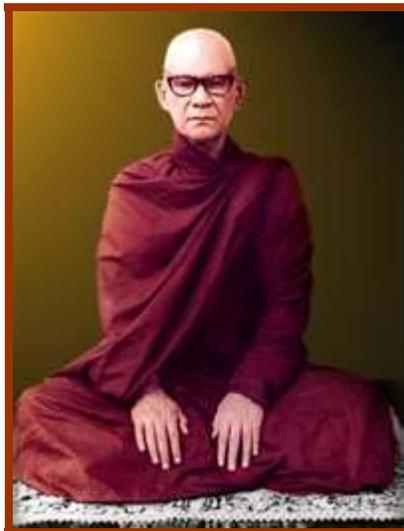


# **Satipatthana Vipassana**

## **DISCERNIMIENTO A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN CORRECTA**

### **Por El Venerable Mahasi Sayadaw**

**Traducido al español  
para Acharia  
por Lorenzo Orcajo Blanco, desde**



Ven. Mahasi Sayadaw



## ÍNDICE

ÍNDICE .....	3
Satipatthana Vipassana.....	4
Introducción .....	5
Satipatthana Vipassana.....	6
El desarrollo de la Sabiduría.....	8
Ver.....	9
Oír, etc. ....	12
La Mente.....	13
El ejercicio del principiante .....	15
Sentados.....	15
Ascenso-Descenso.....	17
Esquema de Ejercicios Básicos .....	18
Otros ejercicios .....	25
Caminando .....	25
Sentados.....	26
Acostados .....	26
Durmiendo .....	28
Despertando.....	29
Lavándonos y Comiendo.....	30
Resumen de los puntos esenciales .....	31
Sobre el autor.....	34
The Buddhist Publication Society .....	35



## Satipatthana Vipassana

### **DISCERNIMIENTO A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN CORRECTA**

Por el Venerable Mahasi Sayadaw

The Wheel Publication No. 370/371

ISBN 955-24-0078-3

Copyright © 1990 Buddhist Publication Society

**Sólo para la distribución gratuita.**

Se pueden imprimir copias de este trabajo para uso personal.

Se puede cambiar el formato del trabajo para su utilización en ordenadores y redes siempre que no se cobre por su distribución o uso.

Si no fuera así todos los derechos pertenecen a:

**Buddhist Publication Society**

**P.O. Box 61**

**54, Sangharaja Mawatha**

**Kandy, Sri Lanka.**

Esta edición fue transcrita de la edición impresa en 1995 por Philip Jones bajo los auspicios de "The DharmaNet Dharma Book Transcription Project", con el permiso de "The Buddhist Publication Society".



## Introducción

A requerimiento del Honorable U Nu, Primer Ministro, y Thado Thiri Thudhamma Sir U Thwin, Presidente de la Buddha Sasananuggaha Association, el Venerable Mahasi Sayadaw, Bhadanta Sobhana Mahathera, vino de Shwebo a Rangoon el 10 de noviembre de 1949. El Centro de Meditación en Thathana Yeiktha, Hermitage Road, Rangoon, fue formalmente abierto el 4 de diciembre de 1949, cuando el Mahasi Sayadaw comenzó a impartir sus enseñanzas sobre el sistema de Satipatthana Vipassana a quince de sus adeptos.

Desde el primer día de la apertura del Centro se impartió una exposición sobre el Satipatthana Vipassana, su propósito, el método y los beneficios que de él se derivan a cada grupo de practicantes. Estos iban llegando casi todos los días con la intención de someterse al curso de entrenamiento intensivo. El discurso dura normalmente una hora y media y esta tarea causa inevitablemente un esfuerzo y un desgaste. Afortunadamente, the Buddha Sasananuggaha Association quiso aliviar esta situación donando una grabadora y así el discurso que se pronunció el 27 de julio de 1951 a un grupo de quince estudiantes pudo ser grabado. A partir de aquí este discurso ha sido constantemente utilizado, precedido por unos comentarios hechos por el Mahasi Sayadaw.

Después de esto y debido a la gran demanda del *Mahasi Satipatthana Vipassana* por parte de numerosos centros de meditación de distintas ramas, así como parte de otras personas, este discurso fue publicado en forma de libro en 1954. El libro lleva ya seis ediciones. Debido también al interés por él suscitado entre adeptos de otras nacionalidades que no hablan birmano, el discurso ha sido traducido al inglés (y posteriormente al español).

U Pe Thin (traductor)  
Mahasi Yogi  
Diciembre, 1957



## Satipatthana Vipassana

Namo Buddhassa

Honor al Completamente Iluminado.

**A**l encontrarnos con la Enseñanza de Buda es esencial comenzar a cultivar las virtudes de la conducta moral (*sila*), concentración (*samadhi*) y sabiduría (*pañña*). Sin lugar a dudas, todos deberíamos poseer esas tres virtudes.

Para los laicos lo mínimo exigible en términos de conducta moral es la observación de los Cinco Preceptos. Para los monjes sería la Patimokkha, el código de disciplina monástica. Así, cualquiera que lleve una recta conducta moral renacerá en un reino feliz de existencia, como ser humano o como un *deva* (dios).

Sin embargo, esta forma ordinaria de moralidad mundana (*lokiya-sila*) no puede salvarnos de recaer en los más bajos estados de existencias miserables, como el infierno, el mundo animal o el mundo de los fantasmas (*petas*).

Por consiguiente, sería deseable cultivar las más altas formas de moralidad supramundana (*lokuttara-sila*). Cuando la persona ha conseguido completamente la virtud procedente de esta moralidad, estará a salvo de caer en esos pobres estados de existencia y siempre llevará una vida feliz, renaciendo como un ser humano o como un deva.

Existen muchas posibilidades de éxito para aquellos que se esfuercen sinceramente y con entrega. Sería una pena que algunos fracasaran en aprovechar esta gran oportunidad que se les ofrece de ser dotados de altas cualidades. Tales personas serían indudablemente víctimas de su mal Karma, el cual los llevaría a los estados más bajos de la existencia en el infierno, el reino animal o las esferas de los *petas* donde el periodo de vida alcanza muchos cientos, miles o incluso, millones de años.

Por estas razones se enfatiza aquí en el hecho de que la Enseñanza del Buda es la única oportunidad para recorrer el camino de la moral (*magga-sila*) y llevarla a buen término (*phala-sila*).

Sin embargo, no es aconsejable trabajar solamente en la conducta moral. Es así mismo necesario practicar *samadhi* o concentración. *Samadhi* es un estado mental tranquilo y concentrado. La mente ordinaria, indisciplinada

está acostumbrada a vagabundear de aquí para allá. No se puede mantener bajo control, sino que sigue cualquier idea, pensamiento o imaginación. Para evitar este vagabundeo, a la mente se le hace prestar atención al objeto de concentración seleccionado las veces que sea necesario. Con la práctica, la mente gradualmente abandona sus distracciones y permanece fija en el objeto al que está dirigida. Esto es *Samadhi*.

Existen dos clases de concentración: mundana o simple (*lokiyasamadhi*) y supramundana (*lokuttara-samadhi*). De estas dos, la primera consiste en las absorciones mundanas, tales como las cuatro *rupa-jhànas*—las absorciones pertenecientes al mundo de la forma -- y las cuatro *arupa-jhànas* — las absorciones pertenecientes al mundo de la no-forma. Estas se pueden obtener por medio de la práctica de la meditación de la tranquilidad (*samatha-bhavana*) con métodos como la atención en la respiración, el amor compasivo (*metta*), la meditación *Kasina*, etc.,. Por virtud de esos logros no renacerá en el plano de los Brahmas. La duración de la vida de un brahma es muy grande y dura uno, dos, cuatro u ocho ciclos del universo, puede llegar hasta un límite de 84.000 ciclos. Pero al final de este periodo el brahma morirá y renacerá como ser humano o como un deva.

Si se lleva siempre una vida virtuosa, se puede alcanzar la felicidad en una existencia superior, pero como no estamos liberados de las corrupciones del apego, el odio y la ilusión, podemos cometer acciones demeritorias. Entonces seremos víctimas de nuestro propio mal karma y renaceremos en el infierno o en algún otro de los estados más bajos de existencia.

Así pues la concentración mundana (o simple) no nos ofrece una seguridad definitiva. Hay que trabajar por la concentración supramundana, la concentración del sendero (*magga*) y el fruto (*phala*). Para adquirir esta concentración es esencial cultivar la sabiduría (*pañña*).

Existen dos formas de sabiduría: mundana y supramundana. Actualmente el conocimiento en materias como la literatura, el arte, la ciencia y otras materias se considera como un tipo de sabiduría, pero este tipo de sabiduría no tiene nada que ver con ninguna clase de desarrollo mental (*bhavana*), ni puede ser visto como meritorio puesto que muchas armas de destrucción se han inventado gracias a este tipo de conocimientos, los cuales se encuentran siempre bajo la influencia del apego, el odio y otras motivaciones malignas.

El verdadero espíritu de la sabiduría mundana es siempre meritorio. Es el conocimiento que se utiliza para fomentar el bienestar y la ayuda a los demás, nunca causa daño y a través de él se aprende a interpretar el verdadero sentido de las escrituras y las tres clases de conocimiento para la



comprensión (*vipassana-bhavana*); como el conocimiento que proviene del aprendizaje (*sutamaya-pañña*), el conocimiento que proviene de la reflexión (*cintamaya-pañña*), y el conocimiento que se obtiene del progreso en la meditación (*bhavanamaya-pañña*). La virtud de la posesión de la sabiduría mundana conducirá a una vida feliz en mejores estados de existencia, pero no podrá evitar el riesgo de renacer en el infierno o en otros estados de existencia miserable. Solamente el desarrollo de la sabiduría supramundana (*lokuttara-pañña*) puede, sin lugar a dudas, suprimir este riesgo.

La sabiduría supramundana es la sabiduría del sendero y el fruto. Para desarrollar esta sabiduría es necesario perseverar en la práctica de la meditación comprensiva (*vipassana-bhavana*) ayudados por las tres disciplinas: moralidad, concentración y sabiduría. Cuando la virtud de la sabiduría es de este modo desarrollada, las otras cualidades de moralidad y concentración serán igualmente conseguidas.

