



Samatha, Vipassana y la Atención Plena

Samatha y Vipassana

Desde los orígenes más antiguos del budismo, se habló de dos grupos principales de técnicas meditativas dentro de su propósito progresivo. Estas se agrupan con el término *Samatha*, una palabra sánscrita que equivale a “paz” o “tranquilidad”, *Vipassana* o “visión clara”, “percatación” o “discernimiento”.

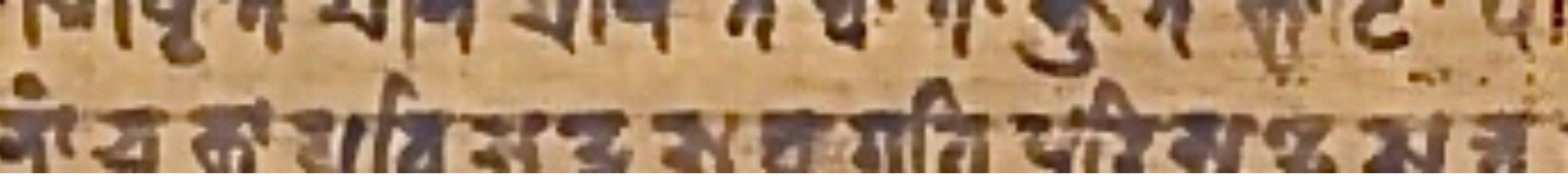
Dentro de las técnicas englobadas por el grupo Samatha, están todas aquellas que tienen como objetivo calmar y enfocar la mente, así como cultivar estados emocionales positivos, de tranquilidad, contento y compasión hacia todos los seres. El budismo nos dice que nuestra mente está dividida y a veces muy poco concentrada, afectada por emociones negativas y limitada por sus puntos de vista, por lo que el primer paso en este proceso de crecimiento y transformación es el de desarrollar atención, serenidad y contento.

Si usamos una analogía budista más tradicional: nuestro estado mental normal podría compararse con agua turbulenta y llena de lodo, tan contaminada por la suciedad que no deja pasar la luz. La meditación Samatha calma la turbulencia de la mente y permite que se asiente el lodo, de tal forma que el agua alcance transparencia, brillantez y claridad.

Para la mayoría de la gente el fruto inmediato de la práctica budista es un estado de mayor calma, positividad y conciencia, junto con una sensación de crecimiento, plenitud y satisfacción. Sin embargo todas estas cualidades, por positivas que sean, no son todo el objetivo de la meditación. Son cualidades deseables pero sujetas al cambio. Incluso el ser humano más sano puede verse afectado por el cambio cuando este sucede con la adversidad, la enfermedad, vejez o muerte. En estas situaciones necesitamos ser algo más que seres humanos saludables.

Es aquí en donde entra Vipassana, una forma de realmente penetrar en la complejidad y el misterio de la realidad, tal y como es, más allá de nuestra limitada percepción y los juicios que emitimos sobre ella. Es un estado de profunda percatación, libertad y claridad, que va más allá de nuestras ideas, prejuicios, preferencias y deseos.

Si no se cuenta con una base realmente sólida de Samatha, de claridad y emoción positiva, de concentración y absorción meditativa, es muy difícil que las meditaciones



Vipassana tengan un efecto real en la experiencia del meditador. Por ello, en este curso nos enfocaremos en las técnicas Samatha para comenzar a cultivar una versión más serena, atenta y amable de nosotros mismos, y al final tendremos un acercamiento inicial a la meditación Vipassana.

La atención consciente

La mayor parte de las técnicas de meditación Samatha tienen dos objetivos concretos: cultivar atención consciente, y emociones positivas y expansivas; comenzaremos a explorar lo que significa la atención consciente.

El término “Atención Consciente” se conoce en sánscrito como *samyak-smriti*, en pali *samma-sati*; *smriti* o *sati*, y son traducidos generalmente como “atención consciente” y algunas veces como “conciencia”, pero el significado literal de ambas palabras es simplemente “memoria” o “recuerdo”. El vocablo tiene, como es de imaginar, matices diferentes en su significado y no siempre es fácil describirlos. Por lo tanto, se introducirá el tema del significado del vocablo *smriti* o “atención consciente” de manera indirecta tomando un ejemplo de la vida cotidiana:

Supongamos que estamos escribiendo un correo electrónico urgente que debe enviarse sin demora. Pero como tan a menudo sucede en nuestra vida moderna, escuchamos el teléfono: es un amigo enviándonos mensajes. Antes de darnos cuenta, ya estamos perdidos en el facebook. Continuamos en la pantalla quizás durante media hora y finalmente soltamos el celular. Hemos visto tantas cosas en línea que casi nos hemos olvidado que estábamos escribiendo un correo, pero de pronto sentimos sed. Así pues, damos una vuelta por la cocina y ponemos la tetera al fuego para prepararnos una taza de té. Mientras esperamos a que hierva el agua oímos un sonido agradable que viene del otro lado de la pared, de la puerta de al lado, y pensamos que nosotros también podríamos escuchar algo de música. Vamos corriendo a la habitación contigua, encendemos la bocina y empezamos a escuchar una canción. Cuando ésta termina empieza otra y también queremos escucharla. Así va pasando el tiempo y, lógicamente, nos hemos olvidado del agua de la tetera que está hirviendo. Justo cuando estamos en medio de todo este atolondramiento oímos que alguien llama a la puerta: es un vecino que ha venido de visita. Como estamos muy contentos de verle, nos sentamos a charlar y, en un momento dado, queremos ofrecerle una taza de té. Vamos a la cocina y la encontramos llena de vapor. Entonces nos acordamos de que habíamos puesto la tetera al fuego un rato atrás y eso nos hace recordar el correo. Pero ya es demasiado tarde, la hora límite del envío ha pasado.



