



Nyanaponika, Mahathera (Siegmond Feniger)

Enviado a 'Acharia' el domingo, 23 de octubre de 2005 por Alberto Tenaglia

El Venerable Nyanaponika Thera fue un budista europeo pionero (1901-94) nacido en Hanauam-Main, Alemania, en una familia judía. Se convirtió al budismo por la lectura de libros budistas, cuando vivía en Silesia. A la edad de 21 años, viajó a Berlín y encontró a otros budistas alemanes, formando un grupo de estudios budistas en Königsberg. En 1937 fue ordenado como un bhikkhu, siendo discípulo del gran maestro y erudito Nyanatiloka, fue encarcelado como enemigo alemán en Dhehra Dun, en el norte de India.

En 1951 viaja a Alemania con Nyanatiloka Mahathera. Después de 1952 fue residente del Hermitage del Bosque, Kandy, Sri Lanka.

En 1958-84 fue fundador y editor de la Sociedad de Publicaciones Budistas (BPS) es uno de los más grandes especialistas contemporáneos en Satipatthana Sutta (Atención Mental) y meditación.

Sus libros más importantes incluyen: **El Corazón de Meditación Budista; La Visión del Dharma; y Estudios del Abhidhamma.**

La atención mental es uno de los puntos más importantes del noble Óctuple sendero, donde se le denomina atención Mental Pura y fue explicado por el Buda en los textos denominados **Satipatthana Sutta.**

En el Satipatthana se definen cuatro clases de contemplación: Contemplación del cuerpo, de las sensaciones, del estado general de la mente y del contenido mental objeto de la conciencia, y se muestran catorce ejercicios para desarrollar la atención pura, cuya meta final es la

liberación de la mente de los tres venenos, la codicia o deseo, el odio o aversión y la ignorancia o delusión.

Mediante la atención en el aquí y ahora vemos surgir, los pensamientos, emociones y sensaciones y podemos evitar en su mismo nacimiento sus efectos perniciosos y acciones apasionadas. Nos ayuda a desarrollar una moralidad y un comportamiento positivos, así como una atención plenamente concentrada en el objeto, percibiendo muchos detalles nunca antes observados.

La atención mental desarrolla también la intuición y la sabiduría y nos permite ver las cosas tal y como son en realidad, sin ser cegados por nuestras pasiones y nuestros prejuicios por lo que nos permite ofrecer una respuesta correcta a todo lo que surge en la conciencia.

La protección de uno mismo a través del Satipatthana es también la de los demás y la protección de los demás es también la nuestra propia. ¿Cómo se hace esto a través de la atención?

Buda dijo:

Es justamente como lo dijo el aprendiz: "Yo me protegeré"—de esa manera, deben practicarse los fundamentos de la atención (*Satipatthana*). 'Yo protegeré a otros'—de esa manera deben practicarse los fundamentos de la atención. Protegiéndose a uno mismo, uno protege a los otros; protegiendo a otros, uno se protege a uno mismo.

"¿Y cómo al protegerse uno mismo, protege a los demás? Por la práctica repetida y frecuente de la meditación (*asevanaya bhavanaya bahulikamma*).

"¿Y cómo uno, al proteger a otros, se protege a uno mismo? Por medio de la paciencia e indulgencia, por medio de una vida sin violencia y sin daño, por medio de la benevolencia y de la compasión."

El nivel ético de esa verdad es evidente, la atención en nosotros mismos salvaguardará a individuos y sociedad, contra nuestras propias pasiones e impulsos egoístas sin control. Si permitimos que las "tres raíces" del mal - avaricia, odio e ignorancia-se afirmen en nuestros corazones, entonces sus brotes se esparcirán extensamente como una enredadera de la jungla, sofocando todo crecimiento saludable y noble de los alrededores. Pero si nos protegemos nosotros mismos contra estas tres raíces, nuestros congéneres también estarán a salvo. Estarán a salvo de nuestra



imprudente avidez de posesiones y poder, de nuestra lujuria y sensualidad incontenibles, de nuestra envidia y nuestros celos; a salvo de las consecuencias destructivas de nuestro odio y desamor que pueden ser destructivos o hasta criminales; a salvo de los estallidos de nuestra ira y de la atmósfera de antagonismo y conflicto resultante, que pueden hacer que sus vidas se vuelvan insoportables.