## **El desarrollo de la Sabiduría.**

El método para desarrollar esta sabiduría consiste en observar la materia (*rupa*) y la mente (*nama*)—los dos únicos elementos existentes en un ser vivo—con la perspectiva para conocerlos en su verdadera naturaleza. Hoy en día, los experimentos que se llevan a cabo para una observación analítica de la materia se realizan en laboratorios con la ayuda de distintos tipos de instrumentos; si bien estos métodos no sirven para la mente. El método del Buda no requiere ningún tipo de instrumento ni de ayuda exterior. Puede manejar con éxito la materia y la mente. Utiliza la propia mente con un propósito analítico simplemente fijando la atención en las actividades de la mente (y también de lo material) a medida que van sucediendo en nuestro interior. Por medio de la repetición continuada de este ejercicio ganaremos la concentración necesaria, y cuando esta concentración sea suficiente, el incesante ocurrir y desaparecer de lo material y de la mente será perceptible.

El ser vivo está constituido únicamente de dos componentes bien diferenciados: el material y el mental. La sólida sustancia del cuerpo tal como la conocemos pertenece al grupo de lo material. Según la común enumeración de los fenómenos materiales, existen veintiocho subdivisiones en este grupo, pero nosotros lo percibimos como un conjunto de materia. Es igual que una muñeca, por ejemplo, hecha de arcilla o de trigo, compuesta solamente por un conjunto de partículas de arcilla o harina. La materia se transforma (*ruppati*) bajo la influencia de determinadas condiciones físicas,

como el calor, el frío, etc., Y es este estado cambiante de las cosas (*rupa* en Pali) el que impide que tengamos la facultad de poder conocer un objeto. En el Abhidhamma, los elementos de mente y materia se dividen en "estados con objeto" (*sarammana-dhamma*) y "estados sin objeto" (*anarammana-dhamma*) respectivamente. El elemento mente posee un objeto, mantiene un objeto, conoce un objeto, mientras que el elemento materia no posee un objeto, no mantiene un objeto y no conoce un objeto. Así podemos ver que el Abhidhamma establece que la materia no tiene la facultad de conocer un objeto. Un yoghi también percibe de la misma manera que "la materia no posee la facultad de conocer."

Las vigas y los pilares, los ladrillos, las piedras y los trozos de tierra no son sino una masa de materia. No tienen la facultad del conocimiento. Lo mismo sucede con la materia de la que está constituido un ser vivo—no puede conocer—la materia que compone un cadáver es la misma que la de un cuerpo vivo—no tiene la facultad de conocer. La gente, sin embargo, cree que la materia de un cuerpo vivo posee la virtud de conocer un objeto y que pierde esta facultad con la muerte. Esto no es así. La materia no puede conocer un objeto ni en un cuerpo vivo ni en uno muerto.

¿Qué es lo que conoce objetos entonces? Es la mente, que existe en interdependencia con la materia. En Pali se denomina *nama* porque tiende hacia el objeto. La mente se llama también pensamiento o conciencia. La mente surge dependiendo de la materia: dependiendo del ojo, surge la conciencia visual; dependiendo del oído, surge la conciencia de oír; dependiendo de la nariz, surge la conciencia del olfato; dependiendo de la lengua, surge la conciencia del gusto; dependiendo del cuerpo, surge la conciencia corporal, el sentido del tacto. Hay muchas clases de sentido del tacto, pueden ser buenas o malas.

Mientras el tacto tiene un amplio campo por todo el cuerpo, interior y exterior, los sentidos de la vista, oído, olfato y gusto aparecen en sus esferas específicas -- el ojo, el oído, la nariz y la lengua-- cada uno de los cuales ocupa un reducido y limitado espacio en el cuerpo. Estos sentidos no son sino los elementos de la mente. Así mismo surge la conciencia de la mente—pensamientos, ideas, imágenes, etc.,-- dependiendo de la mente básica. Estos son también elementos de la mente. La mente conoce un objeto mientras la materia no puede conocer un objeto.

## Ver

La gente generalmente cree que en el caso de la vista, es el ojo el que realmente ve. Piensan que la vista y el ojo son uno y la misma cosa.



También creen: "La vista soy yo", "yo veo cosas", "el ojo, la vista y yo somos uno y la misma persona". En realidad esto no es así. El ojo es una cosa y ver es otra, y no existe una entidad aislada como "yo" o "ego". Existe solamente la realidad de ver, que surge dependiendo del ojo.

Por poner un ejemplo, es el caso de una persona que está sentada en una casa. La casa y la persona son dos cosas distintas: la casa no es la persona y la persona no es la casa. De la misma forma, es lo mismo en el caso de la vista. El ojo y el hecho de ver son dos cosas separadas: el ojo no es la vista ni la vista es el ojo.

Otro ejemplo, es el caso de una persona que está en una habitación, abre una ventana y ve muchas cosas. Si se le preguntara: "¿Quién está viendo? ¿Es la ventana o la persona la que ve?", la respuesta es, "La ventana no posee la facultad de ver, solamente es la persona quien puede ver." Si se le pregunta de nuevo, "¿Puede la persona ver las cosas en el exterior sin la ventana?", la respuesta será, "No es posible ver las cosas a través de la pared sin una ventana. Sólo se puede ver a través de la ventana." Así en el caso de la vista, existen dos realidades diferentes, el ojo y la vista. El ojo no es ver, y ver no es el ojo pero no se puede dar el acto de ver sin el ojo. La vista surge dependiendo del ojo.

Así se hace evidente que en el cuerpo existen únicamente dos elementos bien diferenciados, uno material (el ojo) y otro mental (ver) mientras la visión tiene lugar. Hay además un tercer elemento material—el objeto visto—Algunas veces el objeto visual es perceptible en el cuerpo y otras veces lo es fuera del cuerpo. Existen así tres elementos, dos de los cuales son materiales (el ojo y el objeto visual) y uno mental (ver). El ojo y el objeto visual, siendo materiales, no poseen la capacidad de conocer un objeto, mientras que ver, siendo mental, puede conocer el objeto visual y su apariencia. Es evidente que existen solamente los dos elementos diferenciados de materia y mente en el momento de ver y el surgimiento de este par de elementos se conoce como ver.

La gente que no posee el entrenamiento y el conocimiento que proporciona la meditación introspectiva es de la opinión que el hecho de ver es "yo", "ego", "entidad viva" o "persona". Piensan que "ver soy yo", o "yo estoy viendo," o "yo conozco". Esta clase de opinión se denomina *sakkaya-ditthi* en Pali. *Sakkaya* significa el conjunto de materia (*rupa*) y mente (*nama*) existiendo separadamente. *Ditthi* significa una visión o creencia equivocada. El nombre compuesto *Sakkaya-ditthi* denomina una visión o creencia inexacta en el ser en lo que respecta a *nama* y *rupa*, los cuales existen en la realidad.

Para aclarar esto mejor, vamos a explicar un poco más la forma de sustentar esa creencia o visión equivocada. En el momento de ver, lo que realmente existe es el ojo, el objeto visual (ambos materia) y ver (mente). *Nama* y *rupa* son reales pero la gente cree que este grupo de elementos es el yo, o el ego o una entidad aislada. Consideran que "la vista soy yo," o "lo visto soy yo," o "veo mi propio cuerpo." Así esta falsa opinión toma el simple hecho de ver el yo, lo cual se denomina *sakkaya-ditthi*, la falsa opinión del ser.

Mientras uno no se libere de esta falsa opinión, no se puede escapar del riesgo de caer en los miserables dominios de los infiernos, de los animales o de los petas. Aunque uno lleve una vida feliz en el mundo de los humanos o de los devas por razón de sus méritos, se puede caer en aquellos estados miserables de existencia en cualquier momento si nuestros propios deméritos siguen actuando. Por esta razón, el Buda señaló que es esencial trabajar para destruir la falsa visión del ego:

"Que el monje se mantenga consciente para abandonar la opinión del yo"  
(*sakkaya-ditthippahañaya sato bhikkhu paribbaje*).

Así: Aunque es el deseo de todo el mundo evitar la vejez, la enfermedad y la muerte, nadie puede evitar su inevitable llegada. Después de la muerte, sigue el renacimiento. Renacer en un estado de existencia no depende de nuestros deseos. No es posible evitar el renacimiento en los infiernos, el reino animal o en el de los petas, simplemente deseando escapar de ellos. El renacimiento tiene lugar en un estado de existencia como consecuencia de nuestras propias acciones: no hay elección. Por estas razones, la rueda de la muerte y los nacimientos, *samsara*, es terrible. Deberíamos familiarizarnos con las miserables condiciones del *samsara*, y trabajar para escapar de él, para alcanzar el *Nibbana*.

Si por el momento no es posible escapar del *samsara*, al menos deberíamos intentar escapar de la rueda de los renacimientos en los reinos inferiores. En este caso es necesario trabajar por la total destrucción de *sakkaya-ditthi* en nuestro interior, pues es la causa raíz del renacimiento en los estados miserables de existencia. Sólo se puede eliminar *sakkaya-ditthi* mediante el noble sendero y el fruto: las tres virtudes supramundanas de moralidad, concentración y sabiduría. Es imperativo trabajar por el desarrollo de estas virtudes. ¿Cómo debemos trabajar? Por medio de la observación y la percepción saldremos de la jurisdicción de las corrupciones (*kilesa*). Deberíamos practicar percibiendo y observando constantemente cada acto de ver, oír, etc., los cuales constituyen los procesos físicos y mentales, así hasta liberarnos de *sakkaya-ditthi*, la falsa opinión del ser.



Por estas razones siempre se da aquí el consejo de adherirse a la práctica de la meditación vipassana. Los yoghis han venido con el propósito de practicar la meditación vipassana y así poder completar el curso de entrenamiento y alcanzar el noble sendero en no mucho tiempo. La visión del ser será abandonada totalmente y se conseguirá al final la seguridad ante el peligro de renacer en los reinos infernales, animales y de los petas.

