

## COMENTARIOS AL SUTRA DE LA ATENCIÓN MENTAL (SATIPATTANA SUTTA)

**"Una falta inadvertida es peor que una falta deliberada" (1)**

**<http://solotxt.brinkster.net/opinatio/sati.htm>**

La cita anterior da la impresión de violar nuestra apreciación habitual de las cosas. Supondría una inversión del valor de la consciencia. No obstante puede ser una paradoja. A pesar de su apariencia, o justamente por ella, obliga a una reflexión en profundidad de la "**atención**" y la "consciencia"

En una época como la actual, donde todo se hace "de prisa y corriendo" resulta evidente que la **atención** es un bien escaso. Sólo podemos reclamarla por pocos momentos a los demás y sólo podemos ofrecerla en determinadas circunstancias. Sin embargo es ésta, la **atención**, el trabajo principal que debe realizar un buen monje budista si quiere vivir profundamente su doctrina.

Como nuestra **atención**, la habitual en el ser humano, es débil y fluctuante, no vendría mal repasar antiguas sabidurías que tienen en común el dar indicaciones para resolver antiguos problemas... que permanecen (2). Este estudio ayudará no sólo a conocer algunas características de nuestro funcionamiento mental sino también, (sólo **en la medida que se practiquen**), a encontrar cierta armonía interior que es una condición indispensable para alcanzar un estado, **aunque precario**, de bienestar espiritual.

En nuestro mundo occidental se desconoce académicamente cualquier clase de tecnología de la mente que no sea la enseñada por la psicología. Este enfoque, científico, basado en la investigación y en la observación de casos, parece el más adecuado para nuestra cultura. Sin embargo queda oscurecido el hecho de que gran parte del conocimiento psicológico no emana directamente de observaciones sino de teorías. Teorías que surgen en el siglo **XIX** y a principios del **XX**. Teorías que suponen una concepción de lo humano. Teorías que pueden ser un buen punto de partida; pero que en la práctica limitan la investigación a todo aquello que "sintonice" con ellas. Es evidente que las prácticas recomendadas en el budismo no son analizadas con interés, porque se sobrentiende que ninguna práctica religiosa puede ofrecer algo importante al análisis científico. Esto, a mi juicio, es un supuesto erróneo; pero comprensible si se estudia la historia de las ciencias. Aunque, en el fondo, el psicólogo experimental acepte "**in**

**totum**" la **concepción filosófica** de una figura importante de su disciplina (pongamos por caso a Sigmund Freud), le costaría mucho aceptar con igual candor la **concepción filosófica** de una figura religiosa.

Existe un prejuicio, pero esta vez trabajando soterradamente en contra de las contribuciones que ofrece la experiencia milenaria religiosa. Una especie de integrismo científico anula la posibilidad de crear síntesis que incluyan experiencias humanas provenientes de diferentes enfoques.

El desprecio de los estudios históricos y antropológicos, junto con una abdicación de la filosofía de su antigua misión de diagnosticar los males de la existencia, son agravantes en esa perspectiva científicista que cae en todas las ingenuidades y trampas que un adolescente puede caer.

**Sin necesidad de convertirse en un "devoto"** se puede penetrar en las antiguas tradiciones para observar los resultados de ciertas prácticas. Y en la medida que éstas parezcan oportunas e interesantes, deberíamos integrarlas a nuestra vida cotidiana. No se trata de hacer "sincretismo" (una especie de **patchwork** espiritual), sino de enriquecer nuestra existencia con enfoques dirigidos a mejorar nuestra armonía interior. No puede haber ni siquiera una ecología adecuada del ambiente, cuando los seres humanos estamos encadenados por histerias inmediatas. Mejorar lo interno, es simultáneamente, mejorar lo externo.

