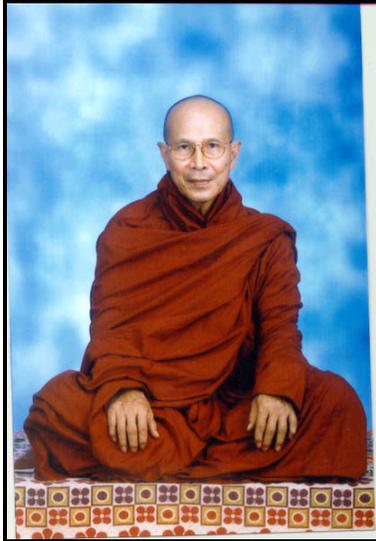
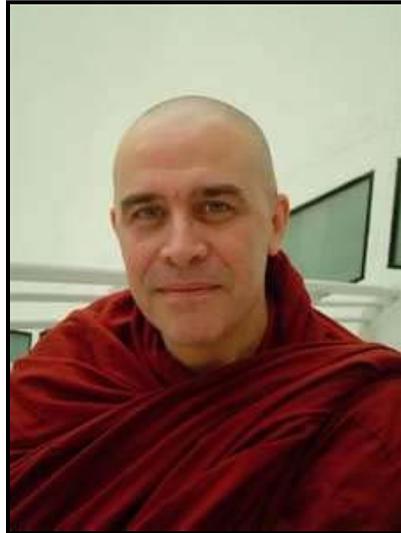


VIPASSANA Y SUS OBJETOS
Venerable U Silananda*

Traducción Española por U Nandisena



Ven. U Silananda



Ven. U Nandisena

¿Qué es vipassana? ¿Cómo practicar vipassana? ¿Qué tipo de objetos tomamos cuando practicamos vipassana? El término pali 'vipassana' se traduce frecuentemente al inglés como insight (penetración). Si bien ésta no es una traducción literal, es aceptable, porque vipassana conduce a la penetración de la verdadera naturaleza de los fenómenos. El significado literal de vipassana es ver o viendo en varias formas. 'En varias formas' significa viendo como impermanente, viendo como insatisfactorio y viendo como insubstancial. La impermanencia, la insatisfacción y la insubstancialidad son las características de todos los fenómenos condicionados. Todos los fenómenos condicionados tienen esas tres características: **1) impermanencia, 2) insatisfacción y 3) insubstancialidad.** Vipassana nos ayuda a ver esas tres características.

Practicamos vipassana sólo cuando vemos estas tres características. Antes de ver estas tres características no estamos practicando realmente vipassana. Nos estamos aproximando a vipassana, vamos hacia vipassana. **Para que sea vipassana debemos ver las tres características.**

Vipassana y Sus Objetos

¿Qué es lo que hacemos cuando practicamos vipassana? Practicamos atención u observamos. Observar o prestar atención es lo que hacemos cuando practicamos vipassana. Esto es lo que llamamos aplicación de la atención. Cuando practicamos vipassana prestamos atención, observamos, hacemos anotaciones mentales.

¿Qué es lo que observamos? ¿A qué prestamos atención? Cuando practicamos la meditación vipassana prestamos atención a los cinco agregados de la adherencia. Cuando decimos los cinco agregados de la adherencia la gente podría pensar que es algo separado de nosotros. Pero en realidad los cinco agregados de la adherencia están en nosotros. Nosotros somos los cinco agregados de la adherencia. También aquello que experimentamos está incluido en los cinco agregados de la adherencia. En palabras simples, los cinco agregados de la adherencia es aquello que experimentamos, cualquier cosa que vemos, que oímos, olemos, gustamos, tocamos y pensamos. En otras palabras, son los seis tipos de objetos que se nos presentan a través de las seis puertas de los sentidos. Esto se denomina cinco agregados de la adherencia. 'Agregados de la adherencia' significa agregados que son los objetos de la adherencia. Esto significa objetos a los que nos adherimos, objetos a los que nos apegamos.