A este respecto, el ejercicio consiste simplemente en percibir u observar los elementos existentes en cada acto de ver. "Ver" debería ser notado en cada ocasión de ver. Los términos "notar", "percibir", "observar" o "contemplar" definen el acto de mantener la mente fija en el objeto con la intención de conocerlo con claridad. Cuando esto se ha llevado a cabo, y el acto de ver se percibe como "ver, ver", a veces se percibe el objeto visual, a veces se siente la conciencia de ver, a veces notamos la base visual, el lugar desde donde uno ve. Será útil el propósito si podemos percibir cualquiera de los tres. Si no es así, aparecerá *sakkayaditthi*, lo cual hace que se vea en forma de persona o perteneciente a una persona, y como ser permanente, agradable y con entidad propia. Esto hará surgir las corrupciones del ansia y el apego, las cuales causarán acciones, y estas acciones, a su vez, el renacimiento en una nueva existencia. Así el proceso de originación dependiente opera y el círculo vicioso del samsara gira incesantemente. Para prevenir este girar del samsara desde la fuente de la vista, es necesario percibir el "ver, ver" cada vez que veamos.

### **Oír, etc.**

De forma similar, en el caso de oír existen únicamente dos elementos diferenciados, la materia y la mente. El sentido de la audición surge dependiendo del oído. Mientras el oído (órgano) y el sonido son ambos elementos materiales, el sentido del oído es el elemento mental. Para conocer claramente cualquiera de estos dos elementos materiales y mentales, en cada ocasión para oír deberíamos percibir "oír, oír". De igual manera "oler, oler" debería notarse en cada ocasión de oler y "gustar, gustar" en cada ocasión en que se manifieste este sentido.

La sensación de tacto en el cuerpo debiera notarse de igual manera. Existe una clase de elemento material conocido como sensibilidad corporal por todo el cuerpo, la cual recibe cada impresión táctil. Cada tipo de toque, agradable o desagradable, viene en contacto con esa sensibilidad corporal, y de aquí surge la conciencia corporal que siente o conoce el toque en cada ocasión. En cada momento táctil hay dos elementos materiales—la sensibilidad

corporal y el objeto tangible—y un elemento mental—el conocimiento del tacto.

Con el fin de distinguir estas cosas en cada momento del tacto, la práctica del percibir como “tocar, tocar” tiene que ser llevada a cabo. Esto se refiere simplemente a la forma común de la sensación táctil. Existen formas especiales que acompañan sensaciones desagradables o dolorosas tales como el cansancio o la rigidez en los distintos miembros, la sensación de calor, el dolor, entumecimiento, etc. Como la sensación (*vedana*) predomina en estos casos, se debería notar como “calor”, “cansancio,” “dolor”, etc. Según sea el caso. Debemos también mencionar que ocurren muchas sensaciones táctiles en las manos, las piernas,... cuando nos estiramos, doblamos o movemos. Como la mente quiere movimiento, estiramiento o flexión, las actividades materiales de moverse, estirarse o doblarse ocurren seguidamente. (Puede que al principio no se noten estos incidentes. Después de cierto tiempo y con la práctica sí pueden ser percibidos. Lo mencionamos aquí como información general). Todas las actividades en movimientos y en cambios son llevadas a cabo por la mente. Cuando la mente quiere una flexión, surgirán una serie de movimientos hacia el interior por parte de la mano o de la pierna. Cuando la mente quiere estiramiento o movimiento, surgirán una serie de movimientos de acá para allá, o hacia el exterior. Estos movimientos se desvanecen al poco de ocurrir y también en el mismo momento de suceder, como percibiremos más tarde.

En cada caso de doblarse, estirarse u otras actividades, primero aparecen una serie de intenciones, momentos mentales que inducen o causan en manos y piernas una serie de actividades materiales tales como la tensión muscular, la flexión, el estiramiento o el caminar. Estas actividades se topan con otro elemento material, la sensibilidad corporal, y en cada ocasión de contacto entre actividades materiales y sensitivas surge la conciencia corporal, la cual siente o conoce la sensación táctil. Por consiguiente queda claro que las actividades materiales son factores predominantes en estos casos. Es necesario percibir los factores predominantes. Si no es así, seguramente surgirá la falsa opinión que considera estas actividades como las acciones de un “yo”—“me estoy doblando,” “me estoy estirando,” “mis manos” o “mis piernas.” Esta práctica de percibir “flexión”, “estiramiento”, “movimiento,” se lleva a cabo con el propósito de eliminar esas falsas opiniones.

## La Mente

Dependiendo de la mente-base surgen una serie de actividades mentales tales como pensar, imaginar, etc., o en general, una serie de actividades



mentales pueden surgir dependiendo del cuerpo. En realidad, cada caso se compone de mente y materia, siendo la mente-base material, y pensando, imaginando y demás, serían el componente mental. Para percibir claramente ambos componentes, "pensando," "imaginando," etc. deberían ser observados en cada caso.

Después de haber llevado a cabo esta práctica en la forma que se indica durante algún tiempo, puede darse una mejora en la concentración. Notaremos que la mente ya no vagabundea, sino que permanece fija en el objeto al que es dirigida. Al mismo tiempo, el poder de percepción se habrá desarrollado considerablemente. En cada ocasión perceptiva, notaremos solamente dos procesos, material y mental: un conjunto dual de objeto (materia) y estado mental (mente) surgiendo juntos, lo cual consigue la percepción del objeto.

Una vez más, avanzando en la práctica de la contemplación, después de cierto tiempo notaremos que nada permanece, sino que todas las cosas fluyen. Cada momento surgen cosas nuevas y cada una es percibida según aparece. De esta forma todo lo que surge inmediatamente desaparece y algo nuevo aparece de inmediato, lo cual es de nuevo percibido y a su vez se desvanece. Así continua el proceso de surgir y desvanecerse, lo cual muestra con claridad que nada es permanente. Por consiguiente, nos damos cuenta de que "las cosas no son permanentes" porque vemos que surgen y desaparecen inmediatamente. Esto es la comprensión de la impermanencia (*aniccanupassana-ñana*).

Entonces nos damos cuenta también de que "surgir y desaparecer" no son deseables. Esto es la comprensión del sufrimiento (*dukkhanupassana-ñana*). Además, normalmente experimentamos muchas sensaciones dolorosas en el cuerpo, como el cansancio, el calor, el dolor, y cuando notamos estas sensaciones, sentimos que el cuerpo es una colección de sufrimientos. Esto es también la comprensión del sufrimiento.

Así cada vez que sentimos ocurre que los elementos materiales y mentales suceden de acuerdo con sus respectivas naturalezas y condicionamientos, y no de acuerdo con nuestros deseos. Entonces nos damos cuenta de que "son sólo elementos; no son gobernables; no son una persona o entidad viva." Esto es la comprensión del no-ser (*anattanupassanañana*).

Habiendo conseguido completamente la comprensión de la impermanencia, el sufrimiento y el no-ser, tiene lugar la madurez del conocimiento del sendero (*magga-ñana*) y su fruto (*phala-ñana*) y ganaremos la realización del Nibbana. Ganando la realización del Nibbana en el primer estadio, nos

liberaremos de la rueda de los renacimientos en reinos de miserable existencia. Todo el mundo debería esforzarse, por consiguiente, por alcanzar el primer estadio, el sendero y el fruto de la corriente de entrada, como una mínima medida de protección contra un renacimiento desgraciado.

## El ejercicio del principiante

Ya se ha explicado aquí que el método real para practicar la meditación vipassana consiste en observar, percibir o contemplar el flujo de sensaciones: ver, oír, etc., a través de las seis puertas de los sentidos. Sin embargo, no le será posible a un principiante seguir esta corriente de incidentes sucesivos según tienen lugar porque su comprensión (*sati*), concentración (*samadhî*), y conocimiento (*ñana*) son todavía muy débiles. Los instantes de ver, oír, oler, gustar, tocar y pensar suceden muy deprisa. Parece que ver ocurre a la vez que oír, que oír ocurre al mismo tiempo que ver, que ver y oír ocurren simultáneamente, que ver, oír, pensar e imaginar siempre ocurren simultáneamente. El hecho de que sucedan tan rápidamente, hace que no sea posible distinguir cual ocurre primero y cual después.

En realidad, ver no sucede a la vez que oír, ni oír ocurre a la vez que ver. Estos incidentes sólo pueden tener lugar uno cada vez. Un yoghi que acaba de comenzar a practicar y que no ha desarrollado su comprensión, concentración y conocimiento suficientemente no tendrá la capacidad de observar estos momentos aisladamente a medida que se suceden. Por consiguiente, un principiante no necesita seguir muchas cosas. Sólo unas pocas han de ser suficiente para empezar.

Ver u oír suceden solamente cuando se les presta la debida atención a sus objetos. Si uno no se concentra en ningún sonido u objeto visual, el tiempo transcurrirá sin que ningún momento de visión o audición tenga lugar. Oler ocurre muy rara vez. La experiencia de gustar sólo puede suceder mientras estamos comiendo. En el caso de ver, oír, oler y gustar, pueden ser percibidos cuando suceden. Sin embargo, las impresiones corporales siempre están presentes. Todo el tiempo existen nítidamente. Durante el tiempo en que estamos sentados, la impresión de rigidez o la sensación de dureza son percibidas con claridad. Por consiguiente deberíamos fijar nuestra atención en la postura sedente y pensar "sentado, sentado, sentado".

## Sentados



El estar sentados es una postura erecta del cuerpo consistente en una serie de actividades físicas inducidas por la conciencia, que se compone de una serie de actividades mentales. Sería el caso de una pelota de goma inflada que mantiene su forma redondeada gracias a la resistencia del aire que contiene. La postura de estar sentado es similar a la que el cuerpo mantiene en cualquier postura erecta por medio de un proceso continuo de actividades físicas. Se requiere una buena cantidad de energía para levantar y mantener el cuerpo en esa postura erecta. La gente asume que el cuerpo se alza y mantiene en posición erecta gracias a los músculos y tendones. Esta aseveración es correcta sólo en cierto sentido porque los tendones, la sangre, carne, músculos y huesos no son sino materia. Los elementos que dan forma y mantienen el cuerpo en esa posición pertenecen al grupo de lo material y aparecen en tendones, carne, sangre, etc., por todo el cuerpo, como el aire en una pelota.

