Un Manual de Respiración

*Ānāpāna Dīpanī*

*por*

Venerable Ledi Sayādaw

*Aggamahāpaṇḍita, D.Litt.*

Traducido del Birmano al Inglés por

**U Sein Nyo Tun***(Difunto Servidor Civil de la India)*

Editado y publicado originalmente por

**Mother Ayeyarwaddy Publishing House**

**Yangon Myanmar**

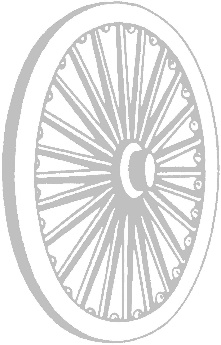
De la edición en Inglés: *Manual of Buddhism* ⎯ *A* *Manual of the Respiration*,

Edited and Published by **Mother Ayeyarwaddy Publishing House**

**Yangon, Myanmar**.

Price: Free (Dhamma Gift)

Primera Edición Electrónica en Español: 2009



**Contenido**

[Ānāpāna Dīpanī 1](#_Toc46512432)

[I Petición y Aceptación 1](#_Toc46512433)

[II Exhortación a la Práctica y el Esfuerzo en pos del Éxito Espiritual 2](#_Toc46512434)

[III Arrastrado a la Deriva en el Pasado Saṃsāra debido a una Mente Inestable 3](#_Toc46512435)

[IV Consciencia sobre el Cuerpo antes que la Tranquilidad y la Sabiduría 5](#_Toc46512436)

[V Por qué debe practicarse la atención sobre el Respiración 7](#_Toc46512437)

[VI La atención sobre el Respiración Conduce al Nibbāna 8](#_Toc46512438)

[VII Posturas para la Meditación 8](#_Toc46512439)

[VIII La Primera Tétrada 9](#_Toc46512440)

[IX El Método del Comentario 10](#_Toc46512441)

[X Reconcilación del Comentario con el Sutta 14](#_Toc46512442)

[XI El Segundo Tétrada 16](#_Toc46512443)

[XII El Tercer Tétrada 17](#_Toc46512444)

[XIII El Cuarto Tétrada 18](#_Toc46512445)

[XIV Cómo se Consuman los Fundamentos de la Atención 19](#_Toc46512446)

[XV Cómo se Consuman Los Factores de la Iluminación 20](#_Toc46512447)

[XVI Cómo se Consigue El Conocimiento y la Liberación 20](#_Toc46512448)

[XVI Cómo proseguir con la Vipassana (Duplicado) 22](#_Toc46512449)

[XVII Cómo proseguir con la Vipassana 23](#_Toc46512450)

# *Ānāpāna Dīpanī*

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa*

# I Petición y Aceptación

(*abhiyācaka, patiññāna*)

A pedido reiterado de Leaking Myosa Wunshidaw Kinwun Mingyi el día 11 de decrecimiento lunar del mes de Tabaung del año 1265 de la Era Birmana (Marzo de 1904), me dirigí a Mandalay e impartí sermones a los monjes y laicos durante tres días y tres noches mientras residía en casa de Kinwun Mingyi.

Mientras me encontraba en dicho compromiso, el hijo de Kinwun Mingyi, quien era el   
*myo-ok* de Patehin, y Maung Khin quien era el responsable de asuntos religiosos de la Oficina del Comisionado Representante en Mandalay, me pidieron que escribiera un manual sobre la práctica de la consciencia en la respiración (*ānāpānasati*) para que les sirviera y los beneficIara como guía por el resto de sus vidas. Conforme a su solicitud, Yo, el *Sayādaw* que preside el Monasterio del Bosque de Ledi en Monywa, expondré concisamente el Ānāpānasati Sutta tal como se encuentra en el *Uparipaṇṇāsa* del Majjhima Nikāya (MN No. 118).

# II Exhortación a la Práctica y el Esfuerzo en pos del Éxito Espiritual

Tiṇṇaṃ aññataraṃ yāmaṃ,  
Paṭijaggeyya paṇḍito

El hombre sabio debería purificarse ejerciendo esfuerzo para lograr el éxito espiritual al menos durante uno de sus tres periodos de vida.

Dhammapada, 157

De acuerdo a la admonición anterior del Dhammapada, la gente buena y sabia que posee la facultad de ver claramente la relación entre causa y efecto debería, desde el primer periodo de su vida, renunciar y abandonar el éxito en conseguir riqueza (*bhoga sampatti)* y ejercer esfuerzo en lograr el éxito espiritual (*bhava sampattii).* Si el esfuerzo no es posible durante el primer periodo de vida, se debería ejercer esfuerzo durante el segundo periodo de vida. Si el esfuerzo no es posible durante el segundo periodo de vida, se debería ejercer esfuerzo tan pronto como uno llegue al tercer periodo de vida. El punto esencial es que si uno se mantiene obsesionado por la prosperidad material durante los tres periodos de vida, se fracasa en sacar toda la ventaja de la oportunidad que esta vida ofrece para ganar múltiples y elevados beneficios, debido a que esta vida es como un gran “árbol de los deseos” del cual uno puede obtener muchas cosas agradables.

Como la vida es bastante incierta y los seres están sujetos a morir y desaparecer rápida e inesperadamente, uno debería identificar la edad entre los 50 y 55 años como el fin del periodo para lograr prosperidad material. De ahí en adelante, se debería renunciar y abandonar la prosperidad material y ejercer esfuerzo por el éxito espiritual de manera que se pueda alcanzar las ventajas que ofrecen el encuentro con una Buddha *sāsana*, el cual es muy difícil de encontrar.

Existen muchas formas de esforzarse para la obtención de un logro espiritual. Esta primero la forma del Rey Temi y el Rey Hatthipala, que renunciaron a los placeres y el gozo del trono y el palacio mientras se encontraban todavía jóvenes, durante el primer periodo de su vida, y quienes adoptaron la vida de ascetas en el bosque. Exiten también la forma de la larga lista de 84,000 reyes del Rey Maghadeva al Rey Nemi, quienes gobernaron sus reinos y disfrutaron de los placeres y lujos de la realiza durante el primer y segundo periodo de sus vidas, pero quienes renunciaron en virtud de sus hijos mayores durante el tercer periodo de su vida. Luego ellos llevaron la vida de reclusos en los jardines reales practicando la meditaión de los cuatro estados sublimes (*brahamavihāra-bhāvanā)* hasta que lograron los jhānas (absorciones meditativas) y continuaron viviendo en soledad disfritando de los placeres de estos logros hasta sus muertes.

Luego está la forma del monarca universal, el Rey Mahāsudassana, quien ni siquiera dejó su palacio real para vivir en los jardines reales, sino que continuó viviendo en el gran palacio dorado llamado “El Palacio del Dhamma”, adornado con gemas preciosas construidas para él por Sakka, el rey de los devas en el cielo Tāvatiṃsa. Él continuó viviendo solo en dicha residencia palaciega practicando los cuatro estados sublimes hasta que alcanzó los jhānas.

También está la forma del rey de Takkasīla, quien al ver las instrucciones para la meditación en la respiración que entra y que sale inscrita en hojas de palma doradas enviadas a él por el rey de Rājagaha, continuó residiendo solo en los niveles superiores de su palacio de siete pisos practicando meditación en la respiración que entra y que sale hasta que alcanzó el cuarto jhāna.

Los sabios Buddhistas de la actualidad deberían emular a estos distinguidos personajes de grandes destinos futuros, seleccionar y adoptar una u otra de las prácticas diseñadas para el éxito espiritual. Aunque, durante el primer periodo de vida, puedan aspirar y vivir los placeres y la dicha que es posible mediante la prosperidad material, deberían a buena hora renunciar y abandonar su interés y preocupación por las riquezas materiales y todas las actividades relacionadas con dicho objetivo. Deberían renunciar y abandonar dichas prácticas así como la omisión de la castidad y la asociación con amigos y compañías, que representan los hábitos contrarios al desarrollo de la concentración (*samādhi-bhāvanā*).

Manteniendo contacto sólo con la persona que les sirve la comida, debería comprometerse en las prácticas que conducen al éxito espiritual.

# III Arrastrado a la Deriva en el Pasado Saṃsāra debido a una Mente Inestable

Aquí, para laicos ordinarios, práctica para el éxito espiritual significa establecerse firmemente en la moralidad con el sustento correcto como el octavo precepto (*ājīvavaṭṭhamakasīla*), y una práctica asidua de la consciencia sobre el cuerpo (*kāyagatā-sati),* la meditación de la tranquilidad (*samatha-kammaṭṭhāna)*, y la meditación de la sabiduría (*vipassana- kammaṭṭhāna)* durante esta vida, mientras uno se encuentre todavía en posesión del difícil logro de haber obtenido un nacimiento humano y haber encontrado un Buddha-sāsana.

Antes de adquirir tranquilidad y sabiduría, uno debe practicar la atención sobre el cuerpo, el cual es uno los cuatro fundamentos de la atención (*satipaṭṭhāna)*. Explicaré ahora con un ejemplo por qué es necesario practicar al comienzo los fundamentos de la atención.

En este mundo, un hombre demente que no posee controlo sobre su mente es incapaz de trabajar ya sea para su propio beneficio o para el beneficio de los demás. Inclusive al momento de comer sus alimentos, deja su plato y se marcha. Lejos de él está la capacidad de concentrarse para trabajar en beneficio de los demás. Cuando esta persona demente es tratada apropiadamente, se sana, estabiliza su mente y entonces es capaz de trabajar para beneficio de los demás y el suyo propio, de igual forma que cualquier persona normal.

Similarmente, cuando en este mundo gente normal y ordinaria, con mentes ordinariamente sanas, emprenden el sutil trabajo de la meditación de la tranquilidad y la sabiduría, se asemejan al hombre demente sin ningún control sobre su mente. Por ejemplo, cuando rinden respeto y reverencia al Buddha, la mente de las personas normales no se mantiene firme y continuamente concentrada en la nobles e incomparables cualidades del Buddha. Inclusive cuando repiten la evocación de las cualidades del Buddha (*iti pi so bhagavā …*), la mente de esta gente deambula, y si fueran obligados a comenzar de nuevo desde el comienzo cada vez que su mente se extravíe, la tarea de repetir la estrofa jamás terminaría satisfactoriamente. Se debe únicamente a que reproducen la estrofa de memoria que ellos pueden repetirla hasta el final. Lo mismo ocurre en relación a cualquier objeto de meditación. Es así como las personas ordinarias ⎯ que son consideradas normalmente sanas ⎯ son consideradas como personas dementes cuando se trata del desarrollo meditativo de la concentración y la sabiduría.

