

# Respirar hacia la Sabiduría Anapanasati

Sesión 3: Deleitar y  
Liberar la Mente





# Recapitulación

- Necesitamos condiciones apropiadas para la práctica:
  - Las prácticas preliminares
- Aprender a descansar la mente en la respiración y a relajar el cuerpo con la respiración
- Aprender a conectar con el gozo de la meditación y permitir que se transforme en felicidad sutil, mientras respiramos.



# El Sutta Anapanasati

- Sutta: Hilo o discurso
- **Anapana**: Inhalación y Exhalación
- **Sati**: Atención plena
- Consiste de 4 tétradas o 16 instrucciones de atender la respiración para lograr la calma, el deleite y la percatación

En silla

# Postura 1



En zafu o cojín

## Postura 2



En banquito  
Postura 3





# Reflexión sobre la práctica

- ¿Cómo sentí mi respiración?
- ¿Cómo sentí mi cuerpo, noté alguna tensión?
- ¿Noté sensaciones agradables en el cuerpo al respirar?
- ¿Pude soltar y relajar procesos mentales?



# La 3er Tétrada

- La tercera téttrada: Mente-Corazón (Citta)
  - 9. Así uno se entrena en atención: Sensible a la mente-corazón, inhalo. Sensible a la mente-corazón, exhalo.
  - 10. Así uno se entrena en atención: Agradando a la mente-corazón, inhalo. Agradando la mente-corazón, exhalo.
  - 11. Así uno se entrena en atención: Concentrando a la mente-corazón, inhalo. Concentrando la mente-corazón, exhalo.
  - 12. Así uno se entrena en atención: Liberando a la mente-corazón, inhalo. Liberando la mente-corazón, exhalo.



# ¿Cuál es el propósito de esta tétrada?

- Poder serenar la mente
- Experimentar la mente más allá de nuestros pensamientos: mente pura.
- El surgimiento del deleite o alegría
- Concentrar la mente
- Liberar la mente



# ¿Qué es la mente?

- **Citta:** Mente-corazón
  - Estado mental subjetivo
- **Manas:** Dimensión intelectual de la mente subjetiva
  - Consciencia de los sentidos
- **Vijñana:** consciencia
  - Calidad de “saber”
- “Experimentar la mente” como primer paso en la presente tétrada se refiere a un discernimiento de la mente en sus diferentes modalidades, incluida la consciencia.



# La Naturaleza de la Mente

- Al poder calmar los procesos mentales (pensamientos discursivos) es posible experimentar la mente como tal, en su condición pura, sin perturbaciones.
- Hay muchos métodos en la tradición budista para acceder a ese estado de la mente.
- Para ver la mente como tal, debemos poder concentrarla en un objeto, y después ser conscientes del fenómeno de estar atento al objeto.



# Observar la impermanencia

- Al observar la impermanencia en la respiración, nos damos cuenta de que la mente también es impermanente.
- La mente es un proceso, un flujo de “saber”.
- Damos un paso atrás para reconocer ese flujo impermanente de la mente.



# Flujo de la t etra

**Mente:**



Experimentar



Alegrar



Concentrar



Liberar



# Alegrar la mente

- La alegría mental surge al ver la unificación de la mente que está libre de distracciones.
- El surgimiento de la alegría es el fruto de la calma cultivada en la tétrada anterior.
- Cambio de atención a la alegría presente en la calma.
- Más profunda que el gozo y la felicidad.
- **Imagen:** Un riachuelo entrando en un lago





# Alegrar la mente

- El gozo, la felicidad y la alegría son simplemente diferentes modalidades de una condición mental básicamente positiva combinada con tonos de sentimientos placenteros.
- El gozo es más activa, la felicidad es en comparación más tranquila y la alegría de la mente más profundamente todavía.



# Concentrar la mente

- Una mente feliz y consciente de sí misma, tenderá a concentrarse naturalmente.
- No es una concentración forzada y estrecha.
- Es un recogimiento, una unificación de la mente sin esfuerzo, un descanso de la mente en sí misma, en paz.



# Concentrar la mente

- Se convierte en una experiencia de atención plena al cuerpo y a la mente.
- Soltar el control de concentrarse.
- La concentración es el resultado de la no interferencia.



# Liberar la mente

- Vimutti: libertad
- Cetovimutti: libertad de la mente (temporal)
- Libertad de los obstáculos o venenos mentales.
- Deriva en tranquilidad y absorción de la mente
- Liberar la mente de emociones aflictivas:
  - Odio
  - Mala voluntad
  - Envidia
  - Aversión y deseo
  - Liberar la mente de un "yo"