De acuerdo con las enseñanzas de Buddha hay dos clases de adherencia: adherencia por medio del apego o deseo y adherencia por medio de la concepción errónea. Si no practicamos atención nos adherimos por medio del apego o de la concepción errónea a los objetos que se nos presentan a través de las puertas de los sentidos. Cualquier cosa en el mundo puede ser objeto de esta adherencia. Cuando vemos algo, esto nos gusta y nos adherimos por medio del apego. Otras veces tomamos las cosas como permanentes. En este caso hay adherencia por medio de la concepción errónea. Cualquier objeto que se nos presenta o que experimentamos puede ser objeto de la adherencia.

Cuando practicamos vipassana tratamos de estar conscientes, tratamos de observar los agregados de la adherencia. Dado que los cinco agregados de la adherencia representan todo lo que existe en el mundo, uno podría decir que el objeto de vipassana es todo. Sin embargo, nosotros después modificaremos un poco esta afirmación. Por ahora diremos que todo es el objeto de vipassana. Podemos llamar a los cinco agregados de la adherencia 'mente y materia.' Los seres están compuestos de mente y materia. Las cosas externas son sólo materia. Entonces, otro término para los cinco agregados de la



Vipassana y Sus Objetos

adherencia es mente y materia. Cuando practicamos meditación vipassana, observamos la mente y la materia, prestamos atención a la mente y la materia. A veces observamos la mente, otras veces observamos la materia. Cuando observamos la respiración, estamos observando la materia. La respiración es aire y el aire es una de las propiedades materiales. Cuando observamos nuestros pensamientos, emociones, estamos observando la mente o las propiedades mentales. Cuando practicamos la meditación vipassana, prestamos atención u observamos la mente y la materia.

¿Por qué debemos observar la mente y la materia? Como dijimos anteriormente, nuestra tendencia es a adherirnos a las cosas. Nos adherimos a las cosas que experimentamos. Cuando hay adherencia, en dependencia de ésta actuamos. A veces actuamos bien. Otras veces actuamos mal. Por ejemplo, escuchamos decir que la vida humana es una buena vida y que tal vez la vida celestial es aun una vida mejor. Entonces, es nuestro deseo renacer en una existencia mejor. Tenemos apego. Tenemos adherencia, apego por esa existencia mejor. Para alcanzar una existencia mejor, debemos hacer algo. Normalmente, realizaremos acciones meritorias. Cuando realizamos acciones meritorias, adquirimos buen kamma. Esta buena acción (kamma) dará buenos resultados, es decir, un renacimiento en el plano celestial. Renacimiento en el plano celestial es mucho mejor que renacimiento en el mundo humano. Pero incluso el renacimiento en mundo celestial tiene un comienzo y un final. Hay que morir. Si bien el plano celestial es mejor que el mundo humano, aun así no es satisfactorio.

A veces encontramos maestros que enseñan una doctrina falsa. Ellos podrían aconsejar hacer sacrificios de animales para obtener el plano celestial. Entonces, nosotros sacrificaríamos a un animal. Sacrificar animales de acuerdo con las enseñanzas de Buddha es un kamma insano. Un kamma insano da resultados en los cuatro estados de sufrimiento. Por lo tanto, en dependencia de la adherencia, condicionados por la adherencia a los planos celestiales, a veces realizamos buenas acciones y a veces aun con buenas intenciones realizamos malas acciones o hacemos lo que es incorrecto. Como resultado de estas acciones buenas o malas, nosotros renaceremos en el plano celestial o en los estados de sufrimiento.