¡Qué todos presten atención! Ya que el caso de tales personas que no posean ningún control sobre su mente, se encuentra lejos de ser capaces de alcanzar el sendero, los frutos y el Nibbāna (*magga-phala-nibbāna),* es incierto si ellos podrán siquiera obtener un renacimiento en uno de los mundos felices (*sugati-loka*).

En este mundo, la gente que no posee control sobre sus piernas no puede realizar satisfactoriamente trabajos que requieran el uso de las piernas. Gente que no poseen control sobre sus manos no pueden realizar satisfactoriamente trabajos que deben ser realizados con las manos. Gente que no posee ningún control sobre su lengua y su boca no pueden realizar satisfactoriamente trabajos que deben ser realizados con la lengua y la boca. Gente que no posee ningún control sobre su mente no puede realizar satisfactoriamente trabajo que debe ser realizado con la mente. El trabajo del desarrollo meditativo es un trabajo que debe ser realizado únicamente con la mente. Por lo tanto aquellos mundanos, tanto laicos como ordenados, que no posean control sobre sus mentes no pueden practicar satisfactoriamente el desarrollo de la meditación. Sus prácticas consisten meramente de imitaciones.

Consideren el caso del barquero que no posee ningún dominio en el arte de maniobrar una balsa que flota aguas abajo sobre una rápida y fuerte corriente de un gran río, con su nave llena de mercadería. Durante ela noche, no puede ver las ciudades, los puertos y los anclajes que yacen a lo largo de la ribera. Durante el día, aunque pueda ver las ciudades, los puertos y los anclajes, es incapaz de detener y anclar su nave en ninguno de ellos debido a que no puede maniobrar su balsa, y así es arrastrado a la deriva hacia el océano mientras mira con ansia y admiración aquellas ciudades, puerto y ancladeros.

En este ejemplo, el gran río con su rápida y fuerte corriente, junto con el océano, representan el *saṃsāra,*el ciclo de renacimientos, con sus cuatro torrentes. El bote cargado con mercadería representa los agregados (*khanda*) de un ser. El balsero que no tiene control sobre su bote es como un mundano (*putthujjana*). Los tramos del río rodeada de bosques donde no hay ciudades, puertos ni ancladeros son como los ciclos estelares donde no aparecen Buddha-*sāsanas*. El periodo durante la noche cuando el balsero no puede ver las ciudades, ni los puertos ni los ancladeros puede compararse a la situación de aquellos seres que aunque hayan renacido en este mundo durante la época de un Buddha-*sāsana*, no obstante se mantienes ingnorantes o inconscientes de ello debido a que les ha ocurrido aparecer en uno de los ocho lugares inoportunos (*aṭṭhakkhaṇas)*.

El periodo del día cuando pueden verse las ciudades, los puertos y los ancladeros pero en donde el balsero no puede detenerse y anclar su balsa a ellos porque no puede maniobrar su bote y así es arrastrado hasta el océano mirando todo con ansiedad y admiración ⎯ puede compararse con la situación de aquellos seres, que aunque Buddhistas, no realizar ningún esfuerzo en la práctica de meditación y se asemejan por tanto a personas insanas que no poseen ningún control sobre sus mentes. Son incapaces de llegar a las ciudades, a los puertos y los ancladeros que son las absorciones logradas mediante los ejercicios de la tranquilidad (*samatha-jhāna*) el conocimiento de la sabiduría (*vipassana-ñāṇa*), el sendero del conocimiento (*magga-ñāṇa*), el conocimiento de los frutos (*phala-ñāṇa*) y el Nibbāna. Rindiendo respeto y evocando admiración a las Tres Gemas (el Buddha, el Dhamma y el Saṅgha), son arrastrados sin control hacia los ciclos estelares ausentes de Buddha-*sāsanas*, posando como *payatagas* y *paya-amas* (donantes de pagodas y estupas), como *kyaungtagas* y *kyaungamas* (donantes de monasterios), como *dayakas* (donantes) de los cuatro requisitos al Saṅgha, como *bhikkhus* ordinarios y afamados mahatheras (grandes ancianos) venerados por la extensión y profundidad de su conocimiento.

Este es el cuadro sobre la deriva que le ha ocurrido a los seres en el infinito, extenso y pasado *saṃsāra*, el ciclo de renacimientos.

# IV Consciencia sobre el Cuerpo antes que la Tranquilidad y la Sabiduría

Por lo tanto, si los seres de esta vida presente fallan en practicar la consciencia sobre el cuerpo (*kāyagatā sati)* y continúan así viviendo sin ningún control sobre sus mentes, entonces serán arrastrados a la deriva y caerán en un futuro *saṃsāra* tal como lo han hecho en el pasado, aunque puedan haber sido Buddhistas. La ausencia de controlo sobre la mente es el sendero seguro ir a la deriva por el *saṃsāra,* ya que sin control mental no se puede emprender el trabajo de la tranquilidad (*samatha*) y la sabiduría (*vipassana*). La obtención del control mental es, por otro lado, el sendero seguro hacia el *nibbāna,* debido a que lo capacita a uno a emprender el trabajo de la tranquilidad y la sabiduría. La práctica de la consciencia sobre el cuerpo es el esfuerzo para alcanzar el control mental.

Inclusive, aunque uno sea capaz de emprender trabajos más elevados de tranquilidad y sabiduría, el Buddha dijo que uno puede controlar firmemente su mente y mantenerla exitosamente a voluntad sobre el cuerpo, entonces uno goza del sabor del Nibbāna:

*Aquellos que han perdido la consciencia sobre el cuerpo han perdido el Nibbāna.*

*Aquellos que no han perdido la consciencia sobre el cuerpo no han perdido el Nibbāna.*

*Aquellos que no han utilizado la atención sobre el cuerpo no han utilizado el Nibbāna.*

*Aquellos que han utilizado la atención sobre el cuerpo han utilizado el Nibbāna.*

Amataṃ tesaṃ viraddhaṃ, yesaṃ kāyagatā-sati viraddhā

Amataṃ tesaṃ aviraddhaṃ, yesaṃ kāyagatā-sati aviraddhā

Amataṃ tesaṃ aparibhuttaṃ, yesaṃ kāyagatā-sati aparibhutā

Amataṃ tesaṃ paribhuttaṃ, yesaṃ kāyagatā-sati paribhuttā.

Aṅguttara Nikāya, Ekaka-nipāta, Amata-vagga

El sentido esencial sobre esto es que si uno se establece en la atención sobre el cuerpo, entonces se puede emprender con éxito el trabajo de la tranquilidad y la sabiduría, debido a que uno posee un control firme sobre la mente y por tanto es seguro que uno no se perderá del Nibbāna en esta existencia. Si, por otro lado, así como el hombre demente, uno no posee control mental debido a que se continúa viviendo de forma distante del trabajo de la atención sobre el cuerpo, entonces se es incapaz de orientarse en el trabajo de la tranquilidad y la sabiduría, y por tanto uno se perderá del Nibbāna.

Existen muchos grados de control sobre la mente. En este mundo, personas ordinarias que no son dementes tienen suficiente control sobre sus mentes para realizar las diferentes tareas diarias, para cumplir con sus responsabilidades tanto sociales como individuales.

Dentro del Buddha *sāsana*, mantener la moralidad consistente del control sensorial (*indriyasaṃvara sīla)* es otro tipo de control. Sin embargo, es no es un control que pueda llamarse confiable.

Establecer la atención sobre el cuerpo, por ser causa próxima (*padaṭṭhāna)*del desarrollo meditativo de la tranquilidad y la sabiduría, es un control que es firme. La obtención de la concentración de acceso (*upacāra samādhi),* obtenida justo antes de entrar en cualquiera de los *jhānas,* es un control que es firme. Más firme aún es la obtención de la concentración de absorción (*appanā samādhi)*, obtenida durante los *jhānas*. La obtención de los ocho estados de absorción son controles que se vuelven progresivamente más firmes a medida que se alcanzan estados más elevados. En el contexto de la tranquilidad, la obtención de los elevados poderes espirituales (*abhiññās*) representa el control más elevado.

Éste es el sendero de la tranquilidad llamado *samatha yānika.*

El sendero de la sabiduría es llamado *vipassanā yānika.*

Aquí termina la sección donde se muestra que la atención sobre el cuerpo debe preceder el trabajo de la tranquilidad y la sabiduría.

# V Por qué debe practicarse la atención sobre el Respiración

Por tanto, personas de los presentes días que se han encontrado con el Buddha sāsana, ya sean laicos u ordenados, deberían aborrecer y temer a una mente sin control y deberían adoptar y practicar, tan rápidamente como sea posible, uno de los ejercicios sobre la atención del cuerpo que se dan en el *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* (MN 10) en virtud de obtener de forma segura control sobre sus mentes.

En el *Kāyagatā Sati Sutta* (MN 119), se describen dieciocho ejercicios sobre la atención del cuerpo, a saber, atención de la respiración (*ānāpānasati*), atención sobre las posturas y movimientos del cuerpo (*iriyapatha*), clara comprensión de las acciones (*samapajañña*), atención sobre las impurezas del cuerpo (*patikkūla*), análisis de los elementos (*dhātu vavaṭṭhāna*), nueve contemplaciones en cementerios (*sivithikā),* y los cuatros jhānas.

En el Ānāpānasati Sutta (MN 118), se muestra cómo el trabajo de la atención sobre el cuerpo, y las cuatro absorciones de la meditación de la tranquilidad (*appanā jhānas* de *samatha bhāvanā),* la meditación de la sabiduría (*vipassanā bhāvanā),* el desarrollo sobre el sendero (*magga bhāvanā),* y la realización de los frutos (*phala sacchikiriya*) ⎯ siendo estas dos últimas conocidas como el verdadero conocimiento y liberación (*vijjā vimutti*) ⎯ son conseguidas mediante la práctica de la atención de la sola respiración.

