargo la oportunidad de aprender qué tipo de persona el meditador es, qué imperfecciones particulares tiene, qué tipo de carácter tiene, qué instalaciones necesitará para su práctica, etc. Habiéndose convencido de la autenticidad de los motivos del meditador, el *bhikkhu* a cargo estará bastante dispuesto a ayudarlo en todo lo posible. Aquí lo más importante es la práctica del Dharma y no sólo lo externo, no el cumplimiento de la costumbre como tal. Si hay algún momento en el que los dos simplemente no pueden llegar a un entendimiento, el meditador debe encontrar otro centro de formación. “Dar respeto” es la primera cosa a hacer al llegar a un nuevo centro, y que hay que hacer sólo una vez. A partir de entonces el *bhikkhu* a cargo y el meditador tienen que vivir juntos, comprometiéndose a ayudarse el uno al otro en recíproca buena-voluntad.

(2) *Honrar al maestro de meditación*: El meditador debe dar sus respetos a su instructor regularmente durante todo el período de entrenamiento. En los días de Buda no se consideraba como un mero ritual, sino como algo favorable

a un auténtico respeto y la confianza en el maestro. Si el meditador considera que este ritual de inclinarse frente al instructor y el mostrarle respeto son de ningún valor, no debe llevarlo a cabo. De lo contrario, hacerlo sería una pérdida de tiempo. Diferentes personas tienen diferentes características mentales. Una persona que practica el desarrollo mental debe tener un nivel mental muy por encima del ritualismo. De lo contrario, no está suficientemente maduro para la práctica de la realización de la impermanencia, la insatisfacción, y el *no-yo*, que son cosas muy sutiles de penetrar. Sin embargo, los procedimientos aceptados en relación con el entrenamiento mental se han modificado en el transcurso del tiempo, debido a distintos tipos de apego al mundo, y hoy en día afectan a todos. El resultado es que dichos trámites como el ritual de mostrar los respetos al maestro y la realización de ofrendas devocionales que se le dan, han llegado a ser consideradas esenciales. Un meditador serio debe darse cuenta de todo esto y actuar de la manera más conductiva a su propio bienestar mental. Al mismo tiempo, no debe menospreciar a los demás que no han trascendido el ritualismo. Hoy en día, tales formalidades preliminares están aumentando en popularidad, pero sólo entre las personas que no tienen nada más que la fe; ya no se practican por personas con discernimiento. Centros de formación se establecen para satisfacer las necesidades específicas de ciertos tipos de personas, y algunos centros se han degenerado, en la medida en que hacen un negocio de proporcionar a las personas con el ritualismo que anhelan.

El meditador debe respetar y confiar en su maestro para que pueda prestar toda su atención mientras se le está instruyendo. Si no tiene el suficiente respeto y confianza en el maestro, sólo le escuchara a medias, sin pensar mucho en las palabras del maestro. Aquí, en el inicio, yace la raíz de una de las causas del fracaso. Por lo tanto, la comprensión mutua es de la mayor importancia, sólo con pagar los respetos postrándose tres veces no es suficiente. El maestro de meditación, por su parte, debe examinar al alumno tan a fondo como lo haría un médico con uno de sus pacientes. En una atmósfera de sinceridad, respeto, y confianza, el discípulo no se mostrara reacio a hablar con franqueza acerca de su enfermedad en particular (imperfecciones mentales) para que el maestro pueda administrar su remedio. Si existe una relación completa de afecto del tipo “padre e hijo”, todo marchara sin problemas. Por lo cual lo que debe ofrecerse al maestro como una muestra de respeto no es algo externo, no sólo las velas y el incienso, sino un corazón abierto lleno de confianza y sinceridad. Algo de adentro debe ser ofrecido. Con tal ofrenda habrá una estrecha relación entre maestro y discípulo, que será propicia para el éxito en la práctica de la meditación.

He aquí una historia Zen que da para pensar. Un *bhikkhu* estaba tan fervoroso y con ganas de aprender el camino de la práctica del gran Bodhidharma que

para demostrar su seriedad se cortó una de sus manos. Sólo después de esta prueba estaba Bodhidharma preparado para enseñarle. El *bhikkhu* le había pedido con anterioridad decenas de veces, pero Bodhidharma había permanecido sentado, mirando hacia la pared, sin abrir su boca. Esta ejemplar historia Zen tiene más de mil años de antigüedad, y no es el único de su tipo. Incluso en estos días historias similares son transmitidas. Oímos de personas que buscan la instrucción que son probadas y examinadas en cuanto a su entusiasmo y fervor en diferentes formas, propias de los centros de formación. En algunos centros, por ejemplo, se le hace al buscador sentarse en los escalones, a veces durante dos días y noches, a veces por tres, y en algunos casos hasta siete días y siete noches. Además puede que tenga que sentarse en una postura determinada sin el menor movimiento. Puede que tenga que permanecer postrado, por ejemplo, hasta que el instructor responda a su solicitud de convertirse en un estudiante. Compare esta prueba de resistencia con la mera demostración de los respetos a través de ofrendar flores, velas e incienso lo cual consideramos adecuado.

Así que sea el buscador de la verdad quien comprenda el verdadero significado de estas costumbres y rituales y actué en el forma más conducente a su propio bienestar.

(3) *Rendir homenaje a la Triple Joya (Buda, Dharma, y Sangha)*: La iluminación de las velas e incienso en la habitación del altar en homenaje a la Triple Joya cuando formalmente se recibe el objeto de meditación o cada vez antes de comenzar la práctica es todavía otro tipo de ofrenda devocional. Algunas personas lo realizan con tanto entusiasmo como que sin ello todo se arruinaría. En esta práctica también la enfermedad crónica de apegarse al ritualismo persiste. ¿Cómo puede una práctica destinada a la sabiduría superior, la sabiduría supra-mundana, tener algo que ver con velas e incienso? La explicación es la de (1) y (2) arriba.

Esta práctica de rendir homenaje a la Triple Joya es generalmente motivada por el apego. Una persona que ha realmente dado su corazón a la Triple Joya puede prender velas o no. Para él no hay diferencia. Pero si se va a encender velas e incienso, uno no debe perder el tiempo haciendo un gran alboroto al respecto. Tiene que ver con la costumbre social y no con la práctica de la meditación. En los días de Buda, los meditadores, sobre todo los discípulos de Buda, no tenían nada que ver con velas e incienso. Ellos nunca se molestaron en llevar con ellos velas e incienso al bosque para prender antes de comenzar su práctica. El meditador debe considerar esto bien y decidir qué va a hacer en el caso que esta costumbre se observe colectivamente por una serie de personas. En la toma de su decisión, debe tener en mente su propia conveniencia y, al mismo tiempo, evitar la distracción y la fricción social. La

compra y el encendido de velas e incienso cada vez antes de comenzar la práctica demuestra en sí que esta costumbre es típica de meditadores aficionados, personas para quienes la práctica es sólo un paso de la moda. El meditador que está seriamente dedicado a la práctica, que practica continuamente, como un reloj, en cada postura, día y noche, mientras está despierto y mientras duerme, apenas tendrá tiempo para hacer arreglos para encender velas y el incienso cada día. Dejemos que el meditador encienda velas en su propia mente para que esta esté llena de la luz más brillante durante el día y de noche, así él este despierto o dormido. Si está seriamente dedicado a la práctica, que no se preocupe con comprar o recoger velas así generando problemas adicionales para sí mismo.

(4) *Confesar las ofensas (para bhikkhus), y tomar los Preceptos (para seguidores laicos) antes de comenzar la práctica:* Esto se hace normalmente con regularidad, como si un *bhikkhu* siempre estuviera lleno de ofensas contra la *Patimokkha*. Continuar con las acciones de la confesión sin haber cometido ninguna ofensa en realidad es mero ritualismo, una vez más. Piense un momento: Supongamos que un *bhikkhu* haya cometido una ofensa verdaderamente grave, ¿entonces qué? ¿Debería él llevar a cabo el mismo acto de confesión? Si es así, seguramente el acto de la confesión sería todo un ritual sin sentido. Cada *bhikkhu* ya debe estar sin falta u ofensa antes de comenzar la práctica. No debería haber nada que confesar. Realizar el ritual de la confesión es, entonces, simplemente exhibicionismo, una muestra del formalismo o ritualismo el cual nunca existió en los días de Buda. Tales actuaciones son pérdida de tiempo y distracción, y quizás desagradables.

La toma de los Preceptos por los laicos antes de la práctica se ha de interpretar en la misma forma. Este ritual ni se encuentra aún en obras post-canónicas como el “Camino de la Purificación” (*Visuddhi-Magga*), y mucho menos en el momento del Buda mismo. El verdadero significado de la confesión y la toma de los Preceptos es la siguiente: Con el fin de practicar el entrenamiento de la mente, el meditador debe ser “puro en la palabra y obra”, para así no tener una mala conciencia que lo disturbe. Si él tiene sentimientos de culpa, su mente estará inquieta e será incapaz de concentrarse. El tendrá que primero saber cómo acomodarse mentalmente para que la mente esté estable y en paz. Si ha hecho algo incorrecto y su mente está acosada por sentimientos de culpa, debe ser inteligente y reconoce su error. Una confesión superficial o la toma de los Preceptos antes de comenzar la práctica es ridículo. Lo correcto para el meditador en este caso es determinar resolver el problema de una vez para siempre, para que de esta forma no vuelva a molestar a su mente durante el tiempo de práctica.

Es de suponer que una persona cuyo temperamento es dominado por la

creencia, un seguidor de una de las religiones teístas, por ejemplo, al confesar sus pecados al sacerdote -que se supone recibe la carga del pecado en nombre de Dios- y con su mente así “Purificada” comienza a practicar la meditación. Pero si algún pecado puede ser neutralizado solamente por ser confesado, ¿por qué practicar la meditación en lo absoluto? La práctica budista de la meditación se basa en el discernimiento. La única forma de superar las malas condiciones es el desarrollo del discernimiento practicando la meditación. Basarse únicamente en el ritual o la creencia no ayuda. Nuestra percepción del mal debe ser percepción con conocimiento; tenemos que saber cuál es la causa fundamental del mal y la forma en que la causa puede ser erradicada. Sabiendo esto, la mente será apaciguada, y suficientemente calma para practicar meditación. Tenemos que ser plenamente conscientes; tenemos que “confesar” nuestros errores todo el tiempo; tenemos que realmente ver nuestros defectos como fallas, verlos juntos con sus peligros inherentes, y decididos a mejorar nosotros mismos por el poder del conocimiento. Luego, cuando el momento de la práctica llega para lograr este resultado, la mente va a ser vigorosa, entusiasta, apta para la práctica; ningún sentimiento de remordimiento nublara la mente, no retrocederá o se volverá inquieta y distraída. Así, el meditador tendrá éxito en su concentración, gradualmente desarrollándola con el poder del conocimiento. Visto desde esta perspectiva, el ritual de la confesión de fallas a toda prisa, y de tomar los preceptos justo antes de empezar la práctica es una farsa, que carece por completo de rima o razón. La gente conectada a este ritual pertenece a la categoría de diletantes, meditadores aficionados. Sin embargo, si el meditador considera conveniente llevar a cabo este ritual con el fin de evitar la falta de armonía con los demás, puede hacerlo. Pero en realidad tiene que ser consciente de sus fallas todo el tiempo, y practicar la meditación día y noche con el fin de superarlos.

(5) *Sumisión a la Triple Joya*: Otro ritual que ha llegado a existir es el de entregarse al Buda o a la Triple Joya. En este ritual frases en Pali se entonan, como “*Imaham bhagava attabhavam tumhakam pariccajami*”, que significa “Aquí, O Bendito, me dedico a ti.” Esta especie de ritual sólo sirve para aumentar los sentimientos egoísticos, ya que nunca existió en los días de Buda. En la medida en lo que este ritual es significativo en el día de hoy tiene que ser cuidadosamente considerado, ya que los sentimientos de una persona “sometiéndose a la Triple Joya” no pueden ser conocidos por otro. Si el ritual se lleva a cabo sólo para copiar a otras personas, o de apego a uno mismo, para el “Yo” y el “mi”, o si es sólo una forma de halago basado en la esperanza de obtener algo a cambio, entonces no hace más que alimentar y fortalecer la fe ciega que es, por supuesto, un gran obstáculo para el progreso hacia la sabiduría supra-mundana. La única manera racional para dedicar su vida y todo su ser consiste en el reconocimiento genuino de la excelencia del Dharma, sin ver nada superior al Dharma, y estar realmente intencionado en la

práctica.

Esta es la verdadera sumisión, no tiene nada que ver con ningún tipo de ritualismo o formalismo alguno.

Como la confesión de las fallas, la sumisión a la Triple Joya debe ser practicada todo el tiempo. No debe ser un mero gesto que el meditador realiza sólo cuando está a punto de practicar. Hay algunas personas que previamente no tenían ni idea sobre la sumisión a la Triple Joya, pero que deciden, en el acto, repentinamente, llevar a cabo este rito de la sumisión sólo para seguir a la multitud. Para estas personas la multitud, al parecer, tiene más peso que la Triple Joya. Estas personas tienen todo al revés; no están preparados para la práctica de la meditación; su fundamento es completamente inadecuado para la construcción de algo sublime y delicado. Es esencial que el meditador deba haberse sometido *ya*, y que tenga plena confianza en la Triple Joya, sólo entonces su mente estará llena del entusiasmo necesario para llevar a cabo la práctica.

(6) *Sumisión al maestro*: Hay en algunos centros una regla muy estricta con respecto a los rituales de someterse al maestro, que se realiza ya sea en privado o en público. Una vez más diferentes frases en Pali se utilizan para diferentes casos. Una fórmula comúnmente utilizada es: “*Imaham acariya attabhavam tumhakam pariccajami*”, “Aquí, O maestro, me dedico yo a ti.” Someterse así mismo de esta manera con sinceridad significa que hay por lo menos fe (*saddha*) (1), dependencia y aquiescencia, lo cual para un hombre de disposición devocional es de algún valor. En cuanto al maestro, él es más bien práctico con todo. Él observa el comportamiento, las costumbres, la mentalidad, y disposición del pupilo en lugar de confiar sólo en sus palabras. En algunos centros este ritual se ha diseñado para crear una relación basada en intereses materialistas, y de hecho se ha dicho que este ritual, que es de fecha posterior, se instituyó y mantiene exclusivamente con el fin de aprovecharse de los alumnos de una manera u otra. Los maestros de antaño, por no tener estos rituales, eran afortunadamente inmunes a tales acusaciones. Ellos mantenían, de acuerdo con los principios establecidos por el Buda, que Nirvana (es decir, la orientación hacia el Nirvana) se debe dar gratis y con las manos abiertas. Ellos reconocieron que el Nirvana no es propiedad de nadie, perteneciente sólo a la naturaleza, y por lo tanto no tenían ritos convincentes de este tipo. Sin sentido en sí mismo, este ritual de sumisión al maestro no es más que un obstáculo a la obtención de Nirvana. Es contrario al espíritu de la enseñanza de que “uno es el refugio de uno mismo” (*atta hi attano natho*).

Si un posible meditador no tiene confianza en un maestro, o si, después de las

consultas y observaciones personales no considera un maestro de ninguna ayuda para él, entonces no debería perder tiempo y esfuerzo en esta ceremonia de la sumisión. Lo importante es que el maestro y el discípulo se entiendan bien. Una vez que han llegado a entenderse el uno al otro, cualquier actuación o ceremonia carece de sentido. Si una persona tiene ganas de actuar el ritual de la sumisión con el maestro, puede entonces hacerlo, si no, ¿por qué molestarse? Piénselo y verá que es precisamente tales ritualismos que hacen que la gente de otras religiones, que tienen una inclinación hacia el budismo, sacudan la cabeza y pierdan el interés. Ellos desprecian tales ceremonias como ingenuas, animistas, que sólo sirven para el Hombre de la Edad de Piedra. Tales ceremonias se ajustan más con las doctrinas basadas en la fe de las religiones teístas que con el espíritu de las enseñanzas del Buda, basadas, como lo son, en el conocimiento y el propósito de destruir el apego al “yo” y “mío”. Así que si el meditador realiza esta ceremonia de sumisión con el fin de evitar la fricción con otras personas que todavía se aferran a ella, que lo haga, plenamente consciente, sin embargo, que es simplemente una ceremonia y no tiene nada que ver con el espíritu del budismo, que se opone a toda sumisión irracional.

Lo que realmente se necesita es un vínculo estrecho de amistad entre el discípulo y el maestro que permite que el maestro use un lenguaje duro, mientras enseña, si es necesario, y que demande del discípulo lo que quiera en el camino de la práctica. En un nivel superior, este estrecho vínculo debe ser uno de afecto basado en razón, comprensión y compasión. El maestro y el discípulo, no deben, sin embargo, estar demasiado apegados entre sí. Asimismo, no debe faltar confianza entre sí, de lo contrario pueden surgir problemas que serán perjudiciales para la práctica en general. La ceremonia que aquí estamos discutiendo es una práctica de bajo nivel para la gente que acaba de conocer el budismo. En los días del Buda, no existía rastro de estos rituales. Surgió cuando maestros posteriormente quisieron formalizar cada paso.

(7) *Solicitar el objeto de meditación*: Existen formas establecidas de pedir el objeto que se utiliza para el entrenamiento mental, por ejemplo: “*Nibbemassa me bhante sacchikaranatthaya kammattam dehi*” que significa “Venerable Señor, dame un objeto de meditación por medio del cual puedo realizar el Nirvana.” Esto es, por supuesto, similar en forma al ritual de tomar los Preceptos. Analizando esto vemos que pedir un objeto de meditación *Kammattana* de la misma manera como se solicita los Preceptos reduce el estado del objeto de meditación a la de los Preceptos. Esto es, entonces, sólo un ritual de aumentar la confianza del hombre de temperamento devocional. El hombre de temperamento inteligente hallaría el realizar la repetida actuación de esos ritos en contra de su disposición.

Esta solicitud formal del objeto de meditación es simple ritualismo carente de cualquier base racional, aunque es cierto que puede estar acompañada de preguntas y respuestas relevantes sobre el objeto. Demasiado formalismo se convierte tedioso. La razón principal de por qué se desarrollan las divisiones sectarias es que algunas personas hacen cosas que otros consideran ridículo. Por lo tanto, vale la pena volver a evaluar la cantidad de rituales que deberían llevarse a cabo, en qué situaciones, y por cual tipo de personas. No se apegue a los rituales y no los lleve a cabo ignorantemente y supersticiosamente para que la gente perspicaz lo encuentre ridículo y el propio ejecutante no logre nada. Aquí debe recalcarse y tener bien en cuenta que la destrucción del apego supersticioso a ritos y rituales (*silabbatta-paramasa*) resulta ser uno de los principales objetivos del entrenamiento mental.

La fórmula Pali para solicitar el objeto de meditación fue diseñado, obviamente, en las líneas del procedimiento de pedir la ordenación, ahora popular en Ceilán, pero desconocida en el tiempo del Buda “Ordéneme con el propósito de la realización de Nirvana...” Esta fórmula tiene valor en la medida en que está de acuerdo con el espíritu de la práctica de la meditación. Se trata de una salvaguardia contra motivos equivocados cuando solicitamos el objeto de meditación. Le recuerda al meditador el hecho de que la práctica se pretende con el único propósito de llegar a Nirvana. La gente con motivos equivocados meditan con el fin de agrandar el ego: volver a nacer en algún cielo, alcanzar un estatus especial, o para convertirse en un superhombre y mostrar sus logros personales, o aumento de nombre y la fama, o para impresionar a los demás. El meditador tiene que darse cuenta que practicar con el fin de alcanzar poderes psíquicos tales como la clariaudiencia y clarividencia es ir por mal camino. El Buda hizo hincapié una y otra vez que la vida de la renunciación proclamada por él es únicamente para el logro de liberarse del sufrimiento, para la realización del Nirvana, y no para nada más bajo o que no sea esto. La vida de la renunciación no tiene como último fin la perfección de la moral, o el logro de la concentración, o la obtención de los distintos tipos de “conocimiento y visión.” El Buda declaró que todos estos aspectos superficiales de la vida de renunciación carecen de valor; su objetivo final es el Nirvana, que él comparaba con el núcleo, la esencia misma. Si el meditador toma estas palabras de Buda en serio, nada indeseable sucederá.

Es recomendable que cualquier persona que desee practicar debe adquirir previamente una cierta comprensión de Nirvana, aunque sea puramente teórica, con la ayuda de este tipo de comprensión puede concentrarse más directamente en y/o apuntar a Nirvana. Lo mejor es, sin embargo, que el meditador tenga una idea del sufrimiento y desee ser libre de él por cualquier medio, así como un hombre cuya cabeza se encuentra sumergida bajo el agua

quiere a toda costa sacar la cabeza del agua para respirar. Si una persona quiere ser libre del sufrimiento tan fervientemente como el hombre que desea sacar su cabeza del agua, es una garantía segura de que practicará con la intención correcta. Así que, cuando el meditador solicite formalmente un objeto de meditación diciendo “...*nibbanassa*...” que este él plenamente consciente de esto, el verdadero objetivo de la práctica. Entonces, el ritual no carecerá de sentido, sino que servirá como un recordatorio constante que la práctica es sólo para la consecución de Nirvana.

(8) “Invitar” al objeto de meditación: Algunos centros de capacitación y algunas personas se han apegado tan fuertemente a la ritualidad que han perdido su sentido común y, de hecho personifican diferentes cosas inanimadas. Dan a las personas a creer que cada objeto individual de meditación es un ser divino, un dios. No sólo eso, incluso personifican y nombran las distintas experiencias que surgen en el curso de la práctica de la meditación. Por ejemplo, los distintos tipos de “éxtasis” (*piti*) son individualizados con nombres tales como “el Venerable éxtasis-elevador” (*Phra Ubbenga-Piti*), “El Venerable éxtasis que impregna” (*Phra Pharana-Piti*), y “la Venerable Atención de la Respiración” (*Phra Anapa-Sati*). Van tan lejos hasta solicitar esto o aquello “Venerable Señor” de su elección para hacerles favores: Como resultado de ello, existen muchas formulas de palabras de invitación que con halagos listan los atributos de los distintos “Seres divinos” y culminan en oraciones de favores. Todas estas prácticas tienden a ser animistas o “Tantricas”, relacionados con los espíritus y fantasmas, son las prácticas de este tipo que resultan en la permanente división de las sectas. Este tipo de personificación es común, incluso en las tierras donde Theravada es dominante, donde se afirma que el budismo es prospero y “puro”. Es aún más pronunciada en ciertas sectas Mahayana, que han ido tan lejos como a confundirse con otras religiones y han asumido formas tan extrañas que no se puede reconocer como sectas budistas en lo absoluto.

Pensándolo bien se ve que todas estas prácticas son sin valor y pertenecen a las impurezas del deseo y el apego; en la medida en que si satisfacen, es sólo porque conduce a la fe. La práctica de personificación es, entonces, sólo una forma más de ritual. Esta en conflicto con la forma de la práctica que existía en los tiempos de Buda, que se basaba exclusivamente en sabiduría y estaba muy lejos de las contaminaciones del deseo, etc. Si va a haber alguna invitación, el meditador haría mejor invitándose *a sí mismo* a animarse a sí mismo a ser determinado, entusiasta, y energético. Debería invitarse a sí mismo como a estar consciente en todo momento y, en particular, a desarrollar dentro de sí mismo las cuatro bases del éxito (*iddhipada*), es decir, el entusiasmo, la energía, la fuerza de voluntad, y la investigación. Si él mismo se ha invitado de esta manera, su práctica dará sus frutos al igual que si hubiera tenido éxito en

invitar el objeto de meditación para que lo bendijera. La personificación del Dharma por los meditadores de tiempos antiguos parece haber sido simplemente un medio de enseñanza del Dharma en un determinado momento y lugar y a un cierto grupo de personas que, por naturaleza, creían que todo estaba poseído de poder mágico. Tales creencias están fuera de moda.

(9) *Irradiar amor y bondad (metta)*: La costumbre de irradiar amor y bondad hacia todos los seres vivientes antes de comenzar la práctica misma ha llegado hasta nosotros a través de muchos canales, algunos basados en la razón y conocimiento y algunos en la fe y la superstición. Pero el método de la radiación de amor y bondad y la palabra que se usa al hacerlo son constantes. La fórmula más utilizada es la siguiente: “¡Que todas las criaturas, todos los seres vivos, todos los seres, sean libres de odio, de dificultades y problemas, y puedan vivir en la felicidad!”

Cualquier persona que “irradia amor y bondad” por superstición o miedo tiene la motivación equivocada. Él “irradia amor y bondad” porque se le ha dicho que si no lo hace los espíritus probablemente pueden crearle problemas, o los fantasmas hambrientos desearan una parte de los méritos, o los seres celestiales no lo ayudaran y apoyaran. En tal caso, la práctica está mal motivada y totalmente fuera de lugar con el fin previsto. A veces los nombres de algunos espíritus en particular de los seres celestiales se mencionan hacia el cual el “amor y bondad” está siendo irradiado, con la esperanza de que puedan a su vez, ayudar al intérprete del rito. Así entonces gente ora y espera favores, usando el “amor y bondad” y los resultantes “méritos” para sobornar a los que supuestamente son capaces de ayudar. Es sólo por el temor que tales formas de prácticas han surgido y el objetivo original de la práctica perdido de vista.

Algunas formas de “irradiar amor y bondad” son redactadas de una manera divertida, por ejemplo: “Que yo sea feliz, libre de sufrimiento odio, dificultades y problemas, y que pueda vivir en la felicidad!” Esto realmente refleja el temor y el amor propio por parte del hablante. ¿Cómo podría una persona con una mente tan débil poner alguna vez el esfuerzo necesario para realizar la impermanencia, insatisfacción, y el no-yo? Con esta especie de ritual sólo perturbará su mente aun más. Que algunas personas, en un curso de meditación estricta, vean visiones terribles y sean mentalmente trastornados o incluso se vuelvan completamente locos es probablemente debido al temor de este tipo. Algunas personas están tan apegadas a las ideas erróneas, de modo equivocado, que se asustan sin razón. Practicar la meditación en un estado de miedo está obligado a dar lugar a conflictos, que a su vez puede conducir a la enajenación mental. El meditador debe comprender el verdadero significado de “irradiar amor y bondad” antes de comenzar la práctica, sólo entonces puede aprovecharse de ella y evitar estos conflictos y problemas.

Al irradiar amor y bondad hacia todos los seres, incluyendo a sus enemigos, el meditador debe reflejar: “Ahora no tendré ningún sentimiento de enemistad en contra de nadie, voy a renunciar a toda enemistad, incluso si alguien me está haciendo daño o incluso intentando matarme, yo no tendré malicia.” De esta manera, siempre estará libre de temor, incluso si está practicando en un lugar solitario, sin protección. Él debe sentir también que es amigo de todos, o que todos son sus socios en la iniciativa de desarrollo mental, ya que su práctica está destinada a poner fin al sufrimiento de todos los seres, así como de sí mismo. El meditador debe pensar en todos los seres que lo rodean como amigos que apoyan totalmente su práctica.

(10) *Recitar las virtudes de la Triple Joya*: En algunos centros de meditación, el meditador está obligado a volver a citar las virtudes de Buda, el Dharma y Sangha antes de comenzar la práctica. Las tres famosas formulas, comenzando con las palabras “*Itipi so ...*,” “*Svakkhato. ..*” y “*Supatipanno ...*,” son generalmente recitadas sin pensar en su significado. Algunas personas no tienen idea de su significado, de modo que su recitación se convierte en otro mero ritual. En algunos casos incluso se convierte en una superstición, durante la cual la gente invoca las virtudes de la Triple Joya para protegerse a sí mismos durante la práctica. En realidad creen que la Triple Joya tiene algún poder extraño y consideran las frases en Pali como fórmulas sagradas y mágicas. Sin embargo, si una persona recuerda sinceramente y fielmente las virtudes de la *Triple Joya*-en vez de sólo recitar o cantarlas-, con el fin de desarrollar la alegría y el placer en la práctica, esto es, por supuesto, correcto. El meditador que desee observar esta costumbre debe ser lo suficientemente cuidadoso y discernidor de no tomar el recitado de las virtudes de la Triple Joya como una invocación a un poderoso espíritu o un fantasma. Él no debería, supersticiosamente, convertir al Buda en un ser sobrenatural.

El meditador debe reflexionar: “Que yo haya vivido una vida recta, hasta ahora, sin obstáculos, favorecido con la posibilidad de practicar para alcanzar mayores logros, todo se debe a las virtudes de la Triple Joya. Por lo tanto de aquí en adelante voy a vivir mi vida de acuerdo con la Triple Joya; alcanzare el objetivo final de la vida dedicando todo mi ser a la Triple Joya.” Recordando las virtudes de Buda, el Dharma y Sangha de esta forma, él tendrá la alegría, el entusiasmo y energía para esforzarse en la práctica.

(11) *Tomar la resolución de practicar*: Esta costumbre esta supuesta a fortalecer la fuerza de voluntad y hacer al meditador más firme y decidido en su práctica. Él debería hacerse a sí mismo sentirse a gusto recordando que todos los Ariyas o “Nobles”, incluyendo el Buda mismo, han recorrido este

mismo camino de la práctica que está a punto de seguir. Debe decir interiormente: “La práctica mediante la cual el Buda y sus discípulos han alcanzado el Nirvana es la Atención, y la única forma, que cada persona debe seguir para sí mismo.” Habiendo él asegurado a sí mismo que la atención o *satipatthana*, que está a punto de practicar, es el único y verdadero camino, el meditador con firmeza resuelve perseverar en su práctica. Este es el único objetivo de esta costumbre. Pero las personas que están apegadas a la idea de los poderes mágicos no pueden resistirse de torcer el significado de esta costumbre. Ellos lo toman como una especie de sumisión, lo cual es por supuesto completamente equivocado. Al parecer, existe en las personas que son tímidas o supersticiosas una necesidad instintiva siempre presente de cambiar y distorsionar el significado de las buenas costumbres. Esta distorsión de una valiosa costumbre demuestra claramente cómo las creencias motivadas por el deseo y basadas en el concepto erróneo nunca pueden llevar al más alto conocimiento.

La resolución de la práctica es algo que el meditador definitivamente tiene que hacer a fin de fortalecer su fuerza de voluntad y prepararse para la práctica en serio. Él debe recibir instrucciones detalladas sobre el objeto de meditación que se le ha dado y estar seguro de que es adecuado para su particular tipo de imperfecciones mentales y sufrimiento y capaz de resolver eficazmente sus varios problemas. Sólo cuando él tenga tal entendimiento y confianza tendrá sentido su resolución de practicar. Esta forma de fortalecer la fuerza de voluntad se requiere no sólo para la práctica del entrenamiento mental, sino para hacer cualquier tipo de trabajo en absoluto. Sin embargo, como paso previo al entrenamiento mental, se basa en principios precisos y definitivos. Cuanto más estudie el practicante, y especialmente cuanto más practique, más será reforzada su fuerza de voluntad, por lo que no tendrá ninguna dificultad estar a la altura de sus resoluciones. Para el alumno mirar hacia el Buda o cualquier otra persona para ayudarlo a mantener su resolución a la práctica es, una vez más, mera superstición y ritualismo. Él debe moverse siempre hacia adelante, nunca hacia atrás en el abismo de la ignorancia; no vivir nunca en el mundo de poderes mágicos. Cada paso de la práctica del meditador debe ser guiado por toda la razón, inteligencia, y conocimiento que él tenga a su disposición.

(12) *Rindiendo homenaje al Buda a través de la práctica*: Esta costumbre se observa todos los días o cada momento en que la práctica ha terminado. El meditador, por decir, hace de su práctica su ofrenda en homenaje al Buda o la Triple Joya. Esto es *patipatti-puja*, homenaje por la práctica. Es el tipo más alto de homenaje y contrasta con *amisa-puja*, rendir homenaje ofreciendo regalos materiales. Cada vez que la práctica termina el meditador recita tres veces: “*Imaya-dhammanudhamma-patipatti-puja buddham dhammam*

*sangham pujemi*”, “Rindo homenaje a Buddha, el Dharma y Sangha mediante la práctica de Dharma en conformidad con el Dharma.” Es evidente que esta costumbre fue diseñada de acuerdo con las palabras del Buda alabando a la persona que le rinde homenaje a él por medio de su propia práctica en lugar de ofrecerle regalos. La meditación es la forma más elevada de la práctica, por lo que para un meditador observar esta costumbre es digno de elogio y racional, a menos que, por supuesto, lo siga a ciegas y sólo por el bien de la tradición. Esta *patipatti-puja* es la última cosa por hacer cada día cuando la práctica se ha terminado.

De las diversas costumbres y ritos discutidos hasta el momento, se puede ver que algunos han nacido como resultado de las imperfecciones y los deseos de los maestros y sus discípulos, que o bien han introducido nuevos ritos de su propiedad o han cambiado las existentes para adaptarse a sus propias creencias y deseos. El meditador debe cuidadosamente juzgar estos ritos, teniendo en cuenta el verdadero propósito de la meditación. Sólo entonces pueden ellos ser conductivos al éxito en su práctica y no sólo la fe ciega o la superstición. A menos que el meditador discrimine de esta manera estos rituales, podrían entrar en conflicto con el desarrollo del conocimiento, la creación innecesaria de problemas para él, convirtiéndose en el hazmerreír de las personas perspicaces, o incluso, en un caso extremo, llevarlo a la locura. Si el meditador no es cuidadoso y perspicaz en este asunto de las prácticas tradicionales, le hará daño, no sólo a sí mismo, pero a la religión budista en su conjunto.

En resumen, las prácticas clasificadas como Preliminares al adecuado entrenamiento mental no son de ninguna manera todas de mero ritualismo - siempre que sus significados sean entendidos correctamente. Algunas de ellas son los deberes que le incumben al meditador y algunas son técnicas para el fortalecimiento de la mente para que se pueda progresar sin problemas. Cada práctica tiene su propia virtud, su propio propósito. El meditador debe ser cauteloso y tratar de discernir el verdadero significado de cada uno de ellos.

En la aplicación de las técnicas especialmente diseñadas para fortalecer la voluntad, el meditador debe, si es para llegar al éxito, estar bien consciente de su propia estructura mental o temperamento. Se pueden utilizar otras técnicas distintas a las mencionados aquí, tales como reflexionar sobre la muerte, o en el poco tiempo que tiene disponible en lograr lo mejor posible para el hombre, o en las virtudes de sus benefactores, por ejemplo, sus padres; o en su deber de practicar con seriedad por el bien de otros, para difundir el Dharma y, a través del ejemplo, para guiar a otros en el camino hacia la libertad. Todos estos dispositivos se pueden recurrir a fin de fortalecer la mente. El punto importante es, sin embargo, que el meditador debe sentirse seguro de que está haciendo justo lo que debería estar haciendo, y haciéndolo de la forma

adecuada.

Todos estos preliminares tienen que ser tomados en cuenta por la persona que se prepara a sí mismo a la práctica la meditación.



## CAPITULO II

### MEDIOAMBIENTE

El aprendiz de *anapanasati* debe tener una idea clara de la práctica en general, extrayendo la ayuda que pueda de las metáforas. Los maestros de la antigüedad eran muy aficionados de las metáforas, por ejemplo, en su versículo introductorio el escritor del “Camino de la Purificación” (*Visuddhi Magga*) describe la práctica de la siguiente manera:

“El hombre sabio, parado firme en el  
suelo, toma el arma filosa en  
sus manos, la afila en la piedra,  
y, trabajando de manera diligente, logra  
despejar la espesa selva.”

El “hombre sabio” es cualquier persona que tenga conocimiento innato (*sahajata-panna*) o lo que hoy se denomina como inteligencia. Esta es una forma inmadura del conocimiento que tiene que ser desarrollado en conocimiento verdadero y genuino (*vipassana-panna*). La persona que va a tomar el entrenamiento mental debe ser lo suficientemente fuerte para desarrollar aún más el conocimiento intuitivo. Una persona apagada no puede tomar la práctica en la forma descrita aquí. Como regla, primero debe de seguir el camino basado en la fe o recurrir a los distintos tipos de ritos y rituales.

Aunque dotado de inteligencia, el meditador debe “pararse firme en el suelo” el suelo es la disciplina moral (*sila*). Él debe estar bien establecido en la disciplina moral con el fin de estar libre de los defectos más gruesos y libre del sufrimiento causado por las cosas sobre él. La disciplina moral se compara con el suelo que es firme y lo suficientemente sólido como para estar sobre él con seguridad, en lugar de tierra fangosa o un suelo pantanoso o poco fiable. Cualquier persona que desea ardientemente llevar a cabo el entrenamiento mental, independientemente de si se trata de un *bhikkhu* o laico, debe hacer el terreno de la moral lo suficientemente limpio como para estar de pie sobre él.

El “arma afilada” es la sabiduría del mundo, los distintos tipos de comprensión que vienen de estudio, especialmente las relacionadas al desarrollo mental. Por un proceso de “afilado” la sabiduría mundana es transformada en sabiduría supra-mundana que puede penetrar lo suficiente para poner fin a las trabas (*samyojana*) y las Tendencias Inherentes (*anusaya*). Las “manos” son

“pariharika-panna”, “operativo en vista”, el tipo de visión que le muestra a una persona perdida sin rumbo en *samsara* justo lo que tiene que hacer. Significa conocimiento natural tan desarrollado que uno se da cuenta exactamente lo que tiene que hacer y cómo hacerlo. La “piedra” es la concentración. La concentración debe ser practicada antes del conocimiento; es la base de la sabiduría y la introspección (*vipassana*). La concentración, ya sea naturalmente o conscientemente desarrollada, es la piedra sobre la que el arma se afila.

“La diligencia” implica las Cuatro Bases de Poder (*iddhipada*), que son: voluntad y seriedad en lo que uno hace; la determinación, es decir, tomar la práctica en serio; gran interés en la práctica, que quiere decir, la devoción a la práctica de principio a fin sin ningún tipo de desviación; el espíritu de la investigación acompañado por la claridad de entendimiento para resolver de forma inteligente y a tiempo cualquier problema que pueda surgir en el curso de la práctica. Estas Cuatro Bases de Poder, la aspiración, la energía, la concentración y la investigación (*chanda, viriya, citta, vimamsa*), son esenciales para el éxito. La “espesa selva” es la maraña de las impurezas mentales. Estas impurezas perforan y pinchan de igual manera que la espinosa maleza de una selva espesa. Tener éxito en la limpieza de la selva espesa es eliminar la desordenada maleza de impurezas como uno lo haría con el bambú espinoso, de espesor inextricablemente entrelazado.