El objetivo del buddhismo es poner un fin al sufrimiento o eliminar el sufrimiento. Si no queremos obtener sufrimiento, debemos evitar las causas del mismo, es decir la adherencia. Debemos evitar la



Vipassana y Sus Objetos

adherencia si no deseamos renacer una y otra vez. Para evitar la adherencia debemos practicar la atención. Debemos estar atentos de los objetos que se nos presentan o aquello que ocurre en nosotros. El propósito de la observación es evitar la adherencia. Si no logramos estar atentos, si no logramos observar de cerca a los objetos, no vamos a poder evitar adherirnos a los mismos. Esta adherencia conducirá a la acción. Y esta acción conducirá a la reacción en las existencias futuras. La reacción es el renacimiento. Después existe la vejez, la enfermedad y la muerte. Hay sufrimiento. Para evitar la adherencia a las cosas necesitamos practicar vipassana, desarrollar la atención.

Si aplicamos atención a todo lo que observamos, cualquier cosa que experimentamos, no habrá posibilidad para que la adherencia surja. Si vemos la cosa claramente, vemos cuando ésta surge y cesa. Vemos su verdadera naturaleza. Esto ocurre cuando vemos los objetos como impermanentes, insatisfactorios e insubstanciales. Entonces, no nos adherimos a los objetos. Cuando no hay adherencia, no habrá acción. Y cuando no hay acción, no habrá reacción. Para evitar la adherencia a las cosas, necesitamos prestar atención al objeto.

Existe lo que se denomina latencia de las impurezas mentales en los objetos. Esto significa que cuando vemos algo y nos agrada, nos apegamos a este objeto. Hay apego. Después cuando recordamos este objeto en nuestras mentes, éste regresa junto con el apego. Porque ponemos apego en ese objeto, es como si estuviera registrado. Se convierte en algo incorporado en el objeto. Después cuando recordamos ese objeto, éste regresa con el apego. Si decidimos que algo es bello, después cuando lo recordamos, lo vemos como hermoso. Esto es lo que se denomina latencia de las impurezas mentales en los objetos.

Esta latencia de las impurezas mentales en los objetos puede ser tratada con vipassana. Practicamos vipassana y prestamos atención al objeto en el momento presente y vemos su verdadera naturaleza. Cuando vemos su verdadera naturaleza, podemos evitar el apego, podemos evitar esa latencia de las impurezas mentales en ese objeto. Una vez que vemos el objeto como realmente es sin juicios ni adiciones, entonces después cuando regresa a nuestras mentes, regresa sin apego. Para evitar, para eliminar esa latencia de las impurezas mentales necesitamos practicar vipassana, necesitamos observar con atención los objetos. Observar o prestar atención es para evitar la adherencia a los objetos.

Vipassana y Sus Objetos

¿Cuándo debemos observar los objetos? ¿Cuándo están presentes, cuándo ya han pasado o cuándo todavía no hay surgido? Los objetos deben ser observados en el momento presente porque sólo aquellos que están presentes pueden ser examinados, observados con atención. Algo que ya ha pasado no puede ser examinado tan claramente como aquello que está al frente de uno. Podríamos recordarlo, traerlo a la mente, pero no lo veremos tan claramente. El objeto que todavía no ha surgido, debido a que no ha sido visto todavía, no puede ser examinado. No podemos conocer su naturaleza. La única cosa que podemos examinar es la cosa que existe en el momento presente. Ésta es la razón por la cual es objeto en el momento presente es el más importante para aquellos que practican la meditación vipassana. Tratamos de no perder la oportunidad de estar atentos del objeto en el momento presente.

Hay dos clases de vipassana: **vipassana directa y vipassana por inferencia**. Vipassana por inferencia sólo ocurre después de la vipassana directa. Si uno no ha visto la verdadera naturaleza de los fenómenos en el momento presente, no puede inferir la verdadera naturaleza de los mismos en el pasado o en el futuro. Primero debe haber percepción directa y luego inferencia a través de la percepción directa. Entonces, al comienzo es importante que un tenga percepción directa, comprensión directa de la verdadera naturaleza de los fenómenos. El objeto en el momento presente es el más importante. El pasado ya ha desaparecido y el futuro todavía no ha acontecido.

