

<http://www.suanmokkh.org/archive/aps/mwb-abc1.htm>

ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN:

COMO COMENZAR

Por Buddhadasa Bhikkhu

(Adaptado y traducido al inglés por Santikaro Bhikkhu)

Traducido al español por Yin Zhi Shakya

Siéntense derechos (con la espina dorsal cómodamente colocada). Mantenga su cabeza erguida. Dirija sus ojos hacia la punta de su nariz de forma que nada más se vea. Ya sea si ustedes ven o no, eso no importa, simplemente miren en esa dirección. Cuando ya estén acostumbrados a hacerlo, los resultados serán mejores que cuando cierran los ojos ya que no se fomentará el quedarse dormido tan fácilmente. En particular, las personas que son soñolientas deben practicar con los ojos abiertos en lugar de cerrados. Practiquen así constantemente y ellos—los ojos—se cerraran por ellos mismos cuando llegue el momento de que así sea. [Si quieren practicar con sus ojos cerrados desde el principio, eso es de vuestra elección]. Todavía, el método de mantener los ojos abiertos da mejores resultados. Algunas personas, sin embargo, sentirán que eso es muy difícil, especialmente esos que están apegados a cerrar sus ojos. Ellos no serán capaces de practicar con sus ojos abiertos, y pueden cerrarlos si desean.

Descansen las manos en vuestro regazo cómodamente, una arriba de la otra. Crucen las piernas de forma que distribuyan y sostengan bien su peso, de manera que se puedan sentar cómodamente y no se caigan fácilmente. Las piernas se pueden cruzar en una forma ordinaria o cruzar como quiera que prefieran o sean capaces de hacerlo. Las personas gruesas solamente pueden cruzar sus piernas en la postura llamada “postura diamante” (postura de loto) con dificultad, pero las posturas sofisticadas o elaboradas no son necesarias. Simplemente siéntense con las piernas cruzadas de manera que su peso esté balanceado y no se vuelquen fácilmente—eso es suficiente. Las posturas más difíciles y formales pueden dejarse para cuando uno se lo toma más solemnemente, como un yogui.

En circunstancias especiales—cuando están enfermos, no se sienten bien, o están cansados—pueden descansar en contra de algo, sentarse

en una silla, o usar un diván para reclinarsse un poco. Esos que están enfermos pueden inclusive acostarse a meditar.

Siéntense en un lugar con una buena circulación de aire, donde puedan respirar cómodamente. No debe haber nada que los perturbe. Ruidos altos y continuos sin ningún significado tales como el sonido de las olas o de una fábrica, no son problemas a menos que los cataloguen como un problema. Los sonidos con significado, tales como personas hablando, son más que un problema para esos que están aprendiendo a practicar. Si no pueden encontrar un lugar silencioso, imagínense que no hay ningún sonido. Simplemente estén determinados a practicar y eventualmente eso funcionará.

Aunque los ojos estén mirando a la punta de vuestra nariz sin poner atención, ustedes pueden juntar vuestra atención o alerta o *sati*¹, como se le llama en el lenguaje técnico, para capturar o atrapar vuestra propia inhalación y exhalación. (Esos que les gusta cerrar sus ojos harán eso con los ojos cerrados). Esos que prefieren dejar los ojos abiertos harán eso continuamente hasta que los ojos gradualmente se cierren por ellos mismos a medida que la concentración y la calma (**samadhi**) aumentan.

Al principio (y solamente al principio, por unos pocos minutos, **¡no por siempre!**) para hacer fácil el notar la respiración, traten de respirar tan largo como puedan. Fuerzen la aspiración y la expiración muchas veces. Hagan esto para conocer claramente por ustedes mismos lo que el aire de la respiración frota o toca en su camino a medida que entra y sale. En una forma simple, (note donde ella aparece terminar en el estómago midiéndola a través de las sensaciones físicas en lugar de la realidad anatómica). Note esto en una forma simple tan bien como pueda, lo suficiente para fijar los puntos internos y externos de la respiración. No se estrese ni sea muy estricto al propósito.