Estas metáforas marcan la vía de la práctica y también clarifican las interrelaciones que existen entre las cualidades sanas (la moral y así sucesivamente). Ellas sirven para aclarar malentendidos y también a dar estímulo a la práctica.

“El hombre sabio, parado firme en el suelo, toma el arma filosa en sus manos, la afila en la piedra, y, trabajando de manera diligente, logra despejar la espesa selva.” Esta fórmula debe siempre estar clara para el ojo interior de cualquier persona que practica.

Una persona que ha tomado la decisión de emprender el entrenamiento mental primero tiene que deshacerse de los Obstáculos. Los Obstáculos (*palibodha*) son cosas físicas grandes y pequeñas que pueden atar al meditador en varias formas. Las siguientes son los diez ejemplos bien conocidos de los Obstáculos:

(1) Vivienda (*avasa-palibodha*): Aquí el meditador está preocupado por su vivienda, preocupado acerca de dónde ha de vivir - y también sobre el cómodo monasterio y cuarteles que tiene que abandonar con el fin de entrenarse en el bosque o en otros lugares. El Obstáculo de la Vivienda, incluso incluye el interés con las responsabilidades de la pequeña choza en la que uno ha de practicar, tales como deshacerse de las termitas, reparar goteras en el techo, o

cualquier otra cosa que pueda necesitar cuidar. Todos estos son Obstáculos, trabas en el camino de la práctica. El meditador debe resolver todos estos problemas completamente desde el principio para que una vez que ha comenzado en la práctica no haya nada de qué preocuparse en absoluto. Claramente, entonces, es mejor para un principiante ir y practicar en un entorno completamente nuevo donde nada le pertenece a él. Mejor aún es la práctica debajo de un árbol en lugar de en una cabaña - aunque el árbol elegido debe ser en un lugar apartado donde el meditador no será perturbado por curiosos. Si no puede encontrar tal árbol, sólo debe volverse indiferente, sin hacer caso de nadie que puede venir a mirar. Vivir debajo de un árbol es completamente eliminar el Obstáculo de la Vivienda.

(2) Familia (*kula-palibodha*): Este Obstáculo consiste en la preocupación por parte del meditador sobre sus colaboradores, las personas que lo mantienen y ayudan de cualquier manera: preocuparse tal vez si ellos se enferman, extrañándolos sino puede encontrarse con ellos cada día, y así sucesivamente. El afecto y el apego a los colaboradores están destinados a ser una causa de preocupación. El meditador debe cambiar su actitud mental de tal manera que para él sus colaboradores estén, por el momento, como si ya no están vivos.

(3) Ganancia mundana (*labha-palibodha*): Aquí el meditador tiene miedo de perder las ventajas que tenía antes de emprender la práctica. Se incluyen en este Obstáculo el sentimiento de expectativa de aún más ganancia, nombre, fama, y así sucesivamente después de completar la práctica. En conjunto, equivalen al temor de pérdida. El meditador debe ver claramente la ganancia, el nombre y fama como repulsivo, porque van en detrimento a la práctica para el logro de Nirvana en cualquier nivel. Durante el entrenamiento, el meditador debe renunciar a todas las posesiones, pasadas, presentes y futuras incluso, y aceptar una vida de pobreza. Si surge necesidades durante la práctica, no debe hablar o pensar acerca de ellas ahí mismo, sino que debe dejarlas para ser consideradas más adelante.

(4) Compromisos sociales (*gana-palibodha*): Este Obstáculo consiste en su preocupación por la gente bajo su autoridad, la atención, o la responsabilidad; tales compromisos sociales deben estar completamente abandonados. El meditador debe estar firmemente decidido a vivir realmente solo. A pesar de que debe volver a vivir en sociedad al final de la capacitación, tiene que, hasta entonces, estar libre de toda preocupación por estos asuntos.

(5) Trabajo (*kamma-palibodha*): Cualquier tipo de trabajo dejado sin terminar, por el cual el meditador es responsable, o de la que es muy aficionado, o al que está habituado - estos se consideran Obstáculos. El meditador debe reflejar con prudencia y ver claramente que ningún trabajo es de importancia alguna al menos que sea la práctica actual del desarrollo

mental. Ninguna obra de valor insignificante debe tener prioridad sobre esto, la obra más valiosa e importante de todas. O si es posible resolver de alguna manera el problema del trabajo trivial, por ejemplo mediante la asignación a alguna persona adecuada, entonces se debe hacer antes de empezar la práctica.

(6) Viajes (*addhana palibodha*): La preocupación que resulta de hacer viajes constituye un Obstáculo para dos tipos de personas. Se trata de un Obstáculo, en primer lugar, para todos aquellos que practican durante el viaje. En este caso el meditador no debe dejarse preocupar sobre todo lo relacionado con su viaje, por ejemplo, donde se va a quedar al día siguiente, etc. La técnica para la eliminación de este Obstáculo es sentir como si se está viajando sólo una corta distancia. En segundo lugar, es un Obstáculo para una persona que entrena en el mismo lugar, pero que le gusta viajar a lugares distantes. Esa persona tiene que superar su sensación de apego a viajar. No se debería, por ejemplo, estar preocupado por la temporada o sobre el clima y no debería pensar en este u otro lugar como que valen la pena ver, valen la pena vivir ahí, etc. Además, no debe pensar en viajes anteriores que disfruto mucho. Y durante el Retiro de Lluvias, no debe hacer planes acerca de dónde ir después que se acabe el período de retiro.

(7) Familiares (*nati-palibodha*): La preocupación por parientes y amigos, desde el padre y la madre hasta parientes lejanos, puede ser un Obstáculo. El meditador no debe permitir que la preocupación por la felicidad o descontento de los familiares cercanos o lejanos, pase a ser un obstáculo en el camino de su práctica. Si él con seriedad tiene la intención de practicar, no debe dejarse influenciar en forma alguna por tales cosas. Si es monje, debe recordar que ser un monje es renunciar al mundo; siendo un monje se entiende que ha completamente renunciado a sus familiares. El debería considerar que, especialmente durante el periodo de la práctica, se debe desarrollar un sentido de renuncia completo de todos y de todo. Si es cabeza de familia, el meditador debe reflejar que va en busca *de lo mejor* para él y para sus familiares. Además, tanto el monje y el jefe de casa-pueden reflexionar que ningún familiar puede ayudar a uno alcanzar la libertad de el círculo vicioso de *samsara*. En esto, hasta los familiares más cercanos, padres, hijos, hijas, no pueden ser de ninguna ayuda en absoluto. Cada uno tiene que ayudarse a sí mismo y por lo tanto se les debe dar la oportunidad de hacerlo. Sólo una persona que se ha liberado de la rueda de *samsara* está en condiciones de ayudar a los familiares todavía vagando sin fin por *samsara*. Nadie puede ayudar a otros a liberarse sino esta en cierto punto ya liberado a sí mismo.

(8) Enfermedad (*abadha-palibodha*): El meditador no debe tener miedo de la posibilidad de caer enfermo como resultado de la forma peculiar de la práctica y la vida que ha adoptado, y si cae enfermo durante la práctica, y no

existe la posibilidad de su curación, entonces alegremente debe tolerar su condición y perseverar en la práctica sin importarle su vida. Lo principal es no estar preocupado por la posibilidad de futuras enfermedades. El meditador no debe preocuparse por lo que pueda sucederle a su salud, si es o no será capaz de recibir tratamiento, o donde recibirá un medicamento. No debe considerar estos temas de importancia. La práctica del cultivo mental, es tomar el medicamento de la inmortalidad, que puede curar la enfermedad más peligrosa de todas, es decir, la enfermedad de las impurezas y el sufrimiento. La medicina de Dharma garantiza la libertad permanente de estas enfermedades y esto cada uno puede lograr por sí mismo. Cualquier persona que ya está en mal estado de salud no debe perder tiempo en curarse, para así no tener que preocuparse por curarse durante la práctica. Si ha intentado todo lo posible, utilizando todos los medios, y todavía no ha logrado deshacerse de su enfermedad, entonces es mejor renunciar al tratamiento y dejar de preocuparse por ella. El meditador debe luchar contra la muerte practicando el desarrollo mental con determinación y perseverancia. Debe ser audaz, fuerte mentalmente, y no dejar que el miedo de la enfermedad y la muerte encuentren un lugar en su mente en absoluto. Él debe mantener su práctica, siempre y cuando la vida perdure.

(9) Estudio (*gantha palibodha*): No es práctico practicar el desarrollo mental y estudiar al mismo tiempo. Si una persona ha decidido tomar la práctica del desarrollo mental en serio, y si desea obtener el resultado total de la práctica, se debe suspender sus estudios. (Tenga en cuenta que la palabra “estudio” se refiere a estudios académicos, no incluye el tipo de estudio que consiste en hacerle a un buen amigo o un maestro de meditación preguntas necesarias relativas a la práctica.) Cualquiera que este adicto al aprendizaje libresco definitivamente tendrá que abandonar su apego. Del mismo modo, un maestro debe renunciar el apego a su enseñanza, si quiere obtener el resultado total de la práctica.

(10) Poderes súper-normales (*iddhi-palibodha*): Algunas personas se apegan a la idea de ganar poderes milagrosos o mágicos, lo que encuentran muy tentador. Cualquier persona que está encaprichado con el deseo de poseer poderes sobrenaturales y práctica la meditación específicamente para este propósito puede muy fácilmente volverse loco. El meditador debe conseguir deshacerse completamente de cualquier deseo de poseer poderes sobrenaturales; sólo entonces su práctica irá directamente hacia los *Caminos y Frutos Nobles*, y Nirvana. He aquí cómo deshacerse de los Obstáculos de Poderes Super-normales para aquellos que aún no han comenzado la práctica. La persona que ha estado practicando con sinceridad y ha llegado a la etapa donde su mente es capaz de realizar ciertas maravillas psíquicas, naturalmente, siente un gran interés en ello. A continuación, comienza a apreciar el deseo de desviar su práctica hacia el logro de los poderes

sobrenaturales de todo tipo. Este es un muy fuerte Obstáculo que impide el camino a una práctica más elevada, cuyo objetivo es desarrollar conocimiento de las tres Características Universales, es decir, la Impermanencia, Insatisfacción, y el No-yo. Este conocimiento debe alcanzarse a fin de que Nirvana pueda ser alcanzado, y no es posible alcanzar a la vez Nirvana y los poderes sobrenaturales, por mucho que algunos lo deseen así. Es, sin embargo, posible que una persona que tenga, a través de la práctica, llegado a la verdad más alta, obtener poderes sobrenaturales como efecto secundario. Esto no es un fenómeno común, sino que sucede sólo para ciertos tipos de personas bajo ciertas condiciones. La forma de práctica que conduce a obtener poderes sobrenaturales es distinta y diferente del que conduce al Nirvana, y los dos no deben ser confundidos. El meditador debe estar genuinamente buscando Nirvana y no persiguiendo poderes sobrenaturales.

Lograr poderes sobrenaturales es sin duda una manera de obtener nombre, fama y riqueza, pero son inútiles para la destrucción de las impurezas mentales.

Los diez Obstáculos que acabamos de mencionar son ejemplos de obstáculos en el camino del desarrollo mental. No lograr quitar estos obstáculos, es fallar en encontrar la piedra de la concentración en el que se afila la cuchilla del conocimiento. Y sin un cuchillo fuerte, ¿cómo puede la selva de las impurezas mentales ser limpiado? Despejar los obstáculos es, entonces, una tarea preliminar muy importante que tiene que ser atendida.

El meditador tiene que saber elegir el lugar y el medio ambiente más favorable para su práctica. Para ser capaz de hacer esto, debe ante todo conocer sus propias características y saber qué tipo de entorno es el más adecuado. Aunque la capacitación esta dirigida a la realización de la libertad, lo que implica ni gustar ni disgustar del medio ambiente, no ser influenciados por el mismo, sin embargo, un principiante debe seleccionar su entorno con cierto cuidado. Es imperativo, por lo tanto, que el meditador debe claramente entender la naturaleza y el modo de interacción del medio ambiente y su propio carácter o temperamento. Él debe saber si los dos van bien juntos, y si van bien de la mano, él debe saber cómo y en qué medida.

Carácter o temperamento se denomina técnicamente *carita*, que literalmente significa comportamiento e implica un cierto conjunto de patrones de hábito que se adquiere a través de comportarse repetidamente o reaccionar de cierta manera por un largo período. Después de reconocer su propia *carita*, el meditador es capaz de crear o seleccionar un entorno adecuado y evitar los inadecuados. Los diferentes tipos de caracteres o tipos de temperamentos son considerados seis. Ellos son: el Lujurioso (*Raga-carita*), el que Odia (*dosa-carita*), el Apagado (*Moha-carita*), el Creyente (*saddha-carita*), el Inteligente

(buddhi-carita), y el Especulativo (*Vitakka-carita*). Examinaremos ahora estos seis tipos de caracteres uno a la vez y discutiremos el tipo de ambiente adecuado para cada uno de ellos.

(1) *El tipo de Carácter Lujurioso*: Este es el peor tipo de carácter cuya mente está dominada por la lujuria o el deseo. Él se deleita con los ojos en cualquier cosa hermosa y atractiva. Él está muy fuertemente unido a la pulcritud y el orden. Es demasiado sensible al sabor de los alimentos y muy selectivo respecto al modo y lugar de residencia. A una persona de este tipo se le recomienda seleccionar un entorno desordenado, sucio y feo. Su vestimenta debería ser de tela de mala calidad y con mucho parche, sucia, y desgarrada. Incluso sus utensilios deberían ser de mala calidad, abollados, ásperos, y bastante reparados. Si el meditador es un *bhikkhu*, él debería ir a pedir limosna en una dirección que está sucia y fea y que nada le agrada a los ojos. Él debe ir a una localidad pobre, donde recibirá alimentos poco atractivos. Él debe seleccionar para sus limosnas alrededor de un pueblo donde la gente es fea y en mal estado y dan de una manera brusca y desagradable. En cuanto a la postura, debe permanecer lo más posible en las posturas de estar parado y de caminar, y debe evitar estar sentado o acostado. Él debe tener mucho cuidado para aplicar el mismo principio a todas las demás cosas, haciendo nada que pudiera despertar la lujuria o el fuerte apego. Los artículos que utiliza deben ser de color azul o algún color similar oscuro. Si desea utilizar una de las *kasinas* de color como su objeto de concentración, debe elegir el azul. En resumen, con todas las cosas diferentes que el meditador de temperamento lujurioso tenga que ver deberían ser desagradables, feas, no atractivas, y ordinarias, ya que estas cualidades son adecuadas y favorables para su práctica. Si no se da cuenta de la importancia de este asunto, las dificultades surgirán sin necesidad de una forma u otra con respecto a su naturaleza *carita*, y será un obstáculo para el progreso en la meditación.

(2) *El tipo de Carácter que Odia*: Esta es la persona que fácilmente se enoja, que tiene poca paciencia y propicio a irritarse sin motivo. El entorno recomendado para este tipo es justo el opuesto del beneficioso para el tipo Lujurioso. Se recomienda que la persona de carácter que odia deba crear, o vivir, en un ambiente donde todo esté limpio, ordenado, bello y agradable al ojo. Su vivienda debe estar perfectamente limpia, impecable, libre de cualquier cosa irritante. Su ropa debe ser de buena calidad, de color placentero, sin mal olor y de un material suave y superior. Si es un *bhikkhu* debe ir por la limosna a un pueblo que esté muy limpio y ordenado y donde la gente tiene educación y buenos modales. El ambiente donde debe vivir no tiene que ser de ninguna manera deprimente, pero convenientemente limpio, ordenado y prolijo. Se debe dedicar más tiempo a estar sentado o acostado que de pie o caminando. Otras cosas de menor importancia deben ser dispuestas a lo largo de estos parámetros ya indicadas. En cuanto al color, se debe dar preferencia a los de

color verde oscuro, el menos estimulante de todos los colores.

(3) *El tipo de Carácter Apagado:* Este es el tipo de persona que es perezoso y siempre se siente somnoliento e inactivo. Por naturaleza, no está muy animado o bien despierto del todo. Se recomienda que el medio ambiente adecuado para este tipo de persona deba ser claro, brillante, abierto y espacioso. El alojamiento, por ejemplo, debe tener una vista en lugar de ser cerrado, y debe ser alumbrado y soleado. La ropa debe ser de buena calidad, como para el Carácter que Odia. La comida también debe ser como en el caso del Carácter que Odia. Los utensilios y otros objetos utilizados por el tipo de Carácter Apagado deben ser de tamaño grande. Incluso la *kasina* que use para concentrarse debe ser tan grande como lo pueda hacer. De las cuatro posturas se le recomienda permanecer en las posturas de pie y caminar más que en las otros dos.

(4) *El tipo de Carácter Creyente:* Este es la persona que fácilmente cree, confía, acepta en la fe solamente, sin entender gran parte de la materia en cuestión. Para este tipo todas las instrucciones dadas para el Carácter que Odia aplican. Además, es beneficioso para el carácter creyente vivir en un ambiente que estimula su capacidad de pensamiento y el intelecto. Él también debe vivir cerca o asociado con alguien que lo puede asesorar y estimular su imaginación en la manera adecuada.

(5) *El tipo de Carácter Inteligente:* Esta es la persona que siempre quiere saber, estudiar, y pensar para aumentar su conocimiento. Para este tipo no hay casi problema con respecto al medio ambiente. Todas las instrucciones dadas para los otros tipos de caracteres son adecuados para el Carácter Inteligente, ya que puede adaptarse a cualquier entorno. De hecho nada específico necesario debe decirse en absoluto.

(6) *El tipo de Carácter Especulativo:* Esta es la persona cuya mente fácilmente se vuelve inquieta, pero no de una manera inteligente. Su pensamiento está inquieto sin tener ninguna dirección o principio que lo conduzca. Él deambula y no está seguro de nada. El medio adecuado para este tipo de ambiente es uno que no estimule o fomente el pensamiento y no genere confusión y cree más problemas. Su vivienda debe ser pequeña, pero limpia y ordenada y con suficiente luz. Debería sólo tener unas pocas y simples cosas, esenciales, y no debe asociarse con las personas que les gusta hablar sin sentido. Todos los demás cosas tales como la postura y el color deberían ser como para el de Carácter Lujurioso.

En resumen, el de carácter lujurioso está dominado por el deseo y tiene que usar cosas desagradables como antídoto. El de carácter que odia se enoja fácilmente, y debe usar cosas limpias y hermosas como antídoto. El de carácter

apagado esta engañado, como antídoto necesita una vivienda iluminada, espaciosa y abierta. El de carácter creyente cree que con demasiada facilidad, para él el antídoto consiste en seguir principios definidos y ordenados. El de carácter inteligente antepone el entendimiento; el debe utilizar su inteligencia y pensar por sí mismo. El de carácter especulativo debe utilizar como antídoto condiciones del medio ambiente que estimulan el pensamiento. Cuando el meditador se ha examinado y ha llegado a conocer su propia naturaleza o el temperamento correcto, será capaz de seleccionar un medio ambiente adecuado, sin mucha dificultad y por lo tanto será en gran parte autosuficiente en su práctica. Además puede incluso elegir el objeto de concentración que mejor se adapte a su naturaleza. Si es de carácter lujurioso debe utilizar uno de los Diez Objetos Repugnantes (*asubha-kammatthana*); si es del tipo que odia una de las cuatro Moradas Sublimes (*brahma-vihara*) o Ilimitables (*appamanna*); el del tipo apagado debe seleccionar el Análisis de los Cuatro Elementos (*catudhatuvavatthana*); el tipo creyente debe elegir uno de los diez Recuerdos (*anussati*), tal como el Recuerdo del Dharma; para el tipo inteligente, no hay especificación; el tipo especulativo debe elegir un objeto de naturaleza apaciguadora o calmante tal como Atención en la Respiración o un disco *kasina*. El Buda dijo, sin embargo, que la Atención en la Respiración (*anapanasati*) se adapta a todo tipo de carácter.

Si una persona muestra una variedad de temperamentos, se debe, en la selección de su objeto de meditación, tener primero en cuenta el más dominante; después puede considerar el más fuerte que le sigue.

Una vez examinadas las condiciones de “adentro”, es decir, los diferentes tipos de caracteres, ahora tenemos que hablar de las condiciones de “fuera”. Como guía para la selección de un medio ambiente adecuado, vamos a discutir la *sappaya-dhamma*, o Cosas Beneficiosas para la Práctica. Ellas se consideran como siete, es decir: vivienda adecuada, recurso, habla, personas, alimentación, clima, y la postura. Estas siete se discutirá ahora uno por uno.

(1) *Una Vivienda Adecuada* es un lugar que es conveniente para vivir. Además de estar adaptado al tipo de carácter como se mencionó anteriormente, la vivienda seleccionada debe ser la siguiente: No es demasiado grande (de lo contrario, será necesario también mucho cuidado), no muy nueva (de lo contrario será necesario hacer mucho para mantenerla), no estar deteriorada (ya que una vivienda en mal estado presenta un peligro en sí mismo y en forma de los reptiles y otras alimañas que alberga), no está al lado de la carretera (con el fin de estar libre de las perturbaciones de tráfico y visitantes), y no cerca de un pozo público o tanque de agua (para estar libre de perturbaciones causadas por personas que vienen a beber o sacar agua, especialmente la gente del sexo opuesto), y no cerca de un lugar donde las hojas y vegetales comestibles crecer (de lo contrario habrá perturbaciones de las personas que vienen a recogerlos,

especialmente la gente del sexo opuesto), y no en un lugar donde son útiles las flores y frutas (por la misma razón). No debe ser un santuario famoso (ya que entonces sería frecuentado por los peregrinos que vienen a rendir homenaje). No debe estar cerca de una ciudad (ya que una ciudad es una fuente de toda clase de perturbaciones y molestias) y no cerca de una fuente de leña o cerca de campos de cultivo (ya que probablemente estaría la perturbación causada por el ruido o la los mismos). Preferentemente no debe estar cerca de cosas o personas que sean de algún modo inadecuados (por ejemplo, las personas de mal temperamento, los miembros del sexo opuesto, y así sucesivamente). No debe estar cerca de un lugar de aterrizaje (porque hay personas que constantemente vienen y van), no demasiado lejos del interior del país (ya que la gente ahí podrían no estar dispuestos a dar ayuda y hasta mal-entienden y causen problemas), y no en la frontera del país (ya que esa zona es estrictamente monitoreada por las autoridades a cargo, y esta la posibilidad de que el meditador será negativamente afectado en caso de un conflicto fronterizo). Por último, la vivienda no debe estar en un lugar donde las siete Cosas Adecuadas no estén disponibles, ni donde un buen amigo o un maestro de meditación no pueda ser contactado. Todos estos ejemplos de cosas que hay que evitar proporcionan una base para decidir sobre el mejor lugar para alojarse, en especial en el caso de un *bhikkhu*. Cuando el meditador ha encontrado un lugar libre de todas estas fallas, se dice que tiene una “Vivienda Adecuada”. El término “Vivienda Adecuada” puede referirse a todo un pueblo, un bosque entero, todo un monasterio, o una parte de él, o simplemente una casa, una choza, una cueva, al pie de un árbol, un valle, o incluso la habitación del meditador. En pocas palabras, el meditador debe vivir en un lugar libre de perturbaciones y favorable a la práctica del desarrollo mental.

(2) *Un “Recurso” Adecuado* es un lugar donde el meditador pueda obtener convenientemente su alimento y así como otras necesidades como las instalaciones de comunicación, en especial las requeridas para su práctica. El punto importante sobre el “Recurso” es que los alimentos deben ser obtenidos allí sin demasiada dificultad, y que no debe haber objetos desfavorables. Particularmente hay que evitar los objetos tóxicos para la mente, del tipo que dañan la mente, los objetos que deprimen, que puede conducir a rumiar sobre experiencias pasadas y quizás con el tiempo lleven al regreso al estilo de vida mundana. Los comentarios comparan al meditador que busca un “Recurso” adecuado a una vaca en busca de una pastura adecuada.

(3) *Habla Adecuada* es habla que conduzca al triunfo. Es habla la cual es buena y provechosa, habla que pueda resolver dudas y animar al meditador a practicar, habla que esté de acuerdo a su temperamento. Incluso los sonidos de ciertos tipos de animales pueden que sean o no agradables, aun más el habla de los seres humanos. Ruidos y sonidos clamorosos y como también los sonidos atractivos son considerados como Inadecuados. Por lo contrario, habla que

estimula y alegra el meditador, que fortalece y le inspira en su práctica, sumará a su conocimiento y entendimiento de su responsabilidad ha de ser considerada Adecuada. Muy especialmente las palabras de un buen amigo debe ser considerado como Habla Adecuada.

(4) *Personas Adecuadas*: La gente alrededor del meditador-maestros, amigos, compañeros de entrenamiento, y colaboradores, tanto hombres como mujeres-son adecuados si son capaces de llevarse bien juntos y vivir en armonía. La función del maestro consiste en elevar al meditador; la función de sus compañeros, sus compañeros de camino, es proporcionarle compañía, hacerle sentirse seguro; la función de los colaboradores de los laicos es ayudarles en la marcha para que así progresen rápidamente y sin problemas. Esto es lo que se entiende por Personas Adecuadas.

(5) *Alimentación adecuada* es la alimentación que se adapta al temperamento del meditador en las modalidades mencionadas anteriormente bajo “tipos de Caracteres” Para ser adecuada la comida debe alimentar el cuerpo y protegerlo de la enfermedad; y, por supuesto, el meditador debe comer correctamente, consciente de su verdadero propósito. Si el alimento es vegetariano o no, si se trata de incluir frutas y almidones, etc., depende del tiempo, lugar y preferencias personales e ideas. No hay una ninguna regla general que pueda establecerse para todas las personas; pero si la comida que el meditador recibe es justo lo que su cuerpo y mente necesitan, la comida debe ser considerada como definitivamente adecuada.

(6) *Clima Adecuado* implica una temporada favorable, una época del año que ofrece un buen ambiente, un buen paisaje, el buen clima, y similares. La elección del clima se hará en cualquiera de las dos condiciones siguientes: Si el meditador va a la práctica sólo por un periodo limitado o si se trata de practicar por primera vez, se debe seleccionar la mejor temporada posible. En este caso se tendrá una oportunidad amplia para seleccionar el tiempo y el lugar. Si, por otro lado, está practicando continuamente, tiene muy poca opción. Es posible sin embargo que seleccione una temporada en la que practique un aspecto particular de la formación más rigurosamente de lo habitual. Y en ambos casos se puede, si las condiciones lo permiten, mudarse a un lugar donde las condiciones atmosféricas son tales como para constituir un *Clima Adecuado*. El meditador puede decidir, por ejemplo, donde vivirá en verano, donde en el invierno, y donde durante la temporada de lluvias. O si no está en condiciones de mudarse de un lugar a otro, puede ajustar su residencia de tal manera que se logre el mismo resultado.

(7) *Postura Adecuada* es una de las cuatro posturas-sentado, acostado, parado y caminando-que es beneficiosa para la práctica. Cual postura en particular es preferible puede ser descubierta por experiencia personal. El

meditador debe encontrar en que postura su mente puede concentrarse más fácilmente y mantenerse concentrada. Después de haber encontrado su Postura Adecuada, debe mantenerse a la misma. Una vez que sea competente en la concentración, puede usar las otras tres posturas para que pueda desarrollar concentración fija, independientemente de la postura.

En resumen, todas estas siete Cosas Adecuadas son las cosas inmediatamente relacionadas con el meditador que son favorables para su práctica. No pueden en ningún caso ser ignoradas. Los siete son, una vez más: Vivienda, Recurso, Habla, Personas, Alimentación, Clima, y Postura. Cuanto mejor el meditador es capaz de seleccionarlas, más alegre y fresco será y más libre de cansancio y aburrimiento con la práctica. Por lo tanto estas siete son reconocidas como cosas que deben ser cuidadosamente estudiadas y consideradas.



# CAPITULO III

## MARCO TEORICO

Dos tipos de preparación son necesarios para la práctica de la meditación o el desarrollo mental (*bhavana*). Primero el meditador debe tener conocimientos técnicos, la comprensión teórica. Con una suficiente comprensiva teórica el será capaz de practicar a lo largo del camino correcto sin tener que ir por mal camino. Habiéndose preparado mediante el estudio de la teoría, el meditador puede decidir qué tipo de preparación práctica es necesaria, y en qué cantidad. Después él tiene que ponerlo todo en práctica.

Los puntos teóricos generales que el meditador debe saber se han enumerado en ocho apartados, de la siguiente manera:

(1) *¿Qué es la concentración?* Esto se puede responder de diversas maneras, dependiendo de si se tiene en cuenta el trabajo real de la meditación, el curso de la meditación, o el resultado del trabajo en el objeto de la meditación. Cualquiera de estos tres puede ser llamado concentración (*samadhi*). La definición de la concentración dada en los textos es la siguiente: “una mente sana constantemente fija en un objeto”. En esta definición, concentración es considerada como el resultado. El término “concentración” puede, sin embargo, también contemplar el trabajo mental que da lugar a esta mente sana fijada en su objeto. En realidad el término “sano” es mucho más importante que “constantemente fija en un objeto”, porque si la mente resulta estar en estado perjudicial, entonces, incluso aunque pueda estar fija en un objeto, el resultado es la concentración *equivocada*. Por esta razón, el objeto que se utiliza para la práctica de la concentración debe ser uno que pueda servir como base para una mente sana. Además, los motivos para la práctica de la concentración deben ser puros desde el principio, y, como se mencionó antes, deben estar basados en el conocimiento y punto de vista correcto.

(2) *¿Cuál es el significado técnico de “concentración”?* Desde el punto de vista técnico, es el establecimiento firme de la mente (*citta*) y los factores mentales (*cetasika*). La mente está firmemente establecida porque los factores mentales que coexisten con ella son sanos y así la hacen establecerse. La expresión “firmemente establecida” implica que la mente está fijada en un sólo objeto, que no está perturbada por ningún otro objeto, ni dominada por ninguno de los impedimentos o impurezas.

(3) *¿Cuál es la característica, función, manifestación, y causa inmediata de*

*la concentración?* La característica de la concentración es la no-distracción; su función es la superación de la distracción, y por lo tanto el logro de la calma; su manifestación es no-fluctuar, y su causa inmediata es la felicidad. Hay que recordar que siempre debe haber satisfacción, alivio, alegría, gozo- en una palabra, felicidad. La felicidad es la causa inmediata de concentración.

(4) *¿Cuántos tipos de concentración hay?* Este es un punto puramente teórico, en realidad sólo un tema de convención lingüística, y no necesitamos preocuparnos a nosotros mismos con esto demasiado. La siguiente explicación será suficiente para nuestros propósitos: Concentración puede ser considerada como de un solo tipo, es decir, el estado mental que está establecido firmemente. O puede considerarse de dos tipos, si lo clasificamos como mundano y supra-mundano, o concentración de acceso y la Concentración Plena (*upacara-* y *appana-samadhi*), y hay varios otros pares de este tipo. Una vez más, la concentración es de tres clases, si la clasificamos como inferior, media y superior. También podemos clasificarla en cuatro tipos, cada uno irían acompañadas de una de las cuatro Bases de Logro (*iddhipada*). Y se divide en cinco clases en base de los factores de *Jhana*. Todas estas clasificaciones son de interés puramente teórico.

(5) *¿Qué es la corrupción de la concentración?* En el lenguaje de los textos, la profanación de la concentración es el estado mental que lleva a la sensualidad y lo malsano. Esta es la concentración en el nivel mundano, que todavía puede tener recaídas y deteriorarse si no está bien protegida.

(6) *¿Cuál es la limpieza de la concentración?* La respuesta es: el estado mental precisamente lo contrario al que acabamos de mencionar, es decir, una mente libre de las impurezas y preocupaciones, siempre radiante por estar acompañada por factores mentales (*cetasika*) pertenecientes a la categoría del conocimiento.

(7) *¿Cómo se desarrolla la concentración?* Es cuestión puramente de práctica. Vamos a tratar con esto en detalle más adelante, y aquí sólo se resume brevemente de la forma siguiente: Purificar la conducta, eliminar los varios impedimentos, acercarse a un maestro de la manera correcta, estudiar bien, recibir un objeto de concentración, vivir en un lugar adecuado para la práctica, eliminar los impedimentos menores, y luego desarrollar el objeto de concentración. Esto último será tratado en un capítulo aparte.

(8) *¿Cuál es el beneficio de la concentración?* El meditador debe saber de antemano el beneficio o el fruto que se obtendrá a partir de lo que va a hacer. Estos conocimientos, aparte de ser una continua fuente de inspiración, es una base necesaria, que ayuda a preparar el camino a la meta. Dado que la concentración es de varios tipos, los beneficios derivados de ella son también

diferentes. En los textos encontramos que cinco beneficios de la concentración están nombrados. Estos son:

- (a) Felicidad aquí y ahora (*dittha dhammika-sukha*). Esta es experimentada por cualquier aquel cuya mente está concentrada, pero en particular, por seres totalmente purificados (*arahants*), que entran en concentración para descansar.
- (b) Conocimiento (*vipassana*). Cada uno de los diversos estados de concentración es la base de conocimiento, es decir, ver la impermanencia, insatisfacción, y no-yo tan profundamente que la mente se libera del apego.
- (c) Conocimiento superior: Esto difiere del conocimiento. Una persona que ha ganado conocimiento podría no tener necesariamente un conocimiento superior. Mucho más preparación y práctica de la concentración de un tipo específico es necesario antes que el conocimiento superior pueda surgir. Un conocimiento superior se refiere aquí a distintos tipos de poderes psíquicos (*iddhi-vidhi*) de una naturaleza sana.
- (d) Lograr un plano sobrenatural de existencia. En general, esto se refiere al “mundo Brahma” (*Brahma-loka*). Concentración en todos los niveles eleva la mente a los planos de existencia superior a la del mundo sensual (*kamaloka*). Pero simplemente apuntar al mundo de Brahma no está en consonancia con el espíritu de la enseñanza de Buda que tiene como objetivo *transcender* la existencia, *destruir* por completo el círculo “de ser.” Desgraciadamente los objetivos de las prácticas de meditación de pre- y no-budistas son siempre confundidos con el objetivo verdadero y último de Buddha-Dharma. El meditador debe entender este punto y tenerlo en cuenta porque existe la posibilidad de que, sin darse cuenta, puede empezar y desear aferrarse a la vida en el mundo de Brahma. El peligro de apego es mucho mayor que en el caso de (c) anterior.
- (e) Lograr la “extinción” (*nirodha-samapatti*). Este es el más alto de todos los “logros extraordinarios.” Esto puede ser descrito, como una forma de Felicidad de Libertad (*vimutti-sukha*). Este logro está reservado exclusivamente para algunos tipos de No-retornantes (*anagami*) y para los seres completamente liberados (*arahants*). No es algo a ser aspirado por todos, siendo inaccesible para la mayoría de las personas. No existe, por lo tanto, la necesidad de discutir esto aquí en detalle. Aunque esta lista de cinco beneficios fue hecha por los maestros de un tiempo bastante posterior, es de valor para ayudar a un meditador a decidir qué tipo de concentración va a practicar.

Ahora trataremos con el segundo aspecto de la preparación para la práctica. Ciertas reglas que se le ha recetado como una guía en la preparación para la práctica de la concentración mundana, es decir, la concentración de personas que no son Ariyas, “Nobles.”

(1) *Purificación de la conducta moral.* Esto significa abandonar cualquier tipo de conducta que lleva a la duda y remordimiento. Este punto ya ha sido tratado en el Capítulo I, en “la confesión de las ofensas” y no tiene que ser objeto de mayor análisis.

(2) *Eliminación de los obstáculos diversos.* Este también se ha explicado anteriormente (véase el Capítulo II).

(3) *Acercarse a un “buen amigo” (kalyana-mita) o maestro de meditación.* En los textos explicaciones largas se dan sobre este punto. Pero todas esas explicaciones se aplican a un determinado lugar, período y cultura, es decir, del país donde los distintos manuales de la práctica fueron escritos. Por lo tanto no podemos tomar todas esas explicaciones y aplicarlas directamente, al pie de la letra; insistir en hacerlo sería supersticioso y ridículo, como hemos mencionado en el mismo principio. En pocas palabras, uno debe elegir un lugar y tiempo adecuado para ponerse en contacto con el maestro con el fin, en primer lugar, de crear un sentimiento de respeto y confianza y en segundo lugar, para hacerle saber lo que uno quiere. La paciencia es recomendable; incluso puede llevar algunos meses antes de que las diversas cosas se hayan realizado cuidadosamente y sutilmente por el maestro y el discípulo. Nada se debe hacer al modo de atajo como es la moda en estos días. Que las cosas deben permitirse tomar su propio curso es evidente. Por ejemplo, toma mucho tiempo para que un maestro pueda conocer el temperamento de su discípulo, él puede hacer esto sólo si el alumno le sirve y atiende a lo largo de un período.

Otra cosa a hacer es averiguar la cantidad de oportunidades que habrá de estar en contacto con el maestro. Si el discípulo ha de practicar en el domicilio del maestro, no hay ningún problema, ya que puede consultar al maestro cuando surge la duda. Pero si tiene que quedarse en un lugar lejano, debe haber preparación para las instrucciones que se recibirán, su cantidad y frecuencia, todo lo cual es deber del maestro decidir. Asesoramiento detallado se ha dado basado en el modo de vida prevaleciente en los viejos tiempos. Se dice que el discípulo debe visitar al maestro una vez cada dos días, cada tres días, o cada siete días después de recibir las limosnas, y, después de haber comido en casa del maestro, retornar a su morada. Así es como se hizo en la antigüedad, de acuerdo con la forma de vida que prevalecía entonces. Estas costumbres también deben tenerse en cuenta en hoy en día y adaptarlas a las actuales necesidades de la mejor manera. Si el meditador vive muy lejos en el campo,

se le aconseja primero hacer arreglos para recibir el objeto de la concentración (*kammatthana*) y ponerse en contacto con el maestro después en la manera apropiada. Es tema nuestro adaptar como sea necesario todas estas prácticas tradicionales. Si todo esto no está arreglado correctamente, confusión surgirá, la cual será difícil de encarar. Consideremos, por ejemplo, los consejos dados en los manuales antiguos sobre la discusión entre discípulo y maestro. Ahí se nos cuenta que cuando se hablan el discípulo y el maestro, deben sentarse de espaldas a los pies de un árbol, con el árbol entre ellos y con los ojos cerrados. Deben hablar con cuidado, con razón, directamente, y al punto, hablando sólo tanto como sea necesario. Luego, deben levantarse e irse sin verse la cara del otro en absoluto. Con ello se pretende pura y simplemente eliminar fuentes de perturbación en la medida que es posible. Después de haber entendido el propósito de las prácticas de este tipo, uno está en condiciones de hacer los preparativos para ponerse en contacto con el maestro. Esto crea una buena relación desde el momento en que el alumno se encuentra por primera vez con el maestro y las mantiene a través de las etapas de recibir instrucciones y asesoramiento para dialogar las dificultades, lo que garantiza progreso continuo.