El elemento que da rigidez es el elemento aire, conocido como **vayo-dhatu**.

El cuerpo se mantiene en posición erecta por medio del elemento aire que surge continuamente. En momentos de somnolencia o sopor, uno puede debilitarse porque la reserva de materia en forma de rigidez ha sido cerrada.

El estado mental durante el sueño profundo es **bhavanga**, el "continuum-vital" o flujo subconsciente. Durante el curso de **bhavanga**, las actividades mentales se encuentran ausentes, y por esta razón el cuerpo yace relajado.

Durante las horas de vigilia surgen continuamente poderosas actividades mentales, y así el elemento aire aparece en forma de endurecimiento muscular. Para ser consciente de esto, es esencial notar la postura corporal atentamente, por ejemplo, "sentado, sentado, sentado." Esto no significa necesariamente que la impresión corporal de rigidez haya de ser buscada y percibida. La atención debería ser fijada en la totalidad de la forma postural sedente, es decir, la parte inferior del cuerpo en forma curvada circular y la parte superior erecta. Así puede parecer que el ejercicio de observar la simple postura sedente es muy fácil y no requiere demasiado esfuerzo. En estas circunstancias, la energía (*viriyā*) es menor y la concentración (**samadhi**) es excesiva. Generalmente nos sentiremos perezosos y no querremos seguir notando el "sentado, sentado, sentado" durante mucho más tiempo. La pereza sobreviene cuando hay un exceso de concentración e insuficiente energía. No es otra cosa que un estado de amodorramiento y torpeza (**thina-middha**).

Se debería desarrollar más energía, y para ello, el número de objetos a percibir debiera incrementarse. Después de notar "sentado", la atención se

debiera dirigir a cualquier lugar del cuerpo donde nos sintiéramos en contacto con algo y percibir ese contacto. Cualquier lugar en la pierna, la mano o la cadera puede servir para este propósito. Esta percepción ha de ser así repetida utilizando esto dos objetos de *la postura sedente y el lugar de contacto* alternando “sentado, tocando, sentado, tocando, sentado, tocando.”

Los términos “notar,” “observar” y “contemplar” son aquí utilizados para indicar el fijar la atención en un objeto. El ejercicio es simplemente notar, observar o contemplar “sentado, tocando.” Aquellos que cuenten ya con experiencia en la práctica de la meditación encontrarán este ejercicio bastante sencillo para empezar, pero aquellos que no tengan experiencia quizás opinen que es bastante difícil.

### **Ascenso-Descenso**

Para quien se inicia un modo simple y sencillo de comenzar sería el siguiente: Cada vez que respiramos tiene lugar un movimiento ascendente-descendente. El principiante habría de empezar por el ejercicio de percibir este movimiento. Es fácil de observar porque es evidente y, por consiguiente, adecuado para el principiante. De la misma forma que se aprenden en las escuelas las lecciones sencillas, así ha de aprenderse la práctica de la meditación vipassana. Será, de este modo, mucho más fácil para un principiante la utilización de un ejercicio sencillo y simple con el fin de desarrollar su conocimiento y su concentración.

El propósito de la meditación es comenzar el ejercicio contemplando los factores más prominentes en el cuerpo. De los dos factores: mental y material, el primero es sutil y menos prominente, mientras que el segundo es burdo y más prominente. Por lo tanto, el procedimiento más común para un meditador al inicio es comenzar el ejercicio contemplando los elementos materiales.

En lo concerniente a la materia, habría que mencionar que la materia derivada (*upada-rupa*) es sutil y menos prominente, mientras que los cuatro elementos físicos primarios (*maha-bhuta-rupa*) —tierra, agua, fuego y aire—son burdos y más prominentes. Así, estos últimos debieran de ser prioritarios en el orden de los objetos a contemplar. En el caso de ascenso-descenso, el factor preponderante es el elemento aire, o *vayo-dhatu*. El proceso de tensión muscular y los movimientos del abdomen que percibimos durante la contemplación no son sino las funciones del elemento aire. Así, queda claro que el elemento aire es perceptible al comienzo.



Según las instrucciones del ***Satipatthana Sutta***, deberíamos darnos cuenta de las actividades a medida que las realizamos; caminar, mantenernos de pie, estar sentados, tendidos,.. Deberíamos también darnos cuenta de las otras actividades corporales que acontecen. Está establecido en los comentarios que uno debiera ser consciente del elemento aire en primer lugar, con preferencia sobre los demás elementos. Aunque también sabemos que estos cuatro elementos primarios dominan cada acción corporal y es esencial percibir cada uno de ellos. Cuando estamos sentados, los movimientos ascendente-descendente suceden de manera evidente con cada respiración, y se debería comenzar sintiendo estos movimientos.

Hemos explicado algunas características fundamentales dentro del sistema de meditación Vipassana. Ahora desarrollaremos un esquema general de ejercicios básicos.

## **Esquema de Ejercicios Básicos**

Cuando el discípulo observa el movimiento ascendente-descendente, su mente debería centrarse en el abdomen. Al inspirar percibirá un movimiento ascendente y expansivo, y un movimiento descendente y de contracción al espirar. Así debería tomar nota mentalmente, “subiendo” para el movimiento ascendente y “bajando” para el descendente. Si no pudiera sentir claramente estos movimientos simplemente concentrándose en ellos, debería poner una o las dos manos sobre el abdomen.

No debería tratar de alterar la forma natural de su respiración. Tampoco debiera retener el aire para ralentizarla, o acelerarla o respirar profundamente, pronto se cansaría. Simplemente ha de concentrarse en el movimiento ascendente-descendente manteniendo su ritmo natural. El tomar nota mental de estos movimientos no ha de vocalizarse. En este tipo de meditación tratamos de conocer el objeto no de darle una denominación.

Habremos de esforzarnos en ser conscientes de ambos movimientos en su totalidad, de principio a fin, como si verdaderamente los estuviésemos viendo. En cuanto el vientre empieza a subir, allí está la mente pegada al movimiento, como una piedra que golpea un muro. El movimiento y la mente que lo reconoce van juntos en todo momento.

Cuando no exista otro objeto más evidente, el discípulo debe continuar con el ejercicio de percibir estos dos movimientos como “subiendo, bajando, subiendo, bajando, subiendo, bajando”. Estando así ocupado habrá ocasiones en la que la mente vagabundee. Cuando la concentración es débil,

es difícil controlar la mente. Aunque dirijamos la mente hacia los movimientos, ésta no se pegará a ellos, sino que vagabundeará hacia otros lugares. Pero no debiéramos abandonar a la mente, en el momento en que nos demos cuenta de esta situación lo percibiremos como “deambulando, deambulando, deambulando”. Y así, en un par de veces que repitamos este ejercicio la mente normalmente deja de ir errabunda y podremos continuar con nuestro “subiendo, bajando”. Cuando de nuevo encontremos que la mente *ha llegado a un lugar*, deberíamos percibirlo como “llegando, llegando, llegando”. Y así, tan pronto como los movimientos vuelvan a hacerse patentes, notaremos de nuevo el “subiendo, bajando” que nos ocupa.

Si nos encontramos con una persona en nuestra imaginación, deberíamos anotarlo como “encontrando, encontrando”, después de lo cual volveremos a nuestro ejercicio habitual. A veces, el hecho de que todo esto no es sino simplemente nuestra imaginación lo descubrimos si intentamos hablar con esa persona imaginaria, naturalmente debiéramos ser conscientes de esto y registrar “hablando, hablando.” El auténtico propósito de todo esto es tomar conciencia de todas nuestras actividades mentales a medida que van sucediendo. Así, cuando estemos “pensando” tenemos que ser conscientes de que el pensamiento está sucediendo, lo mismo si estuviéramos “planeando”, “conociendo”, “atendiendo”, “disfrutando”, “nos sentimos perezosos”, “felices”, “sentimos asco”, etc., dependiendo de lo que suceda. La contemplación de las distintas actividades mentales y su percepción se denomina *cittanupassana*, la contemplación de la mente.

Como la gente en general no tiene una experiencia práctica en la meditación vipassana, normalmente no están en situación de conocer el verdadero estado de su mente. Esto les induce a pensar erróneamente que son “persona,” “ser,” “entidad viva”. Piensan que “la imaginación soy yo”, “estoy pensando”, “estoy planeando”, “estoy conociendo”, etc. Mantienen que existe un ente vivo o yo que crece desde la niñez a la madurez. En realidad, tal entidad no existe. No es sino una serie de elementos mentales que ocurren de manera individual, uno cada vez, en sucesión. La práctica de la contemplación se lleva a cabo con la intención de descubrir esto, la verdadera naturaleza del organismo cuerpo-mente. En lo que concierne a la mente y su forma de aparecer, el Buda señaló en el **Dhammapada (v.37)**:

**Durangamam ekacaram  
asariram guhasayam  
ye cittam saññamessanti  
mokkhanti marabandhana.**



**Viajando lejos, vagabundeando sola,  
Sin forma y oculta en una cueva,  
Aquellos que dominan la mente  
Están ciertamente libres de las ataduras de Mara.**

**Viajando lejos.** La mente vaga de acá para allá. Mientras el yoghi trata de continuar con la práctica de la meditación en su habitación se da cuenta que su mente se ha ido a lugares lejanos, ciudades, etc., que él previamente había conocido o imaginado. Esto se descubre con la ayuda de la contemplación.

**Sola.** La mente ocurre en una sucesión de momentos, y aquellos que no perciben esta realidad creen que sólo una mente existe en el curso de la existencia. No saben que a cada momento surgen nuevas mentes. Piensan que ver, oír, oler, gustar, tocar y pensar tanto en el pasado como en el presente son cosa de una única mente y que varios actos ocurren simultáneamente. Estas visiones son erróneas, momentos de mentes individuales surgen y desaparecen constantemente, uno tras otro. A medida que se practica, se percibe esto con mayor claridad. Los casos de imaginar y planear son una clara muestra. La imaginación desaparece en cuanto percibimos "imaginando", "imaginando", y otro tanto ocurre con los planes para el futuro, "planeando", "planeando" y desaparecerán. Estas sucesiones de aparición, percepción y desaparición se muestran como un rosario de cuentas. La mente precedente no es la mente que la sucede. Cada una es distinta. Estas características de la realidad han de ser captadas por cada persona, y de ahí, la importancia de la práctica de la contemplación.