La práctica de la **atención** mental es muy sencilla. Consiste en estar atentos a lo que sucede, en el momento que sucede. Estar atentos a los fenómenos externos, y **a la respuesta** que estos fenómenos provocan en nuestros sentidos. Estar atentos también a los fenómenos internos, y consecuentemente, a la respuesta que estos fenómenos provocan en nuestras emociones. **Ver la interrelación de los fenómenos** y las respuestas afectivas e intelectuales de la mente. Ver desapasionadamente; describir sin juzgar; observar el presente en su complejidad, **sin desviar la atención hacia teorías que lo expliquen.**

Una **atención** permanente resulta muy difícil; para algunos autores, imposible. Cualquiera puede comprobar la dificultad para mantener la **atención** incluso en algo atractivo (que "atrae", y que en consecuencia, apenas requiere voluntad). La **atención** humana es oscilante; saltarina como inquieto mandril. Una **atención** focalizada

más allá de instantes requiere entrenamiento; una **atención** en la "**atención**" puede resultar *a priori* algo tan extravagante en su planteo como dificultoso en su realización.

Sin embargo los monjes budistas han construido sobre esta aparente imposibilidad material una amplia gama de ejercicios para desarrollar el poder mental y el estado de armonía interior. La manera de desarrollar **atención** puede aprenderse, mejorarse y consolidarse; éste es el mensaje que nos envían.

Dejando de lado la técnica, difícil de describir cabalmente sí no se práctica con un maestro, abordemos el aspecto de sus ventajas. ¿Tiene utilidad ampliar el estado de "**atención** mental"?

Según los documentos budistas, la "**atención** mental" es fundamental para captar los otros aspectos de la "enseñanza", además funciona como **instrumento básico** para experimentar los cambios mentales. El budismo es una religión-filosofía basada en la experiencia personal; excluye la creencia basada en el principio de autoridad o revelación. El mismo Buda dijo:

*"No os guiéis por lo que escuchéis decir a otros, ni por la tradición, ni por los rumores; no os guiéis por la autoridad de los textos religiosos, ni por la lógica o la deducción, por razonamientos basados en apariencias, ni por el deleite de las opiniones especulativas, ni por posibilidades fundadas en apariencias, ni tampoco por esta idea: éste es vuestro maestro" (3)*

Buda llevó esta exigencia hasta pedir que el "*discípulo debía examinar al propio **Tathagata (Buddha)**, a fin de estar completamente convencido del verdadero valor del maestro a quien seguía*" (4)

Este grado de exigencia hacia la propia enseñanza y hacia el discípulo, que dejaba de ser un ente pasivo, un "consumidor" de doctrina, se funda en un método principal. **El discípulo debe practicar la enseñanza, experimentarla, comprobarla, y en la medida que esa práctica se desarrolle, el discípulo también alcanzará la naturaleza del Buda: el estado de "iluminado" o "despierto".**

El Budismo plantea, entonces, fundamentalmente una práctica que incluye un duro entrenamiento de la actividad mental. Dentro de este proceso, la "**atención** mental" es la base, el fundamento, sobre el que podrá construirse la experiencia posterior de comprensión de las afirmaciones budistas.

Resulta ilusorio, según este sistema, una aceptación que no es vivida; que no tiene su soporte en la práctica cotidiana. No existe, en este sentido "ciencia" budista, sin "conciencia" de los propios estados mentales.

Por supuesto excedería los propósitos de este artículo introductorio analizar todas las implicaciones de una postura como la descrita. Pero bien puede servir para llamar la **atención**... sobre "**la atención**". Y quizá, el llamado nos permita percibir (o mejor dicho, "**intuir**") que una mente inestable y poco armónica poco puede hacer con el conocimiento que se le suministra. Se le puede leer a un **mono** el mejor tratado de sabiduría; lentamente, respetando sus ritmos biológicos, acompañándolo de sabrosos plátanos... pero no por eso nuestro **mono** comprenderá mejor lo que se le dice. Para **comprender** realmente, se requiere tener los mismos, o parecidos, estados mentales que se describen. Ésta es, creo, la clave del método de conocimiento budista, del cual el cultivo de la **atención mental** es un punto cardinal.

La práctica de la atención no requiere ninguna sofisticación especial aunque sí una **muy fuerte voluntad**. Da la impresión de ser más fácil estar concentrado todo el tiempo en una sola cosa que practicar una atención sin objeto definido. Cualquiera que lo intente observará que la atención consciente fluctúa. Los objetos no sólo reclaman nuestra atención sino que también nos roban sutilmente la conciencia del proceso. La persona mira un objeto y lo ve. Tiene conciencia de su existencia; pero pierde (**sin un esfuerzo de voluntad**) la conciencia del proceso, de lo que está sucediendo en ese instante.