Con respecto a la tercera raíz del mal, sabemos muy bien cuánto daño puede hacerse a otros con el engaño o la ignorancia, a través de la estupidez, del descuido, de los prejuicios, de las ilusiones y el engaño de una sola persona.

Sin sabiduría y sin conocimiento, los intentos de protegerse a uno mismo y a los demás fallarán generalmente. Uno verá el peligro sólo cuando ya es demasiado tarde, y no se tomarán precauciones para el futuro

Por otra parte, aquella persona que se ha dedicado encarecidamente a sí mismo para el auto-mejoramiento y auto-desarrollo espiritual será una fuerza potente y activa a favor del bien en el mundo, aunque no se comprometiera en cualquier servicio social externo. Su silencioso ejemplo por sí solo proporcionará ayuda y aliento a muchas personas, al mostrarles que los ideales de una vida sin egoísmo y sin daño pueden ser vividos realmente y que no son sólo temas de predicación.

Y... ¿cual es la importancia de la práctica de la meditación para lograr esto?

Los deseos apasionados y las tendencias egoístas pueden alcanzar mayor intensidad si uno trata de silenciarlos por medio de una determinante fuerza de voluntad o mediante la represión mental, esto hace que el individuo esté en desarmonía en su interior y se vuelve irritable, resentido, dominante... La raíz de nuestra intención debe surgir de la misma raíz de la mente y esto se logra mediante la práctica de la meditación.

Por medio de la meditación, los motivos prácticos, emocionales e intelectuales de la auto-protección moral y espiritual llegarán a ser nuestra propiedad personal que no podrá perderse nuevamente con facilidad. Por lo tanto, nuestro Sutta habla aquí de *bhavana*, el desarrollo meditativo de la mente en su sentido más amplio. Esta es la forma más elevada de protección que el mundo puede conferir. Aquél que ha desarrollado su mente por medio de la meditación vive en paz consigo mismo y con el mundo. De él no provendrá ningún daño o violencia. La



paz y la pureza que irradia tendrán un poder de levantamiento y será una bendición para el mundo.

También dice el Sutta:

Protegiendo a otros uno se protege a uno mismo, ¿Y cómo? Por la paciencia y la tolerancia, por medio de una vida sin violencia y sin daño, por la benevolencia y la compasión (*khantiya avihimsaya mettataya anuddayataya*)."

Aquél que tiene amor y compasión para todos los seres, y que está libre de enemistad, combatirá la voluntad-enfermiza de los otros y desarmará a los violentos y brutales. Un corazón compasivo es el refugio de todo el mundo.

La auto-protección es la base indispensable. Pero la auto-protección verdadera es posible únicamente si no genera conflicto con la protección de otros; porque alguien que busca la auto-protección a expensas de otros se corromperá a sí mismo, además de ponerse en situaciones de peligro. Por otra parte, la protección de otros no debe crear conflicto con los cuatro principios de paciencia, no-violencia, benevolencia y compasión

Para terminar si avanzamos en nuestra practica de meditación cuando hacemos el foco de conciencia en todos los seres podremos percibir su sufrimiento, pero... ¿cómo podemos percibir el sufrimiento de otros? Lo que surge es nuestro propio sufrimiento, lo hemos detectado en su nivel mas profundo, este sufrimiento es también la raíz de muchas enfermedades y trastornos físicos... ¿y cual es el antídoto a eso? La compasión hacia los demás, si proyectamos internamente nuestra compasión hacia todos los seres, desde lo más profundo estamos cortando también nuestro propio sufrimiento y sentando la más firme base de nuestra propia salud física y mental.

Domingo, 23 de octubre de 2005 - 10:40 a.m.

Deseándoles la Paz Divina,
Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

Documento de la Revista Despertar