La mayoría de las personas sentirán la respiración golpeando en la punta de la nariz y deben tomar ese punto como el final externo. (En las personas con narices planas o rectas el aire de la respiración tocará

¹ **Sati** es un término clave en la meditación budista. Él significa "recordar, recuerdo, alerta, atención, estar atento". Todo eso concierne solamente al presente y no involucra memoria o pensamiento. En este artículo, la actividad de *sati* se transmite a través de un número de verbos: fijar, anotar, atender, prestar atención, estar alerta, experimentar. (**sati** no significa "concentrarse o enfocarse"). Por favor, estudien estas varias palabras y sus significados en cada contenido, entonces tendrán un entendimiento correcto de **sati**, esto es, lo que es y como se usa para liberarse de dukkha.

el borde del labio superior, y ellos deben tomar eso como el final externo.) Ahora ustedes tendrán ambos puntos, el exterior y el interior a través de fijar un punto en la punta de su nariz y el otro en el ombligo. El aire de la respiración pasará por sí mismo entre esos dos puntos. Aquí piensen como si persiguieran o siguieran la respiración, como a un tigre o a un espía, reacios a compartir con ella incluso por sólo un momento, siguiendo cada respiración por tanto tiempo como estén meditando. Este es el primer paso de la práctica. A este paso le llamamos “**persiguiendo (siguiendo/acechando) todo el tiempo**”.

Anteriormente hemos dicho que comiencen tratando muchas veces de hacer la respiración, desde el principio, tan larga o extensa, dinámica y movida como sea posible. Hagan esto para encontrar los puntos finales, siguiéndole la pista a la respiración entre ellos. Cuando la mente (o **sati**) pueda asir y fijar la inhalación y la exhalación—a través de estar atentos constantemente en como ella toca, fluye, y como finaliza y regresa exterior o interiormente—ustedes pueden gradualmente relajar la respiración hasta que ella devenga normal, no forzándola más ni empujándola en ninguna forma. Sean cuidadosos: ¡no la fuercen o controlen en absoluto! De todas formas, **sati** fija la respiración todo el tiempo, igualmente como lo hizo con ella anteriormente con la respiración fuerte y vigorosa.

Sati es capaz de prestar atención al pasaje completo de la respiración desde el punto final interno (el ombligo o la base del abdomen) hasta el punto final externo (la punta de la nariz o el labio superior). Independientemente de lo fina o suave que la respiración devenga, **sati** puede notarla claramente todo el tiempo. Si sucede que no la puede notar (o sentir) porque es muy suave o refinada, entonces respiren más fuerte de nuevo. [Pero no tan fuerte o violenta como anteriormente, justo lo suficiente para notar la respiración claramente]. Fije su atención en la respiración de nuevo, hasta que **sati** esté consciente de ella sin ninguna brecha. Asegúrese que pueda hacerlo bien, esto es, practique hasta que incluso la respiración puramente ordinaria y sin esfuerzo pueda con seguridad ser observada. Identifíquela independientemente de lo fuerte o ligera que sea. Identificándola dentro de esa misma atención que **sati** simplemente sostiene íntimamente y siguiendo la respiración y una y otra vez todo el tiempo, ustedes están meditando². Cuando puedan hacer esto, eso

² No traten de apartar otras cosas fuera de la atención, eso creará tensión. Simplemente mantengan la atención centrada en la respiración en una forma balanceada. Suelten cualquier cosa que los aparte de la respiración.

significa éxito en el nivel de preparación, llamado “persiguiendo todo el tiempo”.

La carencia de éxito es debido a la inhabilidad de **sati** (o de la atención) para mantenerse con la respiración todo el tiempo. Ustedes no saben cuando ella pierde la pista. Ustedes no saben cuando ella salio corriendo para el hogar, está trabando o jugando. Ustedes no lo saben hasta que ella se haya ido. Y ustedes no saben cuándo, cómo, por qué se ha ido, o lo que sea. Cuando estén conscientes de lo que ha pasado, toman la respiración de nuevo, gentilmente traen de vuelta la respiración preparándose exitosamente en este nivel. Hagan esto por lo menos diez minutos en cada sesión, antes de ir al próximo paso.

El próximo paso, el segundo nivel de preparación, se llama “**esperando (en guardia) emboscados en un punto**”. Es mejor practicar este segundo paso solamente después que el primer paso se haya hecho bien, pero cualquiera que pueda saltarlo directamente al segundo, no se le regañará. En esa etapa, **sati** (o memoria) descansa en esperar fijados en un punto en particular y detener el perseguir la respiración. Note la sensación de cuando la respiración entra en el cuerpo y penetra de inmediato (hasta el ombligo y sus alrededores), y entonces déjela ir o suéltela. Después, note una vez más, cuando la respiración contacta con el otro punto final (la punta de la nariz) entonces déjela ir o déjela sola hasta que ella contacte el punto interno final (el ombligo). Continúe así sin cambiar nada. En los momentos de dejarla ir, la mente no corre hacia el hogar, o los lugares, o la oficina, o cualquier parte. Esto significa que **sati** presta atención a los dos puntos finales—ambos interno e interno—y no presta atención a nada más entre ellos.