Es también usual que todos los Buddha conseguir la Suprema Iluminación mediante la consciencia de la respiración, y habiendo alcanzado la Buddheidad, todos los Buddha han continuado manteniendo el establecimiento de la atención en la respiración sin interrupción hasta alcanzar el Parinibbāna.

De los cuarenta ejercicios prescritos sobre la meditación de la tranquilidad, la atención sobre la respiración es la más fácil de establecerla continuamente en todo momento. El Buddha también exaltó este objeto de meditación de forma superior a los otros objetos de atención. Los comentaristas también llamaron al *ānāpānasati “*el plano de los grandes personajes” (*mahā purisa bhūmi*). Sin embargo, la atención de la respiración no es un objeto de meditación adecuado para personas ordinarias. Es adecuado sólo para personas de gran sabiduría.

Por lo tanto propongo ahora exponer de forma concisa el *Ānāpānasati Sutta* tal como se encuentra en el *Majjhima Nikāya* (MN 118), para beneficios de aquellas personas sabias que deseen lograr el éxito espiritual y cosechar los beneficios ofrecidos por este raro encuentro con un Buddha *sāsana*, emulando de esta forma el camino del mencionado Rey Pukkusati de Takkasila, quien pasó el resto de su vida solo en el piso más alto de su palacio de siete pisos practicando ahí meditación, comenzando con la atención sobre el cuerpo hasta alcanzar el cuarto *jhānas*.

# VI La atención sobre el Respiración Conduce al Nibbāna

O bhikkhus, si se cultiva y se desarrolla la atención de la respiración varias veces y durante largos periodos, se logra y perfeccionan los cuatro fundamentos de la atención.

Si los cuatro fundamentos de la atención se cultivan y desarrollan varias veces y durante largos periodos, se logra y perfeccionan los siete factores de la iluminación.

Si los siete factores de la iluminación se cultivan y desarrollan muchas veces y durante largos periodos, se logra y perfecciona el conocimiento y la liberación*.*

Ānāpānasati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūrenti.

Cattāro satipaṭṭhāna bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti.

Satta bojjhaṅga bhāvitā bahulīkatā vijjā vimuttiṃ paripūrenti.

Ānāpānasati Sutta, MN 118

Aquí el conocimiento (*vijjā)* significa los cuatro conocimientos del sendero (*magga ñāṇa),* y la liberación (*vimuttii)* los cuatro conocimientos sobre los frutos (*phala ñāṇa*). El significado esencial es que si se practica la atención de la respiración de forma asidua durante días y meses, se logran automáticamente el trabajo de los cuatro fundamentos de la atención, los siete factores de la iluminación, el conocimiento y la liberación. Los cuatro fundamentos de la atención, los siete factores de la iluminación, el conocimiento y la liberación comprenden los treinta y siete componentes de la iluminación (*bodhipakkhiyadhammā)* y por tanto significa que se consiguen automáticamente los treinta y siete factores de la iluminación. Esto concluye la exposición sobre la sección introductoria del *Ānāpānasati Sutta*.

# VII Posturas para la Meditación

O Bhikkhus, en este Sāsana un bhikkhu, habiendose dirigido a un bosque, o al pie de un árbol o a un lugar solitario, se sienta con las piernas cruzadas y la parte superior del cuerpo erecta, manteniendo la atención firmemente fija sobre el objeto de meditación.

Idha pana bhikkhave bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññagārāgato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyam paṇidhāva parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā.

Aquí en el sutta, el Buddha dice “sentado con las piernas cruzadas” debido a que pa postura de piernas cruzadas es especialmente adecuada para la meditación. No obstante, la adopción de cualquiera de las cuatro posturas será suficiente.

Aquí termina la postura de la meditación.

# VIII La Primera Tétrada

(I) El yogī (el devoto al entrenamiento mental) exhala una espiración conscientemente y consciente inhala una inspiración.

(II) Cuando se exhala una espiración larga, él sabe que está exhalando una respiración larga. Cuando se inhala una inspiración larga, él sabe que inhala una inspiración larga. Cuando exhala una espiración corta, él sabe que exhala una espiración corta. Cuando se inhala una inspiración corta, él sabe que inhala una inspiración corta.

(III) Mientras exhala, él intenta experimentar toda la espiración ⎯ su inicio, su intermedio y su final. Mientras inhala, él intenta experimentar toda la inspiración ⎯su inicio, su intermedio y su final.

(IV) A medida que exhala, intenta disipar y calmar la espiración. A medida que inhala, él intent disipar y calmar la inspiración.

(I) So sato’va assasati sato’va passasati

(II) Digham va assasanto digham assasamiti pajanati. Digham va passasanto digham passasamiti pajanati. Rassam va assasanto rassam assasamitipajanati. Rassam va passasanti rassam passasamiti pajanati.

(III) Sabbakkayappatisamvedi assasissamiti sakkhati. Sabbakayappatisamvedi passasissamiti sikkhati.

(IV) Passambhayam kayasankharam assasissamiti sikkhati. Passambhayam kayasankharam passasissamiti sikkhati.

En la primera fase, el intento tiene que efectuarse para mantener la atención firmemente fija en la inhalación y la exhalación.

En la segunda fase, el intento tiene que efectuarse para percibir la inhalación o exhalación larga o corta como y respectivamente larga y corta.

En la tercera fase, el intengo tiene que efectuarse para experimentar toda la exhalación e inhalación ⎯ el comienzo, el intermedio y el final.

En la cuarta fase, el intento tiene que efectuarse para disipar y calmar la exhalación e inhalación hasta que la respiración se vuelva extremadamente ligera.

En la primera fase, no es todavía posible percibir detalles tales como la extensión de la inhalación y exhalación. En esta fase, uno debe mantener la atención en la punta de la nariz, por encima del labio superior, según sea el caso, en cualquier lugar que pueda percibirse claramente la inhalación o exhalación, y el intento debe efectuarse para ser consciente de la ocurrencia de cada inhalación y exhalación. El intento debe efectuarse por una o dos horas, o durante cualquier periodo de tiempo que uno sea capaz de invertir esfuerzo, durante el cual la atención debe estar firmemente adherida a la punta de la nariz o de la parte superior del labio. El intento debe darse con persistencia hasta que se perciba cada exhalación e inhalación, sin que ninguna respiración se escape de la atención.

En la segunda fase, cuando se ha dominado mantener la atención en la inhalación o la exhalación, uno debe intentar percibir la larga inhalación o exhalación como larga, y la corta inspiración o exhalación como corta. Inclusive durante el intervalo de una sola sesión, ocurren tanto respiraciones largas como cortas. Cada respiración larga y cada respiración corta deben ser percibidas como tales, y la percepción debe cubrir cada respiración, sin omitir siquiera una sola inspiración o exhalación. Cuando se inhala y exhala lentamente una inhalación y exhalación, ésta son largas; y cuando se exhalan e inhalan rápidamente, éstas son cortas. Por lo tanto la percepción de la inhalación o exhalación, larga o corta, consiste en la percepción de la inhalación o exhalación lenta o rápida, respectivamente.

En la tercera fase, cuando se ha dominado la percepción de la inspiración o espiración, larga o corta, cada respiración que ocurre dentro del cuerpo debe experimentarse en su totalidad, exactamente desde su punto de inicio dentro del cuerpo, a través de su parte intermedia hasta el punto en que finaliza dentro del cuerpo, esto es, los extremos de la respiración (el inicio o final según sea el caso) que se dan en la punta de la nariz o a en el ombligo.

En la cuarta fase, cuando se ha dominado la experiencia de toda la respiración en su totalidad, deben calmarse las respiración gruesas o burdas y disiparlas gradualmente, haciéndolas más y más ligeras y delicadas, hasta que finalmente se alcanza el estado en el que uno cree que la inhalación y exhalación ha desaparecido totalmente.

# IX El Método del Comentario

En el comentario (*Atthakatha*) se presentan tres estados principales de esfuerzo, los cuales son:

1. *Contando (ganana)*: la atención es establecida en la inhalación y exhalación por medio de un conteo de ellas.
2. *Conectando (anubandhana)*: la atención es establecida directamente en la inhalación y la exhalación, y se hace más fuerte y más firme, no obstante descontinuando el conteo de la respiración.
3. *Fijando (thapana)*: se intensifica el esfuerzo hasta la obtención de estados más elevados de desarrollo.

Hay dos sitios donde pueden percibirse la exhalación y la inhalación: en la de la nariz y en la parte superior de labio. Para algunas personas la impresión de la respiración es más clara en la punta de la nariz; para otros, es más claro en la parte superior del labio. La atención debe establecerse en el lugar donde la percepción es más clara, a la cual se le puede llamar “el lugar de contacto”. Al principio el esfuerzo debe ser realizado para mantener la atención en el “lugar de contacto” contando el número de veces que la exhalación e inhalación dejan su impresión en dicho lugar. En la próxima etapa, el esfuerzo debe darse para mantener la atención en la inhalación y exhalación continuamente, sin la ayuda del conteo. Finalmente, debe orientarse en hacer que la atención sea más fuerte y firme.

**Contando la respiración**

Existen dos métodos de contar la respiración ⎯ una lenta y una rápida ⎯ de acuerdo a si la atención es débil o fuerte. Al comienzo, la mente se encuentra intranquila y disturbada y la atención es débil, y por lo tanto no se es consciente de cada respiración que ocurre. Algunas respiraciones se escapan de la atención. Sólo aquellas respiraciones que no se perciben claramente quedan al margen del reconocimiento. Contar de esa manera hace que el progreso se por tanto lento. Éste es el estado más bajo.

El conteo es realizado en seis periodos (*vara*). En el primero, el conteo procede desde uno hasta cinco; luego, en el segundo periodo, desde uno hasta seis; en el tercero, desde uno hasta siete; en el cuarto, desde uno hasta ocho; en el quinto, desde uno hasta nueve; y en el sexto, desde uno hasta diez. Después del sexto periodo, uno debe comenzar nuevamente desde el primero. A veces estos seis periodos son contados como uno.