**Sin forma.** La mente no tiene ni sustancia ni forma. No es tan fácil distinguirla como en el caso de la materia. En el caso de la materia, el cuerpo, la cabeza, las piernas y las manos se perciben con claridad. Se pueden tocar y mostrar. La mente, sin embargo carece de forma y de sustancia y no es fácil de describir. No se pueden realizar experimentos en laboratorios con ella. Sin embargo se puede comprender completamente la mente si se la concibe como ***eso que puede conocer un objeto***. Tenemos que contemplarla a cada momento. Cuando llegemos a un cierto nivel en la meditación, comprenderemos como se aproxima la mente a su objeto. Cada momento mental es un salto directo de ésta hacia su objeto. Así hemos de meditar si queremos conocer su auténtica naturaleza.

**Oculta en una cueva.** Decimos esto puesto que la mente surge dependiendo de la mente-base y las puertas de los sentidos que están situadas en el cuerpo.

Aquellos que dominan la mente están ciertamente libres de las ataduras de Mara.

Se dice que habríamos de contemplar la mente a cada momento que sucede. Así sería controlada por medio de la contemplación. Si el yoghi consigue controlarla, será así libre de la esclavitud de Mara, el Rey de la Muerte. Por eso es tan importante percibir la mente a cada momento. En cuanto nos damos cuenta de que está, desaparece. Por ejemplo, si notamos una o dos veces "querer", "querer", nos encontramos con que esa intención desaparece de inmediato. Así podemos volver a nuestro ejercicio "subiendo, bajando, subiendo, bajando". Si quisiéramos tragar saliva, deberíamos pensar "queriendo", el fluir de la saliva en la boca "fluyendo", y el tragar "tragando". Todo a medida que va ocurriendo. La razón de la contemplación en este caso es el que pueda persistir una visión personal del "querer tragar" como realizada por un "yo", cuando en realidad "querer tragar" es mente y no "yo", y "tragando" es materia y no "yo". Simplemente existen la mente y la materia en ese momento. Por medio de este tipo de contemplación entenderemos claramente el proceso de la realidad. Entonces, en el caso de "escupir", deberíamos percibir "queriendo", y cuando vamos a hacerlo "inclinando" al ladear la cabeza (lo cual ha de ser hecho lentamente) y "escupiendo" al escupir. Después seguiríamos con nuestro ejercicio habitual: "subiendo, bajando".

Al estar sentados durante tanto tiempo, es posible que sintamos sensación de entumecimiento, sofoco, etc., Estas sensaciones han de ser percibidas a medida que sucedan: Fijaremos la mente y anotaremos "rigidez, rigidez", "calor, calor", "dolor, dolor", "cansancio, cansancio",.. Estas desagradables sensaciones son denominadas **dukkha-vedana** y su contemplación es **vedananupassana** o contemplación de sensaciones.

Debido a la ignorancia al respecto, aún persiste la equivocación de tomarlos como parte de nuestra persona o ego, es decir, "me siento rígido", "tengo dolor", "antes me sentía bien pero ahora me siento mal". En realidad estas sensaciones surgen debido a impresiones desagradables en el organismo. Igual que la luz de una bombilla que permanece encendida gracias a la continuidad de la corriente eléctrica, así sucede con estos sentimientos, que aparecen al contacto con las impresiones desagradables.

Es esencial comprender estos sentimientos con claridad. Al comienzo de sentir "rigidez, rigidez", "calor, calor", "dolor, dolor", podemos pensar que estas sensaciones van en aumento y surgirá la mente que querrá cambiar de postura. Esta mente ha de ser percibida como "querer, querer". Después



volveríamos a percibir las sensaciones previas, "rigidez, rigidez", etc., Procediendo así con paciencia los sentimientos desagradables acabarán desapareciendo.

Se dice que la paciencia conduce al Nirvana. Es evidente que esto es mucho más aplicable en el caso de la meditación que en cualquier otro. Se necesita mucha paciencia en la contemplación. Si un yoghi no puede soportar sensaciones desagradables sin cambiar de postura frecuentemente, nunca podrá esperar ganar en concentración, y sin concentración no se puede conseguir el conocimiento interior (*vipassana-ñana*) y sin éste, se hace imposible la obtención del sendero, el fruto y el Nirvana.

La paciencia es esencial. Se necesita fundamentalmente para soportar las sensaciones desagradables del cuerpo. Apenas existen casos de molestias exteriores donde no sea necesario ejercitar la paciencia. Es la observancia de *khantisamvara*, dominada por la paciencia. No se debería cambiar de postura cuando surjan las sensaciones molestas, sino que la contemplación ha de proseguir percibiendo esas sensaciones. Es lógico que surjan y que desaparezcan. Cuando meditamos con una fuerte concentración, veremos que el dolor y la molestia se van si los percibimos pacientemente. Cuando esto haya sucedido, regresaremos a nuestra rutina "subiendo, bajando".

Puede suceder que las molestias no desaparecen inmediatamente aun cuando utilicemos la paciencia. En ese caso no tendremos otra alternativa que cambiar de postura. A veces hemos de ceder a fuerzas superiores. Si la concentración no es lo suficientemente fuerte, esos dolores y molestias no desaparecerán rápidamente. Una mente surgirá queriendo variar la postura y esta mente será percibida como "queriendo, queriendo". Después notaremos el "moviendo, moviendo" al realizar esta acción.

Estos movimientos del cuerpo deberían ser llevados a cabo lentamente y percibidos como "elevando, elevando", "moviendo, moviendo", "tocando, tocando", etc., a medida que se van sucediendo. Cuando así hayamos completado un cambio de postura, no habría nada más que percibir y volveríamos a nuestro ejercicio original. No ha de haber interrupción entre ambos. El acto inicial de percepción y el siguiente han de ser contiguos. Lo mismo ha de ocurrir con la concentración que precede y la que sigue, el acto precedente de conocer y su subsiguiente. De esta forma, va teniendo lugar el desarrollo gradual de los niveles de atención, concentración y conocimiento, y dependiendo de su desarrollo completo se obtendrá el estadio final en el sendero del conocimiento.

En la práctica de la meditación vipassana, sería aconsejable seguir el ejemplo de una persona que trata de hacer fuego. Antes de que existieran las cerillas había que frotar dos palos sin parar ni siquiera un momento. A medida que los palos se iban calentando era necesario un mayor esfuerzo y el frotamiento tenía que llevarse a cabo incesantemente. Solamente cuando brotaba la llama podía descansar la persona. De la misma forma, el yoghi ha de trabajar duro para que no haya interrupción entre la percepción previa y la que sigue, la concentración previa y su subsiguiente. Después de haber sentido sensaciones dolorosas, volvería al habitual "subiendo, bajando".

Mientras está así ocupado, puede que sienta picores en algún lugar del cuerpo, entonces debe de fijar ahí su mente y anotar "picor, picor". El picor es una sensación desagradable, en cuanto aparece surgirá una mente que quiere frotar o rascar. Esta mente debería ser percibida como "querer, querer" y por supuesto, no llevar a cabo ningún movimiento sino volver al pensamiento "picor, picor". Así ocupados, el picor acabará pasando y volveremos al "subiendo, bajando" inicial. Si, por alguna razón, el picor no desapareciera y fuese necesario frotar o rascar, habremos de llevar a cabo la contemplación de los distintos pasos necesarios para ello: "querer, querer", "levantando, levantando" cuando llevamos la mano hacia el lugar, "tocando, tocando", al tocar ese lugar, "rascando, rascando", "apartando, apartando" cuando la mano regresa a su lugar, "tocando, tocando", cuando aquella toca el cuerpo y, finalmente el habitual "subiendo, bajando". En cada cambio de postura la contemplación ha de ser similar y cuidadosa. Podrá parecer que esas sensaciones molestas aparecen en el cuerpo a su capricho. Habitualmente las personas cambian de postura en cuanto notan la menor sensación de cansancio o calor, y no se dan cuenta de estas incidencias. El cambio de postura se realiza de manera inconsciente, apenas cuando la semilla del dolor ha comenzado a crecer, por eso los sentimientos más dolorosos no llegan a aparecer de manera distintiva. Se dice que las posturas ocultan las sensaciones dolorosas. La gente se cree que se sienten bien durante días y días. Piensan que los sentimientos de dolor suceden solamente cuando están enfermos. Sin embargo, la realidad es otra. Intenta que alguien vea cuanto tiempo puede quedarse absolutamente quieto en una determinada postura. Después de cinco o seis minutos empezará a sentirse incómodo y pasados quince o veinte minutos lo encontrará insoportable. Entonces se verá obligado a moverse o cambiar de postura, bajará o subirá la cabeza, moverá manos o piernas, balanceará el cuerpo. Muchos de estos movimientos son de corta duración y si los contáramos a lo largo de un día, el número sería muy alto. Sin embargo, nadie se da cuenta de este hecho.