Por más que uno examine los objetos pasados, no va a poder comprender su verdadera naturaleza. Si un objeto particular ha sido asociado con apego, si uno ha puesto apego en ese objeto, entonces, cuando regresa, el apego regresará junto con él. Uno no puede evitar el apego con respecto a ese objeto pasado. Con relación a un objeto futuro, debido a que todavía no ha surgido, uno no puede hacer nada. La única cosa que podemos hacer es con respecto al objeto presente. Por lo tanto el objeto presente es el más importante para aquellos que practican la meditación vipassana. Éste es el consejo dado por Buddha: "No regrese a las cosas pasadas ni anhele por el futuro, porque el pasado ya ha cesado y el futuro aún no ha acontecido. Que el sabio cultive la atención, firme e incommovible, en las cosas presentes."¹

Cuando nos hemos apegado a algo, estamos como drogados por ese apego. Cuando observemos la cosa en el momento presente y vemos su verdadera naturaleza, no tendremos apego a ella. Ese no



Vipassana y Sus Objetos

apego con respecto a ese objeto en particular es inconvencible. Por lo tanto el verso dice **'firme e inconvencible.'** Lo que es importante es el objeto en el momento presente. Cualquiera sea este objeto, tenemos que practicar atención. Ésta es la razón por la cual debemos observar la respiración y también nuestros pensamientos, emociones, dolor en el cuerpo, otras sensaciones, ruido, etc. Cualquier cosa que es prominente en el momento presente debe ser observada de tal manera que no desarrollemos apego a la misma y para que podamos ver su verdadera naturaleza.

Si prestamos atención al objeto en el momento presente vamos a comprender por nuestra propia experiencia que es impermanente, sufrimiento o insatisfactorio e insubstancial (anatta). Cuando uno observa una cosa y ve que está surgiendo y cesando, uno comprende que es impermanente. Cuando es impermanente, uno comprende también que está sujeta u oprimida a un incesante surgir y cesar. Estar oprimida por el surgir y cesar es la característica del sufrimiento. En este contexto sufrimiento significa no sólo dolor sino también insatisfacción. Cuando uno ve un objeto surgir y cesar y después otro objeto surgir y cesar y así sucesivamente, uno se siente oprimido por ese continuo surgir y cesar. Esto es lo que significa la voz pali dukkha o sufrimiento. Cuando uno puede ver el continuo surgir y cesar de los fenómenos, uno comprenderá la naturaleza del sufrimiento. Y cuando uno puede ver el continuo surgir y cesar de los objetos y la naturaleza del sufrimiento, uno comprenderá la característica de la insubstancialidad. Esto significa que uno no tiene control sobre las cosas. Uno no puede hacer que las cosas impermanentes sean permanentes. Uno no puede hacer que las cosas insatisfactorias sean satisfactorias. No hay ejercicio de autoridad sobre ellas. Esto es lo que significa la voz pali anatta. El otro significado es insubstancialidad. No hay nada substancial en esos objetos. Entonces, también comprendemos la tercera característica, anatta.

Simplemente con prestar atención a los objetos en el momento presente, podemos descubrir estas tres características de todos los fenómenos condicionados. Sólo cuando vemos estas tres características de todos los fenómenos condicionados, podemos evitar el apego, podemos alcanzar los estados de iluminación. Esto es lo esencial, ver las cosas como impermanentes, ver las cosas como insatisfactorias y ver las cosas como insubstanciales. Esto es esencial para la realización de la verdad.

Vipassana y Sus Objetos

¿Cómo observamos los objetos? Podemos ver los objetos y después decidir que son bellos, agradables o decidir que son desagradables. ¿Cómo observamos los objetos? ¿Cómo hacemos para no apegarnos a los objetos? El siguiente es el consejo dado por Buddha a Malukyaputta y también a Bahiya. Buddha dijo: “Entréñese. En lo que se ve debe haber sólo lo visto. En lo que se oye debe haber sólo lo oído. En lo que se experimenta como olor, gusto y tacto debe haber sólo lo experimentado. En lo que se piensa debe haber sólo lo pensado.”² Esto es también muy importante y no es fácil de comprender. Además es muy difícil de lograr.