Primero se pone la atención en el “lugar de contacto” y donde se perciban claramente la exhalación o inhalación, contando “uno”. Se continúa contando “dos”, “tres”, “cuatro”, etc., donde se perciba claramente la ocurrencia de la inhalación y exhalación. Si alguna no se percibe claramente, detener el conteo progresivo continuando el conteo de “uno”, “uno”, “uno”, etc., hasta que se dé la próxima percepción clara de alguna inhalación o exhalación, donde el conteo prosigue con “dos”. Cuando el conteo alcanza “cinco” en el primer periodo, comenzar de nuevo desde uno. Proseguir de esta forma hasta que se termina del sexto periodo. Como se cuentan sólo las respiraciones que son claramente percibibles, es llamado de conteo lento.

Cuando el conteo ha sido realizado muchas veces de forma repetida, el número de respiraciones que se perciben claramente se incrementará. El espacio entre cada conteo progresivo se incrementará. Cuando se percibe claramente cada respiración el conteo progresará ininterrumpidamente y se hará rápido. Uno debe proseguir hasta que ninguna respiración sea omitida.

No es necesario efectuar el conteo oralmente; es suficiente el conteo mental. Algunas personas prefieren contar oralmente. Algunos hacen un conteo verbal al final de cada sexto periodo, y deciden hacer un determinado número de conteos verbales al día. El punto esencial es hacer que la percepción se haga clara y que la atención se hara firme y fuerte.

**Conexión**

Cuando se llega al estado donde se percibe claramente cada inhalación y exhalación con la ayuda del conteo, donde no se escapa de la atención ninguna inhalación o exhalación, entonces debe suspenderse el conteo, y debe adoptarse el método de conexión (*anubandhana*). Aquí, método de conexión significa invertir esfuerzo en mantener sobre el “lugar de contacto” y percibir cada inhalación y exhalación sin contarlas. Significa repetir el esfuerzo hecho en el estado de conteo con el objeto de hacer la percepción más clara y la atención más firme, no obstante sin la ayuda del conteo.

¿Cuánto debe durar este esfuerzo mediante el método de conexión? Hasta el aparecimiento del *patibhaga nimitta,* la “contraseña” (esto es, una imagen mental que aparece cuando se ha alcanzado un grado de concentración avanzado).

Cuando se fija la atención en la inhalación y exhalación (esto es, cuando se ha alcanzado determinado grado de concentración), aparecen manifestaciones como masas de lana suave y esponjosa, ráfagas de viento, agrupación de estrellas, gemas, perlas, o cadena de perlas, etc., en diferentes formas, grupos y colores. A estas manifestaciones se les llama contraseñas. El esfuerzo en el método de conexión debe ser continuado hasta el momento en que aparezca claramente la contraseña en cada ocasión que se realice el esfuerzo.

**Fijación**

Durante los estados de conteo y conexión, la atención todavía debe mantenerse en el “área de contacto”. Desde el momento del surgimiento de la contraseña, el esfuerzo debe efectuarse de acuerdo a la tercera fase, el método de fijación (*thapana*). Las contraseñas son manifestaciones y se asemejan a los nuevos objetos mentales. No siendo un fenómeno natural desaparecen fácilmente y una vez que desaparecen, es difícil invocarlas nuevamente a la vista. Por tanto, cuando desaparezcan las contraseñas, es necesario hacer un esfuerzo especial con energía adicional en la fijación de la atención en ella para prevenir que desaparezcan; uno debe esforzarse para que se hagan más claras día tras día. Hacer el esfuerzo adicional de esta forma especial es conocido como el método de fijación.

Cuando se alcanza el estado de fijación, deben evitarse las siete cosas inapropiadas (*asappaya*; ver justo abajo) mientras que deben cultivarse las siete cosas apropiadas. Los diez tipos de proficiencia en la absorción meditativa (*dasa appanā kosalla)*, también deben alcanzarse.

Las siete cosas inapropiadas son: (1) lugar inapropiado (2) pueblo donde se mendigan los alimentos inapropiados (2) charla inapropiada (3) amigos y asociaciones inapropiadas, (5) alimentos inapropiados, (6) clima inapropiado y (7) posturas inapropiadas; estas cosas son llamadas “inapropiadas” porque causan deterioro en la meditación de uno. Las siete cosas apropiadas son exactamente las opuestas: lugar apropiado, pueblo donde se mendigan los alimentos apropiado, charla apropiada, amigos y asociaciones apropiadas, alimentos apropiados, clima apropiado y posturas apropiadas.

Los diez tipos de proficiencia en la absorción meditativa son: (1) limpieza corporal y en los utensilios (2) armonización de las cinco facultades espirituales (*indiriyas)*, (3) proficiencia en el objeto de atención, (4) control de la mente exuberante, (5) elevación de la mente deprimida, (6) hacer la limpieza mental agradable, (7) tranquilidad hacia una mente equilibrada, (8) elusión de personas que no posean concentración, (9) asociarse con personas que posean concentración, y (10) poseer una mente que se encuentre siempre inclinada hacia las absorciones meditativas.

**Las Señales**

Ahora mostraré diferenciadamente los signos que aparecen durante los tres estados de esfuerzo, y los tipos de concentración conseguidos durante estos procesos. La imagen de la inhalación y exhalación que aparece en el estado de conteo es llamada la imagen preparatoria (*parikama nimitta).* En el estado de conexión, es llamada la imagen adquirida (*uggaha nimitta)*. La manifestación que aparece en el estado de atención es llama la contraseña (*patibhaga nimitta*).

La concentración meditativa alcanzada durante la aparición de la señal preparatoria y la señal adquirida se “concentración preparatoria” (*parikamma bhāvanā samādhi).* La concentración meditativa desarrollada con la atención fija en las contraseñaes durante el estado de fijación pero antes de la obtención de la absorción total (*appanā*) es llamada “concentración de acceso” (*upacāra bhāvanā samādhi)*. Los cuatro *jhānas* son llamados “concentración por absorción” (*appanā bhāvanā samādhi*).

En las fases de conteo y conexión, la exhalación e inhalación ⎯ los objetos de meditación ⎯ se disipan y se calman. Al final están aptas para hacer tan sutiles que pareciera que han desaparecido totalmente. Cuando ocurre esto, uno debe continuar fijando la atención en el “punto de contacto” y debe hacer el intento de percibir la inhalación y exhalación en dicho punto. Cuando la exhalación e inhalación son nuevamente percibidas claramente, no tardará mucho hasta que aparezcan las contraseñas, las cuales señalan que se ha alcanzado el acceso al *jhāna* (*upacāra jhāna*). Aquí, *upacāra jhāna* significa la concentración de acceso de la meditación de la esfera sensorial (*kamavacara bhāvanā upacāra samādhi*) la cual ha vencido los cinco impedimentos (*pañcanivarana*).

El apaciguamiento de la exhalación e inhalación hasta el punto de desaparición, mencionado en el método que se dan en el Comentario, ocurre automáticamente y no requiere intentarlo específicamente. Yo mismo he visto yogis en quienes la inhalación y exhalación se han calmado tanto hasta el punto de desaparición. En el sutta, no obstante, cuando se dice, “*Pasma bhayam kayasankharam assasissamiti sikkhati, passam bhayam kayasankharam passasissamiti sikkhati,”* significa que cuando se alcanza el estado de conexión, el apaciguamiento de la inhalación y exhalación debe intentarse específicamente.

Cuando la exhalación e inhalación desaparecen aparentemente, la gente que no es proficiente en el trabajo de la meditación se inclina a pensar que la exhalación e inhalación ha desaparecido realmente y se ha detenido. Se inclinan a desprenderse del trabajo de la meditación. Qué todo estén al tanto sobre esto.

# X Reconciliación del Comentario con el Sutta

Ahora es necesario reconciliar el método dado en el Comentario con el *Ānāpānasati Sutta*.

La fase de conteo, en donde se fija la atención en el “punto de contacto” y en donde se intentó se hace con el objeto de fijar la atención en la respiración mediante el conteo ⎯ ésta es la primera fase de la primera tétrada del sutta. En esta fase, el trabajo principal consiste en vencer los hábitos mentales de deambular repetidamente apartándose del objeto de atención hacia otros objetos, y es por eso que se adopta el método de conteo. El momento todavía no es maduro para percibir las respiraciones largas o cortas, no obstante, de acuerdo con el texto del *sutta*, “El yogi exhala atentamente una espiración, y atentamente inhala una inspiración (*sato va assasati, satoo va passasati)”* el esfuerzo debe estar confinado en mantener la atención fija en la exhalación e inhalación.

Respecto a este particular, el Comentario dice:

La sola función de contar tiene por objeto cortar las tendencias de divagación mental, adquirida en la larga serie de renacimientos previos, que hace extraviarse del interior del cuerpo hacia objetos externos, y mantener la atención firmemente fija en los objetos internos de la exhalación e inhalación (*bahivisatavitakkavicchedam katva assasapassasarammae sati santhapanattham yeva hi ganana)*.

Después de la fase de conteo, cuando se alcanza la fase de conexión, debe hacerse el esfuerzo de acuerdo a la segunda fase del primera tétrada, descrito así en el texto: “Cuando una larga exhalación es exhalada, él sabe que exhalada una larga exhalación; cuando inhala una larga inhalación, él sabe que inhala una larga inhalación (*digham va assasanto digham assasissamiti paajanati,* etc.).” Aquí la atención debe estar fija en el “lugar de contacto”, y con la atención tan fija, debe percibirse la respiración larga y corta. Al hacer esto, no es necesario rastrear enteramente la respiración desde el comienzo hasta el final. Todo lo que debe hacerse, mientras se mantiene la atención fija en el “lugar de contacto” es efectuar un segundo emprendimiento para ser consciente de la extensión de la respiración que pincela el “lugar de contacto”. Respiraciones largas pincelan el lugar por un largo periodo, mientras que respiraciones cortas pincelan el lugar por cortos periodos. La mente puede hacerse extremadamente expansiva, y así uno puede ser consciente de las respiraciones largas y las respiraciones cortas inclusive mientras se mantiene la atención fija y de forma firme en el “lugar de contacto”.

Cuando las respiraciones largas y cortas han sido percibido de forma clara y distinguible, debe hacerse el esfuerzo de percibir toda la estructura de cada respiración ⎯el comienzo, el medio y el final ⎯ inclusive mientras se mantiene la atención fija en el “lugar de contacto” de acuerdo con las afirmaciones del *sutta*, “mientras se exhala, él intenta percibir la totalidad de la exhalación ⎯ su comienzo, su intermedio y su final; mientras inhala, él intenta percibir toda la inhalación ⎯ su comienzo, su intermedio y su fin (*sabbakayappatisamvedi assasissamiti sikkhati, sabbakayappatiasamvedi passasissamiti sikkhati*).