Así parece ser en la mayoría de los casos, mientras que en el caso de un yoghi que esté plenamente consciente de sus acciones y contemplando las reacciones del cuerpo en su propia naturaleza, estas serán indistintamente percibidas. Él seguirá observando hasta que esas reacciones se manifiesten absolutamente. Cuando surja una sensación dolorosa, él seguirá percibiéndola, no intentará moverse o cambiar de postura. Después, al aparecer la mente que quiere cambio, anotará "querer", "querer", para volver de nueva a la sensación dolorosa. Sólo se moverá cuando el dolor llegue a ser insoportable. Así, comenzará observando la mente que quiere cambiar y después cuidadosamente contemplará las distintas acciones que concurren en el movimiento. Esta es la razón por la que ya las posturas no podrán ocultar las sensaciones dolorosas. Éstas aparecen aquí y allá junto con la sensación de calor, picor, o un conjunto de desagradables efectos que parecen brotar indistintamente del cuerpo. Es así que el dolor parece predominar porque las posturas no lo pueden esconder. Si pensara en cambiar su postura de sentado a de pie, debiera anotar en su mente "queriendo, queriendo", y proceder a la secuencia de movimientos de brazos y piernas pensando "levantando, moviendo, estirando, tocando, presionando" y demás. Cuando el cuerpo se inclina hacia delante deberíamos notar "balanceando, balanceando". Así cuando nos estamos poniendo de pie percibimos una sensación de ligereza. La atención se centraría en este hecho y pensaríamos "levantando, levantando". El acto de levantarse habría que llevarlo a cabo lentamente.

Durante la práctica todos los movimientos y actividades han de realizarse despacio y relajadamente, como si estuviéramos enfermos. Igual que una persona que sufriera de lumbago. Un paciente siempre ha de ser cauteloso y moverse lentamente para no hacerse daño. De la misma forma, un yoghi tiene que intentar realizar todas las acciones lentamente. La lentitud es necesaria para activar la conciencia, la concentración y el conocimiento necesarios para progresar. Alguien que ha vivido siempre de manera descuidada ahora comienza a entrenarse con seriedad en mantener la mente en el interior y con el cuerpo. Esto es sólo el principio y la propia conciencia, concentración y el conocimiento aún no se han preparado completamente cuando los procesos físicos y mentales se suceden con rapidez. Es importante ralentizar estos rápidos procesos para así hacer posible que la conciencia y el conocimiento puedan ajustarse a ellos.

Además sería aconsejable que el yoghi se comportara como si estuviera ciego durante el entrenamiento. Cualquier persona sin poder sobre sí misma dará una imagen indigna porque observará las cosas y a otras personas sin ningún control. Así nunca conseguirá una mente en calma. La persona ciega, sin embargo, se comporta de manera contenida, se sienta tranquila

con ojos bajos. No gira en ninguna dirección para mirar porque nada puede ver, incluso aunque otra persona se le acerque y le hable nunca se volverá hacia ella. Este comportamiento es digno de ser imitado. Un yoghi debería actuar de la misma forma mientras practica la contemplación. No debería mirar a ninguna parte. Su mente ha de encontrarse sobre el objeto de contemplación. "Subiendo, bajando" en postura sedente. Aunque lo más extraño suceda cerca, él no debería mirar. Percibiría únicamente "viendo, viendo" y continuaría con su ejercicio. Este ejercicio ha de ser justamente valorado y realizado con el debido respeto y contención, de forma que se le podría confundir con una persona ciega. Ciertas practicantes lo llevaron a cabo con suma perfección. Siguieron las instrucciones perfectamente. Su compostura fue correcta y sus mentes permanecieron sobre los objetos de contemplación. No miraron alrededor. Cuando caminaban, se concentraban en cada paso y estos, eran ligeros, suaves y lentos. Todos los yoghis debieran seguir su ejemplo.

Un yoghi también ha de comportarse como un sordo. Habitualmente, tan pronto como oímos un sonido, nos volvemos y miramos en la dirección de la que proviene, o giramos hacia la persona que nos habla y respondemos. No nos comportamos de forma reposada. Un sordo sí se comporta de manera serena y tranquila. No percibe ninguna conversación, ningún sonido, porque, sencillamente, no los oye. Así debiera de hacer un yoghi, no escuchar nada irrelevante, no prestar atención a ninguna conversación. Si oyera cualquier sonido o a alguien hablando, él debiera pensar "oyendo, oyendo" y volver a su práctica. Su contemplación sería tan intensa que se le podría tomar por sordo.

Debiéramos recordar que la única preocupación de un yoghi es el llevar a cabo su contemplación atentamente. Todo lo que vea u oiga no es de su incumbencia. Aunque pareciera extraño o interesante no debe prestarle atención. Ve lo que vea ha de ser ignorado. Los sonidos y voces no serán escuchados. En el caso de que tenga que realizar movimientos corporales, los desarrollará lenta y suavemente como si estuviese enfermo y muy débil.

## **Otros ejercicios**

### **Caminando**

Enfatazaremos aquí en el hecho de que el levantar el cuerpo ha de hacerse despacio. Cuando terminemos el movimiento habremos de pensar "de pie, de pie". Si mirásemos alrededor, pensaríamos "mirando, viendo", al caminar notaríamos "pie derecho, pie izquierdo" o "caminando, caminando".



Fijaremos la atención en la planta del pie desde el momento en que lo levantamos hasta cuando lo posamos en el suelo. Si caminamos rápido o damos un paseo largo, percibiremos únicamente “pie derecho, pie izquierdo” o “caminando, caminando”. Mientras que si andamos despacio, cada paso se puede dividir en tres fases—elevación, avance y apoyo en el suelo. Al comienzo del ejercicio percibimos dos partes en cada paso: “elevación” cuando nos fijamos en el movimiento ascendente del pie, y “apoyo”, cuando la atención recae en el contacto que éste ejerce sobre el suelo. Terminamos así el ejercicio que comenzó con el primer paso. Normalmente, cuando apoyamos el pie y notamos “apoyando”, la otra pierna comienza a elevarse para comenzar el siguiente paso. No deberíamos permitir que esto suceda. El paso siguiente sólo debe comenzar en el momento en que hemos terminado con el anterior: “elevar, apoyar” para el primero y “elevar, apoyar” para el segundo. Después de dos o tres días este ejercicio nos resultará sencillo, y es entonces cuando el yoghi debe de llevar a cabo el percibir cada paso en tres fases, “elevar, mover, apoyar”. Así, resumiendo, al comienzo el yoghi notará “pie derecho, pie izquierdo” o “caminando” cuando anda deprisa, y “elevando, apoyando” cuando camine despacio.

## **Sentados**

Mientras caminamos puede que sintamos deseos de sentarnos. En ese caso debiéramos tomar nota, “queriendo”. Si levantamos la vista, notaremos “mirando, viendo, mirando, viendo”. Cuando nos acercamos al asiento “levantando, apoyando”; al parar “parando”, al girar “girando, girando”. Cuando sintamos el deseo de sentarnos, “queriendo, queriendo”. Durante el proceso de sentarnos percibiremos una cierta pesadez corporal y un empujar hacia abajo. Habremos de fijar la atención en estas sensaciones y anotar “sentando, sentando, sentando”. Después de esto nos daremos cuenta de cómo las manos y las piernas buscan su posición. “Moviendo, doblando, estirando”, etc. Si no hay nada más que hacer que permanecer sentados, entonces volveríamos al ejercicio básico “subiendo, bajando”.

## **Acostados**

Si durante el proceso de contemplación nos sintiésemos acalorados o cansados o sentimos dolor, entonces lo anotaríamos y volveríamos al ejercicio básico. Si sintiéramos sueño, tomaremos nota de ello “somnoliento, somnoliento” y procederemos a percibir el proceso de acostarse: las manos y las piernas se colocan en posición “elevando, moviendo, apoyando, sujetando”; cuando el cuerpo se balancea “balanceando, balanceando”; al estirar las piernas “estirando, estirando” y cuando el cuerpo se tiende “acostado, acostado, acostado”. Estas sencillas acciones son importantes y

no se les debe restar importancia. Existen también posibilidades de obtener iluminación durante estos periodos. Cuando existe un completo desarrollo de la concentración y el conocimiento, la iluminación puede sobrevenir al flexionar o al estirarse. De esta forma fue como el venerable Ananda obtuvo el estado de Arahats, justo en el momento de acostarse.

Hacia el comienzo del cuarto mes desde el fallecimiento completo de Buda se llevaron a cabo preparativos para celebrar el primer concilio de bhikkus y así poder clasificar, examinar, confirmar y recitar todas sus enseñanzas. Se escogió a quinientos bhikkus para esta tarea. De estos, cuatrocientos noventa y nueve eran Arahats mientras que el venerable Ananda era un *sotappana*, acababa de entrar en la corriente. Con el propósito de asistir al concilio como Arahats, al mismo nivel que los demás, hizo un esfuerzo supremo para continuar con su meditación la víspera a la apertura del concilio. Eso fue en el cuarto día de menguante del mes de Savana (agosto). Tomó conciencia de su cuerpo y continuó su meditación caminando durante toda la noche. Pudo haber sido de la manera "pie derecho, pie izquierdo" o "caminando, caminando". Estuvo así ocupado en una intensa contemplación de los procesos mentales y materiales de cada paso hasta el amanecer del día siguiente, pero aún así no alcanzó el estado de Arahats.

Entonces el venerable Ananda pensó: "He hecho lo que he podido. El señor Buda me dijo: "Ananda, posees todas las perfecciones (*paramis*). Procedes a la práctica de la meditación, es seguro que vas a conseguir el estado de Arahats", lo he intentado con todas mis fuerzas, de manera que se me considera como uno de esos que mejor lo hacen en meditación. ¿Cuál puede ser la razón de mi fracaso?"

Entonces recordó: "¡Ah!. Me he entregado en exceso a la práctica de caminar durante la noche. He empleado un exceso de energía e insuficiente concentración, lo cual es la causa de este estado de fatiga. Ahora es necesario que deje esta práctica de caminar para así reunir energía en equilibrio con la concentración y proceder a la contemplación en una postura acostado. El venerable Ananda entró entonces en su habitación, se sentó en su cama y comenzó a acostarse. Se dice que fue entonces cuando obtuvo la iluminación, en ese momento de tenderse, o mejor, al contemplar el momento "acostado, acostado".

Esta forma de obtener el estado de Arahats se ha recordado como algo extraño en los Comentarios porque es distinta de las cuatro posturas regulares de sentado, de pie, tumbado y caminando. En el momento mismo de su iluminación, el venerable Ananda no se encontraba exactamente de pie porque sus pies no tocaban el suelo, ni se podía considerar que estuviera



sentado porque su cuerpo mantenía ya un cierto ángulo cercano a la almohada. Tampoco estaba tumbado porque su cabeza aún no había tocado la almohada y su cuerpo no estaba completamente tendido. El venerable Ananda acababa de entrar en la corriente y por eso tenía que desarrollar aún los otros tres altos niveles—el sendero y el fruto de regresar una vez, el sendero y el fruto de no retornar, y el sendero y el fruto del estado de Arahant en su obtención final. Esto le llevó sólo un momento. Por eso hay que extremar el cuidado a la hora de la contemplación, sin relajación ni omisión.

