

Exposición del Pasaje Introdutorio del
Gran Discurso del Establecimiento de la Atención*

Por el Venerable U Silananda

Traducción española por Bhikkhu Nandisena

**Toda la práctica de la meditación vipassana está basada en este
pasaje y también en este discurso.**

En esta exposición explicaré el pasaje introductorio del Discurso del Establecimiento de la Atención.i[1] Este pasaje es simplemente un resumen de los cuatro establecimientos de la atención. Es importante que aquellos que practican meditación vipassanaⁱⁱ[2] entiendan correcta y claramente este pasaje.

La práctica de los cuatro establecimientos de la atención o de la meditación vipassana fue descubierta por el Buda. Él practicó y obtuvo los mejores resultados de esta práctica y después por cuarenta y cinco años enseñó los cuatro establecimientos de la atención muchas veces. Estas técnicas fueron juntadas y registradas después de la muerte del Buda en lo que se denomina el Canon Pali.ⁱⁱⁱ[3] La práctica de la meditación vipassana está basada en este pasaje y también en este discurso.

La primera parte del pasaje introductorio de este discurso dice lo siguiente:

Bhikkhus,^{iv}[4] éste es el único camino para la purificación de los seres, para superar al pesar y el lamento, para disipar el dolor y la pena, para alcanzar el Sendero Noble, para realizar el Nibbāna, es decir, los Cuatro Establecimientos de la Atención.^v[5]

La primera parte de este pasaje dice "bhikkhus, éste es el único camino para la purificación de los seres" y esto se refiere a los cuatro establecimientos de la atención.

Aquí el Buda dice "éste es el único camino". El término pali "ekāyana", único camino, está compuesto de "eka", uno, y "ayana", vía, camino, sendero.

**Exposición del Pasaje Introdutorio del
Gran Discurso del Establecimiento de la Atención**

Entonces, "ekāyana" literalmente significa "una vía", "un camino", "un sendero".

De acuerdo con los antiguos comentarios el término "ekāyana" tiene varios significados. El **primer** significado es una vía, un camino, que no tiene bifurcaciones o desvíos. Existe solamente esta vía, este camino, y si uno lo sigue seguramente llegará a destino. No hay ramales engañosos que puedan sacarlo a uno del camino.

El **segundo** significado es que este camino debe ser andado solo. Esto significa que cuando uno está yendo por este camino uno está solo, uno no tiene un compañero, uno progresa o no dependiendo de sus capacidades.

Un **tercer** significado es que éste es el camino del "Único" y se refiere al Buda. El Buda fue el mejor de todos los seres y por lo tanto se lo denomina "Único" y además éste es el camino descubierto por el Buda.

El **cuarto** significado es que éste es el único camino, no hay otro camino para la purificación de los seres. Ahora con respecto a la traducción del término pali "ekāyana" como "el único camino" hay dos preguntas. La primera es que aquí los cuatro establecimientos de la atención se refieren solamente la atención (*sati*). Pero hay otros factores del sendero, hay otros factores en el Noble Óctuple Sendero. ¿No son estos otros factores también el camino para la purificación de los seres? La respuesta es que ellos también son el camino para la purificación de los seres pero que no pueden existir sin la atención. Cuando se menciona únicamente a la atención, ellos implícitamente están siendo mencionados aquí. Entonces, debemos entender que hay que tomar a todos los ocho componentes del Noble Óctuple Sendero aunque únicamente se menciona a la atención. La segunda pregunta que la gente hace, especialmente en Occidente, es ¿por qué el Buda dijo que éste es el único camino? ¿No hay otras formas para la purificación de los seres? Ellos son de la opinión que como hay diferentes caminos para llegar a una ciudad deberían de haber diferentes formas para alcanzar la purificación de los seres o para alcanzar el Nibbāna. A algunas personas no les gusta esto o piensan que el Buda no habría dicho que hay solamente un único camino. A veces algunas ideas no son realmente correctas. Puede ser que haya varios caminos para llegar a una ciudad pero todos son caminos, no son pantanos, bosques; son caminos. Por lo tanto el camino es la única forma, el único medio para llegar a la ciudad. Podrían existir diferentes caminos pero todos son caminos. De la misma forma, pueden existir diferentes formas de practicar la atención pero siempre se debe practicar la atención. Solamente la atención nos puede conducir a la realización del Nibbāna. Por ejemplo, si decimos que el ejercicio físico es la única forma de desarrollar grandes músculos, nadie objetaría esto. Si uno quiere desarrollar músculos debe hacer ejercicio físico. Pero el ejercicio físico puede ser de diferentes formas como levantar pesas, utilizar máquinas, etc. De la misma forma, la atención es el único camino para realizar el Nibbāna pero la atención puede ser de diferentes formas. Aun en el Discurso del Establecimiento de la Atención se

**Exposición del Pasaje Introdutorio del
Gran Discurso del Establecimiento de la Atención**

explican 21 formas diferentes para practicar la atención. Uno puede escoger una entre estas 21 formas.

Yo pienso que es correcto decir que "éste es el único camino", que "la atención es el único camino". La gente podría argumentar aquí debido al uso del término "ekāyana", pero en otro lugar el Buda claramente dice: "Éste es el único sendero, no existe otro para la purificación de la visión."^{vi}[6] Entonces, ya no podemos argumentar acerca de que el Buda dijo que "éste es el único camino". Él explícitamente dijo que éste es el único camino y que no hay otro. Pienso que nosotros debemos aceptar que éste es el único camino para la purificación de los seres.

Si nosotros consideramos esto con respecto a la práctica es aún más claro. La atención es como un guardián. Una vez que se quita al guardián cualquier cosa puede entrar. Mientras haya atención en las puertas de los sentidos nuestras mentes están puras; los estados mentales insanos no pueden entrar en nuestras mentes porque la atención está de guardia en las puertas de los sentidos. Una vez que la atención ha sido removida o una vez que uno pierde la atención, todas las impurezas mentales pueden entrar. Por lo tanto, la atención es el único camino para mantener la mente pura.