Cuando se espira una inhalación, no debe hacer inconscientemente, y por el contrario uno debe ser totalmente consciente de ella exactamente desde su comienzo dentro del cuerpo y seguirla con su curso hasta que llegue a su final dentro del cuerpo en el “lugar de contacto” y es con este emprendimiento adicional que debe ser consciente que la respiración se da, en su totalidad. Similarmente, cuando se inhala una inhalación, debe hacerse con consciencia exactamente desde su inicio dentro del cuerpo en el “lugar de contacto” y seguirla hasta llegar a su final en el ombligo dentro del cuerpo.

Cuando han sido percibido claramente el inicio, el intermedio y el final de cada inhalación y exhalación, si las respiraciones ásperas y gruesas no se calman automáticamente y se disipan hasta el punto de desaparición, entonces, de acuerdo al texto de la sección cuarta de la primera tétrada del *sutta*, donde se dice, “A medida que exhala, él intenta disipar y calmar la exhalación; a medida que inhala, él intenta disipar y calmar la inhalación (*passambhayam kayasankharam assasissamiti sikkhati*)” entonces debe hacerse un esfuerzo adicional y especial para hacerlas más y más suaves, y esto debe perseguirse con resolución, sin dejar inconscientemente que tomen su propio rumbo.

En el método dado en el Comentario, no obstante, se dice que la exhalación e inhalación se calman y disipan por sí mismas inclusive en el estado de conteo, y en mi propia experiencia, me he encontrado con personas cuyas respiraciones desaparecen automáticamente.

Con respecto a este particular, lo que dice el Comentario es:

Desde el momento del esfuerzo de acuerdo al método de conteo, en su debido curso, cuando se calma la inhalación y exhalación ásperas y se disipan, entonces se tranquilizan las ansiedades y preocupaciones por el cuerpo, tanto la mente como el cuerpo se hacen ligeras, y el cuerpo físico se suspende en el espacio.

(Ganana vasen’eva pana manasikarakalato pabhuti anukkamato oḷārika assasapassasa nirodhā vasena kayadarathe vyupasante kayopi cittampi lahukam hoti. Sariram akase langhanakarappattam viya hoti.)

He conocido personas cuyos cuerpos se han suspendido en el aire a un nivel cuatro dedos de altura.

Cuando se alcanza este estado en donde desaparece la exhalación e inhalación, entonces, sin dejar que la atención esté fuera del “lugar de contacto”, debe hacerse el intento de percibirse la desaparición de la inhalación y exhalación. Cuando se perciben nuevamente y de forma clara, aparece la contraseña (*patibhaga nimitta)*. En esta fase, se vence los impedimentos mentales como el temor, miedo, somnolencia, indolencia, etc., y se alcanza el acceso al *jhāna*.

Aquí termina la reconciliación entre el Comentario y el *Ānāpānasati Sutta*.

Aquí también termina la exposición de los métodos de conteo, conexión y fijación (*ganana, anubandhana, thapana*) del Comentario, en donde se dan siete fases, los cuales son: conteo, conexión, conmoción, fijación, observación, alejamiento y purificación (*ganana, anubandhana, phusana, thapana, sallakkhana, vivattana* y *parisuddhii*).

La primera tétrada es la fase principal y esencial. En la actualidad, si se logra exitosamente el trabajo en el primer tétrada, se puede proseguir a la tranquilidad (*samatha*) y la sabiduría (*vipassana)* como uno lo desee.

Aquí termina el primer tétrada.

# XI El Segundo Tétrada

Ahora expondré la segunda tétrada del *sutta* que debiera ser emprendido y practicado en la fase de fijación, la fase de total absorción o *jhāna*. El texto afirma:

1. “Experimentando arrobamiento, exhalaré e inhalaré,” así se entrena él.
2. “Experimentando felicidad, exhalaré e inhalaré,”, así se entrena él.
3. “Experimentando las funciones mentales, exhalaré e inhalaré”, así se entrena él.
4. “Disipando y calmando las funciones mentales, exhalaré e inhalaré”, así se entrena él mismo.
5. Pitipatisamvedi assasissamiti sikkhati pitipatisamvedi passasissamiti sikkhati
6. Sukhapatisamvedi assasissamiti sikkhati sukhapatisamvedi passasissamiti sikkhati.
7. Cittasanharam patisamvedi assasissamiti sikkhati, cittasankharam patisamvedi passasissamiti sakkhati
8. Passambhayam cittasakharam assasissamiti sikkhati, passambhayam, cettasakharam passasissamiti sikkhati.

1. Lo que significa “experimentando arrobamiento” (*pitipatisamvedi)* es esforzarse, cuando aparezca la contraseña, hasta alcanzar el primer o segundo *jhāna*, en donde predomina el arrobamiento (*pīti).*

2. Lo que significa “experimentando felicidad” (*sukhapatisamvedi*) es esforzarse hasta que se haya alcanzado el tercer *jhāna*, en donde predomina la felicidad (*sukha)*.

3. Lo que significa “experimentado las funciones mentales” (*cittasankharam patisamvedi)* es esforzarse hasta alcanzar el cuarto *jhāna*, en donde predomina la función mental (*citta sakharam)* de la sensación de ecuanimidad (*upekkhā vedanā*).

4. Lo que significa “disipando y calmando las funciones mentales” (*passambhayam cittasankharam)* es esforzarse para disipar y calmar las sensaciones burdas (*vedanā*) y las percepciones (*saññā).*

El Comentario asocia esta tétrada con la completa absorción en *jhāna*, pero la experiencia de arrobamiento, dicha y calma es también asociada con el acceso al *jhāna* (*upacāra jhāna)*, conseguido después de la primera aparición de la contraseña.

Aquí termina la segunda tétrada.

# XII El Tercer Tétrada

Ahora expondré la tercera tétrada del *sutta*, el cual muestra la práctica al momento de entrar al *jhāna* o la total absorción.

1. “Experimentando la mente (la consciencia), exhalaré e inhalaré”, así se entrena él.
2. “Haciendo la mente extremamente complacida, exhalaré e inhalaré”, así se entrena él.
3. “Haciendo la mente extremamente concentrada, exhalaré e inhalaré”, así se entrena él.
4. “Liberando la mente (de las impurezas, los impedimentos, etc.), exhalaré e inhalaré”, así se entrena él.
5. Cittapatisamvedi assasissamiti sikkhati, cittapatisamvedi passasissamiti sikkhati.
6. Abhippamodayam cittam assasissamiti sikkhati, abhippamodayam citam passasissamiti sikkhati.
7. Samadaham cittam assasissamiti sikkhati, sadaham cittam passasissamiti sikkhati.
8. Vimocayam cittam assasissamiti sikkhati, vimocayam cittam passasissamiti sikkhati.

1. “Percibiendo la mente” (*citta patisamvedi)* significa entrar en los *jhanas* repetidas veces con el objeto de hacer la percepción de la mente extremadamente clara.

2. “Haciendo la mente extremamente complacida” (*abhippamodayam cittaṃ)* significa que cuando la percepción de la mente es extremamente clara, uno hace la mente extremamente complacida entrando repetidas veces en el primer y segundo jhāna (los cuales están asociados con arrobamiento, *pīti).*

3. “Haciendo la mente extremamente concentrada” (*sammadaham cittaṃ)* significa que cuando la mente está extremamente complacida, uno hace la mente extremamente concentrada entrando en el tercer y cuarto *jhāna*.

4. “Liberando la mente” (*cimocayam cittaṃ*) signica liberar la mente de los obstáculos entrando repetidas veces en los cuatro jhanas.

El Comentario asocia esta tétrada también a las absorciones jhanicas, aunque contenga también prácticas asociadas con el acceso al *jhāna*.

Aquí termina la tercera tétrada.

# XIII El Cuarto Tétrada

Ahora mostraré el cuarto tétrada que ofrece el método que procede de la consciencia de la respiración a la sabiduría (*vipassana).*

1. Aniccanupassi assasissamiti sikkhati, aniccanupassi passasissamiti sikkhati.
2. Viraganupassi assasissamiti sikkhati, viraganupassi passasissamiti sikkhati.
3. Nirodhanupassi assasissamiti sikkhati, nirodha nupassi passasissamiti sikkhati.
4. Parinissagganupassi assasissamiti sikkhati, patinissagganupassi passasissamiti sikkhati.
5. “Contemplando la impermanencia, exhalaré e inhalaré”, así se entrena él.
6. “Contemplando el desapego, exhalaré e inhalaré”, así se entrena él.
7. “Contemplando la cesación, exhalaré e inhalaré”, así se entrena él.

La forma que procede a la sabiduría (*vipassana*) será tratada posteriormente (ver § XVII).

# XIV Cómo se Consuman los Fundamentos de la Atención

El Buddha dijo que quien alcanzara la atención de la respiración también consumaría la función de los cuatro fundamentos de la atención (*satipaṭṭhāna).* Ofreceré sólo el significado esencial.

En las cuatro tétradas expuestas anteriormente, el esfuerzo en el primer tétrada, el cual incluye los métodos de conteo y conexión (*ganana, anubandhana*), consisten totalmente de la aplicación de la atención en la contemplación del cuerpo (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*). La exhalación e inhalación, siendo parte del grupo corporal (*rūpa kāya*), son llamados cuerpo (*kāya*). Por lo tanto, el *Ānāpānasati Sutta* sice, “Éste es un determinado cuerpo entre los diferentes tipos de cuerpo, a saber, la exhalación e inhalación (*kayesu kayaññataraham bhikkhave etaṃ vadami yadidam assasapassasa*)”.