Buddha dijo: “En lo que se ve debe haber sólo lo visto.” Esto significa que deber haber sólo el ver con respecto al objeto visual. Es decir con respecto al objeto visual, cuando se ve algo, uno debe detenerse en lo que se ve y no pasarse y tener apego o aversión. De esta manera uno no permite que las impurezas mentales surjan con respecto a ese objeto. La mayoría del tiempo reaccionamos con apego o aversión. Nos gusta algo o nos disgusta. Cuando algo nos gusta, el apego sigue. Cuando algo nos disgusta, sigue la aversión. Debemos evitar tanto el apego como la aversión.

Para evitar tanto el apego como la aversión, en lo que se ve debe haber sólo lo visto. Deberíamos detenernos en lo que se oye con relación al objeto auditivo. Deberíamos detenernos en lo que se huele con relación al objeto olfativo. Deberíamos detenernos en lo que se gusta con relación al objeto gustativo. Deberíamos detenernos en lo que se toca con relación al objeto táctil. Deberíamos detenernos en lo que se piensa con relación al objeto mental.

Es casi imposible detenerse en lo que se ve, etc. Esto es así porque estamos entrenados para hacer juicios muy rápidamente. Antes de que sepamos lo que estamos haciendo ya nos hemos formado una opinión o un juicio con relación a algo. Cuando escucha un sonido, uno inmediatamente ha decidido que éste es el sonido de un avión o un auto o un pájaro. No nos detenemos en el sonido o en lo que se oye. Por lo tanto, el sonido se convierte en el sonido de un avión o un auto o un pájaro. Es muy difícil pero no es imposible. El consejo de Buddha es tratar de detenerse y ver sólo el objeto visual. Con práctica, practicando la atención, esto es posible.

¿Por qué Buddha dijo: “En lo que se ve? Porque con respecto a lo que no se ve no pueden surgir impurezas mentales. Antes de dar este consejo, Buddha le preguntó a Malukyaputta: “Malukyaputta, suponga



Vipassana y Sus Objetos

que usted no ha visto algo. No lo está viendo ahora y no lo verá en el futuro. ¿Surgirán en usted estados insanos con respecto a ese objeto? Porque no lo ha visto, porque no lo está viendo y porque no lo verá en el futuro, no tendrá estados insanos.”³ Entonces, uno no debe hacer nada para evitar tener estados insanos con respecto a las cosas que no ha visto, que no está viendo y que no verá. Ésta es la razón por la cual Buddha dijo: “En lo que se ve.”

En lo que se ve es muy probable que haya apego o aversión. Para evitar esto uno se detiene en lo que se ve. Hay meditadores que pueden detenerse en lo que ven y evitar que las conciencias insanas surjan. También están aquellos que no pueden detenerse en lo que ven pero que pueden evitar que las conciencias insanas surjan después de que ha pasado un proceso cognitivo. En el primer proceso cognitivo (el proceso cognitivo visual) podrían tener conciencias insanas pero en el proceso cognitivo siguiente podrían tomar esos estados insanos como objeto de vipassana. Por lo tanto, tienen la habilidad de evitar los estados insanos subsecuentes. Con práctica esto se puede lograr. Esto se debería hacer si deseamos evitar tener estados insanos con relación a los objetos visuales, auditivos, etc. A pesar de que es difícil, es posible.

Cuando observamos los objetos, debemos prestar simplemente atención, mera atención a los objetos y no pasarse decidiendo que el objeto es bello o feo. ‘Mera atención’ son las palabras usadas por el Venerable Nyanaponika en su libro *The Heart of Buddhist Meditation*. Debemos tener mera atención sin adiciones personales. Uno toma el objeto como objeto de meditación. Uno toma el objeto sin agregarle nada, sin adiciones.

¿Qué tipo de objetos tomamos cuando practicamos vipassana? Al comienzo dijimos que vipassana toma todo tipo de objetos y dijimos también que íbamos a necesitar alguna corrección a esta afirmación. Hay dos tipos de objetos: conceptos y realidades últimas. Ambos pueden ser objetos de la mente. Por lo tanto hay dos clases de objetos.