La atención puede ser de diversas formas como la atención del cuerpo, atención de la sensación, atención de la conciencia y atención de los "dhamma."^{vii}[7] Cuando el Buda dice "la purificación de los seres" se está refiriendo a la mente de los seres. La atención es el único camino para la purificación de la mente de los seres. Esto no significa que nosotros no deberíamos también atender la limpieza y la salud del cuerpo físico. Pero lo más importante es la limpieza de nuestras mentes.

En los comentarios se dice que la limpieza personal del cuerpo ayuda a alcanzar concentración y sabiduría. Por lo tanto, nosotros necesitamos mantener nuestros cuerpos limpios y mantener el lugar donde meditamos limpio porque esto se dice conduce a la concentración y sabiduría. No obstante no descuidamos la limpieza del cuerpo deberíamos dedicarnos más a limpieza de nuestras mentes. Por esto el Buda dice que la atención es para la purificación de la mente de los seres.

En esta parte del pasaje se mencionan los beneficios que se obtienen de la práctica de la atención. El primer beneficio es la purificación de la mente. Después el Buda dice "para superar al pesar y el lamento". Si deseamos sobreponernos al pesar y el lamento deberíamos practicar la atención. La atención es el único camino para superar al pesar y el lamento. El pesar es un estado mental. El lamento es la manifestación del pesar como llorar, sollozar.

"Para disipar el dolor y la pena". Aquí "dolor" significa el dolor físico, dolor en el cuerpo, y "pena" significa el dolor mental, la depresión, la mala voluntad, el odio; todos estos estados mentales están incluidos en la palabra "pena".

**Exposición del Pasaje Introdutorio del
Gran Discurso del Establecimiento de la Atención**

Para disipar el dolor y la pena deberíamos practicar los cuatro establecimientos de la atención. Uno no podría conquistar el dolor físico. El dolor físico no podría desaparecer totalmente pero cuando uno practica la atención uno puede vivir con el dolor y aceptarlo de tal forma que el dolor no afecte nuestras mentes. Si la mente no se perturba por el dolor, es como si el dolor virtualmente no existiera.

La pena es un estado mental y el pesar también es un estado mental. En realidad uno está ligado con el otro. Ellos son estados mentales y como tales pueden ser eliminados o evitados por la práctica de meditación.

La mente no puede tomar más de un objeto por vez. La mente puede tomar solamente un objeto por vez. Tenemos suerte. Si la mente pudiera tomar dos o más objetos por vez nuestro sufrimiento sería mucho mayor. Debido a que la mente puede tomar una cosa por vez podemos eliminar el pesar y la pena por medio de la práctica de la atención. Por ejemplo, tomemos el enojo. Estoy enojado con el señor A. Mientras mi mente está en el señor A mi enojo aumentará y me estaré enojando más y más con él porque lo estoy tomando a él como objeto de mi conciencia. Una vez que muevo la mente del señor A que es la fuente de mi enojo, al enojo mismo, en el momento en que dirijo mi mente al mismo enojo, el señor A ya no existe más. Él ya ha desaparecido de mi mente. Cuando mi mente está en el enojo mismo y cuando la fuente del enojo ha desaparecido, el enojo también debe desaparecer.

Ésta es la forma en que trabajamos con este tipo de estados mentales por medio de la atención, con una atención firme, fuerte, simple. Ésta es la forma en que trabajamos con las emociones tales como el apego, enojo, odio, depresión, pesar, y con todos los estados mentales. Simplemente los tratamos con atención, intentamos estar atentos. Cuando nuestra atención es realmente intensa, tales emociones seguramente desaparecerán. Por esto el Buda dice: "Éste es el único camino para superar al pesar y al lamento, para disipar el dolor y la pena, para alcanzar el Sendero Noble."

Cuando se leen libros acerca del budismo se encuentra muchas veces la palabra "sendero". A veces con una "s" minúscula y otras veces con una "S" mayúscula. Tal vez podría causar confusión que la palabra "sendero" a veces se refiere simplemente al camino para realizar el Nibbāna y otras veces se refiere a la conciencia que surge en el momento de la iluminación. Aquí "Sendero Noble" realmente significa la conciencia que surge en el momento de la iluminación. La gente habla acerca de la iluminación y esta palabra es incierta. A veces, no obstante ellos usan la palabra iluminación no saben realmente que es la iluminación. Podría variar de una persona a otra, de una religión a otra religión. La iluminación para un budista podría ser diferente que la iluminación para un cristiano.

Cuando hablamos acerca de la iluminación debemos primero definirla. De acuerdo con el budismo la iluminación significa la erradicación de las impurezas mentales y experimentar directamente el Nibbāna. Una persona

**Exposición del Pasaje Introdutorio del
Gran Discurso del Establecimiento de la Atención**

practica meditación vipassana y progresa de una etapa a otra hasta llegar a las etapas más elevadas de la práctica. Como resultado del progreso en la práctica de la meditación vipassana llegará un momento cuando en la mente de esta persona surge un cierto tipo de conciencia que nunca ha sido experimentada anteriormente. Esta clase de conciencia es tan poderosa que puede erradicar las impurezas mentales completamente de tal manera que nunca más vuelvan a surgir. Al mismo tiempo este tipo de conciencia toma el Nibbāna como objeto. La iluminación es ese momento; el momento en que la conciencia surge, toma el Nibbāna como objeto, y se erradicar las impurezas mentales.

Esta conciencia se denomina "Conciencia del Sendero". Inmediatamente después de la Conciencia del Sendero surgen dos o tres momentos de conciencia de fruición. Uno tiene que saber Abhidhamma para entender esto. "Alcanzar el Sendero Noble" significa alcanzar la iluminación. Cuando se alcanza el Sendero Noble uno se ilumina, uno puede erradicar las impurezas mentales y tomar el Nibbāna como objeto.

Después dice "para realizar el Nibbāna". Esto es lo mismo que alcanzar el Sendero Noble. Una persona alcanza el Sendero Noble cuando surge la Conciencia del Sendero y ésta toma el Nibbāna como objeto.