El esfuerzo en la segunda tétrada consiste de la aplicación la consciencia a la contemplación de las sensaciones (*vedanānupassanā satipaṭṭhāna*). El texto dice, “Éste es una determinada sensación entre los diferentes tipos de sensaciones, estos son, esta advertencia mental a la exhalación e inhalación efectuado a fondo y correctamente (*vedanasu vedanaññataraham bhikkhave etaṃ vadami, yadidam assasapassasanam sadhukam manasikaro*). “a fondo y correctamente” (*sadhukam*) indica el emprendimiento especial que es requerido al experimentar arrobamiento (*pitippatisamvedi*), etc. Aquí, mientras continúa la atención orientada en la exhalación e inhalación, el esfuerzo debe efectuarse para percibir claramente las sensaciones con sabiduría, y por lo tanto el trabajo en la segunda tétrada es llamado la aplicación de la atención en la contemplación de las sensaciones.

El trabajo en la tercera tétrada consiste de la aplicación de la atención a la contemplación de la mente (*citanupassana satipaṭṭhāna*). Aquí también, mientras la atención continúa establecida en la exhalación e inhalación, el esfuerzo debe hacerse para percibir claramente la mente con sabiduría.

El trabajo en el cuarto tétrada, como por ejemplo la contemplación de la impermanencia (*aniccanupassi*), es la aplicación de la atención a la contemplación de los objetos mentales (*dhammānupassanā satipaṭṭhāna)*. Aquí también, mientra la atención se mantiene establecida en la respiración que entra y que sale, debe hacerse el esfuerzo por percibir claramente la superación de estados insadno como la codicia (*abhijjha*) y la lamentación (*domanassai)* con sabiduría. El *sutta* dice, “Al ver minuciosamente con sabiduría lo que es la superación de la codicia y la lamentación, él toma mucho cuidado de ello (*yo yam abhijjhadomanassanam pahanam, tam paññaya disva sadhukam ajjhupekkhita*).” Debido que se contemplan cosas (*dhamma*) tales como la impermanencia conjuntamente con la respiración que entra y que sale, es también apropiado llamarla la aplicación de la atención en los objetos mentales.

# XV Cómo se Consuman Los Factores de la Iluminación

Ahora mostraré cómo una persona que consuma la atención de la respiración también consuma los siete factores de la iluminación (*bojjhangas*).

Como el trabajo de la atención de la respiración consiste en hacer de la anteción (*sati*) cada día más firme y fuerte, ello se suma a la práctica del factor de la iluminación de la atención (*sati-sambojjhaṅga*). El sutta dice: “Cuando, en el *yogi* que practica la atención de la respiración, la mente se hace firme, y no hay momento en que se encuentre sin atención, entonces se consuma el factor de la iluminación de la atención”.

El progreso que hace una persona que practica la atención de la respiración en el desarrollo de la sabiduría y en el discernimiento de los diferentes fenómenos asociados con dicha práctica, es el factor de la iluminación de la investigación de fenómeno (*dhammavicaya-sambojjhaṅga*).

El progreso de la energía en el trabajo de la atención de la respiración es el desarrollo del factor de la iluminación de la energía (*vīriya sambojjhaṅga*).

Cuando se alcanza el estado de la “experiencia de arrobamiento” (*pitipatisamvedi*), el desarrollo progresivo del arrobamiento es el desarrollo del factor de la iluminación del arrobamiento (*pīti sambojjhaṅga*).

Cuando se alcanza el arrobamiento en el trabajo de la atención de la respiración, los estados de disturbios de indolencia y letargo se disipan y se calman; el desarrollo progresivo de este apaciguamiento es el desarrollo del factor de la iluminación de la calma (*passadhi sambojjhaṅga*).

Cuando se desarrolla la calma, se desarrolla la concentración (*samādhi*): éste es el factor de la iluminación de la concentración (*samādhi sambojjhaṅga*).

El sutta muestra en detalle cómo se consiguen los siete factores de la iluminación mediante la consumación de cada uno de los cuatro fundamentos de la atención.

# XVI Cómo se Consigue El Conocimiento y la Liberación

Para mostrar cómo proceder desde la atención de la respiración a la sabiduría, el sendero del conocimiento, el conocimiento del fruto (*vipassana, magga ñāṇa, phala ñāṇa*), el Buddha dijo en el *Ānāpānasati Sutta*:

O Bhikkhus, ¿cómo deben desarrollarse los siete factores de la iluminación y cuánto practicarse con el objeto de alcanzar el conocimiento y la liberación? O bhikkhus, en este Sāsana, un bhikkhu desarrolla y cultiva el factor de la iluminación de la ecuanimidad, que depende del (o se inclina hacia él) Nibbāna, que está recluido de impurezas, donde la pasión está ausente, donde cesa la impureza, donde se abandonan las impurezas. Es de esta forma que los siete factores de la iluminación deben desarrollarse y cultivarse para consumar el conocimiento y la liberación.

Katham bhavita ca bhikkhave sarra bojjhanga katham bahulikata vijjavimutim paripurenti? Idha bhikkhave bhikkhu sati sabojjhangam …upekkhā sambojjhangam, bhaveti vivekanissitam vosaggaparinamim. Evaṃ bhavita kho bhikkave satta sambojjhaṅga evaṃ bahulikata vijjavimuttim paripurenti.

Reclusión, desapasionamiento, cesación y renunciamiento (*viveka, viraga, nirodhā, vossagga*), son todos llamados Nibbāna “Practicar con el objeto de alcanzar el Nibbāna en esta mismísima vida,” es lo que significa *vivekanissita* (dependiente de la reclusión), etc. Se le llama también *vivattanissita,* “dependiente del final de ciclo de renacimiento”. Si se hace el esfuerzo meramente para adquirir mérito, es llamado *vattanissita,* “dependiente del ciclo (de la existencia)”.

Si alguien practica de acuerdo al método de conteo, el método de conexión y el método de fijación (mediante el cual uno alcanza el *jhāna* (*upacāra jhāna*) y la total absorción (*appanā jhāna*), uno consigue los cuatro fundamentos de la atención y los siete factores de la iluminación. Pero si uno con inclinación hacia una existencia como *deva* y *brahmā* después de la muerte, los cuatro factores de la iluminación se convierten en “dependiente del ciclo de renacimientos”. Si uno se detiene en la obtención del acceso, la absorción y la contemplación de la impermanencia, es está sujeto a inclinarse hacia la dependencia del ciclo de renacimientos. Por lo tanto las palabras “que está recluido de impurezas, donde la pasión está ausente, donde cesa las impurezas, donde se abandonan las impurezas (*vivekanissitam, viraganissitam, nirodhnissitam, vosaggaparinamam*)” enfatiza en la necesidad de hacer el esfuerzo con la visión en la obtención del final del ciclo de renacimientos en esta vida, y sin detenerse en logros tales como el acceso al jhāna y la absorción. “El término del ciclo de renacimientos” (*vivattai)* significa Nibbāna.

En la actualidad, la gente dentro del Buddha *sāsana* tiene la oportunidad de trabajar para la obtención del Nibbāna, el ciclo de renacimientos, y por lo tanto deberían concentrar con todas sus fuerzas para conseguir este logro. Es debido a que desean este final del ciclo de renacimientos que se esfuerzan hacia el verdadero conocimiento y la liberación (*vijjā vimutti*). Y, con el objeto de lograr el conocimiento y la liberación, es que deben establecer los cuatro fundamentos de la atención (*cattaro satipaṭṭhāna*). Con el objeto de establecer los cuatro fundamentos de la atención, deben emprender el trabajo de la atención en la respiración (*ānāpānasati*). Si se consigue la atención en la respiración, los cuatro fundamentos de la atención, los siete factores de la iluminación, y los dos estados del verdadero conocimiento y la liberación, enotonces también se obtiene los treinta y siete factores de la iluminación (*bodhhipakkhiya damma)*. Éste es el significado conciso del *Ānāpānasati Sutta*.

La forma de alcanzar el verdadero conocimiento y la liberación rápidamente no es otra cosa que lo que ha sido mostrado en el cuarto tétrada, donde se dice “él se entrena para contemplar la impermanencia mientras exhala e inhala, etc; (*aniccanupassiassasissamiti sikkhati).”* Si después de establecer los siete factores de la iluminación, se consigue el conocimiento y la liberación del sendero y el furto de quien ha entrado en la corriente (*sotapatti magga phala*), uno puede conseguir en esta mismísima vida el “término del ciclos de renacimientos” del Nibbāna con los grupos de la existencia todavía remanentes (*sa upādisesa nibbāna),* momento en el que cesan la visiones incorrecta (*diṭṭhi*) y las dudas (*vicikicchā*), y se obtiene la liberación de la conductas insanas (*duccarita),* los sustentos incorrectos (*durajiva*), y la proclividad de renacer en el mundo de la miseria (*apaya loka,* es decir, de renacer como animal, como un espíritu infeliz, o en el infierno).

# XVI Cómo proseguir con la Vipassana (Duplicado)

Para exponer cómo proceder de la atención de la respiración a la sabiduría, el conocimiento del sendero, el conocimiento del fruto (*vipassana, magga ñāṇa, phala ñāṇa*), el Buddha dijo en el *Ānāpānasati* *Sutta*:

¿O bhikkhus, cómo deben desarrollarse los siete factores de la iluminación y cuánto debe practicarse con el objeto de alcanzar el conocimiento y la liberación? O bhikkhus, en este Sāsana, un bhikkhu desarrollar y cultica los factores de la iluminación… el factor de la iluminación de la ecuanimidad, el cual es dependiente (o se inclina hacia) el Nibbāna, en donde se encuentra ausentes las pasiones, donde se abandonan las impurezas. Es de esta forma que deben desarrollarse los siete factores de la iluminación y cultivarse hasta consumar el conocimiento y la liberación.

Katham bhavita ca bhikkhave satta bojjhanga katham bahulikata paripurenti? Idha bhikkhave bhikkhu sati-sambojjhangam …upekkhā-sambojjhangam bhaveti vivekanissitam viraga-nissitam nirodhanissitam vosaggaparinamim. Evaṃ bhavita kho bhikkhave satta sambojjhan evaṃ bahulukata vijjacimuttim paripurenti.

Reclusión, desapasionamiento, cesación y renuncia (*viveka, viraga, nirodhā, vossagga*) representan todos nombres para el *Nibbāna.* “Practicar con el objeto de alcanzar el Nibbāna en esta vida,” es lo que significa *vivattanissita,* “dependiente de poner fin al fin del ciclo de renacimientos.” Si hace el esfuerzo sólo con el objeto de adquirir méritos, se trata de *vattanissita,* “dependiente del ciclo de la existencia”.