Los conceptos son aquellos aceptados por la gente con un cierto nombre. Al comienzo, la gente dijo: “A esto llamaremos ‘perro’ y a esto ‘gato’”. Y después todos estuvieron de acuerdo. Entonces, llamaron a un animal ‘perro,’ a otro animal ‘gato’ y así sucesivamente. Perro y gato, estos nombres, son conceptos. Son designaciones creadas para facilitar la comunicación. Nosotros no decimos ‘animal de cuatro patas’ sino que decimos ‘perro’ o ‘gato.’

Vipassana y Sus Objetos

Si bien esos nombres son útiles para la comunicación, no son reales. En realidad no existen porque no tienen un comienzo y un final. No podemos señalar cuando un nombre o una designación comenzó a ser usada y cuando desapareció. Esto se debe simplemente a que un nombre carece de esencia individual. Cuando le damos a alguien un nombre este nombre parece surgir, pero en realidad no sabemos cuando surgió. Además este nombre vivirá con esa persona por largo tiempo. Cuando la persona muere, el nombre no muere con ella, sino que continúa. No sabemos cuando va a desaparecer. Estos conceptos no tienen esencia individual. No tienen un surgir, una continuación y un cesar. Son nombres, conceptos dados a las cosas. Es decir, objetos animados e inanimados.

Hay otro tipo de concepto. Éste se denomina 'concepto nombre.' Digamos 'casa'. El nombre 'casa' es un concepto nombre. Pero el edificio que denominamos 'casa' es un concepto cosa. La casa es también un concepto. No es una realidad última. Es extraño decir que una casa no es una realidad última porque nosotros la usamos, vivimos en ella. Es muy real. Pero la casa no existe como tal. Lo que llamamos casa es una combinación de paredes, techo, puertas, pisos, etc. Si tomamos cada una de estas cosas individualmente, si sacamos cada una de estas cosas, no tenemos más la casa a pesar de que los componentes todavía están allí. Lo que llamamos casa, auto, hombre, mujer, etc., son conceptos y como tales no tienen una existencia real. Esto es lo que se denomina 'concepto cosa'.

Hay dos clases de concepto: concepto nombre y concepto cosa. Con respecto a muchas cosas hay un concepto nombre y un concepto cosa. Por ejemplo, el término 'escritorio' es un concepto nombre y la cosa que llamamos 'escritorio' es un concepto cosa. Pero en realidad el escritorio no existe. Lo que llamamos escritorio es simplemente una combinación de pedazos de madera. Cuando estos pedazos de madera se sacan perdemos la designación 'escritorio'. Aquello que pensamos que existe, desde el punto de vista de las realidades últimas no existe porque carece de una esencia individual.

A manera de analogía podríamos decir que el escritorio es un concepto y que las partes son una realidad. Si seguimos esta analogía tenemos que decir que las partes todavía son un concepto. El pedazo de madera es aún un concepto, pero las partículas de materia indivisible son una realidad. Lo que denominamos 'hombre' es un concepto. Los cinco agregados son realidades últimas. La mente y la materia son



Vipassana y Sus Objetos

realidades últimas porque la mente realmente existe, porque la materia realmente existe. Uno puede experimentar la mente y la materia.

La conciencia visual pertenece a la mente. La conciencia visual realmente existe. La conciencia visual surge y cesa. Después hay otra conciencia visual o una conciencia auditiva, etc. La mayoría de las cosas que experimentamos son conceptos -- concepto nombre o concepto cosa. A veces existe el concepto nombre solamente sin su correspondiente concepto cosa. Por ejemplo 'cuerno de conejo,' el conejo no tiene cuernos. El cuerno de conejo es simplemente un nombre sin una realidad correspondiente. El 'hijo de una mujer estéril' es sólo un concepto nombre porque una mujer estéril no tiene hijo. A veces puede haber sólo concepto nombre sin concepto cosa.