El Buda dice que la práctica de la atención es el único camino para purificar la mente, para superar al pesar y el lamento, para disipar el dolor y la pena, para alcanzar el Sendero Noble, y para realizar el Nibbāna, es decir, los Cuatro Establecimientos de la Atención.

"Satipatthāna" significa establecimiento de la atención. Aquí tenemos dos palabras "establecimiento" y "atención". Primero entendamos que es la atención. "Atención" es la traducción de la palabra pali "sati". "Sati" literalmente significa recordar pero expresa mucho más que recordar. La característica de la atención es no fluctuar, es decir, no flotar en la superficie; la atención debe ir profundamente en el objeto, no flotar en el objeto. Los comentarios explican que la atención no deber ser como una pelota que flota en el objeto, pero deber ir profundamente en el objeto, debe hundirse en el objeto como una roca que se hunde en el agua.

"Satipatthāna" se explica en los comentarios como la atención que ha sido firmemente establecida; la atención que va al objeto con fuerza, que se dirige inmediatamente al objeto; y la atención que cubre el objeto y está bien establecida.

En este discurso el Buda dice que hay cuatro establecimientos de la atención. Cuando uno practica meditación uno debe estar atento del objeto en el momento presente. Uno no puede dejar de estar consciente del objeto en el momento presente. El objeto en el momento presente puede ser alguno de estos cuatro, a veces es el cuerpo, a veces la sensación, a veces la conciencia y a veces los dhammas. Uno tiene que tomar estos objetos como

vienen, uno no tiene elección. **Ésta es la razón por la cual la meditación vipassana es una atención sin elección. Esto significa que uno no puede elegir; se debe tomar lo que se le presenta a uno, lo que viene.**

Después sigue un pasaje donde el Buda nos da un resumen acerca de cómo practicar los **Cuatro Establecimientos de la Atención**.

¿Cuáles son los cuatro? Bhikkhus, en esta enseñanza un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y la pena en el mundo.viii[8]

Ésta es una oración corta pero con muchos significados. "Contemplando el cuerpo en el cuerpo" significa que cuando un bhikkhu practica la atención en el cuerpo tiene que ser preciso; contempla el cuerpo en el cuerpo y no en la sensación, etc. El Buda repite la palabra "cuerpo" dos veces para precisar el objeto.

Cuando un bhikkhu contempla el cuerpo es enérgico, comprende claramente y con atención plena. La palabra "enérgico" es la traducción del pali "ātāpī". No sé que connotaciones esta palabra tiene en otras lenguas. Cuando uno traduce de un lenguaje a otro algo se pierde. La palabra "ātāpī" viene de "ātapa" que significa el calor del sol. El calor del sol puede calentar las cosas y marchitarlas. De la misma manera el esfuerzo "calienta" las impurezas mentales, quema las impurezas mentales. El esfuerzo también en pali se denomina "ātapa"ix[9] y aquel que tiene esfuerzo se denomina "ātāpī". La "ī" en pali denota posesión. Por lo tanto "ātāpī" se refiere a la persona que posee "ātapa", esfuerzo. Cuando se lee este discurso en pali esto es lo que uno tiene en mente cuando encuentra la palabra "ātāpī". Es el esfuerzo de la atención que elimina las impurezas mentales. Cuando uno traduce esta palabra al inglés o a otro lenguaje uno pierde esta imagen. Entonces, "ātāpī" significa que el meditador realmente pone esfuerzo, no carece de esfuerzo; realmente pone esfuerzo para estar atento y comprender claramente.

Cuando el Bodhisatta, aún no era el Buda, se sentó debajo del árbol Bodhi para practicar, él hizo en su mente una resolución: "Mi piel, huesos, tendones se consumirán, mi carne y sangre se secarán, pero yo no desistiré, no abandonaré este esfuerzo sobrehumano hasta que alcance el estado de Buda. No me levantaré de este asiento hasta que me convierta en Buda. Realizaré todo el esfuerzo para alcanzar mi objetivo". Este esfuerzo se denomina **"Recto Esfuerzo"**. Recto Esfuerzo significa que uno tiene que hacer realmente un esfuerzo, no desistir del mismo, no hacer esfuerzo a medias. Todos estos significados están incluidos en la palabra "ātāpī".

"Recto esfuerzo" también significa el esfuerzo para remover o evitar estados mentales insanos y el esfuerzo para cultivar y desarrollar estados mentales sanos. **Para resistir los estados mentales insanos se requiere de esfuerzo mental.** Si uno no realiza esfuerzo no puede evitar estos malos estados. El esfuerzo es muy útil para eliminar o remover los estados

mentales insanos y también para desarrollar y cultivar los estados mentales sanos. Si uno no quiere hacer esfuerzo uno no va a un retiro de meditación. Uno necesita un esfuerzo real, intenso para poder practicar los cuatro establecimientos de la atención.

La próxima palabra es "comprendiendo claramente". En cualquier objeto que uno pone la mente uno lo ve claramente. ¿Qué significa "claramente?" Uno ve completamente; uno ve con sabiduría. Cuando la persona que medita se concentra en la **respiración**, por ejemplo, **ve la respiración con claridad. La inhalación es diferente de la exhalación y ésta es diferente de la inhalación. Y también ve que la respiración surge y desaparece y que en ese momento existe solamente la respiración y la conciencia de la respiración y ninguna otra cosa para registrar; no existe una persona o un individuo o un hombre o una mujer.** Este tipo de comprensión se denomina "**claridad de entendimiento**". Cuando uno tiene claridad de entendimiento acerca de algo uno conoce esa cosa en todos sus aspectos y también de acuerdo con las enseñanzas del Buda uno conoce que solamente existe la cosa observada y la mente que la observa y ninguna otra cosa que se podría denominar una persona, individuo, hombre o mujer. Ver de esta forma se denomina "claridad de entendimiento". Esta claridad de entendimiento vendrá después de un tiempo, no justo en el comienzo. Cuando uno practica atención, al comienzo tal vez no puede ver la respiración con claridad. A veces la respiración aparece mezclada, imprecisa. Poco a poco con el desarrollo de la concentración y práctica uno verá los objetos con más y más claridad y también el surgir y el cesar de los mismos. **La claridad de entendimiento no viene al comienzo sino después que uno ha ganado un poco de experiencia.**