Durante el acto de acostarse debemos llevar a cabo la contemplación con la debida atención. Cuando un yoghi siente sueño y quiere acostarse debe de pensar “sueño, sueño”, “querer, querer”; al elevar las manos “alzar, alzar”; al estirarse “estirando, estirando”; al tocar “tocando, tocando”, después de balancear el cuerpo y tumbarlo “tendido, tendido”. Todo el proceso ha de llevarse a cabo lentamente. Al tocar la almohada deberíamos notar “tocando, tocando”. Hay muchos lugares de contacto a lo largo del cuerpo pero cada punto ha de ser percibido de manera singular y uno cada vez.

En esta postura realizamos muchos movimientos al colocar piernas y manos en posición. Estas acciones debieran ser percibidas cuidadosamente. Cuando giramos el cuerpo “girando, girando”, y cuando no exista nada en particular a notar el yoghi regresará a la práctica básica “subiendo, bajando”.

Puede que la mente vagabundee mientras nos encontramos acostados. Esta mente debiera ser percibida como “yendo, yendo” cuando se va, y como “llegando, llegando” cuando alcanza un lugar, después “planeando”, “reflexionando” etc. y así de la misma forma que si estuviésemos meditando sentados. Los estados mentales se desvanecen en cuanto los percibimos una o dos veces. Después continuaríamos con el ejercicio básico. Puede haber también ocasiones en que tengamos que tragar saliva, sensaciones dolorosas, de calor, picor, etc., puede que cambiemos de posición o movamos los miembros. Todo esto ha de ser contemplado a medida que sucede. Cuando hayamos ganado suficiente fuerza en concentración será posible continuar con la contemplación de acciones tan simples como cerrar los ojos o pestañear. Si no hay nada más que percibir volveremos a nuestro “subiendo, bajando” habitual.

## **Durmiendo**

Aunque se haga tarde por la noche y sea hora de irse a la cama, no es aconsejable el abandonar la contemplación e ir a dormir. La persona que tenga un interés genuino en la meditación ha de estar preparada para pasar muchas noches de vigilia.

Las escrituras enfatizan en la necesidad de desarrollar las cualidades de los cuatro factores de energía (*caturangaviriya*) durante la práctica de la meditación: "En esta dura batalla, podemos vernos reducidos a un simple esqueleto, piel, huesos y tendones, la carne se marchita y la sangre se reseca. Pero nunca debemos rendirnos mientras no hayamos obtenido aquello que se puede obtener mediante la perseverancia, la energía y el esfuerzo." Estas instrucciones han de seguirse con determinación. Es posible mantenerse despierto si tenemos la suficiente concentración como para derrotar al sueño, aunque podremos dormirnos si éste nos gana la partida.

Cuando sentimos somnolencia habremos de tomar nota de ello como "somnoliento, somnoliento"; cuando los párpados pesen "pesados, pesados"; cuando la vista se nuble "borroso, borroso". Después de haber meditado de esta manera puede que nos hayamos desembarazado del sueño y nos sintamos frescos de nuevo. Así percibiremos "fresco, fresco", y retornaremos a nuestro ejercicio habitual. Sin embargo, y a pesar de nuestra determinación, puede que no nos sintamos capaces de mantenernos despiertos. Es más fácil dormirse si estamos acostados, por eso el principiante procurará mantenerse sentado o caminando. Ya mediada la noche el yoghi puede verse obligado a acostarse y continuar con la meditación. Como hemos advertido, puede que se duerma. Mientras uno duerme no es posible llevar a cabo el trabajo de meditación. Este será un periodo de descanso. Una hora de sueño será una hora de relajación, y si continúa durmiendo durante dos o más horas estará más tiempo relajado. Sin embargo no es aconsejable dormir durante más de cuatro horas, tiempo suficiente para que el yoghi desarrolle un sueño normal.

## **Despertando**

Desde el mismo momento en que se despierta, el yoghi ha de comenzar la contemplación. La rutina del que mantiene la aspiración a la obtención del sendero y el fruto pasa por estar absolutamente ocupado en intensa contemplación durante las horas de vigilia. Si no es posible realizar el momento del despertar, debería comenzar con el ejercicio habitual de "subir, bajar". Si, en primer lugar, se encuentra a sí mismo reflexionando, debe de comenzar su contemplación percibiendo "reflexionando, reflexionando" para después regresar al ejercicio básico. Si, por casualidad, lo primero que percibe es una voz o cualquier otro sonido, anotaría "oyendo, oyendo" y regresará al ejercicio. Durante el despertar el cuerpo se mueve, gira, etc. Estas acciones se contemplarán a medida que van teniendo lugar. Si percibiera los estados mentales previos a los movimientos corporales,

comenzaría su meditación con esta percepción. Lo mismo si sintiera dolor, lo percibiría, y continuaría con la contemplación de las subsiguientes acciones corporales. Y si permaneciera quieto, sin moverse, volvería al ejercicio habitual. Al levantarse el proceso sería “queriendo, queriendo” y después proceder con el resto de las acciones a medida que van ocurriendo, hasta poner las manos y piernas en posición. Debiéramos notar “alzando, alzando” al levantar el cuerpo, “sentado, sentado” cuando el cuerpo está erecto en postura sedente y percibir también los movimientos de piernas y manos. Hasta aquí hemos mencionado lo referente a los objetos de contemplación en conexión con las cuatro posturas y los cambios de una postura a otra. Esto es sencillamente un esquema de los principales objetos de contemplación con el objeto de ponerlo en práctica y sabiendo que es difícil llevarlo a cabo en un estadio inicial. Probablemente omitiremos muchas cosas pero, con el tiempo, ganaremos en poder de concentración y percibiremos, no sólo estos objetos, sino muchos más. El desarrollo gradual de la consciencia y la concentración acelerará la adquisición de conocimiento y podremos captar muchos más objetos, por eso es importante trabajar en este nivel.

### **Lavándonos y Comiendo**

También cuando nos lavamos la cara por la mañana o cuando nos damos un baño habríamos de continuar con la contemplación. Será necesario actuar rápidamente en estas circunstancias dada la naturaleza de este tipo de acciones, y así, la contemplación se llevará a cabo tanto como las circunstancias lo permitan. Al alargar el brazo para tocar el agua pensaríamos “alargando, alargando”; al verter el agua sobre el cuerpo o la cara “vertiendo, vertiendo”, al sentir frío “frío, frío”, al frotar para secar “frotando, frotando” etc. También implicamos el cuerpo en muchas acciones al vestirnos, hacer la cama, abrir la puerta y demás. Todas estas acciones han de ser contempladas en secuencia y con el mayor detalle posible.

Cuando nos dispongamos a comer, la contemplación comenzará desde el momento mismo en que miramos a la mesa “mirando, viendo, mirando, viendo”; al alargar la mano hacia el plato lo percibiremos como “alcanzando, alcanzando”; cuando la mano toque la comida “tocando, caliente, caliente”, al llevar la mano hacia la boca “trayendo, trayendo”, doblamos el cuello “doblado, doblado”; al colocar la comida en la boca, retirar la mano, al tocar el plato con la mano, enderezar el cuello, masticar la comida, percibiendo su sabor, nos gusta o no nos gusta, al tragar; todas estas acciones han de ser percibidas y registradas en nuestra mente según están sucediendo, desde el menor bocado hasta el final de la comida. También en este proceso habrá omisiones cuando comencemos la práctica, pero el yoghi seguirá persistiendo tanto como le sea posible. A medida que se avanza

gradualmente se perciben más y más objetos, incluso más de los aquí mencionados.

Así hemos completado las instrucciones para un ejercicio práctico de la contemplación. Como se han explicado en detalle y con una cierta extensión, no será fácil recordarlo todo. Presentamos un resumen de los puntos esenciales para hacer esa tarea un poco más sencilla.

### **Resumen de los puntos esenciales**

Al caminar, el yoghi deberá contemplar los movimientos de cada paso. Si caminamos con rapidez, notaremos "pie derecho, pie izquierdo" respectivamente. La mente se concentra en la planta del pie a cada paso.

Si por el contrario caminamos lentamente, el paso se dividirá en "alzando, apoyando".

Cuando uno se encuentra sentado, el ejercicio básico de contemplación se ejecuta sintiendo los movimientos del abdomen "subiendo, bajando, subiendo, bajando". Esta misma percepción nos sirve cuando nos encontramos tumbados. Observaremos como la mente vagabundea de aquí para allá. No deberemos permitirlo, inmediatamente lo percibiremos. Al imaginar "imaginando, imaginando", lo mismo que al pensar "pensando, pensando", cuando la mente se va "yendo, yendo" y si llega a algún lugar "llegando, llegando". Y de esta manera la traeremos a nuestro ejercicio inicial. Los sentimientos de cansancio, calor, picor, dolor, etc., serán inmediatamente registrados como "cansancio", "calor", "dolor", etc., según sea el caso. Después de ese registro, regresaremos a nuestro ejercicio "subiendo, bajando".

Todo acto o movimiento de flexión o estiramiento en manos o piernas, el cuello o incluso, el balanceo del cuerpo, debe seguirse y observarse a medida que ocurre para luego regresar al ejercicio inicial.

Esto no es más que un resumen. Cualquier otro objeto a contemplar durante el entrenamiento será mencionado por los maestros de meditación a la hora en que se dan a los discípulos las instrucciones diarias. Si llevamos a cabo esta práctica de la forma indicada, el número de objetos aumentará gradualmente. Al principio habrá muchas omisiones porque la mente está acostumbrada a vagabundear sin ningún tipo de restricción. Sin embargo el yoghi no se desanimará, es una dificultad normal al principio de la práctica. Después de cierto tiempo la mente dejará de "hacer novillos" porque sabe que aunque se marche siempre la encontraremos y, así, acabará permaneciendo sobre el objeto sobre el cual es dirigida.