(4) *Estudiar el objeto de concentración (kammatthana)*. Objetos de meditación son de dos tipos, generales y específicos. Objetos generales son de uso continuo y no se cambian; los objetos específicos se practican con el fin de lograr el resultado deseado tan pronto como sea posible. La primera clase se practica todos los días y son elegidos para adaptarse al temperamento del meditador. Por ejemplo, una persona tímida, debería desarrollar cada día amor y bondad (*metta bhavana*), una persona de carácter lujurioso debe practicar la meditación diariamente sobre repulsión (*asubha kammatthana*), y un tipo descuidado y apagado debe practicar a diario el recuerdo de la muerte (*marananussati*). Todos estos objetos de meditación generales se deben practicar a diario antes de emprender con uno de los específicos. Además del objeto de meditación principal, el maestro decide que objeto general se adapta a las necesidades personales del alumno. Cada meditador debería tomar a estos dos tipos de objetos de meditación, según recomiende el maestro.

(5) *Vivienda Adecuada*. Ya hemos discutido en detalle el tipo de vivienda adecuada para un meditador, y no hay necesidad de discutirlo más.

(6) *Eliminación de los Impedimentos Menores*. Hay algunos pequeños trabajos que el meditador debe realizar antes de empezar a practicar para así no tener necesidad de preocuparse por ellos de nuevo. Este tipo de cosas incluyen su corte de pelo, afeitarse, fabricar su vasija, reparar, lavar o teñir sus ropas, tomar purgantes y similares como le sean necesarios para diferentes individuos. El meditador debe estar libre de preocupación e inquietud por todas estas cosas por todo el tiempo que sea posible.

(7) *La práctica de la concentración.* El meditador comienza a practicar de acuerdo con el método que se le ha dado y lo mantiene hasta que llega a la meta. Los detalles de esto se verán más adelante.

Antes de pasar a hablar de la práctica de la atención en la respiración, debemos detenernos a considerar por qué la respiración ha sido seleccionada como el principal objeto de meditación. La comprensión de este punto hará más fácil la práctica real.

Atención en la respiración (*anapanasati*) es sólo una de los cuarenta objetos de meditación tradicionalmente reconocidos. Estos cuarenta se clasifican de la siguiente manera:

(i) Las diez kasinas (literalmente “totalidades”):

- (1) *Kasina* de tierra
- (2) *Kasina* de agua
- (3) *Kasina* de fuego
- (4) *Kasina* de aire
- (5) *Kasina* azul
- (6) *Kasina* amarillo
- (7) *Kasina* rojo
- (8) *Kasina* blanco
- (9) *Kasina* de luz
- (10) *Kasina* de espacio

(ii) Los diez objetos repugnantes (*asubha-kammatthana*):

- (11) Cadáver hinchado
- (12) Cadáver lívido
- (13) Cadáver supurante
- (14) Cadáver abierto
- (15) Cadáver roído
- (16) Cadáver disperso
- (17) Cadáver cortado y disperso
- (18) Cadáver sangrante
- (19) Cadáver infestado por gusanos
- (20) Esqueleto

(iii) Los diez Recuerdos (*anussati*):

- (21) Recuerdo del Buda
- (22) Recuerdo del Dhamma

- (23) Recuerdo del Sangha
- (24) Recuerdo de la Virtud
- (25) Recuerdo de la Generosidad
- (26) Recuerdo de los Seres Divinos (es decir, de sus cualidades)
- (27) Recuerdo de la Muerte
- (28) Recuerdo (o Atención) del Cuerpo
- (29) Recuerdo (o Atención) en la Respiración
- (30) Recuerdo de la Paz (es decir, de Nirvana)

(iv) Las cuatro moradas sublimes (*Brahma-vihara*):

- (31) Amor y bondad
- (32) Compasión
- (33) Alegría empática
- (34) Ecuanimidad

(v) Las cuatro Esferas sin Forma (*arupayatana*):

- (35) El Espacio ilimitado
- (36) La Conciencia ilimitada
- (37) La Nada
- (38) Ni-percepción-ni-no-percepción

(vi) (39) Repulsión de la Comida (*ahare-patikula-sanna*)

(vii) (40) Análisis de los Cuatro Elementos (*catudhatu-vavatthana*)

Con las diez *kasinas* el estrés está en la *forma*, están destinadas a entrenar la mente en los poderes psíquicos desde el principio. Los Objetos Repugnantes principalmente están destinados a superar la lujuria sensual. Los cuatro objetos que pertenecen a las Esferas sin Forma llevan a lo que se llama Absorciones sin Forma (*arupa Jhana*), altos niveles mentales que, sin embargo, no están en el camino del conocimiento. En total hay cuarenta objetos de meditación. Las razones para seleccionar el objeto, atención en la respiración (núm. 29) de entre estos cuarenta son los siguientes:

(1) Atención a la respiración abarca tres de los cuatro tipos de entrenamiento mental, precisamente:

(a) La práctica que conduce a la Felicidad Aquí-y-Ahora;

(b) La práctica que conduce a “Conocimientos-y-Visión “(*nana-dassana*), del tipo divino, es decir, Oído Divino y Ojo Divino (*dibba-sota, dibba-cakkhu*);

(c) La práctica que conduce a Atención y Comprensión Clara (*sati-sampajanna*);

(d) La práctica que conduce directamente a la Extinción de las Afluencias (*asava-khaya*).

Atención a la respiración cubre por completo el primero, tercero y cuarto de este tipo de entrenamiento mental pero no el segundo, que en todo caso nada tiene que ver con la superación del sufrimiento. Precisamente en qué forma *anapanasati* trata los siguientes tres tipos de entrenamientos mentales será discutido en detalle más adelante - o el meditador puede preferir esperar y ver esto por sí mismo como resultado de haber hecho lo practica. Ninguno de los otros objetos de meditación cubre una gama tan amplia de beneficios como la atención en la respiración.

(2) Atención a la respiración es muy tranquila y sutil en lo que respecta tanto el objeto y la destrucción de las impurezas. Otros objetos de meditación, incluyendo la atención al cuerpo (*kayagata-sati*), que es muy similar a la atención a la respiración, carecen de estas cualidades. La atención al cuerpo es calma y sutil sólo en la destrucción de las corrupciones; no es calma y sutil cuanto a su objeto. Por el contrario, en la atención a la respiración el objeto es tranquilo y fresco, reconfortante, no asusta, no es repulsivo, no es difícil de trabajar; lo que es más, atención a la respiración puede absolutamente destruir las impurezas. Estos son las cualidades que la hacen tan especial. En la atención al cuerpo el objeto inspira temor, repulsión, los objetos repugnantes aún más. Porque la atención a la respiración tiene tales ventajosas cualidades, fue recomendada por el mismo Buda como adecuada para todos. La elogió como el objeto de meditación a través del cual todos los “Nobles”, él mismo incluido, habían logrado el éxito y que practicaban con regularidad.

(3) Además, la atención a la respiración puede ser utilizados a lo largo de todo el curso de la práctica. No hay necesidad de cambiar a otro objeto de meditación. Esto significa que practicando la atención a la respiración, el meditador puede desarrollar en primer lugar concentración, en segundo lugar, la concentración acompañada de conocimiento intuitivo y, finalmente, el más alto de los conocimientos intuitivos que elimina las Afluencias (*asava*). Otros objetos de meditación, especialmente las *kasinas*, se detienen rápidamente en la concentración. Para continuar y desarrollar conocimiento, el meditador tiene que cambiar a otro objeto. Pero con atención a la respiración, cuando el meditador ha desarrollado plenamente todas las dieciséis etapas descritas a continuación, ha completado ambas la práctica de la concentración y la práctica de conocimiento.

Como se mencionó anteriormente, atención a la respiración sólo da lugar a tres tipos de concentración en uno; ningún otro objeto de meditación es tan conveniente y cómodo o tan elogiado como éste. Es por estas razones que hemos seleccionado aquí *anapanasati* como el principal objeto de meditación para ser estudiado y practicado.

Ahora vamos a plantear la pregunta: ¿Quién debe desarrollar la atención plena de la respiración? Nos encontramos con que en sus discursos sobre este tema el Buda utiliza la palabras: “*Bhikkhus*, en esta Enseñanza y Disciplina (*Dharma-Vinaya*)...” Se refería, entonces, a personas que estudian en esta Enseñanza, las personas que han visto el mundo, visto el sufrimiento en toda claridad, y desean hacer un final de ese sufrimiento. “Sólo aquí, en esta Enseñanza y Disciplina se han de encontrar el Primer Asceta, el Segundo, el Tercer Asceta y el Cuarto” (*Majjhima-Nikaya 11*). En otras palabras, individuos en las cuatro etapas en el camino hacia la libertad del sufrimiento, es decir, el que Entra-la-corriente, el que Retorna-una-vez, el que No-retorna, y el Arahant, se encuentran sólo en esta Enseñanza y Disciplina, sólo con esta forma de práctica. En otras enseñanzas y disciplinas, en otros sistemas, no se encuentran las personas en estas cuatro etapas. Todo esto demuestra que la persona que va a desarrollar la atención a la respiración es el que tiene como objetivo hacer un fin del sufrimiento a través de esta Enseñanza y Disciplina. Tal persona debe equiparse, a través de estudio y de práctica como se explicará más adelante.

Ahora vamos a considerar lo que nos dicen los Textos sobre el desarrollo de la atención a la respiración. En esta tema tenemos como nuestra autoridad las palabras del el mismo Buda. La fuente estándar es el “Sutra de Anapanasati,” el “Discurso sobre la Atención a la Respiración,” que se encuentra en la tercera sección de la *Majjhima-Nikaya* (N ° Discurso 118). El tema se hace referencia en muchos otros lugares en el Tipitaka además de este. Esencialmente, la descripción es en todas partes la misma, aunque en los detalles, no esenciales, varía de acuerdo a la situación. Vamos a tomar como base para la práctica el mismo “Anapanasati Sutra”, que trata específicamente con el desarrollo de la atención a la respiración incluyendo el Fruto final de la práctica.

Este discurso del Buda comienza así: “Ahora, *Bhikkhus*, un *bhikkhu* en este Dharma y Disciplina, después de haber ido al bosque, al pie de un árbol, o en una casa vacía, se sienta con las piernas cruzadas con el cuerpo erecto, y establece firmemente la atención. Atentamente inhala, atentamente exhala.” El Buda luego pasa a explicar cómo contemplar en la inhalación y la exhalación todo lo que se manifiesta en el curso de la inhalación y exhalación. Explica todas las dieciséis etapas, en cuatro conjuntos de cuatro. Luego, en las secciones siguientes el continua con la explicación de los beneficios que se derivan de ello. Él explica cómo la práctica da lugar a los cuatro Fundamentos de la Atención (*satipatthana*) y los siete Factores de Iluminación (*bojjhanga*),

colectivamente y de forma individual, y, finalmente, la forma en que da lugar al Conocimiento-y-Libertad (*vijjavimutti*), que es el cese completo del sufrimiento.

Para aclarar nuestra comprensión de la materia, tomaremos estas palabras del Buda y las consideramos en orden, sección por sección, explicando cada paso como requerido.

(1) Consideremos la frase inicial: “Ahora, *Bhikkhus*, un *bhikkhu* en este Dharma y Disciplina...” Esto ya se ha explicado en la respuesta a la pregunta “¿Quién debe desarrollar la atención plena de la respiración?” “Estas palabras se refieren a cualquier buscador que tiene la intención de la práctica en serio de acuerdo con la Enseñanza del Buda.

(2) “... habiendo ido al bosque...” Esto necesita una explicación detallada. El meditador debe ir al bosque, principalmente con el fin de alejarse de su medio ambiente actual. Aquí la analogía está en orden. Cuando un agricultor ve un ternero suficientemente crecido para poder entrenarlo, lo separa de su madre y lo conduce a un lugar aparte. Allí se le sujeta hasta que se olvida de su madre y su hábito de estar cerca de ella. A continuación, se le entrena o hace con él lo que desee. Cuando el ternero está atado lejos de su madre, él llora y lucha en todos los sentidos, pero con el tiempo, al no poder liberarse, se da por vencido y se va a dormir al lado del poste. La mente es como el ternero: puede ser entrenada de esta manera o aquella. Su habituación a los objetos mundanos corresponde a la cría que se aferra a la vaca madre. O, tomado de otra manera, el ambiente lleno de objetos atractivos y tentadores es la vaca y el meditador a punto de embarcarse en la práctica es el ternero. Ir al bosque corresponde a la separación del ternero de su madre. Podemos pensar en el Buda como un experto en topografía y el repartimiento de la tierra. El ha recomendado el bosque como adecuado para cualquier persona que pretenda llevar a cabo el desarrollo mental. Aquí hay otro símil dado por el Buda: “Como un tigre, ve y escóndete, a la espera de atrapar la presa, sólo entonces podrás atrapar algo y será fácil de atrapar.” Aquí la presa es el Camino y Frutos, y el tigre es el *bhikkhu* que está listo para esforzarse seriamente para desarrollar su mente.

De acuerdo con el Libro de la Disciplina (*Vinaya Pitaka*), la palabra “bosque” se refiere a un lugar al menos 500 longitudes de arco de distancia del pueblo más cercano. Sin embargo, el meditador puede tomar la palabra “Bosque” en el sentido de cualquier lugar alejado del medio ambiente tentador habitual. La distancia recomendada de 500 longitudes de arco es una buena guía en cualquier caso. En el Discurso de “bosque” se refiere a un claro en la selva o un bosque habitable. Más tarde, los maestros comentaron que uno debe ir en verano al bosque o en una región abierta, aireada, en el invierno al pie de un

árbol o un bosque espeso, y en la temporada de lluvias a una cueva o roca que sobresale que proteja de la lluvia. En algunos lugares en el Pali la literatura ha señalado asimismo que en el verano es más cómodo pasar el día en el bosque y la noche a la intemperie, mientras que en el invierno es mejor pasar el día al aire libre y la noche en el bosque. Sin embargo, el mismo Buda en general, sólo menciona tres tipos de lugar: “el bosque, al pie de un árbol o una casa vacía.” Al parecer, más adelante los maestros viendo la lista de tres tipos de lugares, las recetaron para las tres estaciones. El meditador debe tener en cuenta qué tipo de lugar es adecuado, teniendo en cuenta que sólo debería ser un “bosque” en el sentido de un lugar de soledad, libre de perturbaciones causadas por los objetos mundanos y propicio para el desapego físico (*kaya-viveka*). Esto es lo que es necesario.

(3) “... se sienta con las piernas cruzadas...” Aquí debemos considerar por qué la posición de sentado se va a utilizar y qué se entiende por sentarse con las piernas cruzadas. La postura sentada es la más adecuada para la meditación-ya que le permite a uno dar toda la atención a la práctica. No hay peligro de tropiezo, como en la postura de pie, y, no induce el sueño o cualquier otra condición desfavorable-como es la postura de acostado. Por estas razones la postura sentada ha sido utilizada desde tiempos inmemoriales. Otros argumentos a favor de sentarse se han dado en la sección sobre los tipos de caracteres. Lo que significa, por supuesto, que el meditador tiene que permanecer sentado sin cambiar su postura; ni tampoco implica que la concentración no pueda ser desarrollada en otras posturas.

El término “piernas cruzadas”, indica una firme y equilibrada postura que puede soportar el cuerpo con facilidad y convenientemente y es cómoda en la medida en que permite adecuadamente la circulación de la sangre y el aire. La forma correcta de sentarse con las piernas cruzadas es el siguiente: Baje el cuerpo a una posición sentada y estire las piernas hacia el frente. Doble la rodilla izquierda de modo que la planta del pie izquierdo viene a estar bajo el muslo derecho, y luego levante y doble la pierna derecha y coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Coloque las manos una sobre la otra. Esto se llama la Postura de Medio Loto. Si el pie izquierdo entonces se levanta y coloca sobre el muslo derecho, se convierte en la Postura Completa de Loto o *Padmasana* que es más estable. En Tailandia es llamada *Nang-khat Samadhi-phet*, la Postura Diamante *Samadhi*. Es a esta postura con las piernas cruzadas que se refiere el Sutra. Si el meditador tiene o no dificultad para sentarse en esta postura depende mucho de la cultura en la que nació y se ha criado. Debe en todo caso, hacer un esfuerzo y entrenarse para ello. No hay otra postura que otorgue los mismos resultados. Es posible que se siente de otro modo sólo si realmente fuere necesario, como por ejemplo, por enfermedad o discapacidad física. Para una persona normal, es muy conveniente hacer el esfuerzo para acostumbrarse a las posturas loto, incluso si se requiere de un largo

entrenamiento. La Chinos llaman a esta postura de la India *asana* debido a que los chinos suelen utilizar sillas. Pero para cualquier persona que desea practicar la meditación la postura de la India es esencial-como lo atestigua la literatura budista china que se remonta más de mil años. Así que nadie debería introducir ninguna variación en la postura de la meditación. Que cualquiera puede entrenarse para sentarse de la manera adecuada se ha demostrado.

(4) “... con el cuerpo erguido...” Esto significa simplemente “sentado con la espalda recta.” La palabra “erecta” indica que la columna debe mantenerse tan recta como si estuviera reforzada con una barra de hierro recta. Es conveniente que todas las vértebras de la columna vertebral encajen a la perfección una con las otras con el fin de que la sangre y el aire puedan circular naturalmente - una condición sumamente deseable según las circunstancias. Sentimientos desagradables por causa de la obstrucción de la circulación de la sangre y de aire por lo tanto se reducirán al mínimo. Físicamente, estos son los beneficios que se buscan. Mentalmente, el objetivo es hacer que la mente esté recta también, evitando que se tienda a la izquierda o hacia la derecha, hacia adelante o hacia atrás, evitando que incline hacia la indulgencia ya sea en placeres de los sentidos o la auto-mortificación, y así sucesivamente. Debe tenerse en cuenta aquí que el que pueda hacer esto bien mantendrá su cuerpo derecho en todo momento sin importar si sus ojos están abiertos o cerrados, e incluso cuando la mente está en la meditación profunda y por lo tanto no controla conscientemente el cuerpo.

(5) “...establece firmemente la atención.” (...*satim parimukham patthapetva*, generalmente se traduce “... establece la atención delante de él.”) Esto refiere a la atención, que se ha instalado en el objeto, en este caso la respiración. Puede ser parafraseado como “hacer que la mente este fija en la respiración,” lo que significa que la mente esta exclusivamente consciente de y concentrada en la respiración. La mente esta simplemente fija en su objeto; ya que aún no hay conocimiento (*nana*) presente; la mente está sólo en la primera etapa de la concentración. En esencia, entonces, las palabras citadas dicen: “Él dirige toda su atención, toda su conciencia, a la respiración.”

El meditador no tiene que mantener necesariamente los ojos cerrados. Se puede practicar con los ojos abiertos fijando la mirada en la punta de la nariz hasta que no se ve nada más. Siempre y cuando tenga fuerza de voluntad no tendrá dificultad para practicar de esta manera. Incluso si los ojos están abiertos y el meditador está mirando la punta de su la nariz, la mente no se concentra ahí ya que está dirigida a la respiración, siguiendo únicamente la respiración. Es más difícil de practicar con los ojos abiertos que con ellos cerrados. Esto exige un gran esfuerzo al principio, pero esto es compensado por el hecho de que es menos probable que le dé sueño al meditador y tenga al final mayor voluntad y una mejor capacidad para establecer la atención con

firmeza. Cualquier persona que está decidida a la práctica sólidamente y a convertirse en un meditador perfecto, se le aconseja iniciar la practica con los ojos abiertos.

(6) “Conscientemente respira...” Aquí la palabra clave es “conscientemente”. El meditador tiene que estar consciente de cuando inhala y exhala. Mientras él tenga su mente centrada en la inhalación y exhalación, se le es llamado un *satokari*, “uno que ejercita la atención. “La respiración que sale se llama *ana*, la inhalación *apana*. Estas dos palabras, combinadas de acuerdo con las reglas fonéticas, forman el compuesto *anapana*, lo que significa “inhalar y exhalar.” La atencion fija en la exhalación y la inhalación es llamada *anapanasati*; a la persona que ejercita este tipo de atención se le llama *satokari*.



# CAPITULO IV

## ANAPANASATI: ETAPAS 1 - 4

Después de haber tratado con las cualificaciones necesarias y la postura de la persona que ha de desarrollar la atención consciente, el Buda pasó a hablar de los sucesivos pasos para concentrarse en la respiración, de la siguiente manera:

- (I) Exhalando largo, él sabe, “‘Yo’ estoy exhalando largo”; Inhalando largo, él sabe, “‘Yo’ estoy inhalando largo.”
- (II) Exhalando corto, él sabe, “‘Yo’ estoy exhalando corto”; Inhalando corto, él sabe, “‘Yo’ estoy inhalando corto.”
- (III) “Experimentando todo el cuerpo (de la respiración), ‘Yo’ he de exhalar,” así él se ejercita;  
“Experimentando todo el cuerpo (de la respiración), ‘Yo’ he de inhalar,” así él se ejercita.
- (IV) “Calmando la formación corporal, ‘Yo’ he de exhalar,” así él se ejercita;  
“Calmando la formación corporal-,” ‘Yo’ he de inhalar “, así él se ejercita.

Estas cuatro etapas se conocen colectivamente como la Primera Tétrada de la atención a la respiración. Varios puntos de la práctica deben ser explicados con detenimiento antes de que la próxima Tétrada pueda ser tratada. En un cierto nivel de la práctica esta, la primera tétrada, es completa en sí; desde ella el meditador puede proceder directamente a la práctica de la introspección (*vipassana-bhavana*) sin pasar por la segunda o tercera Tétrada. Siendo esto así, vale la pena considerar esta primera Tétrada con cierto detalle.

### ETAPA 1

Exhalando largo, él sabe, “‘Yo’ estoy exhalando largo”; Inhalando largo, él sabe, “‘Yo’ estoy inhalando largo.”

Esta Etapa se refiere principalmente a la inhalación y exhalación larga. Lo que hay que entender es la palabra “respiración” en sí mismo. A fin de comprender la respiración larga, el meditador debe practicar inhalar y exhalar lo más que pueda y observar, de manera que llegue a conocer como es la respiración más larga. Luego él debe comparar esto con la respiración más corta que la respiración normal, por ejemplo en un momento de fatiga, por lo que será capaz de reconocer lo corto o largo de sus respiraciones. Por último él debe hacer el experimento de respirar intencionalmente lo más corto que pueda con el fin de hacer una comparación final. Al final sabrá realmente distinguir la respiración larga de la respiración corta. Él será capaz de concentrarse en la forma correcta en la respiración corta y larga según sea necesario.

En la práctica de la respiración larga, cada vez que respira, es decir, cada inhalación y cada exhalación, puede tardar hasta treinta a cuarenta segundos. Esta práctica sólo tendrá éxito si el meditador respira completamente relajado y se sienta perfectamente derecho. Al hacer la inhalación más larga posible, notara que el abdomen se contrae al máximo y el pecho se expande al máximo; contrariamente, al hacer la exhalación más larga posible, el abdomen se expande al máximo y el pecho se contrae al máximo. Tal respiración realmente puede ser llamada la más larga en el sentido de ambos distancia y tiempo.

Para ver correctamente esto el meditador debe examinar también la respiración corta por el bien de la comparación. La respiración corta tiene las manifestaciones opuestas. En la inspiración, el abdomen se expande, en la expiración se contrae. Se puede observar que la razón de esto es que la respiración es tan poca que la parte superior del pecho no se expande y contrae casi nada. Así que las manifestaciones en el abdomen son lo contrario de aquellos asociados con la respiración larga. El meditador debe saber cómo observar, sino no entendería bien y se confundirá completamente. Como idea principal, una inhalación es “corta” si hace que el pecho se expanda sólo un poco sin causar que el abdomen se contraiga en absoluto, si una respiración hace que el abdomen se contraiga, es de ser considerada “larga”. Por lo contrario, “exhalar corto” es sólo exhalar tanto como para hacer que la contracción en el pecho sea un poco y no tanto como para hacer expandir el abdomen, y si el abdomen se expande la respiración se considera “larga”. El criterio es el grado de contracción en el pecho. El movimiento en el abdomen siempre será el opuesto de los del pecho, por lo menos en el caso de la respiración larga. Cualquiera que haya estudiado cuidadosamente el sistema respiratorio seguirá esta descripción con bastante facilidad.

Con respecto a la “respiración larga” los comentarios nos aconsejan observar dos tipos de animales. En los animales de la primera clase, como el elefante,

la duración de la respiración es más larga que en los animales del segundo tipo, tales como los ratones y conejos. Hablar en términos de tiempo y describir la respiración como lenta o rápida, es lo mismo que decir que la respiración es larga o corta. Lo que se ha dicho aquí se aplica sólo a lo que el meditador observa, la cantidad real de aire que entra y sale es una cuestión bastante diferente.

Otro punto a observar es si la respiración es ligera o pesada, gruesa o fina. Si el aire “golpea la ventanas de la nariz con violencia”, la respiración se describe como pesada o gruesa; si no “golpea con violencia las fosas nasales”, por lo que el contacto no se siente, la respiración se habla de ser liviana o fina. Estas dos características de la respiración deben ser entendidas también, porque ellas son relevantes para los siguientes pasos.

Llegamos ahora a las diversas formas de concentración en la respiración. Aquí, la práctica consiste en primero probar todos los órganos relacionados con la respiración, tales como la tráquea, paladar, nariz, los pulmones, y así sucesivamente, asegurándose de que estén en condiciones normales y en buen estado; y dejando que el aire se mueva en su forma natural, ocasionalmente haciéndolo un poco más largo o más corto de lo normal. Este paso previo es la intención de familiarizar al meditador en primer lugar con el movimiento natural de la respiración, que es normalmente constante. Después de haber hecho esto, se debe comenzar a examinar que tan larga o corta es la respiración.

Si la respiración es corta o larga depende del estado de la mente y el estado del cuerpo-de hecho, no bien uno comienza a tomar un interés en la respiración que la respiración se vuelve más o menos larga de lo habitual. Así que en el primer paso, el meditador debe observar cómo la longitud de la respiración cambia de acuerdo a las circunstancias. Por ejemplo, si el estado de ánimo es normal la respiración es larga, y si el estado de ánimo es malo, como cuando hay ira, la respiración es corta y abrupta. Una vez más, cuando el cuerpo está relajado la respiración es más larga que cuando está en alguna condición anormal debido a la fatiga o similares. En cualquier condición que la respiración vaya a estar, tan pronto como el meditador se concentra en ella, será, naturalmente, obligada a ser más larga. Él debe tener en cuenta, entonces, los cambios en la respiración también en este sentido; sólo entonces será capaz de concentrarse en la respiración y observar cuán larga o corta es. Cuando se haya concentrado en la respiración por mucho tiempo, será más consciente del largo o corto de ella.

En un principio, el meditador debe respirar lo más tosco- y lentamente posible a fin de observar como es la propia respiración: la forma en que golpea las narinas, donde parece que termina; dónde y por cuánto tiempo se detiene antes

de invertir dirección. Si respira suave y delicadamente desde un principio, no será capaz de observar estas cosas, y le resultara difícil concentrarse en la respiración, tal vez tan difícil que falle por completo en el intento. Además, es aconsejable que el meditador respire de la manera más tosca y pesada posible para que se produzca un sonido que el mismo pueda oír. Los oídos son útiles para concentrarse en la respiración.

En realidad, “establecer la atención en la respiración” no es concentrarse en el aire mismo, pero sobre la superficie de la piel, donde golpea el aire. El aire, al ser tan fino e intangible, es muy difícil de observar, pero cuando golpea la superficie de la piel en una zona sensible, es fácil detectar su presencia y observar la duración del contacto. Y cuando hay un sonido audible, es aún más fácil de observar cuán larga o corta es la respiración. Esta es la ventaja de respirar fuertemente en el comienzo. Incluso en las últimas etapas de la práctica, le será más ventajoso al meditador respirar profundamente y en gran medida hasta que se haya acostumbrado a ellos y se haya convertido en un hábito. Esto siempre será beneficioso para la formación en etapas posteriores, aparte de ser muy bueno para la salud corporal. Es aconsejable, entonces, entrenarse a respirar profundamente y en gran medida de forma natural en cada oportunidad.

Ahora llegamos al punto donde la respiración se ha convertido naturalmente larga como resultado de la atención dirigida hacia ella. Esta concentración es simplemente “el acto de fijar la atención en la respiración que se mueve hacia dentro y fuera en su propia manera.” Es posible también decir que es “la observación de la respiración en un cierto estado y en un momento determinado.” Sin embargo, preferimos la definición clara y vívida en los manuales de meditación y el Abhidhamma: “Atando la mente a la respiración con la correa de la atención.” Así que ahora tenemos que estudiar por lo menos tres cosas: la respiración, la mente y la atención. Además se tienen que estudiar los diversos resultados de “atar la mente a la respiración.”

La primera de estas tres cosas, la respiración, ya se ha discutido. Ahora la segunda: la mente. La mente ha estado previamente absorbida por todo tipo de objetos del mundo; ahora se le está privando de ellos y amarrándole a la respiración con la correa de la atención; ya no se le permitirá mezclarse con los objetos mundanos, como lo ha hecho hasta el momento. La atención es un factor saludable mental o *cetasika*. Sirve para levantar o atraer la mente y amarrarla a la respiración, que es puramente física, pero no una base de estados insanos; por medio del poder de este factor de la atención, la mente puede llegar a estar libre de los insanos y alcanzar los sanos. En este paso todavía hay sólo concentración, conocimiento o *nana* no han surgido aún. Por lo tanto se le llama a esto “trabajo preliminar” (*parikamma*). Este “trabajo preliminar” es un tipo de actividad mental que vamos a clasificar más adelante

como un factor de absorción (*Jhananga*), llamado Direccionar la Mente (*vitakka*). (Debe tenerse en cuenta que la palabra *vitakka* tiene aquí este sentido y no la comúnmente conocida como pensar y especular.)

Concentrarse en la forma descrita prepara el camino para el surgimiento automático del conocimiento y el conocimiento de la longitud o brevedad de la respiración y similares. Cuando la respiración entra y sale, la mente está atada a ella con atención, la mente, por así decirlo, entra y sale, siguiendo la respiración. El conocimiento, nace bastante automáticamente. Este conocimiento no es conocimiento-intuitivo (*nana*); es sólo Conciencia Clara (*sampajanna*), plena conciencia del estado actual de la respiración. (En algunos textos, sin embargo, la palabra *nana* se utiliza para este tipo de conocimiento también, un hecho que tiene que ser entendido para evitar la confusión. La palabra *nana* tiene una amplia gama de significados; puede significar conocimiento de cualquier tipo en absoluto, pero en el sentido estricto se aplica al conocimiento *intuitivo*. La palabra “*nana*” es demasiado popular, a menudo se utiliza cuando una palabra más débil se debería usar. Algunos maestros clasifican incluso la conciencia de que “yo estoy inhalando largo” como una especie de *nana*-lo cual conduce a una confusión innecesaria. Entonces, el conocimiento surge desde el mismo comienzo de la práctica de *anapanasati*. Tan pronto como el meditador logra la concentración en la exhalación larga que se da cuenta “Estoy exhalando largo”.

La secuencia de acontecimientos durante esta concentración en la respiración es la siguiente:

1. Después de una larga práctica en concentrarse en la respiración el meditador finalmente logra concentrarse con éxito. Como resultado, surge en él por primera vez el factor mental sano de...
2. Entusiasmo (*chanda*). Cuando el entusiasmo se presenta la respiración parece más larga que antes. También se vuelve más fina; si no ocurre en la etapa temprana de la aparición del entusiasmo, ocurrirá después. Y cuando el meditador, ayudado por el poder de este entusiasmo, establece atención consciente por algún tiempo en esta respiración más larga y fina experimenta...
3. Alegría. La palabra “alegría” (*pamujja*) da a entender una forma más leve de Éxtasis (*piti*), un factor mental sano que más tarde será calificado como uno de los cinco componentes importantes de la Primera Absorción. Por el poder de esta alegría, la respiración se vuelve aún más larga y más fina y la atención del meditador está tan firmemente establecida que no abandona el objeto. Por este motivo, la mente en este momento se dice estar...

4. Originada por el aire. El término “mente originada por el aire” se usa porque la mente en este momento está condicionada exclusivamente por la respiración y la concentración en la respiración. Simplemente indica que la mente acaba de convertirse fija, es decir, fija en un sólo objeto y que ha alcanzado esta condición de fijación a través de la respiración. Después de esto, surge...

5. Ecuanimidad (*upekkha*) hacia los objetos del mundo. Los varios Impedimentos (*nivarana*) ya no perturban la mente, la ecuanimidad está claramente manifiesta. Mientras tanto...

6. La respiración se sustituye por una imagen mental (*nimitta*) llamada la Imagen Adquirida (*uggaha-nimitta*). Esta imagen es muy clara al ojo interno en una forma u otra. La forma particular que toma es diferente para diferentes personas. Cuando esta imagen mental se ha desarrollado bien, puede decirse que...

7. La atención plena se ha vuelto automática. Se manifiesta como un factor mental, así como el cumplimiento de su función de concentración. Debido a que la atención está funcionando sin interrupción, surge lo que se llama *sampajañña* o Plena Conciencia. Aquí, sin embargo, le damos un nombre nuevo y decimos que...

8. El conocimiento se manifiesta. Precisamente lo que esto significa depende de la etapa particular de la práctica en la que el conocimiento surge. En este sentido, la primera Etapa de la práctica, el conocimiento que surge es simplemente Plena Conciencia, que simplemente hace a uno consciente del hecho de que estoy “exhalando largo,” o “estoy inhalando largo.”

9. El “cuerpo” (*kaya*) se manifiesta también. La respiración se le conoce como “el cuerpo” (*kaya*), siendo parte del cuerpo físico (*rupa-kaya*), un constituyente de la materia-aunque hablando en sentido estricto, un cuerpo mental (*nama-kaya*) se manifiesta también. Conocimiento y sus factores, el entusiasmo, la alegría, y así sucesivamente, lo que se conocen como el cuerpo mental (*nama-kaya*) - están todos presentes. Pero ya que la práctica en este paso está sólo en su etapa inicial, y dado que el meditador tiene como único objetivo concentrarse en la respiración, es decir, en el cuerpo físico o *rupa-kaya*, la palabra “cuerpo” (*kaya*) se refiere sólo al cuerpo físico y en particular a la respiración. Cuando el cuerpo, es decir, la respiración es percibida, la atención es establecida y surge el conocimiento. Así, los tres están presentes, y el meditador, o más precisamente la mente del meditador, ha alcanzado...

10. Éxito completo en el establecimiento de la atención del cuerpo. Esto se

logra, incluso aquí en la Etapa I basado sólo en la concentración en la respiración larga.

En los primeros tres de estos diez pasos la longitud de la respiración pasa por tres fases:

- (1) La respiración es naturalmente larga y lenta.
- (2) Se convierte en más larga, debido al entusiasmo que ha surgido.
- (3) Se vuelve aún más larga a causa de la alegría que surge después del entusiasmo.

Otros tres modos de respiración pueden ser reconocidos tales como

- (1) la inhalación es larga, o
- (2) la inspiración es larga, o
- (3) ambas la inhalación y la exhalación son largas

Estas tres, cuando se combinan con las tres fases en la longitud de la respiración mencionadas anteriormente hacen un total de nueve, conocidas como los nueve Modos de Longitud. Estos nueve Modos de Longitud forman una guía apropiada para el entrenamiento en la concentración de la respiración larga en la Etapa I.

## ETAPA II

Exhalando corto, él sabe  
“Yo’ estoy exhalando corto”

Inhalando corto, él sabe  
“Yo’ estoy inhalando corto.”

Esta Etapa difiere de la primera sólo en que trata con la respiración corta y no larga. Respiración corta aquí se refiere sólo a la respiración que se produce intermitentemente, es decir, mientras que el meditador se entrena a sí mismo con el propósito de tomar respiraciones cortas. Tan pronto como él sabe exactamente como es la respiración corta, deja de respirar corto. Los términos “corta” y “larga” se pueden aplicar a la respiración normal en función de su elección de criterios. Si una persona se da cuenta de que su respiración es naturalmente más corta a la del hombre promedio, la debe reconocer como normal para sí mismo. A medida que su práctica progresa, el entusiasmo y la alegría nacerán y aumentarán gradualmente la duración de su respiración. Las diferentes etapas a tratarse en el marco de “respiración larga”, se lograrán una

por una hasta que todas las diez se hayan completado.

En caso de que la respiración corta se produzca durante la práctica debido a la fatiga, la excitación, la enfermedad, miedo, dolor, o debido a la confusión en las etapas iniciales, esa respiración corta debe ser observada y reconocida como corta. Si no se le da mucha importancia, pasará y no volverá a ocurrir de nuevo. Una vez que tal respiración corta haya pasado, no hay necesidad de pensar en ello de nuevo.

Si el meditador se entrena a respirar corto como un experimento, la observación de la respiración corta durara sólo el tiempo del experimento. El objetivo real del entrenamiento en la respiración corta es para dar a la mente experiencia de cómo lidiar con las condiciones más difíciles, por lo que estará preparada para alcanzar la concentración con todo tipo de respiración.

En resumen, la respiración corta en la Etapa II ha sido enseñada como una preparación para la respiración corta que de vez en cuando se producen de por sí. También se utiliza como un medio de observación y comparación de las características de la respiración larga y corta. Cuando el meditador ha comprendido bien los dos tipos de respiración, estará preparado para alcanzar la concentración plena y titubeos independientemente de si la respiración es corta o larga. La respiración normal cambia en respuesta a diversos factores naturales como el entusiasmo. Respiración excepcionalmente corta o larga puede intervenir de vez en cuando, pero nunca por mucho tiempo. Esto debe ser ajustado según la situación lo requiera. Por ejemplo, el surgimiento de incomodidad puede detectarse observando que la respiración se ha acortado. La respiración puede ser ajustada, haciéndola larga de nuevo, mediante el desarrollo de alegría. Plena conciencia por parte del meditador le permite concentrarse en la respiración, tanto corta como larga. No importa lo complicado la manera en que surjan, siempre será capaz de lograr la concentración.