Este es un ejemplo de falta de atención consciente en la vida diaria. En realidad, para la gran mayoría, la vida diaria consiste en este tipo de desatención. ¿Por qué nos distraemos con tanta frecuencia? Nos distraemos con facilidad porque nuestra concentración es débil, porque no contamos con una continuidad en nuestro propósito.

La atención consciente, por supuesto, tiene características opuestas: es un estado de memoria, de no distracción, de concentración, de continuidad y constancia en los propósitos. Todas estas características están implicadas en el término “atención consciente”. Para comenzar a cultivar atención consciente, esta semana vamos a entrarnos en lo más básico: el mundo material que nos rodea.

Hay una historia de cierto pintor que un día pidió a su maestro, un famoso artista, que le enseñara a pintar bambúes. El maestro no le dijo que tomara el pincel e hiciera trazos en la seda o en el papel. No dijo nada sobre pinceles ni pigmentos, ni tan siquiera le habló de pinturas. Solamente le dijo: “Si quieres pintar bambúes, primero has de aprender a verlos.” Así pues, se dice que el discípulo se fue a mirar bambúes. Miró los tallos y las hojas. Miró los bambúes en medio de la lluvia y a la luz de la luna. Los observó cuando eran verdes y cuando eran amarillos; cuando estaban frescos y flexibles y cuando estaban secos y decaídos. Se dice que pasó varios años así, simplemente mirando bambúes. Así fue como realmente tuvo conciencia de ellos, se volvió uno con los bambúes. Su vida pasó a los bambúes y la vida de éstos a él. Sólo entonces, según se dice, pudo pintarlos.

Ahora bien, según el budismo, (al menos según el budismo del Lejano Oriente) ésta debería ser nuestra actitud hacia toda la naturaleza; no solamente hacia los bambúes sino hacia el sol, la luna, las estrellas, hacia los árboles, las flores y los seres humanos. Debemos aprender a mirar, a ver, a ser conscientes, para de esta manera volvernos receptivos. Esto expresa el corazón de la atención plena, o del “estar aquí y ahora”, del “vivir en el momento presente”.

El Origen de la Meditación Anapanasatti

Podemos rastrear el origen de esta meditación milenaria en la época del Buda histórico, Siddhartha Gautama. En uno de sus *Suttas* (palabra que se traduce como “hilo” y que hace alusión a todos los discursos que pronunció lo largo de su vida, y que constituyen las enseñanzas principales del budismo) describe de manera detallada una serie de instrucciones para una técnica meditativa que está basada en la atención consciente a la respiración.



Prácticas para la semana.

1. Reducción de estímulos: ponte una meta muy específica que te permita reducir los estímulos a los que estás expuesto en tu rutina, para cultivar estados de mayor concentración y claridad durante tu meditación. Por ejemplo, apagar el teléfono a partir de las 8pm, ver únicamente media hora de televisión al día, o no pasar más de 20 minutos al diarios en redes sociales.
2. Elige una ruta que sigas de manera rutinaria en tu vida diaria (puede ser tu camino al trabajo, a la escuela, o al supermercado). Trata de realmente observar qué hay en ese trayecto: los comercios, las casas, los colores, los anuncios. Y busca al menos 3 cosas que te parezcan bellas o que te generen un respuesta de agrado.
3. Mientras realizas tus tareas cotidianas en casa, trata de notar los objetos, adornos, pinturas, utensilios que te rodean. Realmente hazte consciente de tu entorno
4. Realiza al menos 3 veces durante la semana la meditación que aprendimos el día de hoy. Puedes hacerlo en tan solo 15 minutos, y lo recomendado al iniciar, son 20 minutos.

Guía para la meditación de seguimiento de la respiración

El propósito de la práctica es el cultivo de estados mentales de tranquilidad y atención, y consta de 4 etapas: Primera etapa, enfatizar la atención en las sensaciones que percibo al exhalar, colocando un número en el punto exacto en el que termina la exhalación. Segunda etapa, enfatizando las sensaciones que percibo al inhalar, coloco un número antes de cada inhalación. Tercera etapa, llevo la atención al proceso integral de la respiración (sensaciones del aire en la nariz, la garganta, el pecho, el movimiento natural del cuerpo al respirar), y cuarta etapa, concentrando la atención en el punto exacto en el que percibo por primera vez el aire en contacto con el cuerpo (pueden ser las fosas nasales, la punta de la nariz o la parte superior de los labios).