Cuando “subiendo” ocurre, la mente toma nota de ello y así el objeto y la mente coinciden. Cuando sucede el “bajando”, la mente toma nota de ello y así el objeto y la mente coinciden. Siempre son un par, el objeto y la mente que conoce el objeto cada vez que percibimos. Estos dos elementos: el objeto material y la mente cognoscente surgen siempre en pareja, y aparte de estos dos no existe nada más en forma de persona o ser. Esta realidad la experimentaremos individualmente a su debido tiempo.

El hecho de que la materia y la mente sean dos cosas distintas y separadas será claramente percibido durante el tiempo de observar “subiendo, bajando”. Los dos elementos están unidos y surgen juntos, es decir, el proceso de surgimiento de la materia al “subir” coincide con el proceso de surgimiento de la mente que lo conoce. El proceso de surgimiento de la materia al “bajar” coincide con el proceso de la mente que lo conoce. Lo mismo ocurre con alzar, moverse y situarse o colocar: son procesos de materia que surge y desaparece conjuntamente con los procesos mentales que los conocen. Este conocimiento en lo que respecta a la materia y la mente surgiendo por separado se conoce como *nama-rupa-pariccheda-ñana*, el conocimiento que discrimina entre mente-materia. Es el paso preliminar en todo el proceso de comprensión del conocimiento, por eso es tan importante que se haya desarrollado de la manera adecuada en estas instancias preliminares.

Al continuar con la práctica de la contemplación durante algún tiempo, se dará un progreso considerable en los ámbitos de la consciencia y la concentración. En este nivel ha de ser perceptible que cada vez que notemos algo, cada proceso surge y desaparece en ese mismo momento. Las personas que no han sido instruidas consideran generalmente que el cuerpo y la mente permanecen en un mismo estado durante toda la vida. Que el mismo cuerpo de la niñez se ha convertido en el del adulto, que la misma mente infantil ha madurado y que ambos cuerpo y mente son uno y la misma persona. **¡Esto no es así! Nada es permanente. Todo surge y desaparece en un mismo momento, no dura un instante. Los cambios se suceden rápidamente y a su debido tiempo serán también percibidos.**

Mientras continuamos con la contemplación “subiendo, bajando”, notaremos que estos procesos surgen y desaparecen uno tras de otro en rápida sucesión. Al observar que todo desaparece en cuanto lo notamos, sabremos que nada es permanente. Este conocimiento referente a la naturaleza impermanente de las cosas es **aniccanupassana-ñana**, el conocimiento contemplativo de la impermanencia.

El yoghi sabe entonces que este estado siempre cambiante de las cosas es inquietante y no deseable. Esto es **dukkhanupassana-ñana** el conocimiento contemplativo del sufrimiento. El hecho de sufrir tantos sentimientos dolorosos hace que consideremos el complejo cuerpo-mente como una masa doliente. Esto es también conocimiento contemplativo del sufrimiento. Percibiremos entonces que los elementos de mente y materia nunca van a seguir nuestros deseos sino que surgirán de acuerdo con su propia naturaleza y condiciones. Mientras estemos inmersos en el acto de observar estos procesos, comprenderemos que no son controlables y que no son ni una persona, ni un ente vivo, ni un ser. Esto es *anattanupassana-ñana*, el conocimiento contemplativo de la ausencia de ser. Cuando el yoghi ha desarrollado completamente el conocimiento de la impermanencia, el sufrimiento y la no-entidad, entonces realizará el Nirvana. Desde tiempo inmemorial Budas, Arahats y Ariyas (nobles) han realizado el Nirvana mediante el método de vipassana. Es la carretera que lleva al Nirvana. Vipassana consiste en las cuatro *sattipatthana*, que son aplicaciones de la consciencia y verdaderamente son las que conducen al Nirvana. Todo yoghi que adopte este entrenamiento ha de tener en mente que se halla en el camino de los Budas, Arahats y Ariyas. Esta oportunidad se les ha ofrecido por su *parami*, es decir, sus esfuerzos anteriores en buscarla y desearla, y también por que sus condiciones han madurado. Deberán alegrarse de corazón por poder disfrutarla. Deberían también estar seguros de que caminar por esta senda sin titubear les aportará experiencia en una altamente desarrollada concentración y sabiduría, como ya experimentaron los Budas, Arahats y Ariyas. Nunca en el curso de su vida habrán obtenido un estado de concentración tan puro y, gracias a esto, podrán disfrutar de muchos pequeños placeres.

La impermanencia, el sufrimiento y la no-entidad serán realizadas mediante la experiencia personal, y con el completo desarrollo de estos conocimientos se obtendrá el Nirvana. No llevará mucho tiempo su obtención, un mes, veinte días, quince días e, incluso en raras ocasiones, siete días para esos pocos escogidos con extraordinario *parami*. Por consiguiente el yoghi procederá a la práctica de la contemplación con seriedad, esfuerzo y total confianza, sabiendo que le lleva al desarrollo del noble sendero y el fruto y también a la realización del Nirvana. Serán entonces libres de la equívoca opinión del ser y de toda duda espiritual, y ya no regresarán a la rueda de los renacimientos en los desgraciados reinos de los infiernos, el mundo animal o la esfera de los petas.

¡Que los yoghis encuentren el triunfo en su noble esfuerzo!



## Sobre el autor

El **Venerable Mahasi Sayadaw, U Sobhana Mahathera**, fue uno de los mas eminentes maestros de meditación de los tiempos modernos y un líder para el resurgimiento contemporáneo de la meditación Vipassana. Nació cerca de Shwebo en Birmania en 1904, fue ordenado novicio a la edad de doce años y recibió la ordenación absoluta como bhikku a la edad de veinte años. Rápidamente se distinguió como estudioso de las escrituras Budistas y al cabo de cinco años de su ordenación ya enseñaba esas mismas escrituras en el monasterio de Moulmein.

Al octavo año de su ministerio abandonó el monasterio y comenzó la búsqueda de un método efectivo para la práctica de la meditación. En Thaton conoció al famoso instructor, el **Venerable U Narada**, también conocido como el **Mingun Jetawun Sayadaw**. Se asentó como discípulo bajo la guía del Sayadaw y llevó a cabo un entrenamiento intensivo en meditación Vipassana.

En 1941 volvió a su ciudad natal e introdujo este sistema de meditación en la región. Mucha gente, tanto monjes como laicos adoptaron esta práctica y obtuvieron un gran beneficio gracias a sus sabias instrucciones.

En 1949 el entonces primer ministro de Birmania, U Nu, y Sir U Thwin, miembros ejecutivos de la Buda Sasananuggaha Association, le invitaron a ir a Rangoon a impartir entrenamiento en la práctica meditativa. Sayadaw aceptó la proposición y se instaló en el Thathana Yeiktha Meditation Centre, donde continuó llevando cursos intensivos de meditación Vipassana hasta su muerte en 1982.

Bajo su guía se han entrenado miles de personas en este centro y muchos más se han beneficiado a través de sus escritos y las enseñanzas de sus discípulos. Hay más de un centenar de ramas de sus centro Thathana Yeiktha Centre por toda Birmania y su método se ha extendido a otros países, tanto del Este como del Oeste.

El Venerable Mahasi Sayadaw ostenta el más alto honor escolástico, el título de **Agga Mahapandita**, que se le otorgó en 1952. Durante el Sexto Concilio Budista que tuvo lugar en Rangoon de 1954 a 1956, el realizó la labor de "El que cuestiona" (*pucchaka*), un papel que había tenido el Venerable Mahakassapa en el Primer Concilio Budista. El Venerable Mahasi Sayadaw fue también miembro del comité ejecutivo responsable, como autoridad final, de la codificación de todos los textos que se editaron en el concilio.

Es autor de numerosos trabajos en meditación y en Escrituras Budistas en su lengua nativa. Sus discursos sobre Suttas han sido traducidos al Inglés y publicados por la **Asociación Buda Sasananuggaha** (16 Hermitage Road, Kokine, Rangoon, Burma.)

### **The Buddhist Publication Society**

La Buddhist Publication Society es una organización sin ánimo de lucro dedicada a enseñar y extender la Enseñanza de Buda, la cual aporta un mensaje fundamental para personas de cualquier credo.

Fundada en 1958, la BPS ha publicado una amplia variedad de libros y panfletos que tratan de un gran número de temas. Sus publicaciones incluyen precisas traducciones comentadas de los discursos de Buda, trabajos de referencia y originales exposiciones del pensamiento y la práctica Budista. Estos trabajos presentan al Budismo tal cual es—una fuerza dinámica que ha influido en muchas mentes receptivas durante los últimos 2500 años y que sigue en vigencia hoy como lo estuvo en los tiempos en que surgió.



Enviaremos una lista de nuestras publicaciones de forma gratuita a petición.  
Escribir a:

The Hony. Secretary  
BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY  
P.O. Box 61  
54, Sangharaja Mawatha  
Kandy  
Sri Lanka  
or  
Barre Center for Buddhist Studies  
149 Lockwood Road  
Barre, MA 01005 USA  
Revised: Sun 19-Oct-2003

---

**Traducido al español por Lorenzo Orcajo Blanco, desde España  
01 de noviembre de 2004**

<http://www.accesstoinsight.org/lib/bps/wheels/wheel370.html>

Provenance:

©1990 Buddhist Publication Society.

*The Wheel* Publication No. 370/371 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1990). Transcribed from the print edition in 1995 by Philip L. Jones under the auspices of the DharmaNet Dharma Book Transcription Project, with the kind permission of the Buddhist Publication Society.

This Access to Insight edition is ©1995–2011.

Terms of use: You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available *free of charge* and, in the case of reprinting, only in quantities of no more than 50 copies; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. For additional information about this license, see the [FAQ](#).

How to cite this document (one suggested style): "Satipatthana Vipassana", by Venerable Mahasi Sayadaw. *Access to Insight*, 7 June 2010,

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/mahasi/wheel370.html>