Etapas I y II pueden ser ilustradas por la analogía de un cuna en movimiento. Una cuna colgante se mantiene oscilando por la enfermera que cuida al niño. El bebé, cuando se le acaba de poner en la cuna, no quiere dormir. El trata de salir de la cuna, y es probable que pueda caer en cualquier momento. La enfermera tiene que ser muy cuidadosa y mantener la mirada fija en el niño. No importa la dirección en que se mueva la cuna, y sin importar si se mece corto o largo, rápido o lento, así sea debido a los movimientos del bebé o por su propio empuje irregular, ella debe constantemente seguir con los ojos cada oscilación. Ella es plenamente consciente cuando la cuna se mece corto y cuando éste se balancea largo. Las Etapas I y II de *anapanasati* son similares. A través del poder de la atención o de la concentración de la mente en la respiración, el estado de la respiración

larga o corta, rápida o lenta, se conoce todo el tiempo. Porque la atención nunca sale de la respiración, pero se mantiene fija en ella de esta manera hasta que se convierte en regular y suave, el meditador avanza a la Etapa III.

### ETAPA III

“Consciente de todo el cuerpo  
(de aire), “Yo” he de exhalar”, así  
él se entrena;

“Consciente de todo el cuerpo, “Yo” he  
de exhalar”, así él se entrena.

Algunos puntos aquí requieren una cuidadosa atención. Consideremos las palabras “se entrena.” *Anapanasati* ha llegado a la etapa donde se alcanza el conocimiento (*nana*). Las palabras “se entrena” se refieren a la práctica del Triple Entrenamiento, es decir, el Entrenamiento en la Moralidad, Concentración, y Conocimiento (*sila-*, *samadhi-*, *panna-sikkha.*). Se le sugiere al meditador que practica todo este Entrenamiento Triple a reflexionar que cuando uno tiene restricción en la respiración, y que cuando uno practica la restricción, uno es moralmente puro. Esta es la moral perfecta. Mientras se practica de esta manera el meditador no puede transgredir los preceptos morales y está entonces practicando la Formación en la Moralidad. Cuando su atención permanece fija en el objeto, en este caso la respiración, tiene Concentración Plena (*samadhi*). Su mente tiene un solo objeto, y está establecido en ese objeto. Una persona en esta condición se dice que está practicando la Concentración de Entrenamiento. Luego, cuando el meditador ve los distintos objetos presentes juntos con sus características, y se da cuenta de que su atención se manifiesta claramente en relación con los objetos, se dice que tiene conocimiento o discernimiento. El meditador está entonces practicando el Entrenamiento en el Conocimiento. De esta manera el meditador está practicando todo el Entrenamiento Triple. El punto interesante es que con simplemente practicar en estar “consciente de todo el cuerpo”, los tres aspectos del Entrenamiento se cultivan. Incluso sólo esta práctica garantiza perfecta moralidad, concentración y discernimiento. Esto es lo notable acerca de la Moralidad-Concentración-Conocimiento. Responde a la pregunta de cómo una persona que no ha estudiado las escrituras completamente puede practicar El Entrenamiento Triple perfectamente.

Otro punto a observar es que el Buda comienza a utilizar las palabras “se entrena” aquí en la Etapa III y luego las utiliza en cada etapa hasta la dieciséis y última. Desde la Etapa III en adelante estamos preocupados con la práctica

real, la capacitación adecuada. Lo que es más, esta práctica se ha completado en lo que respecta al Triple Entrenamiento. Etapas I y II son sólo preliminares, la estructura básica de la formación sobre como concentrarse en un objeto. Consisten solamente en la moderación, no habiendo hasta el momento verdadera Moralidad, Concentración y Discernimiento. El Entrenamiento Triple se completa por primera vez aquí, en la Etapa III, y por lo tanto se puede decir que es aquí que el verdadero conocimiento o discernimiento nace.

La palabra “consciente” como se utiliza en las líneas citadas dan a entender el conocimiento completo, algo que es superior a la mera *sampajanna* (atención plena) de las Etapas I y II. “Consciente” significa saber todo por completo, con claridad y en detalle. El compuesto *pati-sam-vedi* quiere decir conocer claramente y por completo los diversos fenómenos en su secuencia natural. Además, implica conocer el “cuerpo”, es decir, la propia respiración, en cuanto a sus características, su estado de ser, sus causas y resultados, y así sucesivamente. Dado que la palabra “cuerpo” se refiere aquí a la respiración, se deduce que conocer plenamente significa conocer la respiración como corta o larga, conocer el movimiento de la respiración, saber la fuente de la respiración, es decir, la fuerza vital, y conocer el resultado de la respiración, es decir, la función de la respiración, la condición necesaria para el cuerpo y todo el aspecto físico de la vida. En resumen, “consciente de todo el cuerpo” simplemente significa saber de inmediato todo lo relacionado con la respiración. Este conocimiento culmina en el conocimiento de la impermanencia, la insatisfacción y el no-yo de todos estos estados y funciones – un punto que será tratado en las etapas superiores de la práctica.

Consideremos ahora la frase “todo el cuerpo.” Para entender esto primero debemos considerar la palabra “cuerpo” (*kaya*). *Kaya* significa literalmente “grupo”. Como se mencionó antes, hay dos tipos de *Kaya* o “cuerpo”, el mental y el físico (*nama-kaya* y *rupa-kaya*). El grupo mental incluye las sensaciones (*vedana*), percepciones (*sanna*), condicionantes mentales (*sankhara*), y la conciencia (*vinnana*). Por lo tanto, cubre una amplia gama, pero en el presente caso se hace referencia a los distintos estados mentales que surgen durante la concentración en la respiración, como entusiasmo, alegría, atención, la sensibilización y semejantes. Todas ellas pertenecen a la *nama-kaya*, el cuerpo mental. La *rupa-kaya* es el cuerpo físico de los cuatro elementos primarios (*mahabhuta*), Tierra, Agua, Fuego, Aire. Pero aquí se refiere en particular a la respiración, lo cual está estrechamente relacionada con los Elementos Primarios, que es lo que los mantiene y les da valor y el propósito, además de ser la base para la existencia del cuerpo mental. En resumen, el “cuerpo”, es decir, la respiración, realiza la función de *kaya-sankhara*, condicionante del cuerpo. Condiciona el cuerpo físico; lo mantiene como la base para la existencia del cuerpo mental. Una persona reflexiva que ha percibido la naturaleza de todo el cuerpo, físico y mental, y ha visto cómo

sus dos aspectos están relacionados entre sí, puede descubrir por sí mismo la importancia de la respiración y ver como merece una consideración especial. Por lo tanto, basta con decir que el monje “contempla el cuerpo en el cuerpo”: de todo el cuerpo, físico y mental, el meditador selecciona y observa uno cuerpo en particular, la respiración. Por lo tanto, es por eso que se le llama a *anapanasati* Fundación de la Atención Consistiendo en la Contemplación del Cuerpo (*kayanupassanasatipatthana*). La esencia de esto es natural y sin interrupción “la contemplación del cuerpo en el cuerpo”, lo que significa saber cada inhalación y exhalación.

Consideremos ahora la palabra “todo”. Aunque esta palabra es utilizada en relación con cada tipo de cuerpo, aquí significa simplemente el cuerpo que es toda la respiración o todo lo relacionado con ese cuerpo. Ya que la palabra “cuerpo” se refiere a la respiración, las cosas que han de conocerse son todas las cosas conectadas directamente con la respiración. Esto significa conocer las características de la respiración y saber lo que surge como consecuencia de la respiración. Una vez más, *anapanasati* en esta tercera Etapa sigue estando principalmente enfocada a la concentración, de modo que las palabras “todo el cuerpo” tienen un significado sobre todo en la medida en que les corresponda con la concentración desarrollada a través de la respiración. En especial, se puede decir, entonces, que “todo cuerpo” significa todo el proceso de la respiración. Estar consciente de “todo el cuerpo” es estar consciente de toda la respiración a fondo, en todos los aspectos.

En cuanto a la forma de “estar consciente de todo el cuerpo”, una manera sencilla se ha sugerido. Consiste en primero analizar la respiración en tres fases: inicio, medio y final. El meditador debe sentir donde la respiración se origina, cómo se mueve, donde termina, tanto dentro con la inhalación como la exhalación. En el caso de la inhalación, la respiración se puede decir que se origina en las fosas nasales o en algún punto en esa región donde el meditador siente el aire golpear al entrar. Normalmente, el aire entrante es sentido golpear en la punta de la nariz, aunque una persona con labios prominentes lo siente en el labio superior, que entonces debe ser tomado como el punto de origen. El “medio” de la respiración es el intervalo entre el punto de origen y el final de la respiración. Por lo tanto, debemos tener en cuenta a continuación el punto en el que la respiración termina. No tenemos que estar muy preocupados sobre donde termina la inhalación exactamente y da la vuelta. Basta con tomar como punto final la sensación que aparezca más claramente que otras, y es más conveniente concentrarse en ella que las demás. Cuando se inhala al máximo, el meditador debe sentir el final del movimiento pulsátil y la presión de la respiración. En general se afirma que la inhalación termina en el ombligo.

Hay que tener en cuenta que estamos aquí preocupados con la práctica de la

meditación y no con anatomía o la fisiología. El punto exacto donde termina la respiración no es importante; lo importante es establecer la atención en la respiración y estar consciente de ella. Por lo tanto el ombligo puede entonces ser tomado como el punto final de la inspiración. Es suficiente para nuestro propósito. Podemos decir, entonces, que la inhalación tiene como su punto de origen la punta de la nariz, como su punto final el ombligo, y como su medio todo el intervalo entre estos dos. Para la exhalación es sólo el revés, el punto de origen es el ombligo y el punto final la punta de la nariz.

Estar consciente de todo el cuerpo (respiración) es posible cuando el meditador está consciente del principio, medio y fin de toda la inhalación y exhalación, sin dejar que ninguna parte del proceso pase inadvertido.

En la práctica, sin embargo, la mente es muy inconstante, se distrae con mucha facilidad. Incluso durante un corto período de inhalar y exhalar, si la atención no está completamente establecida, la mente está destinada a dejar el objeto de la respiración y pasearse a otras cosas. Por ejemplo, la mente puede estar bien fija en la respiración en el comienzo de la inhalación, sólo para desviarse por mal camino en el medio de la respiración y pensar en algo bastante diferente durante un período más corto o largo.

Por esta razón, se le advierte al meditador a concentrarse con especial cuidado durante la fase de la mitad de la respiración. Se le aconseja aplicar diferentes métodos para mantener la mente bien dirigida. Un método tosco recomendado para los principiantes es contar despacio, desde uno hasta cinco o de uno a diez, por la duración de cada inhalación y exhalación. Si el meditador se aplica a sí mismo constantemente contando durante toda la inhalación y exhalación, su mente no tendrá oportunidad de pasear. Esta técnica también ayuda al meditador a controlar la longitud de la respiración. Él puede hacer su respiración más larga o más corta alargando o acortando la cuenta. Una explicación detallada del método de conteo se da en la ETAPA IV, a seguir.

Aquí hay otro método, que es bastante sutil y delicado. Se recomienda que el meditador deba imaginar su mente como que está en realidad atada a la respiración. El debe visualizar el aire arrastrando la mente hacia adentro y afuera durante todo el tiempo que respira. Para ello se debe respirar con suficiente fuerza para ser capaz de sentir el movimiento del aire. Él debe sentir como si sus vías respiratorias son altamente sensibles. Debe sentir claramente el aire como algo sólido que raspa mientras entra y sale. Por este método el meditador será capaz de sentir todo el ciclo de la respiración y concentrarse en él. Le será entonces fácil discernir dónde empieza, cómo se mueve, donde termina, y dónde y por cuánto tiempo descansa antes invertir la dirección. Se visualiza la respiración como un tipo de joya que está siendo arrastrada a lo largo de una senda y decide no dejarlo fuera de su vista ni por

un instante.

En cuanto a la analogía de la cuna, la persona meciendo la cuna debe tener mucho cuidado de no dejar que el niño se caiga. Siempre y cuando el niño esté despierto y tratando de salir, la enfermera lo vigila constantemente. No importa si la cuna está en el extremo de su oscilación en cualquiera de los lados, o en algún momento en el entremedio, existe siempre el peligro de que el niño pueda salir de la cuna. Por esta razón, la enfermera mantiene sus ojos constantemente fijos en el infante. Mientras ella esté haciendo esto se puede decir que está viendo al niño en su totalidad. Todo lo que sucede con el infante es plenamente sabido por ella. Del mismo modo, el meditador establece o fija su atención en la respiración y ve mentalmente todo el proceso sin interrupción. De esta manera es capaz de estar consciente ininterrumpidamente todo el cuerpo de la respiración: principio, medio y final. Cuando este método se aplica al cuerpo de la respiración se ve claramente, la atención se ve claramente, y el conocimiento (*nana*) se ve claramente también. La atención es vista como la atención, el conocimiento como el conocimiento y el cuerpo de la respiración como el cuerpo de la respiración. No se ven como objetos de apego, como “ser”, “persona”, “ego”, “yo”, “alma”, “mí”, “mío”. Cuando esta etapa se ha alcanzado se puede decir que el meditador conoce el cuerpo de la respiración en su totalidad. No está sujeto a ningún estado contaminado de la mente como la codicia y el dolor, y tiene constante ecuanimidad, que es la base para un verdadero *samadhi*, que será desarrollado en la Etapa siguiente.

#### ETAPA IV

“Calmando la formación corporal. “Yo” he de exhalar”, así él se entrena;

“Calmando la formación corporal. “Yo” he de inhalar”, así él se entrena;

En esta descripción de la cuarta etapa, los términos para examinar y comprender son “formación corporal” y “calmar”. Que se explican a continuación:

El término “formación corporal” significa aquí el aliento como sostenedor o conservador de los Elementos Primarios, que son la base del sentir, y así sucesivamente. Esto ya se ha mencionado y no es necesario discutirlo de nuevo. Sin embargo, debe entenderse que la respiración está muy estrechamente coordinada con el resto del cuerpo, siendo la fuente de una

variedad de fenómenos corporales tales como la temperatura, el movimiento, flexibilidad, y así sucesivamente. La respiración y el cuerpo están interrelacionados, influyéndose mutuamente como en la tosquedad o la finura, la inquietud o la calma, etc. Como puede verse, cuando el cuerpo está rígido o inquieto la respiración tiende a ser igualmente tosca o inquieta, por el contrario, cuando la respiración es fina y calma el cuerpo tiende a ser flexible y tranquilo también. Por lo cual controlar el cuerpo es controlar la respiración; y por el contrario, controlar la respiración es controlar el cuerpo. Cuando la respiración está muy fina, el cuerpo es blando y flexible. No está de ninguna manera rígido y doloroso, o inquieto. Esta observación, además de revelar la verdadera relación existente entre el cuerpo y la respiración, indica el valor de tomar en cuenta tanto ambos el cuerpo y la respiración, entrenándolos de forma simultánea para que puedan calmarse mutuamente.

Un punto hay que destacar en este sentido. La respiración normal (antes de comenzar la práctica) convencionalmente se denomina gruesa o fina, tranquila o inquieta, independientemente del estado del cuerpo. Sin embargo, sin importar cuán fina y calma la respiración normal o natural pueda estar, debe, en términos de la práctica, ser considerada como tosca. Se convertirá realmente sutil y calma a través de la práctica de la meditación, y es precisamente el proceso que constituye la Etapa IV.

La palabra “calmando” ha de entenderse en términos de efecto. Como se mencionó anteriormente, la respiración normal o natural es de considerarse tosca, a pesar de que no lo parezca. Tan pronto como se observa con concentración, se verá que es claramente tosca y áspera, pero luego comienza a convertirse más fina. Mientras más es analizada la respiración, más sutil y calma se convertirá. En esto se asemeja al sonido de un gong. Un gong al ser golpeado produce un sonido fuerte. Cuando el sonido desaparece sólo largas resonancias o vibraciones permanecen. Al principio, las resonancias son casi tan fuertes como el sonido directamente producido por el golpe, pero luego poco a poco subsidian y se convierten cada vez más débiles hasta que finalmente desaparecen por completo. La respiración es al igual que las resonancias producidas por el gong, que también tiene la característica de hacerse más y más tranquila, (cuando se le da el “golpe” de la concentración y escrutinio). A menos que el gong se golpee, ningún sonido surge, del mismo modo, a menos que la respiración sea analizada, el “silencio” parece prevalecer, ninguna respiración es detectada en absoluto, aunque está, sin duda, ocurriendo automáticamente. Cuando el meditador empieza a examinar la respiración, inmediatamente la percibe y reconoce como tosca, de la misma manera que uno al golpear un gong de inmediato escucha un sonido fuerte o tosco. Una vez que el meditador ha comenzado a examinar la respiración, se vuelve cada vez más y más sutil en proporción a la intensidad de su escrutinio. Cuanto más minuciosamente y de cerca se observa y analiza la

respiración, más tranquila se vuelve. Todo esto se dice para destacar dos hechos importantes: En primer lugar, si no hay un acto de escrutinio o de concentración, la respiración es tosca en su manera natural, aunque esta tosiedad no se note. En segundo lugar, cuando la respiración es examinada gradualmente se vuelve más sutil. Pero no es suficiente para que simplemente se calme de esta manera por sí misma. El meditador debe deliberadamente calmarla lo máximo posible mediante la práctica de esta cuarta etapa. Y esto es lo que se entiende por el término “calmando” en la frase “calmando la formación corporal.”

Ahora, ¿cómo ha de calmarse la formación corporal? Este se puede hacer en cualquiera de dos maneras: a través de la concentración o del conocimiento. Aquí la concentración es el proceso de establecer la atención en la respiración, como se explico en la Etapa III. Cuanto más se concentra el meditador, más sutil su respiración se vuelve. Incluso puede llegar a ser tan fina como para ser indiscernible y tener que volver a ponerla en foco. O puede llegar a ser tan fina en la forma correcta que surge el signo contraparte o *patibhaga-nimitta*. Ambos fenómenos resultan de calmar la respiración a través de la concentración. Concentración de este tipo es la Meditación de Tranquilidad, pura y simple. Esto contrasta con la Meditación del Conocimiento, la práctica que lleva al Conocimiento, el camino directo al Conocimiento Intuitivo (*vipassana*), que sobrepasa a las más altas etapas de la Meditación de Tranquilidad. Dicho de otra manera, es un método para el meditador que desee practicar al mismo tiempo Meditación de Tranquilidad y Meditación de Conocimiento. Para desarrollar el conocimiento, el meditador puede tener como objeto la respiración o cualquier otro fenómeno que sucede a lo largo del ciclo de la respiración. Cuanto más sutil sea el fenómeno, más sutilmente se va a discernir y por lo tanto más sutil se volverá la respiración. Por lo que a una persona que practica esta etapa de *anapanasati* se le puede decir que esta “calmando la formación corporal.”

Vamos a describir cómo, a través del desarrollo del conocimiento, la respiración se hace cada vez más sutil en proporción a la sutileza del objeto bajo escrutinio.

Al principio, cuando no hay escrutinio, la respiración es naturalmente tosca. Cuando la naturaleza de la respiración es analizada, inmediatamente tiende a volverse calma. (En los textos se utiliza la palabra “sutil”, pero ya que la sutileza de la respiración presupone calma, la palabra “calma” es igualmente apropiada.) Cuando los Elementos Primarios (Tierra, Agua, Fuego, Aire), que están relacionados a la respiración son objeto de escrutinio, la respiración se vuelve aún más calma. Con el escrutinio de la Materia Derivada (*Upadaya-rupa*), es decir, las varias características y propiedades derivadas aun más sutiles que los Elementos Primarios, la respiración se

vuelve aún más tranquila. Cuando ambos los Elementos Primarios y la Materia Derivada son examinados en cuanto a la dependencia de este último sobre el primero, la respiración se vuelve aún más tranquila. Cuando lo no-físico (*arupa*), como el espacio, la conciencia, etc. son analizados, la respiración se vuelve aún más tranquila. Cuando tanto lo físico y lo no-físico (*rupa-arupa*) se examinan en términos de sus diferencias, las interrelaciones, y así sucesivamente, la respiración se vuelve más sutil todavía. Cuando las condiciones (*paccaya*) que determinan lo físico y lo no-físico – es decir, la-Mente-y-la-Materia (*nama-rupa*) son objeto de escrutinio con tal delicadeza, como para penetrar claramente en el modo y las condiciones de sus derivados, la respiración, se hace aún más sutil. Y cuando la impermanencia, la insatisfacción, y no-yo de la-Mente-y-la-Materia son discernidos, la respiración se vuelve más sutil y tranquila.

Este desarrollo del conocimiento siguiendo la concentración, este escrutinio cercano dirigido a la comprensión intuitiva, hace que la respiración sea cada vez más y más calma. El camino del conocimiento es muy diferente al de la concentración pura (como la atención sin escrutinio de la respiración de las primeras etapas), que sólo conduce a la tranquilidad (*samatha*).

De paso, un punto importante en relación con toda la práctica debe tenerse en cuenta. Si el meditador ha llegado a esta cuarta etapa y desea llevar a cabo todos las dieciséis, él debe continuar practicando la concentración hasta alcanzar la etapa más alta de la Meditación de Tranquilidad, es decir, la Cuarta Absorción (*catuttha-jhana*). Después de eso, él debe pasar a la práctica sucesivamente de las ETAPAS V a XII. Después, para alcanzar el clímax de su práctica, debe llevar a la práctica la última Tétrada (ETAPAS XIII a XVI), la cual abarca la penetración de la impermanencia, la insatisfacción, y no-yo. Por otro lado, si el meditador no quiere llegar a las etapas superiores de la Meditación de Tranquilidad (Primera a Cuarta Absorción), prefiriendo desarrollar el conocimiento inmediata-y-directamente, puede hacerlo. Lo que debe hacer en ese caso es cambiar la concentración en la respiración al escrutinio de la-Mente-y-la-Materia en términos de la impermanencia y así sucesivamente como se mencionó arriba. Entonces, por el poder de escrutinio intuitivo solamente, puede proceder directamente a la última Tétrada-todo lo cual será discutido en su lugar. Por lo tanto, cualquier persona que desee desarrollar directamente el conocimiento no necesita las absorciones. Sólo necesita un grado limitado de concentración que sirva de base para el conocimiento, ya que se tiene como objetivo la cesación del sufrimiento y no interesa ninguna habilidad especial o cualidad como Poderes Superiores Sobrenaturales (*abhinna*) o similares. Esta técnica de escudriñar con el fin de desarrollar el conocimiento se explica en detalle más tarde (ETAPAS XIII, XIV).

Ahora vamos a aclarar el proceso de calmar a la formación corporal para lo que es puramente Meditación de Tranquilidad. Incluso durante la práctica de la calma de la información corporal, hay una calma o rectificación de creencias o puntos de vista erróneos sobre “el ser”, “mí”, “mío”. Esto es, sin embargo, no más que un simple conocimiento de impersonalidad, de la no existencia del ego, el yo, el alma; ya que el meditador sólo percibe el cuerpo como cuerpo, la respiración como la respiración, la mente consciente de la respiración como la mente y la conciencia de todo el proceso como conciencia. (El meditador “al percibir el cuerpo como el cuerpo” no tiene sentido del “yo” o “mío” con respecto a los diversos fenómenos que se presentan, ni tampoco se identifica con ellos.) Él ve las cosas correctamente como meros fenómenos naturales, sin malentender ninguno de ellos como un “ser”, “yo”, “persona”, o “alma”, que podría ser la base para el gusto o disgusto. Él puede, por lo tanto, deshacerse en un cierto grado de la codicia y la decepción. El punto principal aquí es, que a pesar de que la práctica es exclusivamente Meditación de Tranquilidad, puede hasta cierto punto, deshacerse con el apego a las creencias erróneas, como la idea de “ser”, “yo”, y similares, ya que el desarrollo de la concentración es complementario a la meditación de conocimiento, la que destruye estos puntos de vista erróneos por completo. Esto sólo ocurre, sin embargo, si hay ya algún Entendimiento Correcto (*samma-ditthi*). Trataremos, por lo tanto, más con la práctica de calmar la formación corporal a través de la Meditación de Tranquilidad. Pero primero vamos a discutir en detalle la forma en la que el meditador puede alcanzar la concentración hasta el estado de de las absorciones.



# CAPITULO V

## OCHO PASOS PARA LA ABSORCIÓN

Aquí debemos hacer una pausa para resumir toda la práctica. El curso de la práctica de principio a final, hasta la consecución de los *Caminos y Frutos Nobles (ariya-magga-phala)*, puede dividirse en ocho pasos principales, de la siguiente manera:

(1) **Conteo (*ganana*):** El conteo se utiliza para determinar la longitud de la respiración y controlar la respiración por medio de experimentar su inicio, medio y final. Se practica mientras la respiración sigue siendo tosca y se aplica a las etapas I, II y III.

(2) **Conectar (*anubandhana*):** “Conectar” (también Conexión\*) es la práctica de seguir la respiración de cerca, y sin interrupción, atándola a la mente con la atención. Esto se hace sin contar y sin marcar el comienzo, medio y final de la respiración. Conectar aplica a la etapa III en particular.

(3) **Contacto (*phusana*):** Aquí la atención es dirigida a un punto único donde la respiración hace contacto con la superficie de la piel, con el fin de producir ahí la Imagen Adquirida o Signo (*uggaha-nimitta*). Se aplica a la etapa IV.

(4) **Fijar (*thapana*):** En este paso, la mente está firmemente fija en el punto donde el Signo Adquirido ha surgido con el fin de que este Signo Adquirido pueda en su debido tiempo convertirse en el Signo Contraparte bien claro y establecido (*patibhaga-nimitta*), que a su vez conduce a lograr la Concentración Plena o absorción. Fijar (también Fijación\*) es relevante en la ETAPA IV.

(5) **Observar (*sallakkhana*):** El meditador observa la-Mente-y-la-Materia, desarrollando conocimiento para poder percibirlos como impermanentes, insatisfactorios y carente de individualidad. Se aplica a la etapa V hasta el final.

(6) **Alejarse (*vivattana*):** Esta es la técnica de alejarse de o deshacerse de las corrupciones o impurezas y adquirir en su lugar las buenas cualidades, empezando por el desapego o desprendimiento (*viraga*) continuando directamente hasta el logro de los Caminos Nobles. Se aplica en las ETAPAS

XIII al XVI.

(7) Purificación (*parisuddhi*): Esta es la obtención del Fruto Noble que destruye las impurezas, que es comúnmente conocido como Liberación (*vimutti*) o La liberación por Medio de la Destrucción (*samuccheda-vimutti*). Es el resultado del desarrollo de *anapanasati* de acuerdo con la última etapa.

(8) Mirar hacia atrás (*patipassana*): consiste en mirar hacia atrás o revisar la destrucción de las corrupciones o Grilletes, y el Fruto obtenido con ello. El meditador contempla el Fruto Noble, mientras que conscientemente respira.

De estos ocho pasos, los últimos cuatro tratan con el conocimiento intuitivo y los *Caminos y Frutos Nobles*. El tercero y cuarto, contacto y fijar, están estrechamente vinculados con calmar la formación corporal. Conteo es simplemente el establecimiento de la atención en las respiraciones largas y cortas en las etapas I y II. Conectar significa continuar llevando una atención ininterrumpida con cada inhalación y exhalación. Puesto que el éxito en Etapas III y IV depende de la comprensión y correcto ejercicio de las etapas I y II, es necesario tener en cuenta las ETAPAS I a IV y explicarlas de nuevo de tal manera que permita conocer la forma en que se relacionan con los primeros cuatro de estos ocho pasos o técnicas.

La primera técnica, conteo, tiene dos propósitos. Se utiliza en primer lugar para descubrir la longitud de las respiraciones, y en segundo lugar para evitar que la mente se vaya de la respiración. Para ser de utilidad, conteo debe coexistir con el control de la mente y estar en armonía con ella. El meditador debe contar por lo menos hasta cinco, pero no más allá de diez. Si lo prefiere sólo para estimar la duración de las respiraciones en lugar de realmente contar, puede hacerlo de la forma explicada en las Etapas I y II. En cualquier caso, debe hacerlo con el estado mental adecuado; *evitando los extremos de la lentitud y el esfuerzo excesivo*.

El conteo es un medio eficaz para facilitar la concentración, aunque algo bruto en comparación con la técnica de estimación. Cada vez que el meditador tome una inhalación o exhalación cuenta “uno, dos, tres, cuatro, cinco”, el último número coincidiendo con el final de la respiración. Incluso si se cuenta hasta diez diciendo (mentalmente) “uno, dos, tres... ocho, nueve, diez, “debe ejercer un juicio para que la cuenta termina al final de la respiración. Y cualquiera que sea el número que elija contar, debe arreglar las cosas para que el final de la cuenta coincida con el final de la respiración. Lo mejor es contar hasta cinco o diez en vez de números intermedios. Es evidente que la técnica de conteo sólo se utiliza cuando la respiración es natural- o normalmente larga y se está experimentado en términos de comienzo, medio y final. La razón para

no contar inferior a cinco ni más de diez es la siguiente: Si el meditador no llega a cinco, los intervalos en el conteo (entre cada número y el siguiente) son lo suficiente largos como para dar a la mente la oportunidad de irse del objeto (la respiración). Contar menos de cinco es demasiado tosco, demasiado flojo, y no difiere apreciablemente de la mera concentración en la respiración en términos de principio, medio y final. Sin embargo si el meditador va más allá de diez, tiene que contar con demasiada rapidez y se agitara. Habiéndose perdido en el conteo, su mente una vez más se desviara del objeto. No es aconsejable ser demasiado lento o demasiado apresurado, o contar en intervalos demasiado largos o cortos. Estos fallos afectan negativamente a la mente y la confunden.

Esta es la técnica de conteo. El meditador debe experimentar con ella en sus diversas formas. Esto entrena la mente y la mantiene en forma. También la ayuda a llegar a conocerse mejor.

La técnica de estimación de la duración de las respiraciones sin contar ya se ha explicado ampliamente en las Etapas I y II, que trata con la concentración en la respiración larga y corta. Tiene que ser entendido que esta práctica de la estimación de la longitud de la respiración debe hacerse siempre con la atención y ecuanimidad. El meditador no debe ser ni impaciente y obsesionado, ni perezoso y dejado. En el primer caso la mente está dispersa y por lo tanto no puede concentrarse en el objeto, en el segundo la mente tiene la oportunidad de alejarse de los objetos. La respiración es como un pequeño pájaro, el cual una vez atrapado, si se sujeta en la mano sin apretar, se desliza entre los dedos, y si se sujeta muy duro, muere. En cualquiera de los dos casos no hay esperanza de tener el pájaro con vida. Lo mismo es el caso del meditador que no logra evitar estos dos extremos.

Tanto la técnica de conteo y de estimar la longitud de las respiraciones sin contar, son cubiertos por el único término *ganana*. Ambas técnicas se practican mientras se contempla la respiración, larga o corta. Ambas deben ser practicadas a partir de la primera aplicación de la atención a la etapa de seguir el curso del aire. Una vez que la respiración se ha convertido, en cierta medida suave y calma, tal técnica tosca como el conteo ya no es apropiada. Otra técnica más sutil entonces se requiere, es decir, la concentración en la respiración en un sólo un punto en particular. Esta técnica se tratara en detalle en “Contacto” (*phusana*). Aquí la mencionamos sólo en breve, y sólo en la medida en la que se relaciona con el conteo.

Cuando el meditador encuentra que ya no es necesario seguir la respiración todo el tiempo, porque la mente se ha vuelto muy tranquila, debe concentrarse sólo en el único punto donde el aire toca su nariz o labio a medida que entra y sale. Se debe contar o estimar mientras se observa ese punto. Para

comprender esto claramente, tenemos que volver a la analogía de la cuna. Imaginemos a la enfermera sentada cerca de su puesto a los pies de la cuna. El niño en la cuna aún no está dormido, ni está con ganas de dormir. Parece estar tratando de salir de la cuna. Y es por esta razón que la enfermera está constantemente mirándolo, volteando la cara hacia la derecha y a la izquierda. Sus ojos están fijos en el bebé, sin darle ninguna posibilidad de salir de la cuna. El niño ahora se ve somnoliento y parece como si estuviera a punto de irse a dormir. La enfermera no tiene que mirarlo ahora como antes. Ella sólo mira la cuna cuando pasa por delante de ella. Lo cual es suficiente. Ella ya no necesita estar girando la cabeza de derecha e izquierda; hacer ello sería una pérdida de energía. Del mismo modo, cuando la respiración por primera vez se tranquiliza, cuando el “cuerpo se convierte calmo”, la práctica entra en una nueva fase más delicada y sutil que antes, en la que el meditador fija su atención en un punto concreto, sin seguir la inhalación y exhalación. Este cambio en la técnica es muy ventajoso y conveniente.

Hemos mencionado antes que la pista o la ruta de la respiración se puede dividir en tres regiones, es decir, la punta de la nariz, el centro del pecho, y el área del ombligo. Debemos ahora considerar los resultados de dirigir la atención a cada una de estos lugares. Supongamos que se dirige la atención hacia el centro del pecho. Esta región es demasiado grande para que sea posible establecerse en un punto limitado ahí. Si la atención se dirige a la región del ombligo, la mente también se desviará. Esto se debe a que, como en el caso del pecho, el sentido del cuerpo sólo puede delimitar una región circular grande, y no es capaz de establecerse en un área pequeña. El único lugar que queda es la punta de la nariz, la pequeña área donde el aire pasa cuando entra y sale. La respiración se puede sentir claramente y es fácil de concentrarse allí. Es por esta razón que la punta de la nariz ha sido aceptada como el mejor lugar para establecer la atención en esta parte de la práctica.

La analogía del portero ayuda a aclarar esta técnica. Un portero se mantiene en la puerta y no la abandona. No es necesario que examine las personas que todavía no han llegado a la puerta, ni es necesario que examine aquellos que ya han pasado por la puerta y ahora están dentro de la ciudad. En realidad examina sólo las personas que pasan a través de la puerta. Eso es todo lo que necesita hacer. De esta manera se logra el resultado deseado sin cansarse ni perder el tiempo. Del mismo modo, el meditador en esta etapa de su práctica debe ser consciente de la respiración en la nariz, o más precisamente, en la parte interna de la punta de la nariz. Se debe imaginar que la carne en ese punto es muy sensible, como una herida sensible, por lo que incluso un pequeño movimiento del aire se puede sentir claramente allí. Su atención debe fijarse en este único punto, lo que, para anticipar, es conocido como el Punto de Contacto (*phusana*, a ser tratado en detalle más adelante). Para la persona

común este punto se puede localizar fácilmente, y para cualquier persona con una nariz torcida o en forma de gancho es aun más fácil de localizar. Pero una persona con una vuelta de la nariz hacia arriba o aplanado puede resultar bastante difícil sentir el aire en la punta de la nariz, ya que golpea directamente y se siente en el labio superior, en lugar de la punta de la nariz. En tal caso, el meditador debe establecer el punto en el labio superior, en lugar de la punta de la nariz. Es algo para cada cual resolver por sí mismo.

Por lo tanto, la atención basada en el conteo, mientras se sigue todo el curso de la respiración, se convierte en atención basada en el conteo mientras se fija la mente en cualquiera de los dos puntos que acabamos de mencionar. La técnica de contar es cambiada. Se le aconseja al meditador contar de a cinco, diciendo: “Cinco, diez, quince, veinte, veinticinco “, cuando cada respiración pasa el punto de contacto. O se puede contar por decenas: “Diez, veinte treinta, cuarenta, cincuenta.” En cuanto a la estimación, sin contar, esto debe hacerse mediante la fijación de la mente en el punto de contacto con el fin de ser consciente que la respiración está entrando y saliendo, y si las respiraciones son largas o cortas, pesadas o ligeras, finas o gruesas, etc.

Ahora bien, en la técnica de Conectar (*anubandhana*) el meditador sigue a la respiración continuamente como una sombra. Esta práctica se parece mucho a la etapa III, “Experimentando el cuerpo completo.” En este caso también, la atención se establece en la respiración normal, pero la práctica es más refinada. Técnicas accesorias se usan al mínimo. Siempre y cuando la atención esté establecida por medio de conteo o mediante la observación del comienzo, medio y final, la técnica es todavía bruta. El meditador al observar el principio, medio y el final de la unidad de aire percibe el aliento como “ascendente-descendente-ascendente-descendente”. El Pensamiento Aplicado o Aplicación Inicial (*vitakka*) que utiliza para fijar la atención sigue siendo grueso, agitado. Es direccionado a la unidad de aire en su conjunto, pero hacia sus diversas fases: ahora hacia el comienzo, ahora hacia el centro, ahora hacia el final. Así, la mente se aplica de una manera bruta. Por lo que el meditador abandona ahora este método y examina la respiración ininterrumpidamente. Este escrutinio ininterrumpido, así sea a cabo de seguir toda la unidad de la respiración o por la fijación en el punto de contacto es más refinado y sutil. La técnica más cruda de conteo se abandona ahora por completo.

De la Etapa III, “consciente de todo el cuerpo de aire,” la práctica ha progresado hasta el punto donde no existe más la observación de principio, medio y final. Incluso cuando la atención se fija sólo en el punto de contacto, sin seguir el curso de la respiración, el meditador puede decirse que está experimentando (consciente de\*) toda la formación corporal o todo el proceso de respiración. Él es entonces como el portero, examina sólo al entrar o salir

por la puerta y sin tener en cuenta los otros movimientos. Limitar la atención a un punto único de contacto viene hacer lo mismo que seguir la inhalación y exhalación ininterrumpidamente. Y es en este sentido que Conectar, el segundo paso, debe ser entendido. El practicante que desea progresar fácilmente debe comprender Conectar perfectamente y practicarlo. Mientras más sutil es la respiración y la técnica de observar, más refinada se vuelve la mente automáticamente, por lo que las técnicas que el meditador utiliza para la contemplación de la respiración deben ser progresivamente más sutiles y refinadas.

El tercer paso es Contacto (*phusana*). Este paso debe ser estudiado junto con Fijar, el cuarto paso. Fijar significa enfocar la mente con firmeza y sin moverse del punto de contacto. Obviamente, entonces, Fijar y Contacto están estrechamente relacionados, además se superponen con la segunda etapa de Conectar.