Para que esta claridad de entendimiento surja se necesita una cosa más. No obstante no se menciona en el discurso también necesitamos **concentración**. Sin concentración la claridad de entendimiento no puede surgir. ¿Qué es la concentración? La concentración es un estado mental que mantiene los componentes de la mente enfocados en el objeto y previene que éstos vayan a otros objetos. Esto es lo que se denomina concentración. Usualmente se describe como la habilidad de la mente de estar en un objeto por un periodo largo de tiempo. Por ejemplo, si uno toma la respiración como objeto, la mente está siempre en la respiración y no va a ninguna otra parte. De hecho, en cada momento tenemos este factor mental que se denomina concentración, en la medida que se mantenga a la mente y sus componentes en el objeto, no dejando que la mente se vaya. La concentración es esencial para que surja la claridad de entendimiento. Sin concentración no tenemos esperanza de ver las cosas claramente, no tenemos esperanza de tener claridad de entendimiento.

Cuando alcanzamos concentración nuestras mentes se calman y se aquietan y éste es el momento en que el meditador puede comenzar a ver las cosas. Es como agitar el agua de un estanque y después dejar que se asiente. Al principio no podemos ver a través del agua. Pero cuando las partículas de

**Exposición del Pasaje Introductorio del
Gran Discurso del Establecimiento de la Atención**

basura y tierra se asientan el agua se vuelve clara y serena y entonces podemos ver a través de la misma. De la misma manera, la mente necesita estar como el agua clara y serena porque hay muchas, muchas impurezas mentales en nuestras mentes como las partículas de basura y tierra en el agua. Mientras nuestras mentes estén contaminadas por las impurezas mentales no podremos ver las cosas claramente. Necesitamos suprimir o dejar que estas impurezas, que se denominan impedimentos, se asienten para poder ver claramente. Cuando alcanzamos concentración tendremos la habilidad de mantener estas impurezas mentales asentadas. Cuando las impurezas mentales han sido sometidas y están asentadas, la mente se vuelve clara y éste es el momento cuando la claridad de entendimiento o el verdadero conocimiento de las cosas surge.

Para poder alcanzar la claridad de entendimiento se necesita concentración. Ésta no se menciona aquí en el discurso pero debemos entender que la concentración también está incluida en este pasaje porque sin concentración no puede haber claridad de entendimiento.

A veces algunas palabras se omiten pero debemos incluirlas como si fueran mencionadas por inferencia. Digamos, por ejemplo, que hay una roca plana y un cazador está persiguiendo a un ciervo. El cazador ve las huellas del ciervo de uno lado de la roca y del otro lado de la roca pero no ve huellas en la roca. De aquí él infiere que el ciervo ha pasado por la roca plana. Él ve el comienzo y el final, y de aquí infiere la parte intermedia; él infiere que el ciervo debe haber pasado por el medio de la roca plana. De la misma forma, la atención es el comienzo y la claridad de entendimiento es el final. Pero cuando estos dos se mencionan la parte media también se menciona porque sin la parte media, sin concentración, no puede haber claridad de entendimiento.

La última palabra es "atento". "Atento se pone al final pero en la práctica real deber venir después de "enérgico" porque cuando realizamos esfuerzo tenemos atención. Y cuando tenemos atención alcanzamos concentración la cual conduce a la claridad de entendimiento. La atención ya ha sido definida anteriormente así que no es necesario agregar más.

El bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo. El bhikkhu practica el establecimiento de la atención del cuerpo con energía, realizando un esfuerzo real, estando atento, completamente atento del objeto, poseyendo concentración y claridad de entendimiento.

¿Cuántos componentes tenemos? **Enérgico es uno, comprendiendo claramente es otro, la concentración es otro, y la atención es otro más. Por lo tanto aquí tenemos cuatro estados mentales.** Estos cuatro estados mentales son los componentes de la práctica. Cuando practicamos, estos cuatro estados mentales deben estar presentes y trabajando juntos en armonía. **Pero hay uno estado mental más que tampoco se menciona aquí y que se denomina fe o confianza.** La fe o la confianza es también

importante porque si no se tiene confianza en la práctica no practicaremos. No es necesario tener fe ciega pero **se requiere tener fe o confianza en el Buda de que simplemente prestando atención a estos objetos podremos ver su verdadera naturaleza y penetrar sus características de impermanencia, insatisfactoriedad e insubstancialidad**. Entonces, se requiere de esa cantidad de confianza porque sin confianza ningún trabajo puede ser exitoso. La confianza es también parte de la práctica de la atención y no obstante no está operando activamente en el momento de la meditación, en el momento de la práctica de la atención, está allí trabajando en armonía con los otros factores. Tenemos cinco factores en total y estos factores se denominan en pali "indriya", facultades. Los maestros de meditación a menudo hablan de estos cinco factores. **Estos cinco factores deben estar trabajando simultáneamente y en armonía uno con el otro para poder tener una buena práctica de meditación.**

Como dije anteriormente, al comienzo tal vez la claridad de entendimiento estará ausente, pero después cuando la concentración se ha desarrollado tendremos la habilidad de ver los objetos con claridad.

Los cinco componentes tienen que estar trabajando en armonía. ¿Qué ocurre si no trabajan en armonía? ¡Estamos perdidos! Especialmente cuando se practica meditación, el equilibrio entre el esfuerzo y la concentración es muy importante. Si no están equilibrados, si hay exceso de uno o del otro, no tendremos buena meditación. El esfuerzo debe ser suficiente, ni en exceso ni en defecto. A veces ponemos excesivo esfuerzo porque queremos alcanzar algo y también porque tal vez somos un poco codiciosos. Por esto realizamos más esfuerzo y estamos agitados, desasosegados, y perdemos la concentración. Demasiado esfuerzo no funcionará. ¿Qué ocurre si el esfuerzo es insuficiente? El meditador tiene somnolencia, está flojo, y no se puede concentrar y realizar la práctica. **El esfuerzo debe estar balanceado, no deber ser ni muy mucho ni muy poco.** Cuando hay un exceso de esfuerzo no hay suficiente concentración. Demasiado esfuerzo hará que la concentración disminuya. Insuficiente esfuerzo también hace que la concentración disminuya. La concentración también no deber ser excesiva. Cuando tenemos demasiada concentración nos volvemos perezosos; tomamos las cosas con calma y hay una tendencia a disminuir el esfuerzo.