Lo que pretende la práctica de la **atención mental**, tal como la describe el "**Sattipatana sutta**" (5) es ampliar la conciencia para incluir no sólo al objeto, sino también al propio sujeto.

Hay otra clase de ejercicios descritos en este mismo sutra. Se trata de percibir el cambio, el proceso de impermanencia de cualquier objeto percibido. Esta operación se realiza por la observación de objetos de la misma clase en distintos momentos de su proceso de **envejecimiento y desaparición**. Es como sacar una serie de "fotos" de los estados sucesivos que presenta un objeto expuesto a la acción del tiempo. Por medio de estas observaciones se puede lograr el milagro de percibir lo imperceptible; al igual que hojeando con rapidez una serie de dibujos fijos se tiene la ilusión de movimiento. Claro que éste ejemplo es paradójico porque al mirar el mismo dibujo en sucesión, con pequeñas

modificaciones, se tiene la **"ilusión"** del movimiento y lo que el budismo quiere es que al apreciar el mismo objeto (o la misma clase de objetos) en diferentes situaciones se comprenda que **la "solidez" y la "permanencia" es una ilusión;** que lo único no- ilusorio es justamente el movimiento.

En suma, los diferentes ejercicios proponen una ampliación de la conciencia para incluir o la perspectiva propia o el proceso de cambio e impermanencia que es consustancial a la realidad del mundo.

Hay importantes diferencias entre el Budismo del Canon Pâli y el Mahayana sobre muchos aspectos importantes de la doctrina del Buda; **pero la coincidencia sobre la impermanencia de las cosas y, por ende, su insustancialidad es total.** La **"clara atención"**, luego, no es sólo la que descubre la relación constante entre el objeto y el sujeto sintiente, es sobre todo la que descubre el cambio imperceptible en lo fijo, la transformación en lo sólido, la impermanencia en lo pétreo. Fijarse atentamente es comprobar, según esta manera de pensar, que lo sólido es sólo una ilusión provocada por la imperfección de nuestros sentidos. Para mirar y ver, se necesita el sexto sentido que reconoce toda la cultura oriental: **la consciencia.**

**Carlos Salinas**

**Revisado, enero 2002**

**(Texto original, septiembre 1998)**

**Sobre el autor: <http://www.tabularium.info/salinas.htm>**

### **Notas:**

(1) Milindapañha. Citado en "Ruy, Raúl A. "El libro de la gran Extinción de Gotma el Buddha o sea el **Mahâ Parinibbâna Suttanta** del Dîgha-Nikâya". Librería Hachette. 2da. edición. Buenos Aires, mayo de 1975", nota nº91 (pág. 60) y también la nota complementaria nº 213, (pag.151).

(2) Esta frase ha salido ambigua y ello puede ser como resultado de la gramática; pero también puede pensarse que si "antiguas" soluciones no han solucionado aquellos problemas que permanecen, quizá es porque no eran verdaderas soluciones. Esta duda seguirá, sin duda, dependiendo de la perspectiva filosófica de cada uno. Pero puede pensarse que algunas soluciones son buenas (en si mismas) y que sin embargo requieren unas condiciones internas o externas muy especiales. No creo que aquello que no funciona en los grandes números tenga que resultar falso. Hay una medida para todo, y puede pensarse en soluciones viables; pero con un esfuerzo personal que la mayoría no esté dispuesto a emprender. Obviamente estas soluciones estarán condenadas a permanecer mucho tiempo en el "limbo" de las verdades que no se practican. Pero cualquiera puede actualizarse si quisiera tomarse todo el trabajo necesario.

(3) Vimamsaka-sutta, nº 47 del Majjhima Nikaya, edición de la PTS.

(4) ibidem. Comentario en Walpola Rahula. "*Lo que el Buddha enseñó*". Kier, Buenos Aires, 1978. pag. 19)

(5) "**Sutra**" en sánscrito, "**Sutta**" en Pâli, la lengua en que están escritos los textos budistas más antiguos. El término se refiere a documentos que recogen la palabra del Buda; tal como fue registrada por alguno de sus discípulos.