La palabra *phusana* puede ser tomada como referencia ya sea al punto de contacto o al acto de ponerse en contacto o tocar. En la práctica, la distinción es irrelevante ya que sin el acto de ponerse en contacto, no puede haber punto de contacto. En otras palabras, si no hay concentración en la respiración no hay ni acto de contacto ni punto de contacto. Concentración implica Contacto. En las etapas I, II y III todo el aliento se observa de principio a fin. Aunque hay un contacto en esas etapas, la práctica no se refiere específicamente a ella. En las primeras etapas el objetivo es establecer la atención en la respiración en sí. La respiración, como objeto de preparación de la concentración o el Signo preliminar (*parikamma-nimitta*), es relativamente tosca. En la técnica basada en contacto, la mente se dirige hacia un punto en particular, el punto donde el aire toca la piel, y lo toma como el signo de una especie más refinada de la práctica. El meditador comienza, por lo tanto, a dirigir toda su atención a ese punto de contacto y por último, se localiza en la punta de la nariz. De este modo, el signo, u objeto de la concentración, se cambia de la “fluyente respiración” a la punta de la nariz. La punta de la nariz luego se convierte en la base de otro nuevo signo llamado el Signo Adquirido (*uggaha-nimitta*) para ser utilizado en las etapas superiores. El meditador entonces tendrá que desarrollar este nuevo signo ininterrumpidamente. En el curso de hacerlo, tendrá éxito en superar los diversos tipos de obstáculos, cuyos detalles se darán más adelante. La fase en la cual este nuevo signo se establece firmemente se llama Fijar (*thapana*). Esta culmina en el surgimiento del Signo Contraparte (*patibhaga-nimitta*); y siguiendo a este Signo Contraparte vendrá la Absorción.

Una vez más, nótese que Contacto y Fijar están íntimamente relacionados. De hecho, no es posible trazar una línea clara entre ellos. En cualquier punto donde la atención a la respiración se ha establecido, Contacto está presente, y

allí también está la Fijación, aunque no es aun reconocida como tal. Cuando la concentración en el Contacto se puede mantener a su voluntad, la fijación está establecida. En esta etapa de Fijar hay “concentración sin concentrarse”, es decir, concentración sin un esfuerzo consciente. En otras palabras, el esfuerzo consciente de la concentración ha cesado porque el estado de la concentración se ha alcanzado plenamente. Esto puede compararse con el proceso de agarrar un objeto con la mano. Cuando el objeto ha sido agarrado, entonces, aunque la mano todavía lo sostiene, el acto de agarrar ya está cumplido. El objeto se encuentra en el estado de “haber sido agarrado”, mientras que la mano, habiendo finalizado activamente la acción de agarrar, simplemente lo mantiene firmemente sujetado. Aquí “agarrar” corresponde al Contacto y el estado de la “mano que sostiene con firmeza” corresponde a la de Fijar. Hay que tener cuidado de distinguir entre “agarrar el objeto” y el “estado en el cual el objeto ha sido agarrado”, es decir, entre Contacto y Fijar. La naturaleza de Contacto y Fijar deben ser claramente percibidos por el meditador. Una vez que haya percibido esto, se puede proceder a un Signo más sutil u objeto y de ese modo hacer la mente progresivamente más tranquila.

Por lo tanto Conteo y Conectar se basan en el Signo Preparatorio (*parikamma-nimitta*), Contacto tiene que ver con la Señal Adquirida (*uggaha-nimitta*), y Fijar con el Signo Contraparte (*patibhaga-nimitta*). Vamos a considerar estos tres tipos de Signos con el fin de comprender mejor Contacto y Fijar, las técnicas más refinadas a seguir.

Los Signos, así llamados, son de tres tipos. En el caso de los objetos de cierta meditación (*kammatthana*) no todos los tres signos aparecen, estos objetos de meditación no resultan en la absorción. Los otros, en los que todos los tres signos normalmente aparecen, dan lugar a la absorción.

El signo de la Etapa I es el Signo Preparatorio (*parikamma-nimitta*), el objeto que el meditador toma como base de trabajo para la concentración en la etapa preparatoria. En el caso de *anapanasati* es la respiración, que siempre se mueve. El segundo signo es el Signo Adquirido (*uggaha-nimitta*). Este signo es visualizado, visto por el ojo interno. Siendo una imagen mental, es claramente diferente al signo tomado como objeto de la etapa preparatoria. En *anapanasati* este segundo signo es un punto blanco o lugar que es visto como una clara imagen mental en el punto de contacto (*phusana*), es decir, en la punta de la nariz. El tercer o Signo Contraparte (*patibhaga-nimitta*) también es una imagen mental, al ser una versión modificada del Signo Adquirido, que para esta etapa ha sido sometido a diversos cambios en la forma, características, color, tamaño, etc. El Signo Contraparte puede ser cambiado a voluntad. El meditador puede mantenerlo en cualquier estado que desee, y habiéndolo establecido firmemente en un estado en particular, se puede utilizar como la base más sutil y sublime y fortaleza de la mente. Cuando la

mente tiene este signo como su base y se absorbe totalmente en él, alcanza el estado llamado Absorción (*Jhana*).

Para comprender este fenómeno con más facilidad se debe comparar *anapanasati* con prácticas de meditación basadas en los objetos que tienen una forma definida. En la práctica de las *kasinas*, por ejemplo, el meditador coloca delante de él un disco de color azul o rojo y se concentra en él. En este caso, el Signo Preparatorio es el propio disco. Concentrarse en el disco es lo que se llama Trabajo Preparatorio o Preliminar (*parikamma*). El Trabajo Preparatorio se completa cuando el meditador, después de haberse concentrado en el signo durante algún tiempo, lo puede ver claramente en su mente. Esta nueva señal, visto con el ojo interior como una imagen, es el Signo Adquirido. Se convierte a su vez en el objeto de la concentración. Esto pone en claro la distinción entre el Signo Preparatorio y el Signo Adquirido: el Signo Preparatorio es el dispositivo externo, el Signo Adquirido es la imagen mental creada para concentrarse en el Signo Preparatorio. Habiéndose concentrado firmemente en este Signo Adquirido interno hasta que es capaz de verlo de manera satisfactoria en su forma original, el meditador entonces desarrolla la capacidad de controlarlo y cambiar su forma y tamaño. Por ejemplo, el disco rojo o el disco azul utilizado generalmente tiene un diámetro de alrededor de 15 centímetros. Esto puede ser magnificado por la mente del meditador al tamaño del sol o la luna o ser reducido a un mero punto, o puede ser cambiado en alguna otra manera. Con el tiempo las características más adecuadas para la concentración se desarrollan y se estabiliza el Signo en esa forma. Una vez firmemente establecido de esta manera, se dice que el Signo está fijo o “clavado”. Esta es la Fijación, que culminará con la consecución de la absorción; y el Signo así alterado y estabilizado es el Signo Contraparte.

Como otro ejemplo, considere la práctica de la meditación en varios tipos de repugnancias (*asubha-kammatthana*). En contraste con los discos de *kasina*, este tipo de objeto es bastante repulsivo y agotador. El meditador se sienta con un cadáver de algún tipo en frente de él y lo examina de cerca, observando cuidadosamente todas sus funciones y características. Este cuerpo utilizado como objeto de contemplación es el Signo Preparatorio. El siguiente paso consiste en la adquisición de una imagen mental del cadáver para que pueda ser visto con los ojos cerrados al menos tan claramente como con ellos abiertos. Esta imagen del cadáver, la imagen mental que se puede ver con los ojos cerrados es el Signo Adquirido. A continuación, el meditador se concentra en éste Signo Adquirido en una forma más refinada a modo de volverse sucesivamente más hábil en modificarlo a voluntad. Se modifica de tal manera que se produzca en sí mismo un máximo de desencanto y desapego hacia los objetos de sensualidad y un profundo sentimiento por el último destino de los mortales. Una vez hecho esto, el meditador estabiliza la imagen mental de una cierta forma, el cual conserva como su objeto de

concentración. Esta imagen mental final es el Signo Contraparte.

Ahora bien, en *anapanasati* los signos son como se explica arriba. En este caso, la propia respiración es el objeto inicial de la concentración o el Signo Preparatorio. En la etapa siguiente, en vez de concentrarse en la respiración en su conjunto, el meditador dirige su atención a un punto en particular donde el aire toca la nariz. Este punto se visualiza como una herida sensible contra la cual algún objeto se está frotando hacia adentro y afuera. Mientras se visualiza, no hay necesidad de estar consciente del hecho de respirar, o del aire que se mueve de un lado a otro, o de cualquier otra cosa dentro o fuera. Direccional la atención exclusivamente a ese punto sensible resulta en la formación de una imagen mental, el Signo Adquirido. Este Signo Adquirido está sujeto a cambiar debido a su dependencia de varias cosas, tales como la respiración. A medida que la respiración se vuelve cada vez más fina, también lo hace el Signo Adquirido. Una vez más, los cambios se producen en el Signo a causa de imágenes pasadas o recuerdos propios de la persona. El Signo Adquirido con el tiempo se estabiliza en forma del “Signo Contraparte”, que puede aparecer como una sensación fija, que no sea la original del tacto. Tiene formas diferentes para diferentes personas. A un tipo de personas se siente en o cerca del punto de contacto como mechón de algodón o una nube de humo. Para otro tipo de personas, se ve vívidamente, como un objeto redondo colgado por la nariz, o como una joya redonda o perlas, o, a veces como una semilla de algodón. A otra clase menos numerosa de personas se presenta como una estaca de madera o un puñado de flores o una corona o una espiral de humo. A otra clase y mucho menos numerosos de personas aparece como una telaraña extendida, una capa de nubes irregulares, una flor de loto, o una rueda de muchos radios. Y todavía hay otro tipo de personas que ve el Signo Contraparte como un sol o una luna de gran tamaño. Todos estos fenómenos que surgen en el curso de *anapanasati* se llaman Signos Contraparte. A pesar de diversos en la forma, cada uno de ellos es, sin embargo firme, fijo, un objeto constante de la mente a concentrarse para poder para lograr la absorción.

Con la respiración como objeto, el Signo Contraparte muestra una variedad mucho mayor de formas que con otros objetos de meditación como los discos *kasina* o los aspectos de la repugnancia (*asubha*). Hay dos razones es esto: En primer lugar, la respiración es sutil, carece de forma definida, no puede ser claramente visualizada como un disco *kasina* o las extremidades de un cadáver. En segundo lugar, y lo más importante, cada individuo tiene su propio almacenamiento de recuerdos característicos de impresiones sensoriales, acumulados durante un largo período y que forman parte de su carácter. Se manifiestan en sus diversas formas al salir del inconsciente siempre que tengan una oportunidad, como por ejemplo cuando la mente está reposando en el Signo Adquirido. Los signos creados por la mente tienen

diferentes características, a cause de este tipo de impresiones pasadas variables o recuerdos integrados en el carácter de cada individuo. El meditador no debe permitirse ser disturbado por la inconsistencia o impredecibilidad de estos fenómenos. De hacerlo, resultaría en intranquilidad y obstaculizaría el desarrollo de la concentración. Si, en cambio, opta por profundizar en este tema, seguiría a otra rama muy diferente de la psicología que no tiene nada que ver con la práctica del desarrollo mental.

Ahora bien, diferentes objetos de meditación no sólo dan lugar a diferentes tipos de signos, sino también afectan de diferentes formas cambios en el temperamento. Para dar un ejemplo concreto, supongamos que un meditador tiene un objeto inanimado, como un trozo de arcilla de color amarillo y habiéndolo convertido en un disco (*kasina* amarillo), se concentra en él. Su mente no se verá afectada de la misma manera que se si él fuera a contemplar un cadáver en descomposición. Sin duda, la contemplación de cualquiera de estos objetos conduce a concentración fija, pero los efectos son muy diferentes en los dos casos. Los dos objetos proporcionan resultados diferentes con respecto a la sensualidad, la codicia, el sistema nervioso, y así sucesivamente. Reflexión y experimentación revelan que un trozo de arcilla utilizado como un objeto de la meditación hace que uno se sienta pesado, pasivo e indolente. Al ser inanimado, no estimula ni daña los nervios. Un cadáver, por otro lado, es mucho más significativo e incluso puede sugerir algo sobrenatural (“más que vivo”) a una persona que teme a los fantasmas.

En *Anapanasati*, en el que la respiración es el objeto de concentración, ocupa una posición intermedia. No induce pasividad, al igual que un trozo de arcilla, ni despierta emoción febril, al igual que un cadáver en descomposición. Cada Signo Preparatorio produce sus propios resultados característicos. Esto debe tenerse en cuenta: aunque cualquier Signo Preparatorio puede dar lugar a un Signo Adquirido y a un Signo Contraparte y, finalmente, llevar a la absorción, sin embargo, cada uno deja sus propios efectos secundarios característicos. Ciertos objetos de meditación están diseñados para solucionar problemas específicos en problemas individuales relacionados con específicas impurezas mentales *antes* de llevar a la meta habitual (Absorción). Otros objetos son menos específicos, formando una categoría intermedia “general”. Entre estos *Anapanasati* es el principal. El signo producido por *Anapanasati* es pacífico, tranquilo y sutil de principio hasta el final. Al estar en la categoría intermedia, *Anapanasati* es adecuado para todo tipo de persona, una persona común y corriente o un *bhikkhu*, hombre o mujer, extrovertido o tímido.

Ciertos objetos de meditación no pueden dar lugar a un Signo Contraparte. Tales son los conceptos (*arupa-dharma*), por ejemplo, las Virtudes del Buda (*Buddha-guna*), utilizadas como objeto de meditación. Tal tipo de objeto puede ser utilizado sólo en el principio como un Signo

Preparatorio, porque la meditación en un concepto sólo produce el conocimiento. A diferencia de un disco de *kasina* o la respiración, un concepto es intangible, ningún Signo Adquirido surge de ella. Un concepto como el de las Virtudes del Buda no puede transformarse en una imagen mental - a menos que el meditador esté totalmente atado a un credo, en cuyo caso la imagen producida es irrelevante, una digresión, y por lo tanto desventajosa. Ya que las prácticas de la meditación como Recuerdo en el Buda (*Buddhanussati*) no pueden ni siquiera dar lugar a un Signo Adquirido, no hay posibilidad de alcanzar la absorción a través de ellos. Son útiles para otros fines, tales como en el desarrollo de ciertas facultades mentales y para calmar la mente antes de embarcarse en la práctica del objeto de meditación principal. Recuerdo en el Buda no puede hacer la mente firme ni siquiera en la medida producida por Conteo o Conectar, ni mucho menos producir el grado de concentración alcanzable por Contacto.

Por lo tanto, el grado de concentración alcanzable depende en el objeto usado. Si, para un objeto de meditación específico, cualquiera de los tres signos falta, o si uno de los signos es de alguna manera inadecuado, ese objeto de meditación no dará el grado de concentración correspondiente al Contacto y Fijar.

Cualquier persona que esté realmente interesado en la práctica de *anapanasati* debe entender los signos en cuanto a sus características y el modo en que surgen. Él debe saber cómo concentrarse en un signo, cómo cambiarlo, y por último, cómo se estabiliza. Un meditador que entiende todas estas cosas acerca de los signos tendrá éxito en concentrarse en ellos. Él no tendrá ninguna dificultad para concentrarse en la respiración, hacerla sutil, y estar consciente de ello durante toda la práctica.



## CAPITULO VI

### OBSTACULOS PARA LA ABSORCIÓN

Ahora vamos a discutir en detalle los posibles obstáculos en la práctica de la concentración en la ETAPA IV, que consiste en concentrarse en la respiración fina, es decir, en la “formación corporal” totalmente calmada.

*Obstáculo inicial:* La respiración es demasiado fina para ser discernida.

La incapacidad de discernir la respiración, ya que parece haber desaparecido, constituye un obstáculo. La mente al llegar a esta situación por primera vez se vuelve agitada, dudosa, y preocupada. El problema puede ser tratado en una de dos maneras:

(1) Respirar con fuerza y comenzar a concentrarse de nuevo. Con ciertos ajustes este obstáculo es fácil de superar y la práctica sigue hacia adelante más fácilmente que antes.

(2) Si esto no funciona, o el meditador no quiere volver a la práctica gruesa de las etapas iniciales, simplemente se debe confortar y animar a sí mismo, determinando con seguridad en traer de nuevo la respiración. Tal estado de ánimo pronto restaura la respiración.

La técnica por la cual el meditador se conforta y anima a sí mismo es la siguiente: Habiendo tomado varias respiraciones largas, se dice con firmeza: “La respiración en realidad no ha parado en nada. Es bien sabido que las únicas personas que no respiran son las siguientes: los bebés no nacidos, las personas con la cabeza en el agua, los seres inconscientes (*asanna-satta*), los muertos, los meditadores que han alcanzado la Cuarta Absorción, los que han llegado a las Sublimes Esferas Materiales y no-Materiales, y, finalmente, aquellos que han alcanzado la “Cesación”. Ya que no estoy en ninguna de estas categorías, debo estar aún respirando. La respiración está ahí.” Una vez que se ha convencido a sí mismo acerca de esto, su mente se vuelve estable y la respiración se hace suavemente evidente, a pesar de su extrema finura. De esta manera el meditador restaura la conciencia de la respiración sin tener que empezar de nuevo. Más tarde se dará cuenta por qué la respiración parecía desaparecer. Se dará cuenta de que era en parte debido a que la respiración era muy fina, en parte porque se convirtió fina demasiado rápido, en parte, debido

a que el punto de Contacto no fue percibido adecuadamente, y en parte debido a la prisa y el descuido en el momento de Fijar. Conociendo esta técnica, el meditador será capaz de ajustar y desarrollar las distintas condiciones que conducen a la reaparición de la respiración. Una vez hecho esto, la respiración se manifiesta aun más claramente y el problema de no ser capaz de localizar la respiración es resuelto. Más tarde, el meditador será capaz de discernir la respiración en todos los pasos, Conteo, Conectar, Contacto y Fijar. El problema de la no manifestación de la respiración generalmente se presenta durante el Contacto. El Signo Contraparte no aparece debido a que el meditador no siente la respiración en el punto de contacto. El punto no es evidente, no es percibido. El debería solucionar este problema de la manera descrita. Cuando el Signo Contraparte, la nueva imagen mental, surge, la atención debe ser dirigida hacia él. La atención está todavía asociada con la respiración, aunque sólo indirectamente. Si la respiración no es rítmica y la Fijación no es firme, el signo puede no surgir en lo absoluto, o si ya ha surgido, pronto podría desaparecer.

Un punto adicional respecto a esto: Como ya se ha mencionado, el Signo Contraparte puede pasar del punto de Contacto (*phusana*) a cualquier otro punto en respuesta a las características individuales. Es posible que se mueva hacia dentro y aparezca en el pecho o en el ombligo; o podría moverse hacia afuera y colgar en algún lugar en frente al meditador. El punto de Fijación debe cambiar en consecuencia, dirigiendo la atención al Signo por medio de Contacto y Fijación. El meditador aprende a hacer esto con creciente flexibilidad y sutileza, y la respiración se vuelve progresivamente más suave a la par de él, sin que sea necesario estar conscientes de forma activa de ellos. Así que la respiración puede estar teniendo lugar incluso si el meditador no es consciente de ello. Debe, por lo tanto, observar la respiración lo más clara y suavemente como le sea posible, si tener la menor duda acerca de su existencia. No debe cometer el error de creer que la respiración se ha detenido realmente: siempre está ahí, incluso aunque él no la pueden detectar - además, sigue por cuenta propia sin su control consciente, un directo resultado de una práctica adecuada y suficiente. En resumen, la respiración no se detiene, y si el meditador piensa que se ha detenido, está equivocado. A través de la aplicación de cualquiera de las dos técnicas mencionadas será capaz de discernir las respiraciones que se han vuelto simplemente extremadamente finas. Así es como se reconoce y supera el obstáculo que puede surgir en el comienzo de la ETAPA IV.

También hay algunos obstáculos de carácter general, que pueden surgir en cualquier etapa de la práctica. Algunos de ellos son encontrados por ciertos individuos y no otros, dependiendo del temperamento. Todos los obstáculos de este tipo que diferentes personas pueden encontrar se enumeran a

continuación. El meditador debe entenderlos y llegar a conocerlos claramente.

- (1) *Distracción hacia adentro mientras se es consciente de la exhalación.*

Aquí, el meditador, mientras sigue la exhalación, independientemente si está o no discerniendo su principio, medio y final, se preocupa acerca de cuándo la respiración volverá a entrar. Él se siente incómodo y temeroso, pensando: “La inhalación va a ser interrumpida”, o “La inhalación no va a volver a aparecer en lo absoluto.” El puede pensar “La inhalación no va a ser insuficiente”, o “La inhalación va a ser irregular.” Esta inquietud es un obstáculo para la concentración, incluso a un nivel grueso de la práctica. El meditador debe hacerlo una regla el estar en control de sí mismo y no ceder a las ansiedades y temores. Tal distracción de la mente no es infrecuente en el principiante. Si no se le advierte de antemano, su práctica se verá muy afectada por ella, y lo hará perder el tiempo innecesariamente.

- (2) *Distracción hacia afuera mientras se es consciente de la inhalación.*

Después de haber seguido la inhalación hasta su fin, la mente “sale corriendo”. El meditador se preocupa: “¿Cuándo la respiración volverá a salir?” Él espera con ansiedad, pensando: “¿Cuándo va a tocar el punto de contacto en su camino de salida?” y similares. Esto es lo que se entiende por “distracción hacia afuera.” Es lo contrario del primer Obstáculo. Combinados, los dos obstáculos suman esto: mientras se sigue la exhalación la mente se distrae hacia el interior, es decir, se preocupa por la inhalación, y mientras sigue la inhalación, la mente se distrae hacia fuera, se preocupa por la exhalación. Es una regla general que, habiendo terminado con las cosas externas, uno se preocupa por las cosas internas, y viceversa. Estos Obstáculos se originan naturalmente nacidos de los rasgos del carácter innato y el exceso de entusiasmo. Para evitar toda posibilidad de su surgimiento, el meditador debe haber estudiado estas cosas lo suficiente y tener un control adecuado de los sentidos antes de comenzar la práctica. Por otra parte, no debe preocuparse sobre el futuro. Ahora seguimos al siguiente par de Obstáculos.

- (3) *Expectativa, satisfacción y deseo en relación con la exhalación.*
- (4) *Expectativa, satisfacción y deseo en relación con la inhalación.*

Estos dos son igualmente dañinos para la concentración. Ansia expectativa y espera de la inhalación o exhalación surge por temor a que la respiración

desaparezca. El meditador teme que la desaparición de la respiración suspenda su práctica y que no logre los resultados deseados. Estos obstáculos son particularmente susceptibles a surgir en una persona que está fuertemente apegado a su práctica. Rara vez son encontrados por la gente que practica con prudencia y de acuerdo con los consejos prácticos que han recibido. Ellos surgen cuando hay un sentimiento de satisfacción por el fácil flujo de la inhalación o exhalación o por el exceso de entusiasmo. Este sentimiento es lo suficiente poderoso para distraer a la mente. Hace que la respiración sea tan tosca, que calmarla se hace difícil. Esto hace que la mente esté continuamente tensa y es visto como un Obstáculo. Luego de la sensación de satisfacción nace el deseo. El meditador está fuertemente atraído por las inhalaciones y exhalaciones. Como consecuencia, tanto la mente y la respiración se tornan ásperas y pueden ser calmadas sólo con dificultad. Por lo que este segundo par de obstáculos es perjudicial para la concentración de la misma manera que el primero. El tercer par es el siguiente:

(5) *Olvido de la respiración debido a la dominación de la exhalación.*

(6) *Olvido de la respiración debido a la dominación de la inhalación.*

Ambos fallos son perjudiciales para la concentración. Ser “dominado” por una respiración es estar excesivamente interesado en ella. Esto ocurre si bien la exhalación o la inhalación-tiene algo de atractivo en particular que su contraparte carece, como puede ser el caso si el órgano de la respiración no está funcionando bien. Por ejemplo, la exhalación puede proceder con mayor comodidad que la inhalación, o viceversa. En cualquier caso, es un obstáculo. Para decirlo de otra manera: (1) Algo puede atraer al meditador ya sea en la inhalación o la exhalación y hacer que la atención este de un sólo lado. Un principiante es muy apto de desviar toda su atención por mucho tiempo a este fenómeno nuevo. (2) El órgano en el que se establece la atención puede dificultar el paso suave así sea de la inhalación o la exhalación por lo que el meditador no fija su mente en el único punto de Contacto a través de cualquiera de las partes del ciclo de respiración.

(7) *Distracción con la exhalación mientras se observa el signo.*

(8) *Distracción con el signo mientras se observa la exhalación.*

Estos también son perjudiciales para la concentración. El signo al que se refiere es el Signo Adquirido en el Punto de Contacto. Cuando el meditador dirige su atención a este Signo Adquirido, su mente, que se ocupa también con la respiración, vacila o se detiene. Por el contrario, cuando se presta demasiada atención a la respiración, la mente, que debería fijarse en el signo,

vacila. Los dos Obstáculos surgen a causa de la práctica desordenada por la falta de comprensión y anticipación. En las primeras etapas de la práctica de estos problemas no surgen porque la propia respiración es el signo. Más tarde, cuando se presentan, es porque el meditador está, en efecto, tratando de lidiar con dos distintos objetos de concentración a la vez. Él está viendo la respiración desde dos ángulos diferentes, viéndolo tanto como la respiración y como signo (Punto de Contacto). Mientras que el debe prestar atención a la respiración como la respiración, el está distraído por la respiración como signo, y asimismo, para el caso inverso. Esto es sólo práctica torpe. Si el meditador fija su atención firmemente en la respiración solamente, tomando a la respiración misma como el signo, este obstáculo no se materializará. Es así cómo lidiar con el problema en la etapa en la que la respiración es en sí misma el signo. Este es el mayor obstáculo con respecto a la exhalación. El mismo tipo de problema surge en relación con la inhalación:

(9) *Distracción con la inhalación mientras se observa el signo.*

(10) *Distracción con el signo mientras se observa la inhalación.*

La importancia de este par es similar a la anterior. Podemos, por tanto, considerar los dos pares juntos. Mientras que la respiración se sigue utilizando como signo, debe ser considerada como tal y no visto desde dos diferentes ángulos de la forma descrita anteriormente. Cuando el Signo Adquirido se presenta, el meditador debe tomar ese mismo punto (el Punto de Contacto) como el signo y no tratar de prestar atención a la respiración también. El debe dirigir su atención exclusivamente a la sensación en ese lugar. Una vez que el Signo Contraparte ha surgido, la concentración en la respiración es dejada a un lado. Mientras la mente está firmemente dirigida a la imagen mental, la respiración rítmica continúa por sí sola. La mente se fija entonces directamente en el signo y ya no se preocupa con la respiración. Todo esto puede resumirse en estos tres puntos:

- (i) En el momento del Signo Preparatorio, la atención está siendo dirigida tanto a la respiración como al signo a la vez – ya que la respiración es el signo.
- (ii) En el momento del Signo Adquirido, la atención es dirigida al Punto de Contacto. Esto automáticamente quiere decir atención a la respiración, de la cual ello es un subproducto. La atención se dirige hacia el signo (el Punto de Contacto) en lugar de la respiración, pero ya que el Contacto se manifiesta sólo cuando la respiración pasa por el Punto, el meditador está en efecto prestándole atención a las dos cosas a la vez.

- (iii) Finalmente, en el momento del Signo Contraparte, se presta atención al signo directamente. La respiración se deja desatendida; ella continua suavemente por sí sola. No hay necesidad de ni siquiera darle atención indirecta a la respiración.

Estos pares de Obstáculos pueden ser destruidos aplicando la técnica adecuada en cada uno de estos tres pasos (es decir, signos).

(11) *Atención a la exhalación perturbada por la inhalación.*

(12) *Atención a la inhalación perturbada por exhalación.*

Estos dos obstáculos a la concentración surgen en las primeras etapas. Aquí, el meditador no fija su atención a fondo en ambas la inhalación y la exhalación; él no percibe las dos respiraciones por igual debido a la falta de la comprensión y el exceso de entusiasmo. Este par se asemeja al primer par. La diferencia es que aquí la distracción es de carácter general; se trata sólo de observaciones de la respiración y no de pensamientos y preocupaciones *sobre* la respiración. Además, dado que la atención no es igualmente fija, la vacilación de la mente puede ser causada por algo que no tiene nada que ver con la respiración. En cualquier caso, el meditador debe estabilizar su mente encontrando y destruyendo la causa de la perturbación.

(13) *Distracción al irse detrás del pasado.*

(14) *Vacilar al mirar hacia el futuro.*

El pasado hace que la mente se distraiga; el futuro la hace vacilar. ¿Cómo se diferencian estos dos? La distracción o la agitación de la mente se produce por perseguir todo tipo de objetos del pasado; la vacilación es causada por la expectativa de un futuro objeto particular. El primer paso para superar estos dos obstáculos es liberar la mente de su estado insalubre. El siguiente paso es el siguiente: En el caso de perseguir el pasado, hay que establecer la mente de nuevo en el Punto de Contacto; en el caso de mirar hacia el futuro, hay que doblar la mente hasta el Punto de Contacto. Para entender estos obstáculos el meditador debe tener claro qué se entiende por “establecer la mente de nuevo” y “doblar la mente.” Si todavía no ha discernido donde establecerla, debe establecerla de nuevo, con ganas. Si ha tratado de establecerla, pero sin éxito, debería intentarlo de nuevo. Si aún no ha sido capaz de discernir donde establecerla, debe tratar en repetidas ocasiones discernir el lugar, y, una vez discernido, establecer la mente nuevamente. Esto es lo que significa. En cuanto a doblar la mente, si se está prestando atención a un objeto equivocado, hay que desviar la mente hacia el correcto, el Punto de

Contacto. La mente distraída no tiene ningún objeto fijo. Incluso cuando persigue objetos del pasado, no se contenta con permanecer fija en ninguno en particular. Por otro lado la mente vacilante se deleita en permanecer fija en un objeto futuro deseable. Si el meditador conoce bien la forma de establecer y doblegar la mente puede librarse de esos dos obstáculos.

Cualquiera que entienda lo que se dice aquí debe reconocer como un hecho de la psicología que el efecto sobre la mente de los objetos del pasado es diferente a la de los objetos del futuro. No debe suponerse que estos dos tipos de objetos mentales producen el mismo tipo de efecto; no es sólo de nombre, que se diferencian. Objetos del pasado dependen para su manifestación de percepciones pasadas (*sanna*); objetos futuros dependen del sentimiento y la reflexión (*vedana, vitakka*): Obviamente entonces, sus efectos serán diferentes. Por lo que una comprensión clara de la naturaleza de la sensación y la reflexión es, naturalmente, una gran ventaja en el establecimiento y la sublevación de la mente según sea necesario.

Ahora volvamos a “liberar la mente de su estado malsano”, el primer paso que debe tomarse antes de establecer y sublevar la mente. Para liberar a la mente de su estado malsano dos técnicas hay disponibles: la fuerza de voluntad y el razonamiento. En primer lugar el meditador debe ejercer su voluntad para evitar que se repitan las impresiones pasadas, es decir, los recuerdos. Al mismo tiempo, debe dirigir sus pensamientos hacia el signo u objeto de la concentración. Si esto falla, si las memorias siguen recurriendo tercamente, se debe recurrir a la sabia consideración. El debe considerar con sabiduría que tanto el suceso del pasado y la memoria de ello son cosas compuestas, cosas insustanciales, sin un ser propio. Una vez que el meditador logra verlos de esta manera, es capaz de liberar su mente de su estado malsano de perseguir los recuerdos del pasado. El mismo principio se aplica en el caso de mirar hacia el futuro, la única diferencia es que aquí el sentimiento y la reflexión han de ser tenidos en cuenta. Aquí “sentimiento” se refiere a la fascinación con lo que se refiere a un acontecimiento esperado, y la “reflexión” se refiere al pensamiento acerca de ese evento. El meditador debe considerar con prudencia que tanto el sentimiento y la reflexión son meras sombras, cosas nebulosas. Al igual que las memorias, son cosas compuestas, no-permanentes, insatisfactorias, e insustanciales. Al tener en cuenta el sentimiento y la reflexión de esta manera, se puede acabar con ellos y así liberar a la mente de su estado malsano de mirar hacia el futuro. Así pues, el meditador libera su mente de la distracción y vacilación y la establece - o inclina a - el presente objeto de la concentración.

Estos dos Obstáculos pueden surgir en cualquier momento. Son más probables de surgir en las primeras etapas de Conteo y Conectar, que

concierno con el Signo Preparatorio. También pueden surgir durante el Contacto, que está relacionado con el Signo Adquirido, pero no si está bien vencido en la etapa del Signo Preparatorio. El meditador debe darse cuenta también de que todos los Preliminares y Obstáculos discutidos en el principio tienen que ver con estos dos Obstáculos. Aquí la importancia de los llamados “objetos de meditación subsidiaria” debe tenerse en cuenta. Ya que le dan a estos Obstáculos pocas posibilidades de surgir, son conducentes al éxito con el objeto de meditación principal.

(15) *Indolencia por dejadez.*

(16) *La agitación debido a un exceso de esfuerzo.*

Estos dos Obstáculos pueden surgir en cualquier momento, pero obviamente no al mismo tiempo, como lo es posible con algunos de los otros pares. Dejadez (flojedad) de mente es una condición en la que la mente está sin espíritu o reducida en espíritu. La dejadez mental resulta en la práctica incorrecta, mala salud, pobre estado físico, y facultades mentales débiles (Confianza, Energía, Atención, Concentración, y Conocimiento). También incluidas en dejadez de mente están apatía, somnolencia, cansancio, aburrimiento, y todos los otros estados mentales como consecuencia de la depresión, incluyendo la falta de verdadero interés en la práctica. Así pues la dejadez de mente toma muchas formas.

Para librarse de este Obstáculo, se le recomienda al meditador “elevar la mente y liberarla de la indolencia”. La técnica para elevar la mente debe entenderse y practicarse con el mayor cuidado. El meditador debe primero despejar cualquier obstáculo externo, es decir físico, y debe después interiorizarse para estimular la mente. Por ejemplo, si su cuerpo no está bien, la comida no es adecuada, o cualquier otra de las Cosas Beneficiosas hace falta, entonces debe poner remedio a la falta antes de pasar a la mente misma. Para despertar la mente, el meditador debe sabiamente estimular e intensificar la voluntad o el entusiasmo (*chanda*) para desarrollar la atención. Hay muchas maneras de hacer esto, y el meditador debe elegir el adecuado para sí mismo. Si no puede tomar la decisión por sí mismo, debe ir a un buen amigo o a su maestro, que pueden ser capaz de ayudarlo considerablemente. El meditador puede estimular su voluntad o el entusiasmo haciendo que algún objeto externo sea al centro de sus pensamientos. Se debe pensar en alguna persona en la que tenga confianza, el Buda, por ejemplo, y recordar las cualidades de esa persona. El Recuerdo de las cualidades del Buda generara confianza en el meditador y un sentido de profundo respeto, y por lo tanto el entusiasmo y la voluntad necesaria para seguir la práctica. O el meditador debe pensar en alguna persona que es su “ídolo” y la

personificación de la perseverancia. Debe pensar: “Él es un hombre, yo también. Si él puede practicar, yo también puedo.” También debería reflexionar sobre su propia personalidad, y pensar “estoy siendo objeto de el sufrimiento, sigo participando en el ciclo de *samsara*. La forma que estoy practicando es el único camino que lleva al cese de esas condiciones. No hay otra manera más que esta.” Cuanto más se piense a lo largo de estas líneas, el más se dará cuenta de la importancia de la práctica del Dharma. Al pensar, tanto subjetiva- como objetivamente de esta manera, él puede elevar su mente; y habiendo elevado la mente las Facultades Mentales se ven fortalecidas gradualmente y la desidia y flojera destruidas. Mientras más hábil sea el meditador, más serán las formas y los medios que puede encontrar para elevar su mente. Cuando las Facultades Mentales se fortalecen, el entusiasmo, la energía, (pureza de) conciencia, y la investigación (las cuatro Bases del Éxito, *iddhipada*) se engendran y desarrollan. Así es como la forma de pensar descrita es eficaz para lograr el éxito en la práctica. Algunos pueden tratar de estimular sus mentes para la práctica pensando en la riqueza, el renombre y la fama, etc., pero eso es un objetivo demasiado bajo como para generar voluntad o entusiasmo; no se puede comparar con la inspiración en la práctica por tener en cuenta a los padres, por una persona que tiene una gran expectativa de uno, por el Buda, o la superioridad de la enseñanza. Y, por supuesto, el mejor estímulo de todos es el pensamiento de la propia libertad. En resumen, si la mente está floja e indolente debe ser despertada elevándola en la forma descrita.

El segundo Obstáculo en este par es el sobre-esfuerzo lo que da lugar a la agitación. Flojera y agitación son exactamente estados opuestos de la mente, por lo que las formas de deshacerse de ellos son muy diferentes. Para superar la agitación, se le recomienda al meditador “refrenar la mente y estar libre de agitación.” Sobre-esforzarse es ser demasiado enérgico. Como siempre, el meditador debe evitar los extremos y mantenerse en el balance ideal. Ser enérgico es bueno, pero sólo con moderación. El meditador no debe estar inspirado por la vanidad, ni practicar con un apetito ansioso como el hombre mundano lo hace. Cuando una persona es más demasiado energética-, el deseo, la vanidad, obstinación, y la ignorancia surgen. El meditador debe saber cuánto esfuerzo se requiere para lograr el éxito. El hábito de usar demasiado poder corporal y mental da lugar a la agitación. Por ejemplo, forzarse uno mismo a sentarse en meditación durante largos períodos resulta en el dolor corporal, que a su vez agita la mente. Si, mientras se desarrolla el conocimiento, se contempla con mucho entusiasmo y con muy poca observación estable, la mente se agita con facilidad. Cuando el cuerpo o la mente no están a gusto, no están en su estado normal, la mente no puede ser restringida. En esta condición es imposible dormir; porque a pesar que el cuerpo puede estar durmiendo, la mente está activa soñando.

El meditador puede tener éxito en refrenar su mente vigilándola directamente y controlando la causa de su agitación; poco a poco erradicando las causas físicas y mentales, es decir externas e internas, se deshace de la misma agitación. En algunos casos, el cuerpo y la mente se deben dar un descanso por algún tiempo. Para descansar el cuerpo y la mente, la práctica debe ser temporalmente suspendida, o el meditador debe suspender temporalmente la práctica con un objeto sutil de concentración y llegar a una etapa más baja con un objeto bruto. Estos son ejemplos de diferentes métodos para mantener la energía dentro de los límites requeridos. El meditador no debe usar la fuerza o la coacción en la restricción de la mente más de lo que un agricultor debería agarrar su vaca por los cuernos y obligarla a comer hierba, o usar su hoz tan enérgicamente que se rompa. Para calmar su agitación mental, el meditador debe utilizar su inteligencia.