Supongamos que estamos practicando y tenemos buena concentración. Cuando tenemos buena concentración no es necesario poner mucho esfuerzo y por lo tanto hay una tendencia a disminuir el mismo. Cuando disminuimos el esfuerzo, nos volvemos flojos y somnolientos. En este caso se necesita incrementar el esfuerzo, realizar más esfuerzo y prestar más atención. A veces se pueden agregar objetos para observar como dos o tres objetos por vez en sucesión. El esfuerzo y la concentración deben estar equilibrados para poder tener buena meditación y claridad de entendimiento.

A veces cuando estamos practicando, tenemos buena concentración y de repente la perdemos. Probablemente esto se debe a que hemos puesto

demasiado esfuerzo. Deseamos mejorar y ponemos más esfuerzo y el resultado es el opuesto de lo que deseamos. A veces cuando uno está practicando meditación la concentración es buena y no obstante esto uno se vuelve somnoliento y comienza a cabecear. Esto significa que hay demasiada concentración. Si hay demasiada concentración hay que reducirla tomando más objetos, agregando objetos.

No deseo desalentarlos pero la meditación no es algo fácil. Es algo muy delicado. Simplemente un poco de un estado mental incorrecto puede destruir la concentración que uno ha desarrollado. Estos cinco estados mentales deberían estar trabajando simultáneamente y en armonía. Es como una máquina. Hay muchas partes en la máquina y cada parte debe funcionar de la manera debida. Si una parte no funciona adecuadamente toda la máquina está fuera de control. De la misma forma, cada uno de estos cinco factores mentales debe estar trabajando adecuadamente y en armonía con los demás.

Aquí viene el valor de la atención. La atención es un factor mental regulador. Esto significa que ayuda a evitar que el esfuerzo sea excesivo, ayuda a evitar que la concentración sea excesiva. El factor mental de la atención es un factor regulador entre los cinco componentes en la práctica de meditación. Ésta es la razón por la cual se dice que la atención siempre es necesaria. No puede haber exceso de la atención. La atención se requiere en todas partes como la sal en la comida y como un primer ministro que hace todo el trabajo del rey. La atención es un factor muy importante entre estos cinco.

Cuando estos cinco factores están trabajando equilibradamente y el meditador tiene claridad de entendimiento, ¿cuál es el resultado? El resultado es que el meditador está "removiendo la codicia y la pena en el mundo". Éste es el resultado que el meditador obtiene de la claridad de entendimiento en la práctica de meditación.

Ahora aquí la mayoría de las traducciones inglesas son erróneas. Ellas traducen esta parte como "habiendo removido o habiendo abandonado la codicia y la pena en el mundo."^[10] **¿Para qué es la práctica? Es para remover la codicia y la pena. La codicia significa el apego y la pena significa la mala voluntad, enojo, y todos esos estados mentales. La meditación vipassana es para remover la codicia y la pena.**

Si una persona ya ha eliminado la codicia y la pena, no necesita practicar. Es por esta razón que practicamos meditación. Si hemos alcanzado el objetivo no necesitamos practicar meditación. Por esto aquí deberíamos traducir como "removiendo en ese momento la codicia y la pena" y no "habiendo removido la codicia y la pena". **Quisiera que ustedes tengan esto presente.**

"Removiendo la codicia y la pena en el mundo" significa evitando el deseo o el apego, por un lado, y, por el otro lado, evitando el enojo, la mala voluntad, con respecto al objeto que el meditador está observando. "En el mundo" significa en el mundo del cuerpo, de la sensación, etc. Vemos un objeto y podemos tener apego hacia éste si llegamos a la conclusión que es bello, que es bueno, y podemos tener enojo, aversión, odio, hacia ese objeto si decidimos que es feo, desagradable. Por lo tanto, estos estados mentales vienen a nuestras mentes cuando percibimos un objeto.

Para evitar que estos estados mentales insanos surjan **necesitamos crear algún tipo de protección y esta protección es la atención.** Cuando tenemos atención, evitamos este tipo de reacciones con respecto a los objetos. Cuando tenemos atención y cuando comprendemos claramente, entendemos que estos objetos **vienen y se van**, entendemos que estos objetos son **impermanentes** y no debemos apegarnos a ellos. Por medio de la práctica de la atención podemos evitar la codicia y la pena o aversión con respecto al objeto.

Cada vez que decimos **"removiendo"** estamos diciendo que estamos **evitando** que estos estados surjan. No es que ellos vienen y después los quitamos o que los quitamos después que han surgido. El significado real es evitar que la codicia y la pena surjan en nuestras mentes. Si no practicamos atención en el objeto estos estados mentales seguramente surgirán, ya sea la codicia o la pena, ya sea el apego o el odio. Estos estados mentales pueden surgir. Pero por medio de la práctica de la atención podemos evitar que surjan. Evitar su surgimiento en nuestras mentes es lo que significa "removiendo".

Cuando hablamos acerca de la iluminación decimos "en el momento de la iluminación las impurezas mentales son erradicadas". ¿Qué impurezas mentales se erradicán en ese momento? ¿Las impurezas mentales del presente, del pasado o del futuro? El pasado ya ha pasado. No hay nada que podamos hacer para erradicarlas. Las impurezas mentales futuras todavía no están aquí para que podamos hacer algo. ¿Y las impurezas mentales del presente? **Si ellas están presentes no puede existir la iluminación.** Porque la iluminación consiste en estados mentales **sanos**. Los estados mentales sanos no pueden coexistir con los estados mentales insanos. Las impurezas mentales que se dice se erradicán en el momento de la iluminación no pertenecen ni al pasado ni al presente ni al futuro. ¿Entonces, cuáles impurezas mentales son erradicadas?