Si uno practica de acuerdo al método de conteo, el método de conexión, y el método de fijación (mediante el cual uno logra el acceso al *jhāna* (*upaccara jhāna*) y la total absorción (*appanā jhāna*), uno consigue los cuatro fundamentos de la atención y los siete factores de la iluminación. Pero si uno lo hace sólo con inclinación para obtener una existencia de *deva* o *brahmā* después de la muerte, los siete factores de la iluminación se convierten en “dependientes del ciclo de renacimiento”. Si uno detiene prematuramente con la obtención del acceso, absorción y la contemplación de la impermanencia, se está sujeto a inclinarse hacia la dependencia del ciclo de renacimiento. Por lo tanto las palabras “el cual está aislado de las impurezas, donde la pasión está ausente, donde cesa las impurezas, donde se abandonan las impurezas (*vivekanissitam, viraganissitam, nirodhanissitam, vosaggaparinamam*),” enfatiza en la necesidad de poner esfuerzo con la vista a alcanzar el fin del ciclo de renacimientos en esta vida, y sin detenerse prematuramente con logros tales como el acceso al jhāna y la absorción. “ El fin del ciclo de renacimiento” (*vivatta*) significa Nibbāna.

En la actualidad, las personas que están dentro del Buddha *sāsana* poseen la oportunidad de trabajar en dirección a la obtención del *Nibbāna*, y terminar con el ciclo de renacimiento y por lo tanto deberían concentrarse con todas sus fuerzas para alcanzar este logro. Es por el deseo de este término al ciclo de la existencia que debería esforzarse hacia el verdadero conocimiento y la liberación (*vijjā vimutti*). Y, con el objeto de lograr el conocimiento y la liberación, debería establecerse en los siete factores de la iluminación (*satta bojjhaṅga*). Con el objeto de establecerse en los siete factores de la iluminación, deberían establecerse en los cuatro fundamentos de la atención (*cattaro satipaṭṭhāna)*. Con el objeto de establecerse en los cuatro fundamentos de la atención, deben emprender el trabajo de la atención de la respiración (*Ānāpānasati*). Si se consigue la atención en la respiración, los cuatro fundamentos de la atención, los siete factores de la iluminación y los dos estados de verdadero conocimiento y liberación, entonces también se habrán consumado los treinta y siete factores de la iluminación (*bidhupakkhiya dhamma*). Éste es el significado condensado del *Ānāpānasati* *Sutta*.

La manera de lograr este verdadero conocimiento y liberación rápidamente no es otra cosa que lo mostrado en las cuatro tétradas, en donde se dice “él se entrena para contemplar la impermanencia a medida que exhala e inhala, etc. (*aniccanupassi assasissamiti sikkhati*)”. Si después de establecer los siete factores de la iluminación, se consigue el conocimiento y la liberación del sendero y el fruto de alguien que entra en la corriente, (*sotapatti magga phala*), uno puede lograr en esta vida el “término al ciclo de la existencia” producto del Nibbāna con los grupos de la existencia todavía remanentes (*sa upādisesa nibbāna*), en donde cesan las visiones incorrectas (*diṭṭhi*) y las duda (*vicikicchā*), y se obtiene la liberación de una conducta perjudicial (*duccarita*), el sustento incorrecto (*durajiva*), y la proclividad de renacer en los mundos de la miseria, (*apaya loka*, es decir, renacer como animal, como un espíritu infeliz, o en el infierno).

# XVII Cómo proseguir con la Vipassana

Expondré ahora concisamente el trabajo del cuarto tétrada.

**¿Cuándo uno puede proseguir con la Vipassana?**

Tal como lo explica el *Ānāpāna sati Sutta* y sus Comentarios el orden de práctica en la atención de la respiración, uno habrá de emprender el trabajo del cuarto tétrada sólo después que se haya alcanzado los cuatro *jhānas*. Si uno se adhiere estrictamente a este orden de práctica, es lo ideal, pero si uno no puede seguir esta secuencia se puede proseguir con la *vipassana,* desde el segundo *jhāna*, o desde el primero, o desde el estado de acceso previo a la total absorción del *jhāna*, o desde el estado de conexión, o inclusive desde el estado de conteo después de haber vencido las tendencias errantes de la mente.

**Dos Métodos**

Uno puede proceder con la *vipassana* mientras todavía se continúe la atención en la respiración que sale y que entra, o uno puede tratar la consciencia de la respiración como un trabajo preparatorio para luego proseguir con la *vipasssana* adoptando cualquier parte de los cinco agregados (*pañcakkhandha*) que uno desee como objeto de atención.

En el *Ānāpānasati* *Sutta* que se trata aquí, de acuerdo con el pasaje que se trata aquí, “él se entrena contemplando la impermanencia, y así exhala e inhala (*aniccanupassi assasissamiti sikkhati,* etc.)” el método que se da asocia al trabajo de la meditación de la sabiduría directamente con la atención de la respiración.

El punto del texto es: cuando uno inspira e espira, uno debe hacerlo mientras hace el esfuerzo especial de advertir su naturaleza impermanente y percibir claramente dicha naturaleza impermanente.

**Desde el estado de Conteo y Conexión**

En estos dos estados, el trabajo consiste solamente de mantener la atención en la respiración que sale y que entra y de percibirlas con sabiduría. Por lo tanto, si uno deseara proceder con la *vipassana* desde estos estados, debe hacerse el esfuerzo basado en el fenómeno corporal (*rūpa dhamma*).

**Desde el Estado de Fijación**

En el nivel de acceso a la concentración (*upacāra samādhi*), hay dos estados: contemplación de la sensación (*vedanānupassanā*) y contemplación de la mente (*cittānupassanā*). La segunda tétrada (donde se dice “experimentando arrobamiento… experimentando dicha”) es el estado de la contemplación de la sensación. La tercera tétrada (donde se dice, “experimentando la mente…”) es el estado de la contemplación de la mente. Si uno desea proseguir con *vipassana* desde el estado de la contemplación de la sensación, el esfuerzo debe estar basado en el fenómeno mental (*nāma dhamma*) de la sensación (*vedanā*). Si uno deseara proseguir desde el estado de la contemplación de la mente, el esfuerzo debe estar basado en el fenómeno mental de la mente (*citta*). Si uno deseara proseguir desde el estado de total absorción (*appanā samādhi*), el esfuerzo puede efectuarse basado ya sea en la sensación o la mente, o sobre cualquier de las características jhanicas de los *jhānas* que uno haya alcanzado.

**Vipassana basado en el Fenómeno Corporal**

Cuando se ha conseguido el método de conteo, en vez de proseguir al próximo estado de conexión, uno debe proseguir con el estado de la sabiduría de la impermanencia (*anicca vipassana*) de acuerdo al texto “él se entrena para contemplar la impermanencia, y así exhala e inhala” (*aniccanupassi assasissamiti sikkhati,* etc.).

La concentración momentánea (*khaṇika samādhi*) que uno consigue en el estado de conteo debe ser tratada como concentración de acceso (*upacāra samādhi*). Una persona que desea practicar *vipassana,* siendo un ser humano ordinario, puede no resultarle posible poner esfuerzo veinticuatro horas al día. Por lo tanto éste debe asignar tres o cuatro horas al día y poner esfuerzo de forma regular y puntual cada día. Cuando comienza a practicar, debe primero vencer las tendencias errantes de la mente y establecer la atención en la respiración. Es sólo entonces después de haber vencido las tendencias errantes de la mente que puede dirigir su mente hacia la *vipassana*. Éste no debe abandonar la atención en la respiración, por el contrario debe mantenerse establecido en ella hasta lograr sabiduría y alcanzar el conocimiento del sendero y el fruto (*magga ñāṇa* y *phala ñāṇa*).

Inclusive cuando entra en los frutos, debe tratar la atención de la respiración como concentración de acceso.

**Cinco Estados de Pureza *(****visuddhi*)

En el sendero de la *vipassana,* existen cinco estados de purezas: (i) pureza en la visión (*diṭṭhi visuddhi*), (ii) pureza del escape de dudas (*kankhavitarana visuddhi*), (iii) pureza de sabiduría para distinguir el verdadero sendero del falso sendero (*maggamaggañāṇadassana visuddhi*) (iv) pureza de sabiduría en la práctica (*patipadañanadassana visuddhi)* y (v) la pureza de la sabiduría (*ñanadassana visuddhi*). 6

**Pureza de Visión en relación al Fenómeno Corporal**

(*diṭṭhi visuddhi in rūpa*)

Expondré ahora cómo se logra la pureza de la visión (*diṭṭhi visuddhii)* en el fenómeno corporal (*rūpa dhamma)*.7

En el fenómeno corporal de la exhalación e inhalación, está siempre presente ocho elementos corporales: tierra (*paṭhavī*), agua (*āpo*), fuego (*tejo*), viento (*vāyo)*, color (*vanna*), olor (*gandha*), sabor (*rasa*), y nutrimento (*oja*). 8 Cuando se produce el sonido, contiene nueve elementos, el elemento adicional es el sonido (*sadda*). Entre todos estos elementos, los elementos básicos son tierra, agua, fuego y viento.

El elemento tierra (*paṭhavī dhātu*) es la cualidad funcional de las durezas. En todos los fenómenos corporales se encuentra esta cualidad básica de la dureza. En aquellas cosas en la que predomina el elemento tierra, la cualidad de la dureza puede ser tocada o sentida, pero no en tales cosasa como los rayos de sol o los rayos de la luna. Su existencia, sin embargo, puede comprenderse lógicamente. Por ejemplo, ¿cómo puede cohesionar el elemento agua si no hay nada sólido para cohesionar? ¿Cómo puede quemar el elemento fuego si no hay nada sólido que quemar? ¿Cómo puede producir movimiento el elemento arte si no hay nada sólido que empujar?

En los grupos corporales de la exhalación e inhalación, la función de cohesionar que produce la agrupación es la vinculada al elemento agua. El calor y el frío en los grupos son causados por el elemento fuego. El movimiento es causado por el elemento aire. En la exhalación e inhalación, es el elemento viento el que predomina. Si alguien puede apreciar la existencia de estos cuatro elementos primarios en la exhalación e inhalación, entonces uno puede apreciar su existencia en todo el cuerpo, y al cumplimiento de dicha apreciación, si uno puede penetrar y percibir su existencia en la exhalación e inhalación, entonces se puede también penetrar y percibir las en todo el cuerpo.