También con respecto a las realidades últimas (conciencia, factores mentales, propiedades materiales) puede haber sólo concepto nombre y no concepto cosa. Esto se debe al hecho que la cosa denotada por el concepto nombre es una realidad última. Por ejemplo, la conciencia es una realidad última. El nombre 'conciencia' es un concepto nombre pero aquello denotado por el concepto nombre, la conciencia, es una realidad última. En este caso no hay concepto cosa. Hay sólo una realidad última.

Entonces, hay conceptos y realidades últimas. Realidad última significa algo que es real, algo que posee una esencia individual, algo que tiene un surgir, una continuar y un cesar. Estas tres son las fases de la existencia. La conciencia surge, continúa por un momento muy breve y después desaparece. Lo mismo ocurre con los estados mentales. Ellos se denominan realidades últimas. Vipassana toma a las realidades últimas como objeto y no a los conceptos. Cuando decimos que todo es objeto de vipassana, nos referimos solamente a las realidades últimas. Uno no puede mirar un escritorio y decir 'escritorio', 'escritorio', 'escritorio'. Esto no es vipassana porque estamos tomando el escritorio, un concepto como objeto de meditación. Ésta es la razón por la cual decimos 'viendo', 'viendo', 'viendo'. No decimos 'escritorio', 'escritorio', 'escritorio' porque viendo es lo real, la realidad última. Esto es importante cuando practicamos meditación vipassana. La meditación vipassana toma las realidades últimas como objeto y no los conceptos. ¿Por qué? No podemos ver la impermanencia, el sufrimiento y la insubstancialidad en los conceptos. Simplemente porque estas características no existen en los conceptos. Por lo tanto no podemos decir que son permanentes o impermanentes, sufrimiento

Vipassana y Sus Objetos

o no sufrimiento. Solamente con respecto a las realidades últimas pueden existir estas tres características. Si deseamos ver estas tres características, debemos observar, debemos estar atentos de las realidades últimas y no de los conceptos. Cuando practicamos meditación vipassana, tomamos las realidades últimas como objeto, la conciencia como objeto, las propiedades materiales como objeto, etc.

¿Se puede practicar vipassana cuando uno ve un escritorio? Si uno usa la designación 'escritorio' no puede practicar vipassana. Pero si uno se concentra en las propiedades materiales que representan la materia visible en vez del escritorio propiamente dicho, entonces, es posible practicar vipassana. En ese caso, uno podría decir 'materia', 'materia', 'materia' o 'objeto visible', 'objeto visible', etc. En la lengua pali se denomina rūpa. Si uno se concentra en la materia, es decir el objeto visible, es posible practicar vipassana en ese objeto. Pero no se puede practicar vipassana en el conjunto, en todo el escritorio.

Vipassana debe tomar realidades últimas como objeto. Cuando uno toma la respiración como objeto, el énfasis debe ser en la realidad última y no en la forma de la respiración. A menudo cuando nos concentramos en la respiración, vemos algo así como una vara que entra y sale. Cuando vemos la respiración como una vara o como una forma, esto significa que nos estamos concentrando en conceptos y no en las realidades últimas. Esto no es vipassana. Esto es meditación de tranquilidad (samatha). Cuando practicamos meditación de tranquilidad en la respiración, tomamos la respiración como un concepto. Pero cuando practicamos meditación vipassana en la respiración, debemos atravesar la capa externa del concepto para penetrar en su naturaleza. ¿Cuál es la naturaleza de la respiración o el aire? El aire tiene la naturaleza de expansión, apoyo, movimiento, llevando. Uno se debe concentrar en alguno de estos aspectos cuando toma la respiración como objeto de la meditación vipassana.