Estrictamente hablando no se denominan impurezas mentales o en pali "kilesa". **Lo que se erradica son las tendencias latentes.** Esto significa la potencialidad de que las impurezas surjan. La conciencia que surge en el momento de la iluminación erradica esa potencialidad. Es decir, cuando hay algo que está con nosotros siempre decimos que tenemos esa cosa. Por ejemplo, fumar. Supongamos que una persona fuma pero que justo en este

**Exposición del Pasaje Introdutorio del
Gran Discurso del Establecimiento de la Atención**

momento no está fumando. Cuando uno le pregunta: "¿usted fuma?" Esta persona responde "sí, yo fumo". Decimos que esta persona fuma porque fumó en el pasado, fumará en el futuro y no ha dejado de fumar. No obstante que en este mismo momento no está fumando, la respuesta es "sí, yo fumo".

De la misma manera, ahora en este mismo momento, uno no tiene impurezas mentales en la mente, pero después cuando las condiciones son propicias las impurezas mentales surgen. Por lo tanto uno dice que tiene impurezas mentales aunque en este momento en particular ellas no están presentes en la mente. Es la posibilidad, la potencialidad de surgir que se erradica en el momento de la iluminación.

Las impurezas mentales que se dice se erradican en el momento de la iluminación **son en realidad nada. La habilidad de surgir es lo que erradica.** Cuando ellas surgen, ya están allí así que no las podemos erradicar. De la misma forma "removiendo la codicia y la pena" significa evitando que estas impurezas mentales surjan en nuestras mentes. ¿Cómo? **Mediante la práctica de la atención.** Realizamos esfuerzo, aplicamos atención, desarrollamos concentración y vemos las cosas claramente. Cuando vemos las cosas claramente no hay oportunidad para que las impurezas mentales vengan a nuestras mentes. De esta forma la meditación vipassana elimina las impurezas mentales.

Esta remoción o abandono es simplemente momentáneo, simplemente por substitución. El próximo momento podrían surgir nuevamente. Es de una duración muy corta. Esto se denomina "abandono por substitución" **y significa que cuando hay estados mentales sanos no pueden existir estados mentales insanos.** Uno pone estados mentales sanos de tal forma que los estados mentales insanos no tengan oportunidad de surgir. Esto se denomina "abandono por substitución". Dura solamente un momento. En el momento siguiente las impurezas podrían volver a surgir.

Cuando se practica la meditación vipassana se abandona la codicia y la pena de esta manera. **Cuando uno pierde la atención y se dan ciertas condiciones, las impurezas mentales vuelven a surgir.**

Hay otro tipo de abandono denominado "abandono temporario". Esto significa apartar. Cuando se aparta algo, eso podría estar en ese lugar por algún tiempo; no regresa inmediatamente. Como las plantas en el agua. Si uno las aparta o las empuja, permanecen allí por un tiempo pero después lentamente regresan a ese lugar. Este tipo de abandono se denomina "abandono temporario" y se alcanza por medio de las absorciones (**jhānas**). Cuando una persona alcanza las absorciones puede apartar estas impurezas mentales fuera de la mente por algún tiempo. Tal vez ellas no regresarían a la mente por todo un día o una semana o un mes.

El tercer tipo de abandono es el abandono total. El término pali es cortar, erradicar. Esto significa que uno corta la raíz de un árbol y éste no vuelve a crecer. **El abandono total se denomina abandono por erradicación y se alcanza en el momento de la iluminación.** Las impurezas mentales que se erradicán en el momento de la iluminación nunca más vuelven a surgir en la mente de esa persona.

El Arahantxi[11] ha erradicado todas las impurezas mentales. No tiene apego, enojo, orgullo, envidia, y otros estados mentales insanos. Los Arahants aun cuando son provocados no se enojan. Aun cuando ven un objeto muy atractivo, muy bello, no sienten ningún deseo por ese objeto. Éstas son las personas que han erradicado las impurezas mentales.

Hay tres tipos de abandono y aquí podemos entender dos. El primer tipo de abandono ya ha sido explicado. Puede haber un segundo tipo de abandono. Si uno ha practicado meditación bien y puede evitar la codicia y la pena con respecto a los objetos que uno observa, encontrará que también puede evitar la codicia y la pena con respecto a los objetos que no observa. "No observa" aquí significa que uno no presta atención.

Naturalmente los objetos que experimentamos pueden causar codicia y pena en nuestras mentes. Si no practicamos atención hacia un determinado objeto entonces tendremos apego o aversión hacia ese objeto. Esto es lo que ocurre a la mayoría de la gente. Si uno es bueno en la práctica de la meditación vipassana y tiene esta experiencia de evitar la codicia y la pena con respecto a los objetos que son observados, uno encontrará que puede evitar que estos estados mentales surjan aun con respecto a aquellos objetos que no son observados. Esto es lo que se denomina "abandono temporario" por medio de la meditación vipassana.

Por medio de la meditación vipassana es posible alcanzar dos tipos de abandono: (1) el abandono momentáneo y (2) el abandono temporario. Pero la meditación vipassana no puede alcanzar el tercer tipo de abandono, el abandono por erradicación, el abandono total. Este tercer tipo de abandono puede ser alcanzado solamente por la Conciencia del Sendero, por la iluminación.

Cuando el Buda enseñó acerca de remover la codicia y la pena en el mundo, él se refería a que el bhikkhu podía evitar el surgir de la codicia y la pena con respecto al objeto que estaba observando.

Aquí "codicia" significa todo tipo de apego, deseo, anhelo, pasión, y estados mentales similares. "Pena" significa no sólo pena, sino también enojo, odio, depresión, pesar, aversión, y estados mentales similares. Hay tres raíces insanas: **(1) deseo, (2) enojo y (2) ignorancia.** De estas tres se mencionan dos. La codicia pertenece a la primera raíz que se denomina en pali "lobha". La segunda raíz se denomina "dosa". En la codicia incluimos todas las variedades de "lobha" y en la pena incluimos todas las variedades

de "dosa". La ignorancia (*moha*) no está incluida aquí porque esta raíz es muy difícil de evitar y erradicar. Por lo tanto, en esta oración debemos entender que un bhikkhu practica la contemplación en el cuerpo realizando esfuerzo, aplicando atención, desarrollando concentración y claridad de entendimiento, y al mismo tiempo puede evitar que surja la codicia y la pena. Es lo mismo con respecto a la sensación, con respecto a la conciencia y con respecto a los dhammas.