Cuando ustedes puedan ir de un punto final a otro con toda seguridad sin prestarle atención a las cosas entre ellos, dejen el punto interno y enfóquense solamente en externo, esto es, la punta de la nariz. Ahora, **sati** vigila consistentemente sólo la punta de la nariz. Ya sea si la respiración golpea mientras se inhala o mientras se exhala, regístrela cada vez. A esto se le llama “**vigilando el portón**”. Hay un sentimiento a medida que la respiración entra y sale; el resto del camino se deja vacío o quieto. Si ustedes tienen una atención o alerta firme en la punta de la nariz, la respiración deviene gradualmente más y más calmada y quieta. Así que no pueden sentir ningún otro movimiento que no sea el de la punta de vuestra nariz. En los espacios quietos o vacíos, cuando no pueden sentir nada, la mente no corre hacia la casa o a ninguna parte. La habilidad para hacer esto bien es el

éxito en el nivel de preparación llamado “esperando (en guardia) emboscados en un punto”.

La falta de éxito es cuando la mente se va sin que ustedes lo sepan. Ella no regresa al portón como debiera o después de haber entrado, sino que entra a hurtadillas todo el tiempo. Ambos de estos errores suceden porque el período de vacío o quietud es incorrecto e incompleto. Ustedes no lo han hecho propiamente desde el comienzo de este paso. Por lo tanto, deben practicar cuidadosa, continua y diestramente desde el primer paso.

Incluso el paso de comienzo, al que se le llama **“persiguiendo (siguiendo/acechando) todo el tiempo”**, no es fácil para cualquiera. Sin embargo, cuando uno puede hacerlo, los resultados—ambos, físicos y mentales—están más allá de las expectativas. Así que deben hacerse capaces de hacerlo, haciéndolo consistentemente hasta que sea **como** un juego, o un deporte que les guste hacer. Si tienen incluso dos minutos, definitivamente practiquen. Respiren de manera convincente, si vuestros huesos resuenan o cascabelean, eso es todavía mejor. Respiren fuerte hasta que silbe, un poco de ruido no perjudica. Entonces relájense y reduzcanla [la respiración] gradualmente hasta que ella encuentre su nivel natural.

La respiración ordinaria o común de la mayoría de las personas no es natural o normal, sino más áspera o más baja de lo normal, sin que nosotros nos demos cuenta³. Especialmente cuando hacemos ciertas actividades o estamos en posiciones limitadas, nuestra respiración es más o menos más áspera de la debida, aunque no lo notemos. Así que deben comenzar primeramente con una respiración vigorosa y fuerte, entonces déjenla que se calme hasta que devenga natural. En esta forma, terminarán con una respiración en el “camino medio” o justamente correcta. Esa respiración hace que el cuerpo esté saludable, normal y natural. Y es la apropiada para usar como el objeto de meditación al principio de **anapanasati**⁴. Hagamos hincapié una vez más en este primer paso de la preparación que debe practicarse hasta que simplemente sea un juego en todas las circunstancias para cada uno de nosotros. Esto traerá numerosos beneficios físicos y mentales.

De hecho, la diferencia entre **“persiguiendo (siguiendo/acechando) todo el tiempo”** y **“esperando (en guardia) emboscados en un**

³ De hecho, nuestra respiración tiende a ser dañina, y contribuye a muchos problemas mentales y físicos. Por favor, aprendan a respirar libre y naturalmente.

⁴ **“Anapanasati”** es el término Pali para la práctica de la atención en/con la respiración (el sujeto mismo de este ensayo).

punto” no es tan grande. La última es un poco más sutil y relajada, esto es, el área que **sati** reconoce es más reducida. Para hacer esto más fácil de entender, usaremos la analogía de la manejadora que mece la hamaca del bebé⁵. Al principio, cuando el niño se ha colocado en la hamaca, él no está dormido todavía y tratará de levantarse y salir de ella. En esta etapa, la manejadora o cuidadora debe mirar la hamaca cuidadosamente. A medida que la hamaca se mece de un lugar a otro, la cabeza de la persona que cuida el niño debe seguir el movimiento para vigilar la hamaca con el niño en todo momento. Cuando el bebé comienza a dormirse y ya no trata de salirse de la hamaca, ella no necesita mover la cabeza de un lado a otro, siguiendo el movimiento de la hamaca. Ella solamente necesita mirar cuando la hamaca pasa frente a su cara, lo que es suficiente. Mirando solamente a un punto mientras la hamaca pasa frente a ella, el bebé no tendrá la oportunidad de salirse de la hamaca porque el niño está listo para quedarse dormido. (Aunque el bebé se quede dormido, ¡el ‘meditador’ no se debe quedar dormido!)