Estos dos Obstáculos son más difíciles de tratar que cualquiera de los anteriores: surgen más fácilmente, y hay muchas más cosas relacionadas con ellos que tienen que ser estudiados, controlados y rectificadas. Llegamos ahora a la última pareja

(17) *Deseo (raga), debido a un exceso de sensibilidad.*

(18) *Mala voluntad (vyapada) debido a la falta de sentimiento o de aburrimiento.*

El primero de estos consiste en la mente estar exclusivamente aguda y sensible a las impresiones. Es demasiado sensible en que falsamente expande el horizonte de su sensibilidad. Aquí se incluye soñar despierto. Es cierto que la mente en este estado está, en cierto modo, atenta y perceptiva, pero su sensibilidad está fuera de control y por lo tanto, es perjudicial para la concentración. La sensibilidad, útil en otras situaciones, puede ser una barrera para el desarrollo de la concentración. La imaginación y la sensibilidad de un artista son muy útiles en la creación de una maravillosa obra de arte, pero en la práctica de la concentración pueden ser totalmente destructivas. Para el meditador, la sensibilidad de la mente es realmente una gran fuente de dificultades. A todo el mundo le gusta naturalmente objetos atractivos y cuando, en el estado de concentración, una persona se vuelve más perceptiva y sensible que lo habitual, esta afición instintiva es muy a menudo transformada en una pasión semejante al deseo sensual (*kama-chanda*).

Para liberar la mente de este obstáculo, se le aconseja al meditador “estar plenamente consciente (*sampajano*) de la mente y estar libre de pasión.” Para entender este método claramente, debemos tener en cuenta el significado

literal de los términos utilizados. El Obstáculo aquí es la condición en la que la mente está demasiado sensible (*abhinnata*). *Abhinnata* significa literalmente “saber mucho”, que aquí implica saber demasiado. La manera de superar esto es estar *sampajano*, totalmente consciente. Literalmente *sampajano* significa “saber profundamente, por completo.” Cuando los significados literales son considerados, se puede ver fácilmente, que estas dos condiciones son totalmente opuestas entre sí. En el primer caso (*abhinnata*) el meditador está desconcertado, sus pensamientos y fantasías andan sin control, en el segundo (*sampajano*) él es completamente cuidadoso, atento, y consciente. Obviamente, la plena conciencia y atención juegan un papel decisivo en la eliminación de demasiada sensibilidad y la prevención de la aparición de la pasión.

El meditador debe aplicar este pleno conocimiento y la atención de dos maneras. En primer lugar, debe ser cuidadoso de no aferrarse a las formas externas, sonidos, olores, sabores y objetos tangibles, de tal forma que den lugar a sentimientos placenteros. En segundo lugar, no debe dejar la mente aferrarse a objetos internos (mentales) o revivir experiencias pasadas. El poder de la imaginación y la tendencia a interpretar objetos de los sentidos deben ser bien controlados. Por ejemplo, si el meditador ve un objeto de una forma y apariencia particular, debe tener cuidado; no debe, como es su costumbre, proyectar alguna imagen que de lugar al deseo sensual. El control de esta tendencia inherente a proyectar requiere plena conciencia y un alto grado de atención. En resumen, el exceso de sensibilidad, lo que lleva a la pasión, se ha de evitar y curar con atención y plena conciencia. Tenga en cuenta que la contemplación de la repugnancia (*asubha-kammatthana*) no es recomendada. Esta práctica no es apropiada en esta situación difiriendo como lo hace de lo descrito en el CAPITULO III. El Obstáculo aquí es demasiada sensibilidad debido a la tendencia de la mente a proyectar imágenes en su forma característicamente extraña. Esta tendencia se debe controlar con la atención y la conciencia. Aquí la contemplación de la repugnancia tendría el efecto equivocado. Incluso una prolongada contemplación de la repugnancia no destruiría este particular Obstáculo.

El segundo Obstáculo en este par es todo lo contrario del primero. “La indolencia” y “falta de sensibilidad” implica ausencia de conocimiento iluminador, la ausencia de alegría y sentimientos tranquilizantes. La mente, al estar aburrida por falta de claridad de entendimiento, es finalmente vencida por la mala voluntad. Aquí la mala voluntad no sólo significa el odio, pero la insatisfacción de cualquier tipo. Esto significa, en particular *patigha*, es decir, irritación y malestar, molestia con otras personas, consigo mismo, con los objetos externos, o con nada en particular. Significa irritación, o simplemente estar de mal humor.

La mala voluntad se ha de superar en la misma forma que el deseo. Generar amor y bondad (*metta-bhavana*) no es aconsejable, en cambio, la atención y conciencia plena se deben desarrollar como antes. Cuando uno está consciente y con plena atención, la indolencia y la oscuridad no pueden surgir. De este modo, ambos Obstáculos de este par se superan mediante el desarrollo de la atención ininterrumpida y la conciencia. Este obstáculo se llama en Pali *apannatam*, que significa “no brillante” y “no luminoso “,” indolente “,” y por lo tanto ha de ser superado sólo por atención y la conciencia.

Estos dieciocho Obstáculos en nueve pares se denominan en Pali el *upakilesa*. También se les conoce como los Peligros; porque son peligrosos para la práctica de la concentración. Cuando alguno de ellos surge, tanto el cuerpo como la mente se enturbian, agitan; cuando están ausentes, la concentración se puede desarrollar con facilidad. Otros Obstáculos, conocidos como los Obstáculos Menores, son relativamente poco importantes; se pueden superar con facilidad una vez que estos más importantes han sido destruidos. Una mente liberada de todos estos Obstáculos se dice que está completamente purificada, o que ha alcanzado la Excelencia Única (*ekatta*).

La Excelencia Única de la mente tiene los siguientes cuatro niveles:

- (1) Excelencia Única debido a hacer regalos u ofrendas - para las personas que se deleitan en hacer ofrendas.
- (2) Excelencia Única debido a la manifestación del signo de la concentración - para aquellos que practican la meditación de tranquilidad.
- (3) Excelencia Única debido a la clara comprensión de la impermanencia, insatisfacción, y no-yo para aquellos que desarrollan la meditación introspectiva (es decir de “conocimiento”\*)).
- (4) Excelencia Única, debido a la realización de la extinción del sufrimiento - para “Los Nobles.”

De estos cuatro niveles que se mencionan aquí, nos ataña el segundo, la manifestación firme y clara del signo. Esta excelencia única tiene tres aspectos, que son características de la primera absorción (*pathama-Jhana*). Su surgimiento indica perfección en el desarrollo de la concentración en el primer nivel. Estos tres aspectos son:

- (1) Claridad mental, debido a la perfección en todos los puntos de la

práctica. Cuando la mente ha superado todos los dieciocho Obstáculos en la forma descrita, la práctica progresivamente alcanza la perfección y la mente se vuelve brillante.

(2) Madurez mental, debido a la ecuanimidad. Aquí la mente, estando sin perturbación por los obstáculos, se encuentra en reposo y se vuelve fresca. Este estado de ecuanimidad, otro factor de la Primera Absorción, produce madurez mental.

(3) Alegría, debido al conocimiento (*nana*). Aquí la mente, al estar dotada de luminosidad y madurez, se encuentra en un estado feliz. Esto da lugar a la alegría del conocimiento de los factores de *Jhana* y la destrucción de los obstáculos. Experimentando el éxtasis y la felicidad que surgen del desapego, la mente se vuelve alegre.

Estas tres son las características de la Primera Absorción o *Jhana*. Así entonces, este Primer *Jhana* es “glorioso en su inicio, glorioso en su progreso, y glorioso en su consumación.” Es “glorioso en su inicio” porque la mente está brillante, debido a la perfección de la práctica, “glorioso en su progreso” porque la mente alcanza la madurez a través de la ecuanimidad, y “glorioso en su consumación” porque la mente se alegra por el conocimiento de la destrucción de los obstáculos. A fin de entender estos tres, es importante saber acerca de los cinco Impedimentos y los cinco Factores del Primer *Jhana*. Este conocimiento también nos mostrara claramente cómo la mente, después de haber pasado por las etapas del Signo Adquirido y el Signo Contraparte, alcanza la Concentración Plena (*appana-samadhi*) en el Primer *Jhana*.



## CAPITULO VII

### IMPEDIMENTOS Y FACTORES DE JHANA

El término en Pali para “Impedimento” es *nivarana*. Quiere decir algo que destruye la condición de armonía de la mente, es decir, su Excelencia Única. Cada uno de los Impedimentos destruye uno de los factores particulares de la Excelencia Única de la mente, y al considerarlos, los pondremos con su par según corresponda.

(1) El Impedimento del Deseo Sensorial (*kama-chanda*) se empareja con su contrario, La Renuncia (*nekkhamma*). El deseo sensorial es la satisfacción con, la absorción en, o deleitarse, con cualquier cosa agradable, cualquier cosa que seduce y fascina a la mente, profanando su brillo. Es como un tinte rojo, que, cuando es mezclado con agua clara, hace que ya no sea clara, por lo cual las cosas que yacen en el fondo no pueden ser vistas. El factor opuesto, la Renuncia, es la calidad de una mente que no es tentada, no es afligida, o nublada por el deseo sensorial. Es el primer Factor de la Excelencia Única.

(2) Mala Voluntad (*vyapada*) se empareja con Buena Voluntad (*avyapada*). Una mente que tiene Mala Voluntad está contaminada por el enojo (*dosa*) en forma de desacuerdo, descontento, molestia, o de cualquier estado similar indeseable y dañino. En el estado de la Mala Voluntad la mente está “hirviendo” y por lo tanto no está clara- como el agua cuando está hirviendo ya no es clara por lo cual las cosas que yacen en el fondo no pueden ser vistas. Buena voluntad significa una mente fresca, tranquila, libre de cualquier calidad desagradable, no está irritada en ninguna manera. Es el segundo Factor de la Excelencia Única.

(3) Letargo (*thina-middha*) se empareja con Percepción de la Luz (*aloka-sanna*). “Letargo” significa aquí indolencia, apatía, somnolencia, aburrimiento. La mente dominada por este Impedimento pierde su brillo, así como el agua pura pierde su claridad cuando es cubierta por las algas y malezas, por lo cual las cosas que yacen en el fondo no pueden ser vistas. Por lo tanto Letargo es un Impedimento, dañando la mente, haciendo que no sea capaz de trabajar con ella. El desarrollo de la Percepción de la Luz es una forma de la práctica que vuelve la mente brillante como si estuviera percibiendo la luz del sol; permite superar la somnolencia, apatía, y la laxitud. Le permite a uno dormir tranquilo cuando uno duerme, y cuando está

despierto, estar bien despierto. Percepción de la Luz es el mejor medio de despertar la mente, el antídoto para el letargo.

(4) Inquietud y Preocupación (*uddhacca-kukkucca*) se empareja con Estabilidad (*avikkhepa*). *Uddhacca-kukkucca* significa inquietud, molestia, preocupación. La diferencia entre *uddhacca* y *kukkucca* puede ser entendida si el significado literal de los términos se consideran. *Uddhacca* tiene el significado de estallar, desparramar, dispersar. Es el desparramo o la dispersión de los pensamientos como resultado de demasiado gusto o interés. *Kukkucca* es la inquietud y la preocupación por no saber cómo hacer algo, y donde; o bien, sabiendo esto, es no estar a gusto, insatisfecho. Esto sucede cuando uno está agitado por las cosas externas, debido al propio temperamento o por excesivo y prolongado esfuerzo, lo que hace que todo vaya mal. La mente dominada por ambos componentes de este Impedimento se ve privado de su claridad en aun otra manera. Así como el agua clara cuando es batida por el viento desarrolla olas y ya no es tan clara por lo cual las cosas que yacen en el fondo no pueden ser vistas, de la misma manera la mente se vuelve alborotada y agitada por este obstáculo. *Avikkhepa* significa “ausencia de agitación,” ausencia de cualquier vaivén de aquí para allá. Aplicado a la mente indica que la mente es constante y firme por sí misma y capaz de soportar las perturbaciones sin vacilar. La mente está entonces en su estado “original”; por lo que este factor se cuenta como otro aspecto de la Excelencia Única de la mente. Esta virtud puede ser desarrollada solamente por la práctica seria, ya que se encuentra en la naturaleza de la mente cambiar y vacilar.

(5) La Duda Escéptica (*vicikiccha*) se empareja con Definición de las Cosas (*dhammavavatthra*): *Vicikiccha* significa el escepticismo o duda, la falta de confianza en el método de práctica. Un meditador con este Impedimento no tiene confianza en Buda, el Dharma y el Sangha, en la iluminación del Buda, o en el camino de la práctica establecida por él. Él cree en ellos sólo a medias. El aspecto más importante de la duda es la relativa a la propia práctica del meditador. Dominado por la incertidumbre, su mente pierde su claridad y es incapaz de ver las cosas claramente, como realmente son. Es como agua que es clara, pero en la oscuridad, por lo que las cosas en el fondo no pueden ser vistas. *Dhammavavatthra* significa conocer algo con precisión y claridad, sin haber ninguna duda al respecto. Cada persona debe en su forma de vida y en su trabajo tener un ideal. Y en su trabajo, tanto físico como mental, todo el mundo debe saber lo que es bueno y lo malo, lo que es beneficioso y lo perjudicial, lo que constituye la felicidad y el sufrimiento, cuál es el camino de la derrota y cuál es el camino hacia el éxito, para el logro de los Frutos Más Altos y, a la larga, Nirvana. *Dhammavavatthra* deriva del estudio a través de escuchar, leer, pensar, preguntar, discutir, y recordar, hasta

que uno tenga conocimiento y esté seguro acerca de ello en todo momento. Uno no debe tener ninguna duda o vacilación en cuanto a qué hacer y cómo hacerlo. La duda perturba y tormenta la mente profundamente. *Dhammavavatthra* hace exactamente lo contrario y por lo tanto es uno de los factores de la Excelencia Única.

En los textos originales sólo cinco Impedimentos son mencionados, aunque en algunas de las obras post-canónicas, por ejemplo, en el “*Patisambhida-Magga*”, otros tres están en la lista. Estos tres Impedimentos adicionales son los opuestos de los tres últimos factores de la Excelencia Única, de la siguiente manera:

- (1) Ignorancia o Falta de Conocimiento (*avijja* o *annana*) contrasta con Conocimiento (*nana*).
- (2) Aversión (*arati*) contrasta con Alegría (*pamuja*).
- (3) La totalidad de los estados mentales no provechosos (*sabbe akusala dhamma*) contrasta con los estados provechosos (*sabbe kusala dhamma*). Es evidente que la Ignorancia está incluido en Duda y la Aversión en la Mala Voluntad. La totalidad de los estados no provechosos expresamente no mencionadas se incluye en un u otro de los cinco Impedimentos. Es por esto que el número de impedimentos es de hecho ilimitado. Cualquier impureza mental puede ser reconocido como un Impedimento. El término en Pali *pancanivarana* (Cinco Impedimentos) es el usado originalmente por el Buda. Se ha convertido en un término tan familiar que la gente no conoce otros Impedimentos que no sean los cinco tradicionales.

El término *nivarana* significa, en general, “lo que dificulta por cubrir.” Los Nivaranas u obstáculos encubren y obstruyen las buenas cualidades y el camino al *Nirvana*. Pero en el caso de la concentración, los comentarios definen un *Nivarana* como algo que cubre los seres o las mentes de los seres, impidiéndoles conocer la verdad o Dharma; en otras palabras, un *Nivarana* es lo que encubre la salida del sufrimiento de los seres. Lo que se cubre son los Factores de Excelencia Única. El siguiente ejemplo puede aclarar esto: la renuncia (*nekkhamma*), es decir, la renuncia del deseo sensorial, es una forma de salida para los Ariyas. Los Ariyas o “Nobles”, se liberan del sufrimiento por medio de la Renuncia. Por lo contrario, el deseo sensorial (*kamachanda*) encubre la Renuncia, la obstruye, la suprime, y crece a costas de la misma. Por lo tanto, el deseo sensual es reconocido como un *Nivarana*, algo que cubre y oscurece la verdad que libera a los Nobles del sufrimiento. La

gente mundana no es consciente de que la Renuncia es la forma de los Ariyas de escapar del sufrimiento, porque sus mentes están nubladas y cubiertas por el Deseo Sensorial. Dos casos hay que distinguir: En el primero los Factores de Excelencia Única están cubiertos por los Impedimentos y no pueden surgir en la mente; en el segundo la mente, estando cubierta por los Impedimentos, no puede darse cuenta de los Factores de Excelencia Única. En ambos casos el resultado es el mismo: la mente está perpetuamente velada por los Impedimentos. En palabras simples, un Impedimento o *Nivarana* es algo que cubre la mente haciéndola deprimida, inquieta, distraída, privándola de la paz y la felicidad.

El objetivo inmediato de la práctica de la concentración es liberar la mente de los Impedimentos. El estado en el que la mente carece de Impedimentos y en la que la mente está concentrada son una y la misma. Algunas veces, cuando la mente está libre de Impedimentos, concentración natural se logra automáticamente. Sin embargo, el tipo de concentración que estamos discutiendo aquí es con la cual los Impedimentos son destruidos a través de la práctica activa. Concentración natural libera a la mente de los Impedimentos sólo por casualidad. Esto se llama *Tadanga-vimutti*, un estado de libertad que se produce debido a que los factores beneficiosos específicos necesarios para neutralizar los obstáculos correspondientes, surgen simplemente por casualidad en la mente. El otro tipo de concentración es la que ha sido desarrollada por activas prácticas y por cuyo poder los Impedimentos son expulsados. El estado de la libertad que da como resultado se llama *Vikkhambhana-vimutti*. Pero tan pronto como la mente vuelve a la condición desconcentrada, los Impedimentos vuelven porque sus raíces no han sido completamente destruidas. Para destruir las raíces de los Impedimentos un nivel más alto de la práctica es necesario, es decir, *vipassana*. El estado de la libertad en que la mente nunca está de nuevo perturbada por los Impedimentos se llama *Samuccheda-vimutti*, que significa la destrucción completa de o la emancipación de todos los obstáculos. Así que hay tres estados de libertad de los Impedimentos, de acuerdo a si la libertad se alcanza por casualidad, por la meditación de tranquilidad, o meditación de conocimiento. El primero y el segundo estado son temporales, y el tercero es permanente.

El meditador no debe limitarse a estudiar y recordar las cuestiones relativas a los Impedimentos, sino que debe también conocer y ver con claridad en su mente lo que realmente son y ser consciente de su presencia o ausencia. Él debe saber en qué formas los Impedimentos lo disturban a él. Esto lo hará darse cuenta de los peligrosos que son para que sea firme e inquebrantable en sus intentos de destruirlos. Entonces, a pesar de que los Impedimentos no han sido completamente destruidos, puede vivir feliz en el aquí y ahora, ya que sabrá cómo lidiar con ellos; y al final le pondrá un fin a ellos por

completo. Obviamente, la libertad de los Impedimentos es en sí mismo la felicidad. Este es el primer paso, y es también el fundamento de la práctica mayor, la que finalmente destruirá las raíces de todos los Impedimentos por completo. Así es entonces, que el *Nivarana* puede ser destruido por completo y ello es la permanente extinción del sufrimiento.

La etapa de la práctica con la que estamos concernidos aquí es la concentración, la práctica del conocimiento viene después. En cuanto a lo que se refiere a los Impedimentos nuestra tarea actual es la práctica de la meditación de tranquilidad con el fin de limitar los Impedimentos y eliminarlos de la mente mediante el desarrollo de las cualidades opuestas a ellos. La técnica para la consecución de este estado concentrado es la atención en la respiración, “atando la mente al poste de la respiración” hasta que todos los factores beneficiosos surgen. Como cada uno de estos factores es único y se opone a un Impedimento específico, el Impedimento no tiene ninguna posibilidad de dominar la mente siempre y cuando la atención se mantenga. Cuando la mente está fija en la respiración, o lo que sea el objeto de la concentración, los Impedimentos están ausentes y sólo los Factores beneficiosos están presentes. El meditador debe entender claramente la forma de desarrollar los Factores de Excelencia Única. La Renuncia, por ejemplo, se puede decir que entra en vigor en el mismo momento de entrar en retiro con el fin de la práctica, y aumenta a partir de entonces. Comienza a desarrollarse y consolidarse desde la etapa de Conteo o de concentrarse en la propia respiración, y para la etapa del Signo Contraparte (*patibhaga-nimitta*) está perfectamente desarrollada. Otros Factores Beneficiosos específicos, tales como la Buena Voluntad se desarrollan de la misma manera. Todo esto será más fácil de entender después de haber analizado cada factor de Absorción (*Jhananga*) y su correspondiente Factor de Excelencia Única. Nos dirigimos por lo tanto a los Factores de Absorción.

El término Pali *Jhananga* significa literalmente “constituyente de absorción.” Ningún factor por sí solo constituye absorción; varios deben estar presentes juntos para formar el *Jhana*. El Primer *Jhana* tiene cinco constituyentes, el Segundo tres, el Tercer dos, y el Cuarto también dos. Los cinco factores del Primer *Jhana* son los siguientes: *Vitakka*, *Vicara*, *Piti*, *Sukha* y *Ekaggata*. Se explican a continuación:

(1) *Vitakka*: Esta palabra tiene generalmente el significado de pensar o considerar; pero como termino técnico en la meditación no significa esto a menos que, es decir, lo que se entiende por “pensar” no es consideración de alguna materia, pero mucha atención de la mente en un sólo objeto. El factor *Vitakka* es poco desarrollado durante el Conteo y Conexión, y completamente desarrollado durante el Contacto y la Fijación. Para ser entendido

correctamente *Vitakka* debe ser considerado junto con *Vicara*.

(2) El término *Vicara* por lo general significa investigación; pero en el lenguaje técnico de la meditación significa algo diferente. Se refiere al estado en el que la mente conoce bien el objeto de concentración, es decir, la respiración. *Vicara* aparece por primera vez en la etapa de la Conexión (página 66). *Vitakka* y *Vicara* se explican mejor en la analogía de examinar un objeto. *Vitakka* corresponde al acto de mirar el objeto y la fijación de los ojos en él; *Vicara* corresponde a ver y conocer el objeto completamente. O pueden ser comparados con rociar agua. Cuando el agua toca la tierra en que se esparce, es *Vitakka*, cuando el agua es absorbida por la tierra, es *Vicara*. Una vez más, hay una analogía bien conocida del entrenamiento de un ternero. El ternero para ser entrenado se separa de su madre y se ata a un poste. El ternero es la mente, el poste es la respiración, y la cuerda es la atención. El ternero atado al poste es *Vitakka*, su movimiento alrededor del poste *Vicara*. El meditador debe observar la distinción entre estos dos y también entender cómo es que pueden estar presentes los dos al mismo tiempo. El estado de la cría de estar atado es simultáneo con su movimiento, y viceversa. A pesar de que estos dos estados, estar atado y moverse son simultáneos, no son los mismos en la naturaleza. Habiendo entendido esto, el meditador entiende cómo *Vitakka* y *Vicara* están simultáneamente presentes en el Primer *Jhana*. Esto puede ser aclarado por la analogía del hombre que pule una olla. El hombre sostiene la olla con la mano izquierda y la pule con la derecha. Los actos de sostener y pulir son simultáneos. La mano izquierda corresponde a *Vitakka*, la derecha a *Vicara*. En resumen, *Vitakka* y *Vicara* son dos características relacionadas y simultáneas de la mente, siendo *Vitakka* la concentración en el Signo y *Vicara* próxima asociación con él.

(3) *Piti* generalmente significa deleite (también conocido como “éxtasis”\*), y es este el significado que tiene en el lenguaje técnico de la meditación también. Se define como “Deleite disociada del deseo sensual.” El Deleite libre del deseo sensual resulta de los sentimientos tales como: “Yo he logrado lo que iba a hacer”, “seguramente tendré éxito”, y por el estilo. Este tipo de Deleite está asociado con la renuncia en vez de con el deseo sensual. *Piti* podría, entonces, ser definido como Deleite como resultado del éxito en la superación del deseo sensual. El Deleite es considerado como un Factor Mental (*cetasika*) saludable perteneciente al Grupo de los Sentimientos (*vedana-khanda*). Esta es la diferencia entre el Deleite (*piti*) y la Felicidad (*sukha*): El Deleite pertenece al Grupo de las Formaciones Mentales y la Felicidad a la de los Sentimientos. El Deleite es la fuente de la Felicidad.

(4) *Sukha* significa la Felicidad que surge porque la mente no está perturbada por los Impedimentos y está impregnada de Deleite. En la vida

cotidiana cuando disfrutamos de Deleite, es imposible no sentirse feliz también, pero esa felicidad sólo dura un corto tiempo. Más duradera es la Felicidad que surge cuando la mente está sin perturbaciones por los Impedimentos. Una vez que la naturaleza de la Felicidad se entiende, es fácil ver que el Deleite y la Felicidad son dos estados diferentes, aunque pueden, al igual que *Vitakka* y *Vicara*, existir simultáneamente.

(5) *Ekaggata* es la abreviatura de *cittekaggata* o *cittaekaggata*, lo que significa concentración fija. La mente en este estado sólo tiene un único objeto, en el cual se concentra, un sólo punto, en el que está fija y establecida. Ahora, normalmente la mente salta y se agita, de un objeto a otro, siempre desplazándose y cambiando, siendo ligera y fácilmente influenciada. Sólo cuando ha sido debidamente entrenada puede convertirse en estable y fija en un sólo objeto por cualquier período de tiempo. En la práctica de la concentración, *ekaggata* se refiere al estado en que la mente está firme y equilibrada siguiendo la práctica de Fijar (*thapana*) en el Signo Contraparte. En la etapa antes de Fijar, la mente está sólo fija en un sólo punto de manera intermitente. *Ekaggata* es la concentración o *Samadhi* en el verdadero sentido de la palabra. En algunos textos *Ekaggata* también se llama *Adhitthani* (fijación).

Vamos a estudiar ahora cómo los *Factores* de *Jhana* existen en la mente y la forma en que sus funciones son interrelacionados en la Primer Absorción. En el primer *Jhana*, todos los cinco factores están presentes y coordinados para hacer un todo único. Ahora se puede preguntar cómo cinco factores pueden estar presentes al mismo tiempo, mientras que la mente está concentrada en un sólo objeto, en un punto, sin pensar. Cualquier persona que no conoce la respuesta a esta pregunta no puede entender lo que se entiende por “concentración en la etapa de la Primera Absorción”.

En primer lugar hay que entender que estos, así llamados Factores, no son más que constituyentes o componentes, que se combinan para formar el conjunto, así como una cuerda compuesto por cinco fibras es considerada como una cuerda, o un dulce con cinco diferentes ingredientes como un dulce. Esto es lo que la palabra “factor” o “constituyente” significa. En el primer *Jhana* los cinco Factores asociados están presentes en la mente al mismo tiempo. Cada uno es firme en sí mismo, y cada uno a la vez apoya y es apoyado por los demás. Son como cinco postes que ya están fijados firmemente en el suelo y se convierten en aun más firmes cuando se unen juntos en la parte superior.

Con el Signo Contraparte (*patibhaga-mitta*) firmemente establecido, la mente tiene Concentración Plena (*Appana*), firme estabilidad; lo que significa que los cinco factores se unen como un todo único. Este estado se llama *Jhana*, la

concentración firme. Con la aparición del Signo Contraparte, *Vitakka* ya no está presente en forma de concentración de las inhalaciones y exhalaciones, se ha transformado en la concentración en “el aire en un punto.” No es que se desvanece *Vitakka*, en las primeras etapas de Conteo y de Conectar y de Contacto, sino que se hace cada vez más sutil y tranquila, y lo sigue siendo hasta el momento de la Fijación en el Signo Contraparte. De la misma manera *Vicara* está presente desde el inicio de la práctica, volviéndose cada vez más y más sutil hasta la etapa de Fijación, en cuyo momento ayuda a la mente a percibir el Signo Contraparte y comprenderlo a fondo. *Vicara* y *Vitakka* colaboran desde el principio, y así *Vicara* está plenamente presente en la etapa del Signo Contraparte. Luego el Deleite (*piti*) surge, en un primer momento sólo un poco, como un sucesor natural a *Vitakka* y *Vicara*. De hecho el Deleite está presente desde los primeros pasos, incluso durante la práctica de la Conexión y el Contacto, aunque en ese entonces sólo de forma intermitente, sólo a duras penas. Cuando *Vitakka* y *Vicara* se vuelven más firmes y más sutiles el Deleite también está presente, incluso en la etapa de Fijación o el surgimiento del Signo Contraparte. La Felicidad (*sukha*) se presenta también, como siempre lo está cuando hay Deleite. El estado en el que la mente está firmemente fija en el Signo Contraparte, sin fluctuar, es llamado concentración fija (*ekaggata*). Así entonces, con el surgimiento del Signo Contraparte todos los cinco Factores de *Jhana* están plenamente establecidos.

Cuando la mente, por medio del Signo Contraparte, ha alcanzado la Concentración Plena en la Primera Absorción, los cinco factores se establecen al mismo tiempo e interdependientemente como constituyentes de *Jhana*. En esta etapa no hay necesidad de prestar atención a la imagen o Signo Contraparte debido a que los factores de *Jhana* se establecen en su lugar. Por lo tanto, sólo queda una supervisión automática natural por el poder de los cinco factores en armonía combinados. Es como si un conductor se sienta en su carro, sosteniendo las riendas despreocupado, mientras que un caballo dócil tira el carro por un camino suave. No hay que pensar que los cinco factores tienen que establecerse intencionalmente, uno por uno. La armonía y la unificación involuntaria de los cinco factores se producen simplemente como resultado de una práctica adecuada, así como, en el caso del carro, todo va bien aunque el conductor, sostiene las riendas con indiferencia, y no está no activamente preocupado.

También debe tenerse en cuenta que cada uno de los cinco Factores de *Jhana* es como un sólo objeto que puede tener un aspecto diferente cuando se ve desde diferentes ángulos. Las características de cada Factor cambian con el paso del tiempo y el progreso a través de las etapas de la práctica. Para clarificar esto volvemos a la analogía de la formación del ternero. Considere la situación en que el ternero ha sido sometido, se convierte perfectamente

obediente a su dueño, y yace en paz cerca del poste. Vamos a revisar el proceso de entrenamiento y ver cuáles características siguen siendo de aquellas presentes en el inicio. Al principio el ternero, al ser atado, salta de aquí para allá y va de un lado a otro alrededor del poste. Las condiciones de estar atado y de ir de un lado a otro corresponden a *Vitakka* y *Vicara*. Pero ahora el comportamiento del ternero ha cambiado estas características que corresponden a *Vitakka* y *Vicara*. El ternero está tirado pacíficamente cerca del poste. La característica de estar atado corresponde a *Vitakka*, y la de yacer cerca del poste a *Vicara*. Esencialmente ambas características se mantienen, a pesar de que han cambiado de forma: el ternero se ha vuelto manso. En un primer momento el ternero era obstinado, no le gustaba el propietario, y se deleitaba en desobedecerlo. Ahora se contenta con estar familiarizado con el propietario y se deleita en obedecerlo a él. Esto corresponde a Deleite. La Felicidad se corresponde con la condición en la que el ternero duerme tranquilo porque el dueño no lo golpea y la cuerda no le irrita, como resultado de su propia lucha. Y el último Factor, concentración fija, corresponde al ternero que ya no abandona el poste, sino que permanece junto a él de forma permanente. Las cinco características del comportamiento del ternero en conjunto constituyen la formación del mismo; y corresponden a los cinco factores del Primer *Jhana*, que en conjunto constituyen el éxito en el desarrollo de este nivel de concentración.

Los cinco Factores de *Jhana* no se van a desarrollar intencionalmente y por separado, sino que son el resultado de una sola práctica, el *Jhana*, que tiene cinco diferentes características ya que es visto desde diferentes ángulos. Y es por esta razón que los factores de *Jhana* pueden existir de manera espontánea en una mente y a la misma vez. Entender esto aclara de una vez por todas la cuestión de cómo cinco estados mentales pueden existir en un *Jhana*.

Ahora hablaremos de cómo cada factor *Jhana* es eficaz en la destrucción de cada uno de los cinco obstáculos. Para entender esto, hay que saber cuál es el factor de *Jhana* opuesto a que Impedimento. Esto puede ser visto por el examen de sus efectos. *Vitakka* implica la fijación de la mente en un objeto único. Siempre y cuando esté *Vitakka* presente, los Impedimentos que son opuestos en características, como la Inquietud y Preocupación, no pueden surgir. El Deseo Sensorial tampoco puede surgir porque la mente está fija en el objeto de concentración. Lo mismo puede decirse de *Vicara*. Mientras *Vicara* está presente hay actividad sin vacilación ni interrupción, y por lo tanto la Duda Escéptica es directamente disminuida. El Deleite y la Felicidad son los enemigos naturales de la Mala Voluntad y el Letargo. También disminuyen el Deseo Sensorial, porque, aunque sí tienen cierta semejanza al deseo, su objeto es todo lo contrario a la sensualidad. Mientras que el Deseo Sensorial esta mucho más concernido y depende de objetos de los sentidos,

el Deleite y la Felicidad dependen de la Renuncia de los mismos. En cuanto a la concentración fija, esta disminuye los cinco Impedimentos.

Así, cada factor *Jhana* se opone a un determinado Impedimento, y es también en cierta medida un enemigo de todos los otros obstáculos. Como la oscuridad y la luz, estos dos grupos opuestos no pueden existir juntos.

Los Impedimentos comienzan a disminuir a partir del momento de Concentración Cercana (*upacara-samadhi*), es decir, antes del *Jhana* aparecer. Una vez que el *Jhana* o la Concentración Plena (*appana-samadhi*) ha sido lograda, todos los cinco factores del *Jhána* están completamente desarrollados. No es el caso de que cualquier factor *Jhana* particular somete sólo ese Impedimento que es su par contrario, ni tampoco es el caso de que todos los factores *Jhana* tienen que ser reunidos en *appana-samadhi* antes de que los Impedimentos puedan ser expulsados; el proceso de erradicación ha estado sucediendo desde *upacara-samadhi*. De hecho, los Impedimentos comienzan a desaparecer en la etapa de fijar la mente en el Signo Preparatorio, y desde la etapa del Signo Adquirido en adelante están completamente ausentes. Siempre y cuando cualquier Impedimento siga estando el Signo Adquirido no aparecerá. Así, cuando la etapa del Signo Contraparte se alcanza, los Impedimentos ya han desaparecido completamente, a pesar de que los Factores de *Jhana* aún no han surgido en toda su fuerza y la concentración está sólo a nivel de Concentración Cercana. Cuando los cinco Factores de *Jhana* aparecen claramente y con firmeza en la forma de Concentración Plena de *Jhana*, entonces los Impedimentos son eliminados, y están ausentes durante toda la duración del *Jhana*, incluso cuando sólo una pequeña cantidad de él permanece, es decir: la Felicidad que surge de la concentración. Para entender esto completamente, debemos considerar los diferentes tipos de *Samadhi*.



## CAPITULO VIII

### PROGRESO HACIA LA ABSORCIÓN

*Samadhi* o concentración genuina es de dos tipos: *Upacara-samadhi* y *Appana-samadhi*. *Upacara-samadhi* es, literalmente, la Concentración Cercana, un nivel de concentración de acercarse muy cerca al *Jhana*, casi lograndolo, de hecho. *Appana-samadhi* es la Concentración Plena, que es firme, concentración en el nivel de absorción. La concentración de las etapas iniciales como Conteo y Conexión todavía no es en realidad verdadero *Samadhi*. Puede ser llamada Concentración Preparatoria (*parikamma-samadhi*). No produce ninguno de los efectos que implica nuestra definición de la palabra *Samadhi*. Por lo tanto, no está incluida aquí como *Samadhi*, y consideramos sólo dos clases de *Samadhi*.

Comparando la Concentración Cercana y la Concentración Plena nos ayudará a entender a las dos mejor. Hablemos primero acerca de sus efectos. Concentración Cercana es el estado de estar “en las inmediaciones” (*upacara-bhumi*) de *Jhana*, acercandose muy cerca del *Jhana*, pero todavía por debajo de ella, mientras que la Concentración Plena es el estado de haber llegado, el logro real de *Jhana*. En la analogía de ir a un pueblo, el primero de estos dos estados corresponde a alcanzar el límite del pueblo, el segundo el llegar a su centro. Ambos corresponden el haber llegado al pueblo.

En cuanto a los avances de la práctica, la Concentración Cercana es alcanzada tan pronto como los Impedimentos desaparecen. La libertad de los Impedimentos es el único requisito. Concentración Plena, por otro parte, sólo se alcanza con el pleno surgimiento de los Factores de *Jhana*, en particular Concentración Fija. Hay que tener en cuenta que el alejamiento de los Impedimentos y la aparición de los Factores de *Jhana* no necesariamente ocurren de forma simultánea. Otra de las diferencias entre estas dos formas de concentración es que la Concentración Cercana es inestable; se derrumba y se levanta de nuevo como un niño que aprende a caminar, debido a que los factores de *Jhana* están a veces presentes y a veces no, surgiendo y cesando, surgiendo y cesando en repetidas ocasiones. Por lo contrario, en la Concentración Plena todos los Factores de *Jhana* están presentes constantemente, firmemente, de modo que esta forma de concentración es estable, asemejándose a la marcha y el estado en pie de una persona adulta en vez de los tropiezos del niño que aprende a caminar.

Para explicar más específicamente: Cuando *anapanasati* ha llegado a la etapa de Concentración Cercana, la mente tiene el Signo Contraparte como el objeto de concentración. Los cinco factores de *Jhana* aún no están completamente establecidos, surgiendo y desapareciendo por turnos. Por lo tanto, la concentración no puede ser desplazada del Signo Contraparte a los Factores de *Jhana*. Esta es la razón por la cual la mente no puede aún elevarse al nivel de los Factores de *Jhana*. Todavía no está lo suficientemente firme como para lograr la Concentración Plena, que llega sólo cuando la atención se transfiere desde el Signo Contraparte a los cinco Factores de *Jhana*, haciendolos claramente manifiestos como el objeto sobre el cual hay que estar firmemente concentrado. Cuando la Concentración Plena termina en *Jhana* de esta manera, el meditador es consciente de los cinco factores a la vez sin ningún tipo de pensamiento.

En esta etapa de la práctica, lo importante es preservar el Signo con cuidado hasta que la mente haya reunido con éxito los factores de *Jhana*. Si el Signo se desvanece, la mente no estará lo suficientemente compuesta para desarrollar y reunir los cinco Factores. En otras palabras, la mente puede reunir a todos los cinco Factores de *Jhana* sólo si el Signo está presente, claro y firme. Dicho de otra forma: El meditador puede concentrar la mente totalmente mediante la recopilación de todos los cinco Factores de *Jhana*, mientras que la mente esté firmemente fija en la Concentración Cercana. Por este motivo, el Signo Contraparte es muy importante, y se debe mantener y sostener todo el tiempo en que la mente se encuentra en Concentración Cercana, no importa cuántos días, meses, o años pueda ser. Si el meditador desea alcanzar *Jhana*, debe conservar el signo con esfuerzo incesantemente hasta que logre la Absorción Total.