Hay cuatro establecimientos de la atención porque hay cuatro clases de objetos. **El primer objeto es el cuerpo.** No siempre significa el cuerpo físico. También puede significar algunas propiedades materiales. **La respiración también se denomina cuerpo.** Las diferentes partes del cuerpo también se denominan cuerpo. **Por la palabra "cuerpo" debemos entender cualquier cosa que está asociada con el cuerpo.**

El segundo objeto es la atención en la sensación. La sensación es un estado mental. Ahora uno tiene dolor en este lugar, hay dolor físico, y experimentamos el dolor físico en nuestras mentes. En la mente hay un estado mental denominado sensación. Debido a que hay dolor, la sensación es desagradable. Cuando el Buda habló acerca de un bhikkhu que contempla la sensación, él dijo que el bhikkhu contempla ese objeto mental y no necesariamente el mismo dolor. En la práctica, cuando tenemos dolor nos concentramos en el lugar del dolor y observamos el dolor porque es algo práctico. Pero en realidad cuando hacemos anotaciones mentales "dolor, dolor", estamos haciendo anotaciones del estado mental que siente el dolor en el cuerpo. Esta sensación es de tres o cinco tipos, placer, displacer y neutral.

El tercer objeto de la atención es la conciencia. Usualmente se traduce como mente pero pienso que "conciencia" es una mejor traducción. El término pali es "citta" y éste se puede traducir como conciencia. En la psicología budista (Abhidhamma) denominamos "mente" (*nāma*) a un grupo compuesto de dos cosas: (1) conciencia (*citta*) y (2) factores mentales (*cetasika*). La conciencia se define como el conocimiento del objeto. El conocimiento no es la atención como se desarrolla y usa en la meditación. Aquí nos referimos al mero conocimiento del objeto. No obstante estoy mirando hacia allí estoy consciente que hay alguien detrás de mí, simplemente es el conocimiento consciente. Este tipo de conocimiento se denomina conciencia.

No obstante que traducimos el término pali "citta" como "conciencia", no es una traducción exacta. La conciencia se define con el conocimiento del objeto. Solamente cuando hay conocimiento del objeto puede haber contacto con el objeto, sensación del objeto, apego hacia el objeto, aversión hacia el objeto, etc. Por lo tanto, estos estados mentales están subordinados a la conciencia pero también son componentes de la mente. La mente se divide en conciencia y factores mentales. El contacto, la sensación, la percepción, la atención, etc., son todos denominados factores mentales. De acuerdo con el

Abhidhamma hay 52 factores mentales. Es increíble que el Buda pudiera definir y diferenciar cada factor mental que surge con la conciencia.

Cuando practicamos meditación y sentimos pesar somos conscientes del pesar. En este caso estamos contemplando la conciencia. Si nos sentimos enojados y somos conscientes del enojo, también estamos contemplando la conciencia.

El cuarto objeto de atención es el dhamma. Ésta es una palabra muy difícil y no es posible traducirla. **Significa diferentes cosas en diferentes contextos.** No es posible traducir "dhamma" con una sola palabra inglesa. Aquí "dhamma" simplemente significa ciertos objetos como los cinco agregados, las doce bases, los cinco impedimentos y las Cuatro Nobles Verdades. Éstos se denominan "dhamma" en este discurso. Por lo tanto no es posible traducir esta palabra. Muchas veces se traduce como "objeto mental" o "objeto de la mente". Pero ninguna de estas traducciones es satisfactoria. Por esto es mejor dejar la palabra "dhamma" sin traducir y de esta manera no causar confusión.

Por ejemplo, si uno se concentra en el enojo uno está contemplando en el "dhamma". Aquí "dhamma" no significa las enseñanzas o los discursos. Si uno ve algo y está consciente del ver, uno está contemplando en el dhamma. La contemplación del dhamma es muy amplia; ésta incluye los agregados, las bases, los impedimentos mentales y las Cuatro Nobles Verdades.

Cuando practicamos meditación tomamos los objetos a medida que éstos se nos van presentando. No intentamos descubrir que tipo de objeto estamos observando. Esto sería una distracción. Como practicante de la meditación vipassana uno debe detenerse y observar lo que se presenta. Uno no trata de descubrir si es el cuerpo, la sensación, la conciencia o el dhamma. Cualquier objeto que se presenta es nuestro deber estar consciente de tal manera que no tengamos codicia y pena con respecto a ese objeto.

Para no tener codicia y pena uno debe estar atento. Uno no tiene tiempo para descubrir si el objeto, digamos, es la conciencia o el dhamma u otra cosa. Cuando uno practica meditación vipassana uno practica estos cuatro establecimientos de la atención. Mientras uno está atento del objeto en el momento presente uno está meditando bien, la meditación es buena. Lo que no es bueno es cuando uno se deja llevar por los pensamientos y se olvida de la meditación por algunos segundos o minutos. **Mientras se está atento se está meditando bien, se está haciendo la cosa correcta.**

A veces los meditadores piensan que si no se concentran en el objeto principal no están haciendo meditación. A veces dicen: "Tenemos que pasar el tiempo observando la mente yendo de aquí a allí; no tenemos mucho tiempo para concentrarnos en el objeto principal". **Pero ya sea que uno esté atento del objeto principal o del objeto secundario, mientras uno esté atento en el momento presente, uno está meditando bien, uno**

está practicando vipassana. Lo que es importante en la meditación vipassana es estar atento del objeto en el momento presente. A veces uno pierde la atención y después esto se vuelve el objeto de la meditación. Un puede decirse a un mismo "perdiendo, perdiendo" y después se regresa al objeto principal.

