

# Todo lo que necesitas es la respiración

DE SHAILA CATHERINE

2 DE AGOSTO DE 2022

Traducido del sitio Lion's Roa

“El Buda enseñó la atención plena de la respiración como un enfoque completo para el despertar. La maestra budista Shaila Catherine describe su práctica de respiración de 16 pasos que nos guía hacia la liberación”.

Me ha gustado la atención plena de la respiración desde que comencé a meditar a principios de la década de 1980. La respiración ofrece a los meditadores un tema de meditación versátil basado en la experiencia ordinaria y accesible de inhalar y exhalar. Se puede utilizar junto con una amplia variedad de prácticas para desviar la atención de las distracciones y centrar la atención en una experiencia presente.

La observación de la respiración es un vehículo portátil para desarrollar la atención plena, la calma y la comprensión profunda.

La atención plena de la respiración es un método simple para liberar nuestra atención de la proliferación de pensamientos sobre las actividades diarias, planes obsesivos para proyectos personales y reacciones agitadas ante el aluvión de encuentros sensoriales y sociales que ocurren todos los días. Al observar la experiencia de la respiración, la atracción habitual hacia las emociones sensoriales desaparece rápidamente y la mente se aquieta, refresca, serena y ecuánime. La observación de la respiración es un vehículo portátil para desarrollar la atención plena, la calma y la comprensión profunda.

Aunque los meditadores anteriores al Buda se involucraron en varios tipos de prácticas de control de la respiración, el Buda enseñó una práctica excepcionalmente efectiva de atención plena de la respiración como un enfoque completo para el despertar. Dado que el mismo Buda disfrutó

practicando la atención plena de la respiración, esta práctica a veces se denomina "la morada de Tathagatha".

La práctica de Buda de la atención plena de la respiración no requiere un celo o una fuerza física extraordinarios, ni tampoco una educación avanzada o una bendición ritual. Se recomienda tanto para principiantes como para meditadores experimentados. Al utilizar hábilmente la respiración natural, cualquier persona, monástica o laica, puede realizar el fruto del despertar. ¡El amplio atractivo y la disponibilidad de esta práctica es impresionante!

Las enseñanzas de Buda en el Discurso sobre la atención plena en la respiración, el Anapanasati Sutta, incluyen un conjunto de dieciséis instrucciones paso a paso que juntas trazan un camino completo, alegre y liberador. Anapana es la palabra pali para respirar; sati es la palabra para atención plena. Anapanasati es ampliamente considerado como uno de los temas de meditación más importantes enseñados en los primeros discursos de Buda.

La sección inicial del Anapanasati Sutta prepara el escenario para esta importante enseñanza. Comienza con una reunión de discípulos de Buda muy conocidos y muy respetados, cada uno de los cuales estaba guiando a los monásticos más nuevos. Las instrucciones dadas a esta audiencia de grandes maestros y nuevos monásticos asegurarían la amplia difusión de las enseñanzas.

El Anapanasati Sutta, junto con las enseñanzas de la colección llamada Anapanasati Samyutta y las instrucciones dadas al joven hijo de Buda, Rahula, en El Gran Discurso del Consejo a Rahula, declara que el cultivo y desarrollo de la atención plena en la respiración será "de gran fruto y beneficio." Todo el camino del entrenamiento, desde la eliminación de los obstáculos hasta la realización del nibbana (sánscrito: nirvana), puede desarrollarse en torno a la hábil atención a la respiración.

La respiración es un tema de meditación versátil que se puede reconocer a través de diferentes signos sensoriales o mentales. Esta versatilidad ofrece a los practicantes una variedad de métodos hábiles para cultivar la concentración y la perspicacia. Puedes:

Cultiva la atención plena del cuerpo al notar sensaciones tangibles causadas por el movimiento o por el toque de cada respiración.

Fije su atención conociendo la respiración como un todo o que el proceso de respiración está ocurriendo.

Discernir las condiciones del cuerpo, los sentimientos, la mente, la conciencia y la causalidad mientras se presta atención a la respiración como base de esta práctica.

Contempla la impermanencia y la muerte reconociendo la naturaleza cambiante de la respiración.

Desarrolla una concentración profunda y alcanza los cuatro estados de absorción meditativa llamados jhanas a través de un refinado signo mental de respiración (patibagha nimitta).

### **El entrenamiento de dieciséis pasos**

El Anapanasati Sutta presenta una secuencia de entrenamiento integral de dieciséis pasos que se organiza en cuatro tétradas. Los pasos guían a los meditadores para fortalecer la concentración, reconocer las cualidades y funciones de la mente que medita, contemplar la impermanencia de todas las experiencias e inclinarse hacia la paz de la liberación.

Después de establecer las condiciones preliminares yendo a un lugar apartado, asentando el cuerpo en una postura meditativa, disipando los obstáculos y cultivando la atención plena y la comprensión clara, el meditador retoma el tema de meditación de la respiración. Las primeras tres tétradas exploran y desarrollan la atención plena y la concentración, y luego la cuarta tétrada desarrolla la introspección a través de la contemplación de los fenómenos como no permanentes. Esta contemplación expone la impermanencia de los estados saludables que acaban de desarrollarse y los ve como eventos fugaces a los que no se puede aferrar.