Se le recomienda al meditador proteger el Signo y mantenerlo sano y salvo en todo momento, así como una reina protege el embrión del futuro emperador que ella lleva. El Signo es el embrión en desarrollo, dar a luz al niño, el logro de *Jhana*. Si la reina no tiene cuidado, el niño puede morir en el útero por lo que tendrá que esperar a una nueva concepción; el caso en el que la madre y el niño mueren corresponde a renunciar a la práctica de la concentración por completo, en cuyo caso todo está perdido. El meditador debe proteger el Signo, como la base para reunir los Factores de *Jhana* hasta que estén firmemente establecidos y aparezcan claramente, dando lugar a la Concentración Plena de la Absorción. Ninguna parte de la práctica de la concentración es tomada más en serio que esto.

La reunión de los Factores de *Jhana* a través del Signo Contraparte es el proceso más delicado en ambas prácticas de la meditación de tranquilidad y de conocimiento. Esta técnica es como artesanía delicada. No se debe hacer ni

demasiado enérgicamente, ni con demasiada indolencia, ni demasiado tenso ni demasiado suelto, ni demasiado rápido ni demasiado lento, ni con mucha determinación ni muy poca, con atención que no sea ni tensa ni floja. Cada una de estas cosas debe estar presente sólo en la medida correcta. El proceso es en gran medida automático, sigue adelante con facilidad por sí mismo cuando las varias condiciones necesarias se juntan en la forma correcta. Si ellas no se juntan en la manera correcta, el proceso se detiene automáticamente y no llega a nada.

El meditador tiene que hacer dos trabajos a la vez: debe fijar su mente en el Signo Contraparte y al mismo tiempo reunir los cinco Factores de *Jhana*, manteniéndolos hasta que poco a poco crezcan claros y firmes.

El éxito en fijar la mente en el Signo puede ser logrado con la experiencia adquirida en proteger el Signo y establecerlo con firmeza en la mente. Tomará semanas para que el Signo esté suficientemente firme para servir como una base para la recopilación de los Factores de *Jhana* completa y perfectamente. Algunas personas podrían tener que practicar meses o años, o podrían, por causa de una disposición inadecuada, o por alguna otra razón fracasar en alcanzar la Concentración Plena. Estas personas deben renunciar a la concentración y tomar la meditación de conocimiento en su lugar, con el objetivo de “liberarse a través del conocimiento” (*panna-vimutti*). Las personas que tienen una disposición adecuada para la práctica de concentración pueden lograr el éxito al reunir primero los Factores de *Jhana* y lograr *Jhana* paso a paso, y luego, practicar la meditación de conocimiento con la ayuda de su poderosa concentración, y alcanzar la “Liberación de Mente” (*ceto-vimutti*). Cualquier persona interesada en esta práctica de la Concentración Plena debe, por lo tanto, tener una perseverancia especialmente fuerte para guardar el Signo sin caer en el desánimo, siempre y cuando no haya dado lugar aun a la Concentración Plena. Esto es lo que se entiende por proteger y sostener el Signo Contraparte durante la Concentración Cercana hasta el logro de la Concentración Plena.

Para facilitar el logro de la Concentración Plena se le aconseja al meditador que protege el Signo recién surgido que cree las condiciones físicas más favorables posibles. Por ejemplo, debe utilizar calzado en lugar de ir descalzo para que no pierda tiempo o se distraiga con el lavado de sus pies. La molestia ocasionada por dichos actos puede distraer su mente y evitar su vigilancia de el Signo y convertirlo progresivamente más fino. En algunos casos el uso de un bastón se recomienda para que estar de pie sea cómodo y caminar fácil y estable, propicio para la protección del Signo. El meditador debe también cuidadosamente examinar y ajustar una vez más las siete Cosas Beneficiosas: vivienda, recurso, habla, personas, alimento, clima, y postura (ver p. 32), para

que sean lo más favorables posibles para la vigilancia de el Signo.

La vigilancia continua del Signo puede convertirse aburridor y desalentador. Para evitar el aburrimiento y desarrollar entusiasmo y satisfacción, el meditador debe entender la secuencia de fenómenos que conducen a *Jhana*. Esta secuencia es la siguiente:

- (1) El surgimiento del Signo Contraparte disminuye los Impedimentos, pero la Concentración Plena es todavía inestable, surge y se desvanece continuamente hasta el momento en que los cinco factores *de Jhana* han sido plenamente reunidos.
- (2) Una vez que los Impedimentos han disminuido, los Factores de *Jhana* aparecen. El meditador tiene que desarrollarlos hasta que los cinco estén totalmente presentes. Esto lo hace con el Signo Contraparte como base y los cinco Factores que surgen como objetos.
- (3) Cuando los cinco Factores que están Plenamente presentes, el nivel de concentración llamado el primer *Jhana* se logra.

Esto deja en claro que en esta etapa de la práctica la tarea es proteger el Signo y mantenerlo firme y constante, y al mismo tiempo reunir los cinco Factores de *Jhana* y así inducir la Concentración Plena.

Existen técnicas para acelerar el alcance de la Concentración Plena en la etapa de vigilancia del Signo, se les llama *Appana-kosalla*, “La habilidad en la inducción de la Concentración Plena.” Diez tipos de Habilidades se han recomendado:

- (1) Crear condiciones físicas favorables;
- (2) armonizar las cinco Facultades Mentales;
- (3) Habilidad con respecto al Signo;
- (4) esforzar la mente cuando se necesita esforzarla;
- (5) someter a la mente cuando se necesita someterla;
- (6) alentar a la mente cuando se necesita alentarla;
- (7) controlar la mente cuando se necesita controlarla;

- (8) evitar la gente y cosas inestables;
- (9) asociarse con personas estables;
- (10) doblegar la mente de acuerdo con la situación.

Estas diez Habilidades se explican de la siguiente manera:

(1) *Crear condiciones físicas favorables*: Esto significa mantener el cuerpo en buen estado y hacer que las cosas relacionadas con el cuerpo sean tan favorables como sea posible. Cabello, uñas, dientes y piel deben mantenerse limpios para que el meditador se sienta cómodo y no experimente molestia con ellos. El cabello largo o una espesa barba puede causar picazón; las uñas largas pueden ensuciarse y ser molestas, como también los dientes y la piel sucia. Es deseable que todas estas cosas estén ordenadas y limpias antes de comenzar a concentrar la mente. Otras cosas, tales como ropa y alojamiento, deberán estar debidamente arregladas, y hacerlas tan limpias y ordenadas como sea posible. Esto es lo que se entiende por la creación de condiciones físicas favorables. Es sólo una cuestión de sentido común. La esencia de esta primera Habilidad es que el meditador debe tener suficiente comodidad física.

(2) *Armonizar las cinco Facultades Mentales (indriya)*: El término *indriya* significa una cualidad que es suprema en su función particular. Desde el punto de vista del desarrollo mental, las Facultades mentales son cinco, es decir: Confianza (*saddha*), Esfuerzo (*viriyā*), Atención (*sati*), Concentración (*samadhi*), y Entendimiento (*panna*). Como *Indriyas*, cosas supremas, éstas no sólo significan cinco facultades que se desarrollan en esta etapa de la práctica, pero también significa las virtudes personales que una persona debe poseer naturalmente como parte de su estructura mental. Ellas aumentan en el curso de sus estudios, en función de lo que ha escuchado antes de emprender la práctica. En combinación, constituyen la base de la disposición actual de la persona. Son virtudes principales de gran importancia en la que el éxito o el fracaso del entrenamiento mental depende. Son semejantes a los seis Tipos de Caracteres discutidos al principio. Aquí se pretende que ellas deban ser ajustadas y modificadas de manera que beneficien a la práctica. Las cinco facultades se convierten así en importantes competencias, que conducen al éxito en lugar de obstáculos, siempre que estén propiamente armonizadas. En este caso, armonizar significa balancear y coordinar. La esencia de coordinar las Facultades consiste en la armonización de Confianza con Conocimiento, Energía con Concentración, y Concentración con Conocimiento. No obstante, la Atención se debe aplicar en toda su medida.

Que la confianza o la fe ha de ser armonizada con el conocimiento significa

que la fe no debe pesar más que el entendimiento en la medida en que se convierta en una creencia ciega, mera superstición, que es perjudicial. Lo que se requiere en la práctica es la fe que se basa en la razón y resiste la prueba de la razón. Lo mismo se aplica al entendimiento. Si no va acompañado por la confianza, será simple teorización. El meditador debe tener confianza, por ejemplo, en la iluminación del Buda, como un apoyo para su conocimiento adquirido por medio de escuchar y estudiar (*sutamaya-panna*). Él entonces investiga, analiza y contempla, hasta que tiene los conocimientos adquiridos por el razonamiento (*cintamaya-panna*). Y por último, tiene que poner todo este conocimiento en práctica, para darse cuenta de la verdad por sí mismo. Él entonces tendrá el conocimiento adquirido por la práctica o desarrollo mental (*bhavanamaya-panna*). Por lo tanto, hay tres diferentes niveles de comprensión, cada una de ellas deberá ir acompañada de confianza o *saddha*, basada en o con el apoyo de la misma. En el primer nivel uno escucha y simplemente cree en lo que alguien dice y hace. Luego, después de haber considerado y entendido, y tras haber encontrado el argumento como razonable y de acuerdo con las ideas anteriores, se tiene un mayor grado de confianza. Y, por último, cuando uno de hecho ha practicado y se ha dado cuenta de los frutos de la práctica, uno tiene la confianza del más alto nivel, que es la creencia en una verdad que se ha hecho evidente por cuenta propia, basada ni en autoridad ni razonamiento. Esto es lo que se entiende por equilibrar la fe y el entendimiento (*saddha* y *panna*). El meditador debe estar al tanto de todo esto y verlo en sí mismo. Entonces será capaz de coordinar la creencia y la comprensión, manteniéndolos adecuadamente en equilibrio y armonía. Si deja alguno predominar, su práctica irá mal.

Equilibrar la concentración con la energía puede ser fácilmente explicado en términos de una analogía. Energía (*viriyā*) es como la velocidad, y la concentración (*samadhi*) como el gobernador que la regula. Si las dos no son coordinadas, ¿cuál es el resultado? Una vez más, la concentración es como el peso de la bala, la energía como la fuerza de la pólvora que la impulsa. Si las dos no están equilibradas, ¿cuál es el resultado? Si la energía excede la concentración, el exceso de energía no tiene dirección y es disipado. Si la concentración excede la energía, entonces el meditador se vuelve flácido y lento y puede que no haga ningún progreso en absoluto. Por lo tanto la activación de la mente y su restricción deben ir de la mano; la energía y concentración debe equilibrarse adecuadamente.

Equilibrar la concentración con el entendimiento puede llevarse a cabo por sí mismo, naturalmente, si el meditador esta habitualmente restringido en su actividad mental. Si siempre hace que su mente esté firme antes de pensar en cualquier objeto, primero concentrándose en él y sólo entonces considerándolo, él obtendrá pleno conocimiento de ese objeto de acuerdo con

la realidad. Esto es la “investigación con una mente firme” o “la firmeza en la investigación”, llámese como quiera.

La atención es necesaria en todos los casos. La atención plena ocupa una posición central, como si estuviera coordinando las otras cuatro facultades en parejas y las “asesora” en la manera de realizar sus respectivas funciones correcta y armoniosamente desde el comienzo al final. Por ejemplo, la Atención le permite a la Confianza juzgar cuanto creer; le introduce a la Confianza la compañía del Entendimiento; obliga a la confianza y el Entendimiento a ir juntos. El meditador necesita la Atención como un medio de controlar las otras cosas varias, más particularmente las otras cuatro facultades. Con cuidado, él puede coordinarlas de manera estable y en armonía.

Con las Facultades trabajando adecuadamente en conjunto, la mente está estable; tiene *Kammaniya-bhava*, es decir, agilidad y adaptabilidad, por lo que puede hacer progresivamente trabajo más sutil. Esto es lo que se entiende por equilibrio de las Facultades: la coordinación de todas las cualidades necesarias para la práctica con éxito.

(3) *Habilidad con respecto al Signo*: Con todas las cinco Facultades equilibradas, Habilidad con respecto al Signo llega con facilidad. Un meditador que posee esta habilidad es capaz de observar con atención los sucesivos comienzos de los diversos fenómenos: observa lo que surge y en lo que depende; sabe en que debería concentrarse y en que no debería, lo que debería ser acelerado y lo que debería ser más lento, para que todo vaya bien y sin problemas en las etapas de (i) inducir el Signo, (ii) desarrollarlo, y (iii) protegerlo tanto tiempo como se desee.

En esta etapa de la práctica, el término “signo” se refiere al único objeto en el que se centra la mente. Este Signo significa concentración fija, el quinto Factor de *Jhana*, y es con respecto a este Signo que la triple Habilidad que acabamos de mencionar tiene que ser adquirida. Si el meditador lograra el completo éxito dependerá de cuanta habilidad haya desarrollado con los Signos anteriores, Adquirido y Contraparte. Así que, incluso en las fases de Signo Adquirido y Signo Contraparte, el meditador debe desarrollar la habilidad triple para llegar a estar completamente familiarizado con ella.

(i) Habilidad en inducir el Signo: Esto significa habilidad en focalizar la mente en el objeto de la concentración en las etapas anteriores de la práctica y así dirigir la mente como para dar lugar al Signo del siguiente paso más alto. Como un *Appana-kosalla*, Habilidad en la inducción de el Signo significa la habilidad para estabilizar la

mente por completo en el Signo Contraparte hasta el momento en que los Impedimentos han sido hechos disminuir y los cinco Factores de *Jhana* reunidos. De los 5 Factores de *Jhana* el más importante en esta etapa es la concentración fija, porque se convierte en el nuevo Signo, sustituyendo el Signo Contraparte.

(ii) Habilidad en el desarrollo de el Signo: esto consiste en la progresiva intensificación del Signo si es indistinto, o en la intensificación de uno de las cinco Factores de *Jhana* (*vitakka, vicara, piti, sukha, ekaggata*) si pasa a ser débil, indistinto, o fluctuante.

(iii) Habilidad en la protección del Signo: Consiste en la protección de cada tipo de Signo en todo momento, ya sea en las primeras etapas, cuando el Signo es desarrollado por primera vez o en etapas posteriores, cuando ya ha sido plenamente establecido. El Signo recién surgido pronto se desvanecerá si no es practicado varias veces tal como se hace con una habilidad manual recién adquirida. Incluso después de que el Signo se haya establecido plenamente, factores perturbadores pueden surgir si no se protege con cuidado, al igual que una habilidad manual que se ha perfeccionado se pierde por completo si se descuida durante demasiado tiempo. Por esto todas las etapas del Signo Adquirido y Signo Contraparte tienen que ser protegidas. Sólo cuando el meditador se ha convertido perfectamente cualificado en *Jhana* puede dejar de proteger a los Signos.

En la etapa de *Appana-kosalla* todos los Factores de *Jhana*, especialmente el último, concentración fija, deben ser desarrollados de una manera similar pero más sutil que los de arriba. En esencia, esto significa estar siempre bien versado en los distintos tipos de Maestría (*vasi*, discutido más adelante), y siempre despertando el interés de uno en la práctica, mediante el desarrollo de las bases del éxito (*iddhi-pada*), ya bien conocidas. En resumen, tener habilidad con respecto al Signo consiste en saber cómo inducir el Signo, la forma de intensificarlo y cómo mantenerlo durante el tiempo que sea necesario. Para adquirir esta triple habilidad, el meditador tiene que tener cuidado; sin atención no va a alcanzar el éxito, sino que va a caer y trepar de nuevo, una y otra vez hasta que, finalmente abandone la práctica en la creencia de que sus Facultades (*indriya*) no son lo suficientemente fuertes. El principio fundamental de la Habilidad para inducir, desarrollar, y proteger el Signo consiste en controlar al instante todos los estados fluctuantes e inestables de la mente.

(4) *Esforzar la mente, cuando debe ser esforzada*: La palabra “cuando” es pequeña pero llena de importancia. El meditador debe saber el momento

adecuado para esforzar la mente. No debe esforzar la mente en un momento equivocado ni ser ni por un momento tardío. Él debe ser rápido en observar y conocer lo que ha surgido y lo que hay que hacer. Y cuando una condición particular se ha planteado, debe saber si se debe esforzar la mente, o someterla, o alentarla, y así sucesivamente. En el caso de *Appana-kosalla*, esforzar la mente significa vitalizarla cuando este floja y no tenga el poder suficiente para alcanzar la Concentración Plena. Para entender correctamente la técnica de esforzar la mente, es necesario estudiar los Factores de la Iluminación.

Los Factores de la Iluminación o *sambojjhanga* son siete en número. Se les llama Factores de la Iluminación porque en conjunto constituyen el camino completo a la Iluminación, la más alta sabiduría. Estos siete Factores son: la Atención (*sati*), Investigación de dharmas, o estados mentales (*dhamma-vicaya*), Energía (*viriyā*), Deleite o Alegría (*pīti*), Tranquilidad y Calma Mental (*passaddhi*), Concentración (*samadhi*) y Ecuanimidad (*upekkha*).

Los seis factores de la iluminación, además de la Atención pueden ser divididos en dos grupos. Los tres primeros, la Investigación de los Estados Mentales, Energía, y Alegría, tienen la calidad de revitalizar la mente y por lo tanto la elevan. Los tres últimos, Tranquilidad, Concentración y Ecuanimidad, tienen la calidad de someter a la mente agitada, de disminuir su excedente de energía. Ya que estamos aquí preocupados con esforzar la mente, vamos a discutir los tres Factores del primer grupo. El meditador debe desarrollar estos tres Factores cada vez que la mente se vuelva floja, incluso en el principio de la práctica. Como siempre, la Atención se debe aplicar por completo. El meditador debe, por ejemplo, tener en cuenta desde el principio para poder saber: “Ahora, la mente se ha vuelto floja” para preguntar “¿Qué factores se deben aplicar para eliminar esta flojera de la mente?” y “¿Cómo pueden estos factores ser mantenidos”, y finalmente, saber cuándo la mente se ha liberado de su flojera. Ahora hablaremos de estos tres factores de la iluminación:

(i) *Dhamma-vicaya* significa literalmente la selección de los estados mentales en la mejor manera posible. El meditador tiene que ser como un jardinero inteligente que tiene la capacidad para seleccionar y arrancar flores en un jardín tan grande y tan lleno de flores que la persona no calificada no tendría idea cuales flores arrancar. Sólo una persona astuta con una comprensión de las flores puede hacer la selección con éxito y obtener beneficios de ello. Para seleccionar es necesario analizar. A menos que uno examine a fondo, no se puede saber lo que se debe seleccionar. Así que en la práctica, *Dhamma-vicaya* consiste en el análisis de los estados mentales en detalle y seleccionar sólo lo que se necesita en cualquier circunstancia en particular. Si la mente está floja, puede haber varias causas para esto. Es

necesario, por lo tanto, examinar con el fin de averiguar la causa real y seleccionar una cura adecuada para ello. Un tipo de flojera podría exigir que el meditador llame a alguien con más conocimiento y comprensión; con otro tipo, puede que él tenga que examinar y solucionar por sí mismo una y otra vez hasta tener éxito. En los Textos, las siguientes siete técnicas de *Dhamma-vicaya* han sido dadas para el uso general:

(a) *Hacer preguntas*: Si es necesario uno debe hacerle preguntas a un buen amigo como el fin de evaluar las propias ideas de uno.

(b) *Crear condiciones físicas favorables*: (Ya se ha hablado en *Appana-kosalla* (1)) Aquí esto significa mantener el cuerpo calmo y la mente clara.

(c) *Equilibrar las cinco facultades mentales*: (*Appana-kosalla* (2)) Equilibrar las Facultades, además de ser útil en acelerar el surgimiento de la Concentración Plena, es también un medio de inducir *Dhamma-vicaya*. Se utiliza con este fin si el aceleramiento directo de la Concentración Plena no tiene éxito.

(d) *Evitar por completo personas ignorantes y estúpidas*.

(e) *Asociarse sólo con hombres de entendimiento*: Entendimiento aquí significa la comprensión de la Enseñanza, especialmente en sus aspectos.

(f) *Considerar inteligentemente los estados mentales (dhammas)*, así como para entenderlos totalmente, o al menos encontrar la solución a algún problema específico.

(g) Cultivar el hábito de investigar y examinar los estados mentales como una práctica a largo plazo.

Cuando estas siete técnicas son aplicadas, el *Dhamma-vicaya-sambojjhanga* está firmemente establecido. La flojera de mente, entonces será superada y el meditador tendrá la inspiración para seguir practicando.

(ii) *Energía (viriya-sambojjhanga)*: La palabra *viriya* significa energía, esfuerzo; pero aquí incluye las características de firmeza y determinación, en virtud del cual el meditador avanza en la práctica sin ceder. Esta energía y firmeza mental se opone también a la flojera de la mente, pero de una manera diferente. Si hay negligencia, no hay energía, y *viceversa*. Para superar la flojera, el meditador debe desarrollar energía, despertar la determinación, por medio de una apropiada reflexión. Las técnicas de uso común y recomendadas son las siguientes:

- (a) Reflexionar sobre los peligros de la falta de energía, como resultado de los cuales uno se hunde en el cúmulo de sufrimiento y está condenado a experimentar sufrimiento una y otra vez, sin fin. Esto se llama “ver el peligro de *samsara*.”
- (b) Reflexionar claramente, sobre los beneficios de poseer energía: “Cuando la haya perfeccionado, he de estar libre de sufrimiento.” Reflexionando de esta manera genera determinación.
- (c) Reflexionar sobre el camino mostrado por el Buda, el cual uno está practicando: “Este Camino es el mejor, no hay otro camino, o si lo hay, no es mejor que este.”
- (d) Reflexionar sobre la propia deuda. Una persona en la práctica de Dharma, especialmente un *bhikkhu*, no tiene manera de ganarse la vida por sí mismo. Él tiene que depender de otros para los cuatro requisitos para la vida. Por lo tanto él está en deuda, y cancelara su deuda sólo cuando su práctica sea todo un éxito. Mientras está reflexionando de esta forma, la energía para la práctica surge en seguida.
- (e) Reflexionar sobre el Buda como maestro: “Tengo el mejor maestro del mundo. Debería tener un gran respeto por él y por el Dharma enseñado por él, que es impecable y también el mejor. Tengo que seguirlo con seriedad.”
- (f) Reflexionar sobre ser el heredero del Dharma: “Es es sin duda una gran pieza de buena suerte ser el heredero de tan excelente maestro del Dharma. Dado que no hay patrimonio superior a éste, ¿a que más hay que aspirar?” La reflexión a lo largo de estas líneas es otra forma de hacer que uno valore la práctica sumamente.
- (g) Practicar la Percepción de la Radiación o Luz: Esto significa hacer la mente clara y luminosa como si hubiera un sol radiante - incluso si es en realidad una noche de tono negro o si uno tiene los ojos de uno cerrados. Haber desarrollado previamente la *Kasina* de Luz puede ser de gran ayuda en este sentido. Tal práctica se opone directamente a la flojera mental; impide que la mente se vuelva floja y aletargada, y le da al meditador estímulo para practicar.
- (h) Evitar la gente perezosa y todo lo que conduzca a la pereza. Hay que asociarse únicamente con las personas con diligencia y las cosas conducentes a la diligencia.

(k) Reflexionar constantemente sobre todas los diferentes virtudes de la energía.

(l) Cultivar el hábito de ser energético como una práctica a largo plazo.

Cuando el meditador practica de esta manera, el Factor de Iluminación de la Energía surge y es firmemente establecido y la flojera de la mente es erradicada. Mientras que la Investigación de los Estados Mentales, (*Dhamma-  
vicaya*) eleva la mente para que vea, llena de esperanza, el camino a seguir, la Energía impulsa la mente a seguir ese camino. Así es como las funciones de estos dos Factores de Iluminación están relacionadas.

(iii) La Alegría (*piti-sambojjhanga*): Como se mencionó anteriormente, la alegría significa alegría y entusiasmo que surgen de la propia práctica o del respeto por uno mismo para hacer lo que debe ser hecho, dándose cuenta de lo que debe ser dado cuenta. Esto sirve como un estímulo, se opone a la desidia y el letargo y refuerzan directamente la energía. Los medios utilizados y recomendados para la inducción de la Alegría son los siguientes:

(a) *Recuerdo del Buda.*

(b) *Recuerdo del Dharma.*

(c) *Recuerdo del Sangha:* Cuando este y los dos Recuerdos anteriores son practicados con sinceridad, alegría surge en relación a las virtudes de la Triple Joya y a su vez el poder de esta alegría refuerza la determinación del meditador. Pero, por supuesto si él practica estos recuerdos sólo verbalmente, por lo que las virtudes del Buda, Dharma y la Sangha en verdad no impregnan todo su ser, ninguno de estos resultados beneficiosos aparece.

(d) *Recuerdo de la moral:* Reflexión sobre la moral, en particular, en la propia pureza moral, aporta un fuerte sentimiento de respeto a sí mismo e inspiración. Trae Alegría interior, que refuerza aún más la determinación.

(e) *Recuerdo de la Generosidad:* Recordar la generosidad, sobre todo de los propios actos de uno de generosidad, da lugar a sentimientos de respeto a sí mismo y Alegría, tal como lo hace el Recuerdo de la Moralidad.

(f) *Recuerdo de los “Seres Radiantes”:* Esto significa recordar las virtudes que conducen al estado de un “Ser Radiante”. Destacados entre estas virtudes son la conciencia y el aborrecimiento del mal, que hacen que una persona sea feliz y brillante, un “Ser Radiante”. La reflexión sobre los efectos de tales cualidades llena la mente con la alegría en el Dharma, que a su vez refuerza la

energía mental.

(g) **Recuerdo de la Paz:** Aquí el meditador refleja en la calidad de la paz, en los estados mentales favorables a la paz, y finalmente en el valor de la más alta Paz, Nirvana, por lo que viene a ver con claridad cómo se puede alcanzar. Esto trae Alegría, resultando en un gran estímulo y determinación. Tiene el mismo efecto beneficioso como el recuerdo del Buda, etc.

(h) **Cultivar la Alegría como un hábito:** Hacer de ello una práctica a largo plazo para familiarizarse con la cualidad de la Alegría significa estar en todo momento alegre, optimista, decidido, perseverante, lleno de confianza y esperanza. Una vez que este hábito se ha desarrollado con éxito, el factor de iluminación llamado Alegría está firmemente establecido, y con el tiempo elimina todas las flojeras de la mente.

En resumen, la Investigación de los Estados Mentales despierta la mente por lo que le permite ver el camino que conduce al éxito, y por lo tanto le es muy alentador; la Energía activa la mente, dándole la fuerza necesaria para el progreso a lo largo de ese camino, y la Alegría refuerza la energía, lo que garantiza que se mantenga de forma continua, sin interrupción. Mediante la coordinación de estos tres Factores de la Iluminación, el meditador fácilmente puede ejercer y estimular su mente en la medida necesaria, y finalmente, en la etapa de *appana*, alcanzar una absoluta Concentración Fija.

(5) *Someter a la mente cuando necesita ser sometida (\*moderada):* En general, la mente “normal” es tan inquieta que su inquietud se manifiesta físicamente en el cuerpo y la mente al ser inter-dependientes.

Calmar esta inquietud de cuerpo y la mente es el deber de los otros tres Factores de Iluminación, es decir: Tranquilidad (*passaddhi*), Concentración (*Samadhi*), y Ecuanimidad (*upekkha*). Todos estos tres tienen la función de la pacificación de la mente, fijándola con firmeza, y haciéndola firme y tranquila. Todos ellos están estrechamente interrelacionados, cada una de ellos afecta a los otros y es afectado por los demás. Aun así, se pueden considerar individualmente y ser desarrollados por separado.

(i) *Tranquilidad:* Tranquilidad significa quietud, inmovilidad, un estado producido por la gradual pacificación de la inquietud y agitación. Al igual que la inquietud es tanto física como mental, del mismo modo hay dos clases de tranquilidad, corporal y mental. Los siguientes son los métodos recomendados para el desarrollo de la Tranquilidad:

- (a) *Producir (bhavana)*,
- (b) *Aumentar (bahulikata)*,
- (c) *Investigar habilidosa- y adecuadamente (yoniso-manasikara)*. Los tres de estos conducen a la tranquilidad de cuerpo y mente. *Bhavana* significa hacer algo para que surja; *bahulikata* significa aumentar por la repetición, y *yoniso-manasikara* significa tomarlo en serio y reflexionar sobre ello con prudencia hasta que uno ha llegado a entender con razón, y percibir con claridad todos los fenómenos implicados en cada y todo paso de lo que se ha practicado. Estos tres procesos se relacionan entre sí en todas las etapas de la evolución de esta manera: En primer lugar, el meditador hace un esfuerzo por observar la inquietud y su causa, y practica la técnica de producción de la calma; y cualquier grado de calma que ha sido producida, él entonces la conserva cuidadosamente por la repetida práctica.
- (d) *Medio ambiente natural*: El calor o el frío, espacio abierto o reducido, la belleza o fealdad del paisaje afectan la tranquilidad de la mente. Los entornos que son ruidosos o feos u ofensivos a la nariz son perjudiciales para la tranquilidad de la mente y deben ser evitados.
- (e) *Alimento*: El meditador debe tomar sólo alimentos: que conduzcan a la tranquilidad física y mental, tales como vegetales, que tienen un mayor efecto relajante que carne, pescado, etc. También se debe comer de modo que favorezca a la tranquilidad.
- (f) *Postura*: Posturas favorables a la tranquilidad son los que tienden a contrarrestar la inquietud y la agitación. La posición “boja abajo” conduce a la inquietud, el caminar hace exactamente lo contrario. El meditador debe observar y descubrir que posturas son beneficiosas en su caso particular.
- (g) *Aplicación adecuada del esfuerzo*: El meditador no debe hacer ningún esfuerzo, físico o mental, que está más allá de su capacidades o inapropiado para al tiempo y lugar. El principio aquí es no estar ni demasiado tenso ni demasiado flojo. Aquí, al igual que arriba, lo que es adecuado exactamente depende de características personales.
- (h) *Evitar a las personas inquietas*.
- (i) *Relacionarse con personas que poseen tranquilidad de la mente*.
- (j) *Hacer de la tranquilidad un hábito*.

Practicando todas estas diez técnicas, el meditador logra tranquilidad de cuerpo y mente en forma gradual, y de manera ordenada. El punto importante es estar siempre con mucho cuidado, decidido y perseverante. Todo esto debe hacerse con mucha delicadeza y al mismo tiempo con una gran paciencia.

(ii) *Concentración (samadhi-sambojjhanga)*: La concentración como un Factor específico de Iluminación consiste en la habilidad para inducir el estado de Concentración Plena o Total. No se trata sólo de concentración general, que es lo que el meditador ha estado practicando todo el tiempo. De hecho, en la etapa actual de la práctica la concentración se ha “atascado”, el *samadhi-sambojjhanga* tiene que ser utilizado como un instrumento para eliminar la obstrucción, así como cualquier otro futuro obstáculo, para impulsar a la práctica más lejos. Sin embargo, este factor específico, Concentración, está tan estrechamente conectado con la concentración general que los dos no pueden separarse y deben ser practicado de forma simultánea. Para ejemplo, la imagen mental que ha aparecido todavía tiene que ser protegida en la forma ya explicada. A pesar de esto, es clasificado como un Factor de Iluminación separado para así poder ser tratado en detalle. Las cosas que se deben practicar en este caso son como se mencionó antes:

(a) *Producir,*

(b) *Aumentar por repetición,*

(c) *Investigación hábil.* Estos tres están involucrados en el Signo de la meditación de tranquilidad o la meditación de conocimiento como sea el caso. El punto esencial es inducir la concentración con cuidado, mantenerla a través de la práctica y la sabia reflexión como fue discutido bajo “Tranquilidad”. Además, los maestros de la antigüedad recomiendan lo siguiente:

(d) *El desarrollo de las diez clases de Habilidad (appana-kosalla)* para la Concentración Plena y

(e) *Hacer de la concentración un hábito.* Concentración debe ser una parte integral del carácter del meditador, para que siempre esté en el estado de ánimo para la práctica.

(iii) *Ecuanimidad (upekkha-sambojjhanga)*: Aquí la ecuanimidad significa una mentalidad-balanceada basada en la clara percepción de que “No vale la pena estar aferrado a nada en absoluto.” (*Sabbe dhamma nalam abhinivesaya*) Esto es el Entender Correcto, la base misma de la práctica del Dharma. Es el

instrumento mediante el cual la ecuanimidad puede ser mantenida con respecto a todas las cosas y los acontecimientos, y es un apoyo directo al *Samadhi*. Para desarrollar la Ecuanimidad, las siguientes técnicas se recomiendan:

(a) *Ecuanimidad hacia todos los seres vivos*: Cultivar la Ecuanimidad hacia todos los seres vivos, hombres y animales.

(b) *Ecuanimidad hacia todas las cosas condicionadas (sankhara)*: *Sankhara* aquí significa que todos los seres no-vivos. Juntos (a) y (b) cubren todas las cosas con las cuales tendemos a involucrarnos y aferrarnos. En primer lugar pensamos: “¿Qué es esto?” “¿De quién es esto?” y luego: “Esto es mejor”, “Eso es peor” y así sucesivamente. Estos sentimientos llevan a apegarse y culminan en aferrarse sobre la base de las ideas de “yo” y “mío”. Tales apegos hacen surgir un sin fin de problemas y dificultades.

(c) *Evitar a las personas que tienen o representan fuertes apegos*.

(d) *Asociarse únicamente con las personas que están desaferradas* y que representan el desapego, especialmente aquellos libres de todo apego.

(e) *Adquirir el hábito de ser naturalmente desaferrado*. Esto se puede hacer con una reflexión sobre las virtudes de una vida de desapego, estando completamente satisfecho con el desapego, ensalzando sus méritos, y constantemente instando y alentando a los demás a hacer lo mismo. Estos son los consejos importantes para la formación de este hábito.

Ahora, para resumir las interrelaciones de los 3 anteriores Factores de la Iluminación: la Tranquilidad produce tranquilidad de cuerpo y mente; cuando el cuerpo y la mente están en calma hay Concentración, y cuando hay estabilidad con respecto a ese estado de concentración, eso es la Ecuanimidad. Así es como estos tres Factores de Iluminación se han de integrar. Una vez que esta integración ha sido efectivamente alcanzada, la mente no puede extraviarse o agitarse; por el poder de la Tranquilidad, la mente que antes era inquieta está pacificada. La práctica de esto, cada vez que la mente se pone inquieta, es lo que se entiende por “someter a la mente cuando tiene que ser sometida.”

(6) *Animar a la mente cuando necesita ser animada*: Cuando la mente no necesita ni ser estimulada ni ser sometida, se le aconseja al meditador a alentarla, es decir, a elevarla a cualquier cualidad que sea más apropiada en ese momento. Hay dos aspectos en esto: “amenazar” a la mente para que realmente tema las cosas peligrosas y malsanas, e inspirarla a estar interesada

en cosas beneficiosas.

Las cosas que la mente debe temer incluyen los distintos tipos de sufrimiento, que deben ser claramente entendidos. En los Textos, ocho de ellos están en la lista. Ellos son: el sufrimiento inherente en

- (i) el nacimiento,
- (ii) el envejecimiento
- (iii) la enfermedad,
- (iv) la muerte,
- (v) los cuatro tipos de Caidas (*apaya*),
- (vi) la participación en *samsara* en el pasado, el ciclo “de convertirse,”
- (vii) la participación en *samsara* en el futuro, que está claramente previsto, y
- (viii) la lucha por las necesidades de la vida.

Incluido en el último de ellos es la búsqueda de la “comida”, por los ojos, oídos, nariz, lengua y cuerpo, que sigue y continúa sin fin y en la que cada individuo está involucrado de forma continua, sin importar quién es o cuanto tiene. Una constante reflexión y conciencia clara de estos ocho tipos de sufrimiento es la forma de asustar la mente a un temor a la inmersión en esta lucha sin tregua. Ello despertará la confianza, determinación, y la satisfacción en los esfuerzos del meditador a estar libre de estas condiciones.

Interesar a la mente en cosas más elevadas se puede lograr inspirándola a regocijarse en las virtudes de las personas y los ideales, en particular las virtudes del Buddha, Dharma y Sangha. Pero debe ser inspiración genuina: “Aquí hay un hombre (el Buda) completamente libre de sufrimiento; este es realmente el camino (el Dharma) que conduce a la liberación del sufrimiento; estas son personas ejemplares (el Sangha) que han llegado a la liberación del sufrimiento.” Cada una de las Tres Joyas garantiza el éxito en la práctica.

La práctica de amenazar e inspirar a la mente, si se lleva a cabo correctamente, sirve para convencer a la mente a continuar si le ocurre de haber caído en un estado de estancamiento.

- (7) *Vigilar la mente cuando necesita ser vigilada*: Cuando la mente no está

ni floja ni inquieta, pero trabajando sin problemas, se dice que ha alcanzado una Estabilidad Preparatoria adecuada. Lo que el meditador debe hacer es vigilar y mantener este estado hasta que ha logrado el objetivo deseado, que aquí significa la Concentración Plena. El punto importante, es que debe mantener este estado favorable cuidando de él, con calma y de manera uniforme. El meditador tiene que recoger la mente y reunir los Factores de *Jhana* suave- y continuamente. Esto es lo que se debe entender por “vigilar la mente.”

Esta práctica se explica por la analogía del habilidoso auriga. Teniendo su caballo bajo control, el auriga puede regular su velocidad. En un camino suave, él puede hacer que el caballo tire del carro a lo largo del camino constantemente con sólo estar sentado, látigo en mano, y mantener una buena observación, de esta manera él llega a su destino sin incidentes. Asimismo, el meditador, por la mera vigilancia y manteniendo la estabilidad de la mente, recoge con éxito los factores de *Jhana*. El curso de la tranquilidad que ha llegado a esta etapa de Concentración Plena, sigue ciertas leyes. Una vez que se ha llegado a este punto y estas leyes naturales entrar en efecto, todo el proceso se vuelve auto-sostenible.

El secreto en el control de la mente está en no interferir; interferir es crear problemas donde no lo existían. Lo más importante y deseable en la presente situación es la atención adecuada y clara comprensión. (*sati-sampajanna*). En la tarea de vigilar la mente y mantener su estabilidad, la atención, (*sati-sampajanna*) es altamente deseable.