Siempre debería haber atención. Si se puede mantener siempre la atención uno tendrá un progreso rápido y comenzará a ver la verdadera naturaleza de las cosas. Uno comenzaría a ver los objetos surgiendo y cesando. Y cuando vemos el surgir y el cesar, también vemos que los objetos son impermanentes. Cuando vemos que son impermanentes también vemos que son insatisfactorios y que no tenemos control, ellos surgen y cesan de acuerdo con su propia voluntad. Entonces vemos estas tres características generales de todos los fenómenos condicionados. Ver estas tres características generales de todos los fenómenos condicionados es la esencia de la meditación vipassana. Si uno practica vipassana primero debe ver estas tres características. El término "vipassana" significa ver en varias formas. Ver en varias formas significa ver bajo la luz de la impermanencia, bajo la luz de la insatisfactoriedad, bajo la luz de la insubstancialidad. Lo que es importante en la práctica de la meditación vipassana es ver estas tres características. Para poder ver estas tres características necesitamos observar, prestar atención a los objetos que surgen en el momento presente.

Para prestar atención al objeto en el momento presente necesitamos poner esfuerzo. Sin esfuerzo nada que vale la pena puede ser alcanzado. Por esto el Buda dice "enérgico, comprendiendo claramente y atento". Cuando podamos satisfacer estas tres condiciones, y con una firme concentración, tendremos la habilidad de remover la codicia y la pena con respecto a los objetos que observamos.

Éste es un resumen del Gran Discurso de los Establecimientos de la Atención. Si entienden este resumen es suficiente para tener un firme entendimiento de lo que es la práctica de la atención y también para saber cómo practicar la meditación de atención. Hay otras instrucciones detalladas para la práctica de la atención. Espero que ustedes estén familiarizados o se familiaricen con las mismas: **iSiguiendo estas instrucciones, realizando esfuerzo, aplicando atención, y viendo claramente que, cada uno de nosotros puede remover la codicia y la pena en el mundo!**

* * * * *

* Venerable U Silananda. Traducción española por **Bhikkhu Nandisena**. Traducción española con permiso del Ven. U Silananda. La fuente usada en este documento es Arial que contiene algunas de las marcas diacríticas de la Lengua Pali. Las demás marcas diacríticas han sido representadas usando las

letras normales. **Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita.** Traducción española ©CMBT 2001. Última revisión miércoles 19 de septiembre de 2001. Fondo Dhamma Dana.

^{i[1]} N.del T. El nombre en pali es "Mahāsatipatthāna Sutta", el Gran Discurso del Establecimiento de la Atención Completa. Traducciones alternativas del nombre de este discurso: (1) Gran Discurso de los Cuatro Fundamentos de la Atención Completa, (2) Gran Discurso de los Cuatro Establecimientos de la Atención Completa. Para simplificar el término "sati", atención completa, aquí se traduce como "atención". Este discurso del Buda es importante porque todas las instrucciones de meditación se derivan del mismo. En el Canon Pali este discurso se encuentra en dos lugares: (1) en la Colección de Discursos Largos (Dīgha Nikāya) y (2) en la Colección de Discursos Medios (Majjhima Nikāya). Referencias a la edición del Sexto Concilio budista, Dīgha Nikāya, ii 231 y Majjhima Nikāya, i 69.

El pasaje introductorio denominado en pali "uddesa", enunciación, contiene un resumen del todo el discurso.

^{ii[2]} N. de T. El término pali "vipassanā" se adoptará de aquí en adelante como una voz más de nuestra lengua y se escribirá sin la marca diacrítica, es decir, "vipassana".

^{iii[3]} N.del T. El Canon Pali está compuesto de tres canastas: (1) la Canasta de la Disciplina (Vinaya Pitaka), (2) la Canasta de los Discursos (Sutta Pitaka) y (3) la Canasta del Abhidhamma (Abhidhamma Pitaka).

^{iv[4]} N. de T. "Bhikkhu" se puede traducir como monje pero tiene más significados. Normalmente la palabra "bhikkhu" significa uno que pide comida; pero los monjes no piden comida como los mendigos. Cuando un monje pide comida simplemente se para en la puerta de la casa sin decir nada y después la gente le ofrece algo o le dice que pase. Ellos no dicen nada pero aceptan lo que le es dado. Esto se denomina "pedir noble". Otro significado del término "bhikkhu" es uno que ve peligro en el ciclo de remamientos (*samsāra*). De acuerdo con esta definición no solamente los monjes sino también cualquier laico que ve peligro en el ciclo de renacimiento se denomina "bhikkhu". Si consideramos esta segunda definición el alcance de este discurso no se limita a los monjes sino que incluye también a todos aquellos, monjes o laicos, hombres o mujeres, que ven peligro en el ciclo de renacimientos.

^{v[5]} "Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānam visuddhiyā, soka-paridevānam samatikkamāya dukkha-domanassānam atthagamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yad idam cattāro satipatthānā."

^{vi[6]} "Es' eva maggo natth' añño dassanassa visuddhiyā" (Dhammapada verso 274).

**Exposición del Pasaje Introdutorio del
Gran Discurso del Establecimiento de la Atención**

^{vii[7]} La atención de los "dhammas" es el cuarto fundamento de la atención e incluye tanto componentes materiales como mentales.

^{viii[8]} Éste es el pasaje en pali del discurso que incluye los cuatro establecimientos de la atención. "Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassam, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam".

^{ix[9]} N. del T. Esta palabra también se puede escribir "ātāpa".

^{x[10]} N. del T. Las traducciones inglesas del pasaje pali "vineyya loke abhijjhādomanassam" toman el participio indeclinable "vineyya" en el significado común, es decir, para referirse a una acción que tiene lugar antes de la acción del verbo principal (*pubbakiriya*); por ello las traducciones dicen "habiendo abandonado la codicia y la pena en el mundo", lo que significa "después de haber abandonado la pena y la codicia en el mundo".

^{xi[11]} N. del T. Persona que ha alcanzado el cuarto y último estado de iluminación.

<http://www.cmbt.org/fdd/pasajeintrosatipatthana.htm>