Lo mismo es cierto para el abdomen. Cuando uno practica vipassana en el abdomen, el énfasis debe ser en los movimientos del abdomen y no en el abdomen. El movimiento se produce por el elemento aire. Tratamos de concentrarnos en ese movimiento de las propiedades materiales en el abdomen que es producido por el elemento aire. Al principio es imposible evitar tomar conceptos como objeto. Uno podría decir: "Tomaré la realidad última ahora." Pero uno no puede. Después uno progresa en la meditación y puede tomar la realidad última. Cuando uno medita en la respiración, debería concentrarse en la



Vipassana y Sus Objetos

naturaleza del aire, la expansión o el movimiento, en vez de la forma del abdomen. El énfasis debe ser en las propiedades materiales.

Cuando practica meditación vipassana, uno presta atención u observa el objeto. Ese objeto debe ser una realidad última. Uno presta atención al objeto presente. Presta atención u observa al objeto con mera atención sin adiciones, sin agregar nada. Si uno tiene en cuenta estas cosas, tendrá una buena práctica. Entonces, el objeto presente, sin agregar nada y realidades últimas, éstos son los objetos de la meditación vipassana.

La meditación vipassana nos conduce a ver las cosas como realmente son, ver la mente y la materia como impermanentes, insatisfactorias e insubstanciales. La comprensión de las tres características nos conducirá a la realización de las Cuatro Nobles Verdades. La realización de las Cuatro Nobles Verdades es el resultado de la práctica de vipassana. Pero la realización de las Cuatro Nobles Verdades no se denomina vipassana, es el resultado de vipassana. Sin vipassana no puede haber realización de la verdad, no puede haber iluminación. Es para este propósito que tenemos que practicar vipassana. Si practicamos vipassana y perseveramos en nuestra práctica, un día tendremos éxito. No sabemos cuando. Eso depende de muchos factores. Uno de éstos es la experiencia de uno en el pasado. Ya sea uno alcance la iluminación o no en esta existencia, uno debería practicar y practicar vipassana. Si hacemos esto obtendremos paz mental como beneficio. Éste es el beneficio inmediato. Cuando uno practica vipassana puede obtener paz mental. Esta paz mental y pureza de la mente durante la práctica de vipassana es un beneficio en sí mismo. Éste es un beneficio que todos obtienen. Deberíamos practicar vipassana la mayor parte de nuestras vidas.

Aun después de alcanzar el estado final de santidad (Arahant), hay que practicar vipassana. Los Arahants no dejan de practicar vipassana. Hay un pasaje en los textos acerca del Venerable Anuruddha cuando estaba enfermo. Los monjes lo fueron a visitar y le preguntaron: "¿Por qué su mente no es afectada por el dolor?" El Venerable Anuruddha respondió: "Practico los cuatro fundamentos de la atención." Esto significa que aun después de alcanzar el estado final de santidad, la práctica de vipassana continúa. La práctica de los cuatro fundamentos de la atención o vipassana es una tarea de toda la vida y no algo que uno hace de vez en cuando. Esta práctica debe ser incorporada en la vida cotidiana. No es solamente para retiros. Aun durante la vida diaria, aunque en intensidad menor, es bueno continuar con esta práctica. Si



Vipassana y Sus Objetos

perseveramos en nuestra práctica, un día alcanzaremos el estado que ha sido alcanzado por los Buddhas, los Arahants y todos los seres nobles.

* * * * *

NOTAS

1 Majjhima-Nikaya, Uparipannasapali 240. Edición del Sexto Concilio Buddhista.

2 Salayatana-samyutta ii 295.

3 Salayatana-samyutta ii 295.

* * * * *

Código: FDD 032

Título: Vipassana y sus Objetos

Fecha: 31 de agosto de 1994

Autor: Venerable U Silananda

Fecha de publicación: No publicado

Editor: Sarah Marks transcribió los cassettes

Dirección del Editor: ---

Original: Vipassana and its Objects

Traductor: U Nandisena

Fecha: 17 de junio de 1999

Fuentes: Times New Roman

Páginas: 9

* * * * *

* Venerable U Silananda. Traducción al español por Bhikkhu Nandisena. Reproducción de la traducción española con permiso del Venerable U Silananda (1999). Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana. Este documento requiere la fuente Times Pali.