(8) *Evitar a las personas inestables*: Tres tipos de personas están bajo este epígrafe:

(i) La persona no familiarizada con, o en contra de la renuncia: La renuncia aquí significa el estado mental libre de la sensualidad. Una persona que no está familiarizada con la renuncia es aquella cuya mente nunca ha estado exenta de sensualidad, nunca libre de los deseos sensuales y la indulgencia sensual en los objetos. En otras palabras, es una persona que nunca ha tenido paz por causa de las demandas inquietantes de la sensualidad, y por lo tanto no conoce el sabor de la renuncia. Una persona que se opone a la renuncia es el que a sabiendas se deja absorber en la sensualidad. Si alguien habla de un estado que se opone al de él, no le gusta, incluso a pesar de que nunca ha tenido experiencia alguna de ello; él sólo asume que es algo indeseable. Una persona así es inestable y sin paz en la mente, sino que la evita deliberadamente y habitualmente se aleja de la vida de la paz.

(ii) *La persona ocupada y la persona indecisa*: la persona que tiene muchas

cosas para hacer no puede hacerse devoto de ninguna de esas cosas, y como resultado nunca tiene éxito en llegar hasta el final con ninguna de ellas. Este es el “aprendiz de todo, maestro de nada”. Que a él le gusta estar ocupado con tantas cosas demuestra que es de mente inestable. La persona indecisa se apresura a cambiar sus ideas e intereses. Antes de que pueda llegar hasta el final con alguna cosa sola, cambia su mente y se pasa a otra cosa. Él nunca será exitoso en nada, él es el la “piedra que rueda que no junta moho”.

(iii) *La persona con mente agitada y sin rumbo:* Esta es la persona que no tiene definido objetivos o metas. A su mente le falta disciplina.

Estos tres tipos de personas son inestables y poco confiables. Se le recomienda al meditador evitarlos mientras practica. Él deberá considerarlos como los gérmenes, portadores de una enfermedad que puede resultar altamente contagiosa. Cualquiera persona que tiene por objeto lograr la Concentración Plena debe estar siempre bien lejos de tales tipos. Practicar de esta forma, al menos, mantendrá al meditador en el camino hacia la Concentración Plena.

(9) *Relacionarse con personas de mente estable:* Esto es simplemente lo contrario de (8), por lo que no tiene que ser discutido ampliamente. Básicamente, lo que el meditador tiene que hacer es tratar de adoptar los buenos hábitos de tales personas y hacerlos suyos. Que tal proceso es posible es bien sabido. Otro de los beneficios de asociarse con personas de mente estable es la oportunidad de investigar sobre asuntos relevantes a la práctica de la Concentración Plena.

(10) *Adaptar la mente a la situación:* Esto significa maniobrar la mente de acuerdo con sus diferentes estados y actividades mientras se está firmemente concentrado, teniendo en cuenta tanto la duración y la intensidad. Todo esto no es fácil de tratar en detalle. Lo que significa es que el meditador debe ser lo suficientemente adaptable para ajustar su mente adecuadamente para cualquier situación que surja en el camino a la Concentración Plena.

Aquí la expresión “ajustar adecuadamente” puede ser aclarada con la ayuda de una analogía. Para una persona que está recién aprendiendo a montar en bicicleta es importante mantener el cuerpo en la posición correcta. Para mantener su equilibrio el ciclista debe cambiar su peso justo en el momento adecuado. Si no lo hace, no podrá pedalear bien. Si no maniobra el manillar como es requerido o si deja de distribuir su peso de forma apropiada se tambaleará por todas partes. Él debe ajustar su centro de gravedad continuamente. Del mismo modo, la mente debe ser dirigida, equilibrada y estabilizada, si quiere lograrse la Concentración Plena.

Buena precisión y mantener el balance armonioso medio entre demasiado pronto y demasiado tarde se ilustra por la analogía de la abeja. Cada mañana, la abeja sale volando en busca de néctar. Si se llega a las flores demasiado pronto todavía está oscuro y las flores no han abierto todavía. También hay muchos tipos de peligros con los que puede toparse. Si llega demasiado tarde no recibirá nada, ya que las otras abejas habrán recogido todo.

El balance armonioso entre demasiado fuerte y demasiado suave se ilustra con la siguiente analogía. Solía haber un juego en el que una letra o símbolo tenía que ser dibujado sin perforar el pétalo con una hoja de cuchillo en el pétalo de una flor de loto flotando en un estanque. Un hombre hábil podía, como por arte de magia, dibujar la letra con un sólo movimiento de la cuchilla sin perforar el pétalo en lo absoluto. En este juego, si el golpe era demasiado suave, ninguna marca aparecería, y si era demasiado fuerte el pétalo sería cortado. El corte tenía que ser perfecto: ni demasiado fuerte ni demasiado suave, y sólo entonces la hazaña podía ser lograda.

A lo que respecta el mantenimiento del balance entre demasiado lento y demasiado rápido, tenga en cuenta la analogía del hombre que se le ordena recoger un hilo de treinta o cuarenta pies de largo de cierto tipo de tela de araña espesa y pegajosa. Si trabaja demasiado rápido el hilo está seguro de romperse, y si es demasiado lento no se desprenderá de la tela de araña.

Para ilustrar la media entre demasiado y muy poco esta la analogía del hombre en un yate. El navegante debe permitir poner la cantidad justa de vela dependiendo del viento. Si el viento es fuerte y deja escapar demasiado la vela su barco zozobrará; y si el viento es suave y sólo deja soltar muy poco la vela, el barco no se moverá en absoluto.

Para la media entre demasiado osado y demasiado tímido esta la analogía de verter aceite de un recipiente grande a una botella con un cuello muy estrecho. Si uno es demasiado osado el aceite se derramara por todas partes y si uno es demasiado tímido al inclinar el recipiente de aceite, nada saldrá en absoluto.

Para la media entre demasiado tenso y demasiado relajado, está la analogía de sostener un pequeño gorrión en la mano. Si uno está demasiado tenso y aprieta el puño demasiado, el ave será aplastada hasta la muerte, y si uno está muy relajado y tiene el puño sin apretar demasiado, el pájaro se escapará. O bien, consideremos la analogía de volar una cometa o ajustar un instrumento musical. Piense cómo la cuerda de un laúd se mantiene correctamente ajustada.

Todas estas analogías ilustran claramente cómo “adaptar la mente a la situación.”

En las primeras etapas de la práctica que conduce a la Concentración Plena, es necesario inclinar la mente hacia los Factores *de Jhana*, gradualmente reuniéndolos manteniendo el balance, el término justo medio entre los diferentes pares de los extremos. Cuando todo está bien hecho a lo largo de estas líneas se hace posible para la mente inclinarse hacia y llegar a la Concentración Plena. Para cualquier persona cuyo temperamento es naturalmente adecuado, el éxito de esta práctica vendrá fácil y rápidamente. Pero para alguien que carece de la fuerza de voluntad y determinación surgirán muchas dificultades. Tal persona tiene que hacer un gran esfuerzo durante mucho tiempo. Le puede incluso llevar toda su vida alcanzar esta fase delicada de la práctica. Un meditador determinado en realidad ni siquiera tendrá que preocuparse acerca de la vida o la muerte, concentrándose exclusivamente en el objetivo de su práctica.

Estos diez Medios Hábiles son llamados colectivamente *Appana-kosalla*. Los diez tienen el mismo objetivo; son todos medios de agilizar la mente a lo largo del camino hacia *appana* o Concentración Plena. Practicar ellos es cultivar y consolidar buenos hábitos y facultades mentales. Y *Appana-kosalla* no sólo conduce al éxito de la Meditación de Tranquilidad, sino que beneficia toda la práctica del Dharma, incluso en su etapa final de la meditación de conocimiento. Si *Appana-kosalla* se lleva a cabo así en la etapa de Protección del Signo y la Recolección en los Factores *de Jhana*, el resultado será Concentración Plena y el logro de la Absorción.

## CAPITULO IX

### LOGRO DE LA ABSORCIÓN

Para comprender los pasos de la práctica durante el logro de *Jhana* tenemos que volver al punto en el que aparece el Signo Contraparte. Justo antes de la aparición del Signo Contraparte (*patibhaga-nimitta*) la Imagen Adquirida (*Uggaha-nimitta*) se convierte muy clara, la mente se vuelve muy tranquila y el meditador siente alegría y satisfacción en la práctica; la concentración llega tan fácilmente que apenas es necesario hacer el mínimo esfuerzo. Estos son todos los indicios de que el Signo Contraparte está a punto de aparecer.

Una vez que el Signo Contraparte ha aparecido, debe ser vigilado por el tiempo que sea necesario en la forma explicada anteriormente. A pesar de que no hay en este momento Impedimentos, la Concentración Plena o *Appana* todavía se derrumba una y otra vez. Esto se debe a que los Factores de *Jhana* no están todavía firmes y completamente establecidos. El meditador debe mantener su mente bien equilibrada con los diez Medios Hábiles para lograr el *Jhana* a fin de llegar lo más rápido posible a la Concentración Plena. El puede consolidar su mente y llegar a la Concentración Plena de poco a poco juntando los cinco Factores de *Jhana*, y haciéndolos bien definidos y establecidos con firmeza. Cuando los cinco Factores de *Jhana* están firmemente establecidos el meditador se dice que ha alcanzado la Concentración Plena (*appana-samadhi*) o la Primera Absorción (*pathama-jhana*).

En el estado de la absorción, la mente es dotada de diez características más allá de los cinco Factores de *Jhana* y las cinco Facultades Mentales, todo lo cual son completamente manifiestos. Por lo tanto, hay un total de veinte criterios para el logro de *Jhana*. Las diez Características se dividen en tres grupos de acuerdo si están asociados con el inicio, intermedio o el final del *Jhana*.

- (A) *La fase inicial de Jhana*, que también es conocida como la perfección de la práctica, tiene tres Características:
- (1) La mente está libre de todas las fallas opuestas a la consecución de la Primera Absorción.
  - (2) La mente, ahora libre, adquiere por lo tanto el Signo de la Meditación de Tranquilidad (*samatha-nimitta*), en este caso los Factores

*Jhana.*

(3) La mente, habiendo adquirido el Signo de la Meditación de Tranquilidad, se vuelve absorto en él.

Es debido a estas tres Características de la fase inicial que el Primer *Jhana* es descrito como “glorioso en su inicio.”

(B) La fase intermedia de *Jhana*, que se conoce como el Incremento de la Ecuanimidad (*upekkha-bruhana*) tiene tres Características:

(1) Observación con ecuanimidad de la mente que está libre de todas las faltas en detrimento del *Jhana*. (Cf. A1)

(2) Observación con ecuanimidad de la mente que esta absorta en el Signo de la Meditación de Tranquilidad. (Cf. A3)

(3) Observar con ecuanimidad la mente dotada de Excelencia Única (*ekatta*). Aquí Excelencia Única se refiere al estado de completa Absorción en posesión de diversas cualidades, cada una opuesta a un Impedimento en particular.

Es debido a estas tres características en su fase intermedia que el Primer *Jhana* es descrito como “Glorioso en su progreso.”

(C) *La fase final de Jhana*, conocido como Regocijo (*sampahamsana*), tiene cuatro Características:

(1) Regocijo, porque todas las cualidades de la Primera Absorción, en particular, los cinco Factores de *Jhana*, han surgido por completo; lo que se llama “Integración de los Factores de *Jhana*.”

(2) Regocijo porque todas las Facultades Mentales se han integrado y están trabajando juntos para el mismo fin.

(3) Regocijo en la capacidad de la mente para hacer el esfuerzo sostenido necesario para alcanzar el *Jhana* en cuestión, en este caso el Primero, y en su capacidad para realizar la integración de las Facultades Mentales.

(4) Regocijo porque la mente siente tanta delicia en la experiencia de *Jhana* que voluntariosamente se sumerge en ella.

Debido a estos cuatro tipos de regocijo en su fase final, es que el Primer *Jhana*

es descrito como “glorioso en su consumación.”

Estos tres grupos en su conjunto constituyen las diez Características de las fases de inicio, intermedio y final de *Jhana*. Constituyen la “gloria” de *Jhana*, algo digno de ser alcanzado y venerado y altamente gratificante para cualquier persona exigente interesada en la formación y el desarrollo de la mente. Ahora discutiremos la manera en que estos diez, junto con los cinco factores de *Jhana* y las cinco Facultades Mentales, se combinan en el Primer *Jhana*.

La división de las diez características que acabamos de mencionar en tres grupos es puramente una cuestión de conveniencia. En la práctica, todos están presentes al mismo tiempo. El singular estado del *Jhana*, tiene características diferentes en función del ángulo desde el que lo vemos y el modo de la clasificación que uno decida adoptar, el cual es una vez más, sólo una cuestión de conveniencia.

Ahora hablaremos de las diez Características una por una.

(1) Con el surgimiento del Primer *Jhana*, la mente se libera de todos los factores perjudiciales para la absorción y se vuelve realmente concentrada. En el momento del Signo Contraparte (*patibhaga-nimitta*) esta Característica no está todavía perfeccionada, se perfecciona sólo con la aparición del Signo de la Meditación de Tranquilidad (*samatha-nimitta*), es decir, los cinco Factores de *Jhana*. Tenga en cuenta que la eliminación de los Impedimentos por el poder del Signo Contraparte no es aún Concentración Plena (*appana -samadhi*), sino que simplemente es Concentración Cercana (*upacara-samadhi*). No es correcto decir que *Jhana* es alcanzado tan pronto como los cinco Impedimentos son removidos. Tan flojo modo de hablar se debe evitar, excepto en el análisis más superficial y general. Lo que esta Característica significa precisamente, es que la mente está completamente libre de todas las fallas opuestas al estado de Absorción.

(2) La segunda Característica es que la mente, estando ahora completamente libre de todas las fallas en detrimento mental del *Jhana*, es capaz de renunciar al Signo Contraparte y tomar los Factores de *Jhana* como su Signo. A menos que la mente esté libre de estas fallas (en virtud de la primera Característica) no puede realizar la transferencia al nuevo Signo. Mientras que el Signo Contraparte está presente, la mente no está libre de defectos. Todavía esta fija en un fenómeno externo, lo cual no es una base firme para la concentración fija; sino que sigue siendo inestable a causa de no estar dotada de los Factores de *Jhana*, que son la única base perfecta para una concentración fija. De este modo los Impedimentos aún pueden volver y perturbar a la mente. El proceso de consolidar la mente para que pueda alcanzar el *Jhana* debe ser hecho en un momento en que ningún Impedimento

se presente para interferir. Sólo en estas condiciones puede la conciencia ser transferida desde el Signo Contraparte al Signo de la meditación de la Tranquilidad.

(3) Tercera Característica: la mente, después de haber adquirido el Signo de la meditación de la Tranquilidad, es completamente absorbida en él. En esta etapa, la mente es carente de cualquier rastro del Signo Contraparte; está sumergida en la conciencia de los cinco Factores de *Jhana*, no sólo consciente de ellos, pero impregnada a fondo por ellos.

El propósito de considerar estas tres características como pertenecientes a la fase inicial de *Jhana* es para ponerlos en evidencia como las manifestaciones a tener en cuenta y entenderlas antes de todos los otros: porque a partir de este punto en adelante, en cualquier estado en que la mente se encuentre, el meditador debe observar precisamente lo que la mente está haciendo y cómo está funcionando.

(4) Cuarta Característica: La mente sabe claramente en sí misma que está libre de todos los factores perturbadores. Esta condición puede ser comparada con la de un hombre que acaba de tomar un baño. Habiéndose lavado a fondo, sabe sin tener que mirar que su cuerpo está bastante libre de suciedad. Del mismo modo, cuando la mente con atención se centra en los cinco factores de *Jhana* sabe al mismo tiempo que está purificada. Cuanto más la mente está atentamente centrada en estos cinco factores, mas está simultáneamente consciente de su propia pureza. En resumen, la mente firmemente percibe su propia libertad de factores impuros, además de estar consciente de todas las demás condiciones vigentes en el momento. Este proceso es lo mismo que ver algo mientras se camina. En un mismo momento, uno es consciente de caminar, mirar el objeto, verlo, y reaccionar a él. Lo que es más, todo esto ocurre de forma automática.

(5) La mente sabe claramente la razón por la que está absorta en el Signo de Tranquilidad, es decir, los cinco Factores de *Jhana*. La razón es que está libre de todos los estados impuros. Para hacer esto más claro: en primer lugar la mente está consciente de que está en este estado, y en segundo lugar, ve las causas y condiciones que le permiten estar en este estado. Conoce claramente estos dos hechos simultáneamente, y luego percibe otro estado, de la siguiente manera:

(6) La mente ve con claridad su propia Excelencia Única - esto es debido a su capacidad para hacer dos trabajos a la vez.

Obviamente, entonces, las tres Características de “ver claramente” en la fase intermedia de *Jhana* (4, 5 y 6) están estrechamente relacionadas entre sí. El

significado completo de esto es dado a conocer en la siguiente analogía: Debido a que un cierto hombre es puro los otros lo honran a él y; le dan la bienvenida en sus hogares. El hombre puede ver de una vez y al mismo tiempo las tres cosas: su pureza, su ingreso en el hogar, y el honor que le es otorgado. Las tres cosas pueden ser realmente vistas sólo en relación a sí mismo, aunque también puede ser visto de forma aislada. De la misma manera, la mente concentrada en las tres Características se ve con claridad y firmeza a través del poder de “ver claramente” a través del poder de satisfacción, y a través del poder de la convicción feliz de que nada en el mundo puede sacudir su firmeza actual. Esta es la razón por la cual este estado de ánimo se llama *Appana-samadhi*.

Las tres Características de la fase intermedia de *Jhana* son atributos de una mente que ya ha alcanzado *Jhana*. Las otras cuatro características son los beneficios obtenidos por la mente, “los sabores agradables” (*rasa*) de *Jhana*. Ellos son los cuatro tipos de “Regocijo”, es decir:

(7) Regocijo porque todos los fenómenos involucrados en el momento de *Jhana* no están meramente presentes, sino que se integran armónicamente en el desempeño de sus respectivas funciones. Los fenómenos en cuestión son los cinco Factores de *Jhana*, las cinco Facultades Mentales, y algunos otros.

Cómo las facultades mentales se deben ajustar de modo que no estén en la falta de armonía se ha explicado anteriormente (Por ejemplo, en *Appana-kosalla* (2)). Aquí simplemente señalamos que las cinco Facultades cumplen sus funciones de manera colectiva y a la perfección. Ningún factor domina o dificulta a los demás; y de los cinco Factores de *Jhana*, cada uno está presente en este momento en la intensidad correcta, por lo que todos están firmemente establecidos. En las primeras etapas, especialmente en los primeros pasos de Conteo y Conexión, Pensamiento Aplicado (*vitakka*) y Pensamiento Sostenido (*vicara*) están presentes en alguna medida, pero nunca en la proporción adecuada, mientras que el Gozo (*piti*) y Felicidad (*sukha*), y Concentrada Fija (*ekaggata*) están completamente ausentes. Más tarde, en los pasos de Contacto y Fijación, Gozo y Felicidad están presentes, pero son aun inestables y débiles; y Concentración Fija no está presente en un grado tal para justificar que sea llamada *ekaggata*. En la situación actual, sin embargo, todos estos factores se han desarrollado en su totalidad y en las proporciones adecuadas, como si hubieran sido precisamente pesados y medidos por un hombre discernidor. Por lo tanto, son como cinco o diez palos, firmemente sujetos al suelo y unidos por la parte superior para que se apoyen mutuamente. Cada uno tiene una parte igual del peso y tiene una oportunidad igual para realizar su función particular. Así que tener los cinco Factores de *Jhana* presentes en la mente en la forma que constituye un *Appana* no es difícil.

(8) Regocijo porque todas las cinco Facultades Mentales se han combinado para hacer el mismo trabajo, permitiendo a la mente participar del mismo “agradable sabor de *Jhana*.” Cuando las cinco Facultades, Fe, Energía, Atención, Concentración y Discernimiento, se combinan y trabajan juntos con el fin de participar del mismo sabor agradable, el éxito se logra y el regocijo mental naturalmente se produce.

(9) Regocijo porque la mente es capaz de juntar a su antojo todos los Poderes Mentales y aplicarlos en la forma prevista, o, para decirlo figurativamente, regocijo “porque uno es capaz de liderar la multitud en la dirección que uno desea.” La mente se alegra, ya que está en control de todas las Facultades Mentales, sin dejar que ninguna de ellas aumente o disminuya, y porque es capaz de integrar todas las Facultades Mentales para el mismo destino final -principalmente para participar del mismo sabor agradable. Cuando está en la condición presente, la mente se alegra de forma automática.

(10) Regocijo porque la mente encuentra contentamiento en el agradable sabor de *Jhana* y, naturalmente, lo prefiere a cualquier otra cosa. Esto se debe a los poderes de Gozo y Felicidad, que atraen a la mente, y los poderes de *Vitakka*, *Vicara* y *Upekkha*, que han hecho a la mente firme. La Absorción es, por decirlo así, el “*Nirvana*” de la mente, un estado en el que la mente toma tanto deleite que no quiere abandonarlo. En resumen: alegría surge a causa de satisfacción en el gusto de *Jhana*.

Este cuádruple regocijo ocurre de forma automática, por lo que no es de ninguna manera un obstáculo para el *Jhana*. El regocijo va de la mano con los Factores de *Jhana*, o, más precisamente, es en sí mismo una especie de Factor de *Jhana*. Es posible considerarlo como una forma de Gozo y Felicidad. Lo hemos aislado aquí como “Regocijo” con el fin de examinarlo por separado, y sus causas, ambas las cuales subyacen la complejidad de todos los Factores de *Jhana*.

Nuestra intención aquí no es examinar los detalles sin importancia en gran manera; pero más bien, de intentar examinar los hechos de *Jhana*, y eliminar ciertos obstáculos que pueden aparecer durante esta fase de la práctica.

Estas diez características son elementos básicos, que son la base para la exanimación de todas las etapas de la práctica a partir de ahora, incluyendo las restantes tres Absorciones Materiales, los cuatro Absorciones “Sin Forma” y toda la práctica de la meditación de conocimiento hasta los “Caminos y Frutos Nobles.” Se trata de un dispositivo que puede ser utilizado para examinar cada paso de toda la práctica de la meditación. A medida que cada etapa es alcanzada siguiendo el mismo patrón de práctica, este mismo método de

exanimación es aplicable a todos de ellos, las diferencias están sólo en el nombre. Vale, pues, nuestro tiempo prestar especial atención a estas diez Características. A menos que el meditador sea capaz de entender y conocer estas Características a través de la experiencia directa, ha de tener mucha dificultad en seguir el curso de la práctica, “Liberación por medio de la mente” (*ceto-vimutti*), y tendrá que recurrir al método de “Liberación por medio del conocimiento” (*panna-vimutti*), que es el método directo y natural. Este es el significado de estas diez Características.

Llamarlas a las diez “gloriosas en sus inicios, gloriosas en su progreso, y gloriosas en su consumación” tiene el efecto secundario de animar a la gente a embarcarse en la práctica. Es, para utilizar el término moderno, una propaganda, un dispositivo para fomentar a la gente a tomar un interés en la meditación en el primer lugar y luego realmente a la práctica.

Habiendo señalado las relaciones existentes entre cada Característica y las otras de su mismo grupo, ahora vamos a examinar la relación de los tres grupos el uno con el otro. Estas relaciones se entienden mejor al considerar el estado de la mente durante *Jhana*, especialmente lo que se refiere al objeto y la forma en que se fija la mente en él. Varios de los términos utilizados antes se utilizarán aquí en un sentido algo diferente y algunas de las actividades de la mente se volverán difíciles de entender y oscuras - por así decirlo, “secretas”. En consecuencia, debemos considerar una vez el significado de estos términos y la forma en que estas actividades mentales ocurren.

Como es bien sabido, la mente debe tener un objeto de un tipo u otro. Siendo esto así, la pregunta es: cuál es el objeto de la mente durante *Jhana*? Para simplificar las cosas, hemos de reconocer dos etapas: la de entrar en *Jhana* y la de estar firmemente establecido en *Jhana*. La mente, cuando está al borde de entrar en *Jhana*, se dice de estar “madura” (*gotrabhu-citta*). Su objeto es *Appana*, el estado de *Jhana* que está a punto de entrar. La mente, cuando ya está establecida en *Jhana*, no se puede decir que tiene un objeto en el sentido usual, sin embargo los factores *de Jhana*, que están presentes de forma clara y en toda su extensión, pueden ser considerados como el objeto de la mente en este momento – esto es porque la mente se da cuenta de su presencia. En la práctica, por supuesto, esta distinción entre la entrada al *Jhana* y habiendo entrado no es importante, ya que las dos fases suceden de forma automática. Lo que es importante es la pregunta: ¿cuál es el objeto de la mente en el momento de entrar en *Jhana*, y cómo está la mente precisamente involucrada en ese objeto?

Como se ha explicado anteriormente, en el momento cuando la mente está a punto de entrar en *Jhana*, está dedicada a avanzar hacia *Appana* o la Concentración Plena, de modo que *Appana* sí es entonces el objeto. Esto

significa que la mente, en ese momento, ya no tiene como objeto ninguno de los tres Signos, Preparatorio, Adquirido, o Contraparte. Este es un punto importante: ninguno de los tres *nimittas* (entre los que se incluye la respiración) sirve como un objeto de la mente concentrada fijamente, o incluso de la mente que está a punto de concentrarse fijamente. Los tres, sin embargo, se manifiestan debido a la potencia de la Atención, la mente no está distraída, la Energía está presente, y el meditador logra la tarea de entrar en *Jhana*. Este punto debe ser bien entendido, porque puede ser considerado como “el secreto de la obtención de *Jhana*.”

El meditador debe tomar nota de los puntos esenciales de la cuestión mencionada. En primer lugar, aunque ninguno de los tres Signos, incluida la respiración, es el objeto de la mente durante esta etapa, están sin embargo manifestados. En segundo lugar, si la mente no tiene alguno de estos Signos como objeto, no está distraída, hay aplicación de energía y la práctica sigue adelante sin problemas hasta que al final la mente está totalmente concentrada. Cabe preguntarse cómo todo esto es posible. Puede surgir la pregunta: Si ninguno de los Signos, la respiración incluida, es el objeto de la mente, ¿cómo pueden ser evidente para ella? O: ¿Cómo puede hacerse un esfuerzo para desarrollar la mente y cómo puede la práctica avanzar sin problemas cuando la mente está en calma, inmóvil y firme? Esta es la razón que la palabra “secreto” fue utilizada. Pero en realidad no hay ningún secreto; no hay truco. Es sólo que este aspecto de la meditación es particularmente sutil. En la práctica, todo sigue adelante naturalmente y de acuerdo con las leyes naturales. Para cualquiera que no haya observado de cerca este proceso o no haya estudiado suficientemente bien todo esto puede parecer imposible.

Cuando algún punto no puede explicarse directamente y fácilmente en palabras, una analogía bien la puede aclarar. Aquí se recurre a la vieja analogía conocida de la sierra. Imagine a un carpintero involucrado en cortar madera. La sierra está cortando la madera, pero el hombre no pone ningún interés particular en el punto exacto de contacto entre la sierra y la madera. Sin embargo está claramente consciente de sí mismo cortando la madera, simplemente porque su acción de cortar está ocurriendo. Tomamos nota de los siguientes puntos:

- (1) El carpintero está consciente de aserrar, aunque no está prestando especial atención al lugar donde los dientes de la sierra están en realidad cortando la madera.
- (2) Aunque los dientes de la sierra se mueven hacia atrás y adelante, en respuesta al tironeo y el impulso del carpintero, aún hay unidad o un “punto fijo” en la acción de corte. Por lo tanto, un punto fijo y el movimiento de ida y vuelta pueden estar presentes en el mismo tiempo.

(3) La actividad del carpintero continúa sin su atención hacia el lugar exacto donde la sierra corta la madera o el esfuerzo que está haciendo. Incluso la Atención no está participando activamente en el control del esfuerzo. No obstante, debe señalarse, el esfuerzo se está haciendo, precisamente como lo exige la tarea.

(4) Por último, vemos que, aunque el carpintero cierre sus ojos, la madera seguirá siendo cortada y, finalmente, será aserrada de un lado a otro.

Por lo tanto, la tarea se hace sin el carpintero poner especial atención a los dientes de la sierra, a la acción de la sierra, a su propio esfuerzo, o de cualquier cosa más. Sólo hay atención, velando los diversos aspectos del corte en la medida necesaria. Estas varias cosas, estando coordinadas correctamente, hacen que la tarea sea completada con éxito.

Cada uno de estos cuatro puntos, tiene su contrapartida en la condición de la mente aproximándose a la Absorción. La madera corresponde al Signo, el Punto de Contacto (*phusana*) y los dientes de la sierra al movimiento del aire entrando y saliendo pasando por el Signo. El carpintero que ve los dientes de la sierra indirectamente, es el meditador que ya no fija su mente en la respiración o el Signo, pero aún permanece atento a ellos, atento en una manera muy sutil. La falta de atención del carpintero al movimiento de vaivén de la sierra es el meditador con falta de interés en la respiración y la Imagen Contraparte, los cuales están, sin embargo, aun presentes. El meditador está simplemente consciente, por lo tanto mantiene el esfuerzo necesario para reunir los Factores de *Jhana* o *Appana* en esa manera aparentemente misteriosa, sin ninguna intención consciente. Al carpintero no le preocupa la profundidad en la que la sierra ha cortado la madera; su esfuerzo está ahí y la sierra simplemente sigue cortando. Asimismo, el meditador sin preocuparse por la imagen o la respiración, no hace esfuerzo consciente en absoluto, y sin embargo, su esfuerzo continúa y la tarea de lograr el *Jhana* avanza sin problemas por cuenta propia.

Todo esto aclara la importancia del punto que ni la imagen ni la respiración es el objeto de la mente y sin embargo, ambos están manifestados. Una vez que este punto ha sido entendido correctamente, no es difícil de entender también cómo es que la mente en este momento no está preocupada con la Imagen Contraparte o la respiración; que no está fijada en ninguno de los tres Signos en absoluto; y que la atención funciona por sí misma, observando sobre las diversas cosas relacionadas con la Concentración Cercana (*upacara-samadhi*), asegurándose de que funcionan correctamente hasta que la Concentración Plena o *Jhana* es alcanzada. Para decirlo de otro modo: la atención observa los diferentes elementos de manera que estén bien ajustados,

simplemente “haciendo guardia” mientras que las actividades mentales avanzan automáticamente. La actividad mental relevante aquí es el proceso de recolección de los Factores de *Jhana*. Ningún factor se vuelve excesivamente fuerte, opresor o dominante de los demás, la mente está bien entrenada y bien ajustada, y todos los diversos factores se encuentran en perfecta armonía. Es por esta razón que la Atención fue comparada con un auriga que simplemente sostiene las riendas mientras que el carro avanza con suavidad hasta que llega al destino.

El punto a destacar es el siguiente: Desde el primer momento el objeto de la concentración ha sido la respiración o uno de los otros Signos. En este punto la situación cambia. La mente ya no se fija en cualquiera de los Signos, pero el resultado es el mismo que si estuviera fijada así. La atención es capaz de mantener varias condiciones que conducen a la Tranquilidad. La conciencia plena de los signos es una característica importante del desarrollo de la concentración desde el principio. Hasta el punto presente, estos objetos han estado siempre involucrados en una u otra manera. Pero ahora, en la etapa final, la situación es diferente. De este último paso se puede decir:

- (1) La mente no se fija en ninguna cosa como objeto.
- (2) A pesar de esta ausencia de una atención especial todo sigue siendo evidente.
- (3) Hay conciencia de todos los elementos diferentes, tales como los Factores de *Jhana*, pero sin ninguna intención consciente. Si hubiese intención consciente, esto implicaría la fijación de la mente y estaría en conflicto con conciencia generalizada.

Estos son los tres puntos importantes relativos al estado de la mente en el momento de entrar en la Absorción.

El siguiente punto que trataremos, es cómo los tres grupos principales, es decir, los cinco factores de *Jhana*, las cinco Facultades Mentales, y las diez Características, están directamente relacionados el uno al otro cuando se ha alcanzado el *Jhana*. Cuando la mente está en el punto de lograr la obtención del *Jhana*, la atención reúne a todos los cinco Factores de *Jhana*, y en el momento de alcanzar el *Jhana*, los cinco factores alcanzan pleno desarrollo. En ese momento, todos los veinte fenómenos están presentes con claridad y en toda su extensión.

- (I) Las diez Características se tendrán en cuenta en términos de los tres grupos reconocidos antes:

(A) La mente está lo suficientemente purificada y liberada para ser capaz de seguir el camino de la tranquilidad (*samatha*) y finalmente conseguirla. La mente en esta etapa está libre de los Impedimentos y dotada de todas las virtudes necesarias, bajo la supervisión de la Atención. Está, sin Signos u objetos de cualquier tipo. Se ha progresado a la etapa de Absorción.

(B) La mente reflexiona sobre sí misma como purificada, que ha alcanzado un estado de excelencia. A través de la atención, y sin ningún tipo de intención consciente, la mente está continuamente consciente de su propia condición, hasta que finalmente se alcanza la Absorción, del mismo modo que el carpintero está todo el tiempo consciente de la madera que asierra constantemente hasta que finalmente se corta en dos. Así entonces, la mente ha abandonado su estado ordinario, imperfecto, y desconcentrado, y alcanzado un estado sublime dotado de gran virtud. Se dice que se ha “convertido grandiosa”, ya que está por encima del plano de la sensualidad.

(C) La característica esencial de este grupo es el regocijo, que resulta de haber logrado el éxito sin intención. Cuando el éxito es por lo tanto logrado, el regocijo surge espontáneamente, lo que significa que el Deleite y la Felicidad pueden surgir también de manera espontánea. Así, las diez Características de los tres grupos se manifiestan desde el momento en que la mente alcanza *samatha-gotrabhu*, es decir, desde el momento en que cruza el umbral de *Jhana*.

(II) Los cinco Factores de *Jhana*, aunque en el momento no sirven directamente como objetos, lo hacen indirectamente. En otras palabras, aunque no son objetos (Signos) sobre los cuales se fija la mente, son sin embargo, los objetos de la actividad de la mente de consolidación. En esto se parecen a Nirvana, que, aunque no puede, estrictamente hablando, ser considerado un objeto de la mente, sin embargo, sirve como un objeto en el sentido de algo en lo que la mente está dirigido en *vipassana-gotrabhu*, el “Momento de Madurez de la Práctica de Conocimiento.” Así que podemos decir que un meditador a quien se le aparece el Signo Contraparte con una claridad perfecta y que lo protege con éxito, está avanzando hacia *Appana-samadhi*; se dedica a la recolección de los Factores de *Jhana*.

Cuando la mente está a punto de alcanzar el *Jhana*, los cinco Factores de *Jhana* se acercan a la perfección, y en el momento en que la mente lo ha alcanzado, en realidad son perfeccionados. Los factores de *Jhana* están involucrados en toda la práctica de la Meditación de Tranquilidad; cuando la mente comienza a inclinarse hacia *Jhana*, cuando está a punto de entrar en *Jhana* y, finalmente, cuando en realidad entra en *Jhana*.

(III) Las cinco Facultades Mentales están presentes en cada fase de la

práctica, siendo especialmente desarrollados cuando la mente está a punto de alcanzar *Jhana*, aunque en una manera tan sutil como para ser imperceptible. Sólo un estrecho escrutinio revela su naturaleza. La Facultad de Confianza (*saddha*) se vuelve más intenso mientras más practica el meditador y alcanza el éxito. En lo que progresivamente más pruebas y más evidencia del éxito aparecen con cada paso, más aumenta la confianza. Esto es cierto en todas las etapas de la práctica y puede fácilmente confirmarse en la etapa en el que el Signo Contraparte se vuelve sin lugar a dudas evidente, o cuando la mente está lo suficientemente libre de los Impedimentos para el progreso hacia la Tranquilidad. El esfuerzo (*viriyā*) debe aplicarse en toda la práctica hasta alcanzar el *Jhana*, momento en el que se hace sutil y delicado y se mantiene así mismo bastante automáticamente. La atención plena (*sati*) tiene que estar presente en toda la práctica observando cada paso. En el momento actual, la atención se ha desarrollado al más alto nivel. La concentración (*samadhi*), ha estado presente desde el momento en que el Signo Contraparte surgió, pero ahora, con la aparición de los cinco Factores de *Jhana*, está presente con toda su fuerza. En realidad, la concentración está presente cada vez que la mente no está distraída, pero sólo como una herramienta aplicada a algunas tareas específicas. Ahora, sin embargo, está presente en toda su extensión como resultado del desarrollo exitoso de la Tranquilidad (*samatha-bhavana*). A partir de aquí, se convertirá en un instrumento para ayudar a nuestra práctica en un nivel superior, el desarrollo del Conocimiento (*vipassana-bhavana*). A pesar de esto, incluso en esta etapa de la Concentración de Absorción, debe ser considerada como una de las Facultades Mentales.

La última de las Facultades Mentales, Conocimiento (*panna*) tiene una amplia gama de funcionamiento a través de toda la práctica. Atención discriminatoria (*yoniso-manasikara*) en cualquier momento, por ejemplo, en remover los Impedimentos, debe verse como la Facultad Mental del Conocimiento. Debe quedar claro, lo que es más, que la práctica de la concentración no es separada de la del conocimiento. Las dos están estrechamente relacionados, como el Buda afirmó diciendo: “No hay absorción para quien no tiene Conocimiento.” (*natthi jhanam apannassa*). Incluso en el acto de fijar la mente en el Signo, Conocimiento es necesario. A lo largo del gradual progreso hacia la Absorción y el logro final del mismo, el Conocimiento está presente. El meditador debe estar plenamente consciente de la aproximación del *Jhana*, del mismo *Jhana*, los Factores individuales del *Jhana* y la salida del *Jhana*. Para verlo desde otro ángulo, el Conocimiento va de la mano con la Atención, dándole apoyo en todo momento. Claramente entonces, el Conocimiento está presente incluso en *Jhana*. Además, las Facultades Mentales de la Concentración y el Conocimiento, normalmente considerados como cosas que se desarrollan por separado, se convierten inseparables en el funcionamiento, incluso en la Meditación de Tranquilidad.

Para resumir metafóricamente: Las cinco Facultades Mentales son como las manos haciendo el trabajo, los cinco Factores de *Jhana* son como el trabajo siendo realizado, y las diez Características son como la manera en que el trabajo se realiza en diferentes niveles. Esta es la naturaleza de la interrelación de estos tres grandes grupos, que se hace más evidente en el momento de la consecución de la Absorción.