La primera etapa de preparación es notar la respiración—**“persiguiéndola todo el tiempo”**—es como cuando la manejadora está moviendo la cabeza de un lado a otro con oscilación de la hamaca de forma que ni por un momento esté fuera de su vista. La segunda etapa donde la respiración se percibe en la punta de la nariz—**“esperando en guardia y observando ese punto”**—es como cuando el bebé está listo para dormir y la manejadora mira la hamaca solamente cuando pasa ante su cara.

Cuando ustedes hayan practicado y se hayan entrenado completamente en el segundo paso, pueden adiestrarse más haciendo que el área notada por **sati** sea más sutil y calmada hasta que haya una concentración más segura y estable. Entonces la concentración se puede ir profundizando paso por paso hasta alcanzar uno de los **jhanas**⁶, que para la mayoría de las personas está más allá de la concentración relativamente fácil de los primeros pasos. Los **jhanas**⁷

⁵ En India y Tailandia, se usan hamacas/mecedoras pequeñas para los bebés, en lugar de cunas.

⁶ Los jhanas son estados de atención en un punto que resultan de una concentración altamente desarrollada que se dirige hacia el interior. En ellos uno está solamente consciente de un objeto en particular y ciertos factores mentales.

⁷ **Las Cuatro Jhanas, o Estados Sagrados** Los Cuatro Jhanas o Estados Sagrados:
1. **La Compasión**. A medida que la mente progresa hacia la Iluminación, ella llega a estar consciente de un claro discernimiento y una sensibilidad en lo que contiene la unidad esencial de toda vida animada, y allí despierta dentro de él un gran corazón de compasión y la benevolencia dirigida conjuntamente a toda la vida animada, armonizando diferencias y unificando todos los dualismos.

es un asunto de requerimientos estrictos y principios sutiles. Uno debe estar fuertemente interesado y comprometido para este nivel de práctica. En esta etapa, simplemente esté constantemente interesado en los pasos básicos hasta que ellos lleguen a ser una cosa familiar y común. Entonces podrán después ser capaces de alcanzar los niveles altos.

Que las personas laicas ordinarias puedan darse la oportunidad de meditar en una forma que tenga muchos beneficios, ambos físicos y mentales, y que satisfaga las necesidades básicas de nuestra práctica antes de ir a las cosas más difíciles. Ustedes pueden practicar estos primeros pasos para estar completamente preparados con **sila** (la moralidad), **samadhi** (concentración), y **pañña** (sabiduría), esto es, completamente situado en el Camino Óctuplo. Incluso si solamente es un comienzo, esto es mejor que no ir a ninguna parte. Vuestro cuerpo devendrá más saludable y calmado que lo normal a través de entrenarse en los niveles sucesivos de samadhi. Descubrirán algo que todos deben encontrar para no perder la oportunidad de haber nacido.

Para más instrucción en anapanasati, por favor visite la página en inglés de Frecuentes Preguntas y Respuestas en [Anapanasati FAQ](#)

Mindfulness With Breathing: Unveiling the Secrets of Life
(published by Wisdom Publications).

Formato por Santikaro Bhikkhu.

Esta edición electrónica se ofrece solamente PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA.

This electronic edition is offered FOR FREE DISTRIBUTION ONLY.

2. **La Dicha**. Con la desaparición de todo el sentido de diferencia entre el yo y los otros y todos los dualismos, el corazón se llena con un gran éxtasis de felicidad y gozo.

3. **La Paz**. Gradualmente a medida que la diferencia entre el sufrimiento y la felicidad se desaparece, este sentimiento de felicidad y gozo se trasmuta en tranquilidad perfecta y paz.

4. **La Ecuanimidad**. Gradualmente, incluso el concepto de diferencia e igualdad se desvanece y todas las nociones incluso de felicidad y paz desaparecen de la vista, y la mente permanece en la paz bienaventurada de la ecuanimidad perfecta.