En la realidad última, sólo existe en la exhalación e inhalación estos cuatro elementos primarios de tierra, agua, fuego, y viento. Es cuando el ojo de la sabiduría penetra y percibe estos elementos primarios que puede decirse que uno percibe la realidad. Si la percepción no penetra lo suficiente y falla en percibir estos cuatro elementos, y por el contrario se detiene en aspectos tales como la forma y configuración de la exhalación e inhalación, entonces uno se encuentra todavía en el sendero de la visión en la personalidad (*sakkāya diṭṭhi*), de aucero a lo cual: “El comienzo de la exhalación se encuentra en el ombligo. Terminan en la punta de la nariz. Se origina una vez al comienzo. Desaparece una vez al final. No existe originación repetida y desaparición en el medio. Similarmente con la inhalación.” Esta es la creencia que está firme y profundamente enraizada en la mente de los mundanos (*puthujjana*). Uno debe librarse de esta profunda y firme raíz en la percepción de su propio cuerpo librándose uno mismo de ello en la exhalación e inhalación.

La forma de librarse de ello es así: Cuando el ojo de la sabiduría penetra en estos cuatro elementos primario y se percibe la realidad última, desaparecen tales cosas como la forma y figura en la exhalación e inhalación, y cada vez que uno las contempla, desaparece la profunda y firme raíz de la visión en la personalidad. Uno percibe que en realidad no existe ni figura o forma ⎯ ni inhalación o exhalación. Uno percibe que sólo existe los cuatro elementos primarios. Así es como se logra la pureza de la visión (*diṭṭhi visuddhi*).

Es igual en relación a las otras partes de cuerpo como el cabello de la cabeza, el cabello corporal, etc. Existe por un lado, la percepción profundamente enraizada de la figura y la forma, como “Esto es cabello de la cabeza” y por otro lado, existe los cuatro elementos primarios. Cuando los cuatro elementos primarios son penetrados y percibidos claramente con sabiduría en los cabellos de la cabeza, la errónea percepción profundamente enraizada de la forma y la figura desaparecen. Se percibirá que los cabellos de la cabeza en realidad no existen. Cuando se ve de esta forma, se logra la pureza de la visión en los cabellos de la cabeza. Proseguir de la misma forma en los casos de las otras partes del cuerpo como el cabello del cuerpo, etc.

Aquí termina la pureza de la visión en relación al fenómeno corporal.

**Pureza de Visión en relación al Fenómeno Mental**

(*diṭṭhi visuddhi* en *nāma*)

Existe una mente que advierte los objetos de la exhalación e inhalación. Existe una mente que se orienta hacia los cuatro elementos primarios. Existen atributos de la mente como la atención, la energía y el conocimiento (*sati, vīriya, ñāṇa*). Todos ellos son elementos mentales (*dhamma-dhātu).* La función de conocer los objetos es la mente (*citta*). Aquella vinculada con la atención sobre ellas una y otra vez es la *consciencia*. Aquella vinculada a invertir esfuerzo es *energía*. Aquella vinculada a la competencia es llamada *conocimiento.*

Pensar y percibir, “Advertiré mi mente en la exhalación e inhalación”, es el trabajo de la visión profundamente enraizada en la mente. Uno debe vencer esta visión profundamente enraizada. ¿Cómo? La advertencia en la exhalación e inhalación es un elemento funcional ⎯ un elemento mental. Cuando dicho elemento aparece en el órgano mental, ocurre la advertencia en la exhalación e inhalación. Se trata puramente de un elemento mental y funcional. No es corporal. No es la función del agregado de la corporalidad. No es una entidad o un ser. No es la función de un ser. No es un “yo”, ni tampoco la función de un “yo”. Es un elemento que, en el *Abhidhamma*, es llamado *citta*, o *viññāṇa*, o *nāma*. Es así como uno debe intentar percibirla. Que no se confunda y se mezcle con el agregado de la corporalidad, o se adopte como si fuese un ser o el “Yo”. Cuando se percibe claramente de esta forma, se consigue la pureza de la visión en un elemento mental y cuando se consigue la pureza en la visión mental, se consigue también los otros elementos mentales de la consciencia, la energía y el conocimiento.

Aquí termina la pureza de la visión en un fenómeno mental. Aquí también termina la explicación sobre la pureza de la visión.

**Pureza en el Escape sobre la Dudas**

(*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*)

Cuando se penetra con sabiduría en las funciones de los cinco elementos consistentes de los cuatro elementos corporales y un elemento mental, entonces debe hacerse el esfuerzo por conseguir la sabiduría de la pureza en el escape respecto a las dudas (*kankhavitarana visuddhi ñāṇa*). Esta sabiduría se consigue mediante la sabiduría que discierne en la originación dependiente (*paṭicca samuppāda ñāṇa*).9

*Kaṅkhā* significa *vicikicchā* (duda). En el infinitamente extenso *saṃsāra,* se encuentran muchas visiones erróneas y teoría equívocas sobre las funciones de los cinco elementos mencionados anteriormente en los cuales se suscriben los seres. Estos seres se sostienen en estas visiones incorrectas y teorías erróneas, como por ejemplo en la creencia del alma y la permanencia, debido a que no conocen la originación dependiente de los elementos mentales y corporales. Ésta es una duda ordinaria. La perplejidad vinculada con los dieciséis puntos mencionados en los suttas, tales como “¿No he existido en el pasado?” (*ahosiṃ un kho ahaṃ atītamaddhānaṃ*), etc., son tipos especiales de dudas (ver MN Sutta No. 2).

De los cuatro tipos de elementos corporales que existen dentro del cuerpo, hay algunos que son producidos por el kamma; otros que son producidos por la mente (*citta*); y todavía otros que son producidos por la temperatura (*utu*): y otros producidos por los nutrientes (*āhāra*). Deben conocerse estas cuatro causas del fenómeno corporal.

Dentro del cuerpo, hay fenómenos corporales producidos por el kamma que se encuentran incesantemente surgiendo sin un momento de interrupción, como la corriente continua de un río. También hay fenómenos corporales que son producidos por la mente que están continuamente surgiendo. Similarmente, hay también fenómenos corporales producidos por el cambio de temperatura, y fenómenos corporales producidos por los nutrientes que son ingeridos.

En el caso del elemento mental, hay ocasiones en que la mente está surgiendo en dependencia con objetos particulares del pensamiento (como por ejemplo la exhalación e inhalación), cada pensamiento en particular se conecta con y dependiente de cada exhalación e inhalación en particular, según el caso, como la conexión y la dependencia entre las sombras y el reflejo del sol.

Esto muestra concisamente la originación dependiente de los cinco elementos básicos. Si se puede comprender con sabiduría esta originación dependiente, se logra entonces pureza en el escape sobre las dudas. Entonces las visiones sobre el alma y la permanencia será vencidas.

Aquí termina la discusión sobre la pureza sobre el escape de las dudas.

# Conclusión

Aquí termina los cinco elementos básicos: la tierra, el aire, el fuego, el viento y la mente. Existen cuatro causas para los elementos corporales: el *kamma,* lamente, la temperatura y los nutrientes. Existen dos causas para los elementos mentales: los objetos sensoriales externos y los órganos sensoriales internos. Diferenciándolos como un fenómeno corporal y mental, estas dos, conjuntamente con el surgimiento y la desaparición, deben discernirse repetidamente mediante la aplicación de las tres características (*lakkhaṇa*) ⎯ de la impermanencia, el sufrimiento y la insubstancialidad. Por ejemplo, la corporalidad es impermanente en el sentido que está sujeta a decaer: el sufrimiento en el sentido de ser temible; y el no-yo en el sentido de no tener sustancia (*rūpaṃ aniccaṃ khayaṭṭhena, dukkhaṃ bhayaṭṭhena, anattā asārakaṭṭhena*). Uno debe contemplarlas así hasta que se les perciba con sabiduría. Así es como se debe invertir esfuerzo en pos de la sabiduría.

Esto muestra concisamente cómo proceder con la *vipassana* de acuerdo a la fórmula “Contemplando la impermanencia, exhalaré e inhalaré (*aniccānupassī assasissāmīti sikkhati*), etc.” tal como se muestra en el cuarto tétrada del Ānāpānasati Sutta.

Otra forma es observar el propio fenómeno corporal y mental tal como uno lo conoce ordinariamente, tratando la atención sobre la exhalación e inhalación como concentración de acceso. Aquí, *upacāra* o acceso puede explicarse como sigue: Cuando un yogī comienza a poner esfuerzo, debe primero concentrar y tranquilizar su mente, y para este propósito debe observar la exhalación e inhalación. Él sigue este procedimiento en cada ocasión que pone esfuerzo. Esta concentración y tranquilización previa tiene que ver con la concentración de acceso. Es sólo después que la mente ha sido concentrada y tranquilizada que se puede proceder a observar cualquier parte del cuerpo que uno desee.

Esto muestra concisamente cómo proceder con la *vipassana* desde la fase de conteo. Una explicación más detallada al respecto puede encontrarse en mi *Āhāra Dīpanī* (Manual sobre los Nutrientes) y en el *Anattā Dīpanī* (Manual sobre el No-Alma).

Cuando se prosiga con la *vipassana* desde la fase de conexión, o desde la concentración de acceso de la fase de fijación, o desde la total absorción en el primer, segundo, tercer y cuarto jhāna de la fase de fijación, el método puede ser integrado desde lo que ha sido mostrado en el caso de la fase de conteo.

En relación a las tres purezas restantes, los diez tipos de conocimiento en la sabiduría (*vipassana ñāṇa)*, y el conocimiento del sendero y el fruto del que entra en la corriente (*sotapatti magga* y *phala ñāṇa),* ver el *Kammaṭṭhāna* (Objetos de Meditación) en la sección de *Paramattha Saṅkhitta* (Resumen sobre lo Último).

Aquí termina la concisa exposición sobre el objeto de meditación de la consciencia en la respiración, tal como es expuesta en el Ānāpānasati Sutta y su Comentario.

Aquí termina el *Ānāpāna Dīpanī*Manual sobre la Conscienca de la Respiración.

🟍 🟍 🟍

.