La primera tétrada se corresponde con la atención plena del cuerpo y refina el objeto de meditación: la respiración. Comenzando con “inspirando largamente, uno sabe: 'Inhalo largamente'”, las primeras cuatro instrucciones enfatizan la atención hábil conociendo la respiración larga y corta, experimentando todo el cuerpo (de la respiración) y tranquilizando las formaciones corporales. En esta tétrada, puede aprender una variedad de formas de prestar atención a la respiración y descubrir cómo conocer la respiración para que la percepción produzca calma, claridad y las condiciones conducentes a la concentración y la comprensión.

La segunda tétrada reconoce y fortalece las cualidades saludables que se desarrollan junto con la atención plena, como la alegría, el placer, la voluntad y la atención. A medida que se enfoca en estas cualidades, puede llegar a comprender cómo funcionan los sentimientos, permitir que la alegría refresque el interés en la respiración, reconocer el poderoso papel que juega la volición en la dirección de la atención y tranquilizar las actividades mentales.

La práctica de la atención plena de la respiración expone gradualmente todas las áreas donde los apegos pueden encontrarse: el cuerpo o el objeto de meditación, las funciones mentales, la mente o el conocimiento profundo.

La tercera tétrada destaca la claridad, la pureza y la preparación de la mente para una concentración profunda. La experiencia de la mente en esta etapa revelará una notable ausencia de obstáculos. Habiendo visto directamente la profunda pureza de tu mente bien desarrollada, puedes soltar con confianza el esfuerzo excesivo, el apego a las ganancias espirituales o la tendencia habitual a manipular el proceso meditativo. La estabilidad, la alegría y la confianza que son evidentes en esta etapa de la práctica maduran a medida que la mente se inclina hacia la concentración profunda y la liberación temporal de los estados obstructivos.

Después de refinar las condiciones saludables de la mente, el meditador progresa en la cuarta tétrada para contemplar el surgimiento y desaparición de las condiciones mentales y materiales. Cuando la percepción de la impermanencia es vívida, ves todo con desapasionamiento. Esta atención desapasionada conduce a la cesación del anhelo y se manifiesta en dejar ir, porque una vez que hayas visto la transitoriedad de cualquier experiencia del cuerpo y la mente, te darás cuenta claramente de que no puedes aferrarte a nada. Y, al mantener la respiración en el centro del

entrenamiento, se le recordará que la liberación de la mente a través del desapego está disponible en esta misma vida, mientras inhala y exhala.

Estas dieciséis instrucciones forman un marco meditativo que describe la trayectoria natural de la atención plena de la respiración y apunta directamente hacia la meta de la liberación. Las facetas específicas de la experiencia meditativa se destacan con cada una de las instrucciones. Trabajando con cada paso, aprendes a encontrarte con la respiración de maneras que refinan, purifican y tranquilizan la mente a medida que maduran las condiciones que permitirán la experiencia liberadora de dejar ir. La secuencia de dieciséis pasos puede acelerar la profundización de la concentración, guiar la mente hacia los estados de absorción de jhana e inclinar la mente hacia la liberación.

Estos pasos, que parecen proporcionar instrucciones específicas y claramente articuladas, podrían leerse como una guía formulada de "cómo meditar". Sin embargo, varios profesores con los que he estudiado han interpretado estas instrucciones de maneras notablemente diferentes. Algunos maestros animan a lograr cuatro jhanas antes de practicar la introspección. Otros hacen de la contemplación de la impermanencia el enfoque principal, destacan el desarrollo de los factores del despertar o favorecen un análisis matizado del cuerpo y la mente. Como objeto de meditación, la respiración puede percibirse a través de una sensación táctil, como un signo mental, como sensaciones en todo el cuerpo o como una experiencia general. Una amplia variedad de formas de cultivar la atención plena en la respiración puede establecer con éxito las condiciones para la concentración y la percepción liberadora.

Las diferentes formas en que se interpretan y practican las ricas enseñanzas sobre la atención plena de la respiración pueden reflejar las disposiciones, aptitudes y objetivos únicos de los diferentes maestros y practicantes. Durante décadas de práctica de la meditación, yo también he desarrollado mi propia interpretación y enfoque de estos pasos. Puede sentirse empoderado para monitorear su propia práctica a medida que explora y ajusta su enfoque para cultivar de manera efectiva la atención plena sostenida, la energía equilibrada y las condiciones propicias para la concentración, la percepción y el despertar.

La práctica de la atención plena de la respiración expone gradualmente todas las áreas donde los apegos pueden encontrarse: el cuerpo o el objeto de

meditación, las funciones mentales, la mente o el conocimiento profundo. Como tal, se dice que la práctica de anapanasati cumple con los satipatthanas, los cuatro fundamentos de la atención plena (atención plena del cuerpo, los sentimientos, los estados mentales y los fenómenos) y cultiva los siete factores del despertar.

Como declaró el Buda en el Anapanasati Sutta: “Cuando se desarrolla y cultiva la atención plena de la respiración, se cumplen los cuatro fundamentos de la atención plena. Cuando se desarrollan y cultivan los cuatro fundamentos de la atención plena, cumplen los siete factores de la iluminación. Cuando los siete factores de la iluminación se desarrollan y cultivan, cumplen con el verdadero conocimiento y la liberación”. Las enseñanzas de Buda sobre la atención plena de la respiración ofrecen un camino meditativo integral que desarrolla una mente tranquila y sin distracciones, cultiva una visión liberadora y culmina en el despertar, todo mientras simplemente inhala y exhala.