

Los 4 Fundamentos de la Atención Consciente

DE BHIKKHU BODHI

31 DE ENERO DE 2023

Traducido del sitio Lion's Roar

Ven. Bhikkhu Bodhi desempaca el manual de atención plena original del Buda.

La enseñanza más detallada del Buda sobre la práctica de atención plena se encuentra en la famosa Satipatthana Sutta, “ El discurso sobre los fundamentos de la atención plena. ”

El Buda abre este disco declarando que los cuatro fundamentos de la atención plena son el “ camino de un solo sentido ” para superar el sufrimiento y Alcanzar el nirvana. La expresión “ cuatro fundamentos de la atención plena ” se refiere a la contemplación consciente de cuatro dominios objetivos que, entre ellos, comprende todo el campo de la experiencia humana: el cuerpo, los sentimientos, los estados mentales y los dhammas, un término que dejo sin traducir.

Con respecto a cada contemplación, el texto nos dice que el practicante habita “ ardiente, claramente comprensivo y atento, habiendo guardado el anhelo y la abstinencia con respecto al mundo. ” Estos términos indican que la práctica implica no solo la atención plena, sino también la unión de la atención plena, la energía y el discernimiento, junto con la separación de las afirmaciones del mundo mundano.

De las cuatro aplicaciones de la atención plena, la contemplación del cuerpo tiene que ver con el lado material de la existencia, las dos intermedias con el lado mental y la última con la exploración de la experiencia en formas que reflejan la meta de la enseñanza. Los cuatro se desenrollan en una secuencia definida, ordenando con el cuerpo como el más tosco y culminando en el último, que es el más sutil.

Primer Fundamento: Contemplación del Cuerpo

Se dice que la contemplación del cuerpo (kayanupassana) comprende catorce ejercicios, pero padre que los últimos nuevos son meras variaciones de un solo principio, en realidad suman seis.

El primero es la atención plena a la respiración. Este fue el tema de la meditación que el propio Buda usó en la noche de su iluminación, y un largo de su carrera docente lo elogió como "una permanencia dichosa sin adulterar que destierra los pensamientos nocivos tan pronto como surgen".

Para emprender esta práctica, uno puede el proceso natural de la respiración bajo la lente de la observación atenta. Respirando naturale a través de las fosas nasales, uno se enfoca en la respiración en el punto alrededor de las fosas nasales o el labio superior donde se puede sentir el aire entrando y saliendo. La clave de toda la práctica se expresa sucintamente en la declaración de Buda: “ Solo con atención se inhala, con atención se exhala ”. La conciencia de la respiración atraviesa las complejidades del pensamiento discursivo, retirantes de los meandros mentales y anclando la mente de forma segura en el presente.

La conciencia de la respiración atraviesa las complejidades del pensamiento discursivo, retirantes de los meandros mentales y anclando la mente de forma segura en el presente.

Según el sutta, la atención plena de la respiración se desenrolla en cuatro etapas. En las dos primeras etapas, uno simple observa las inhalaciones y exhalaciones a modo de duración, notando si son largas o cortas. En la tercera etapa, junto con la inspiración y la espiración, uno de los experimentos en su totalidad. Y en la cuarta etapa, uno “ calma la diversión corporal ”, dejando que la respiración y otras funciones corporales se calmen gradualmente hasta que se vuelvan extremadamente sutiles.

La cosa práctica en la contemplación del cuerpo es la atención plena de las posturas, que extiende la atención plena a todas las posturas: laminar, pararse, sentarse y acostarse, y al cambio de una postura a otra. Al caminar

uno sabe que está caminando, al estar de pastel que está de pastel, al sentarse que está enviado, al acostarse que está acostado. La contemplación de las posturas ilumina la naturaleza impersonal del cuerpo, revelando como una configuración de materia viva sujeta a la influencia directa de la voluntad.

El siglo siguiente, llamado atención plena y comprensión clara, aplica la atención plena a las diversas actividades de la vida diaria. Al realizar cual es necesario, para que esté haciendo y por qué está haciendo. De este modo, acciones ordinarias como salir y volver, mirar hacia adelante y hacia un lado, doblar y estirar las extremidades, vestirse, comer, beber, orinar, defecar, dormirse, despertarse, hablar y permanecer en silencio se ve parte del proceso de cultivo meditativo. La vida cotidiana misma se convierte en una práctica con cuerpo y la práctica se encuentra en la vida cotidiana.

Los siglos de atención plena del cuerpo son contemplaciones analíticas de la naturaleza real del cuerpo. El primero es la meditación sobre la falta de atractivo del cuerpo, propuesta como antídoto directo a la lujuria sensual. El Buda enseña que la lujuria surge y prolifera a través de la percepción del cuerpo como sensualmente seductor. Para contrarrestar la lujuria, observamos profundamente la constitución anatómica del cuerpo, diseccionando mentalmente el cuerpo — nuestro propio proyecto — en sus componentes para sacar a la luz su naturaleza poco atractiva. Los textos mencionan treinta y dos partes del cuerpo, que incluyen varios órganos, tejidos y fluidos corporales. Cuando estos son vivos con el ojo de la visión meditativa, la hermosa apariencia del cuerpo se desuelve y la lujuria sensual, sin punto de apoyo, se marchita.

La otra contemplación analítica es la meditación sobre los cuatro elementos físicos. Esto tiene como objetivo contrazar nuestra tendencia innata a identificarnos con el cuerpo al exponer su naturaleza impersonal. En esta práctica, mentalmente diseccionamos el cuerpo en sus cuatro elementos primarios, denominados tierra, fuego y aire, que representan las cuatro propiedades de solidez, fluidez, calor y presidencia. Habiendo analizado el cuerpo en los cuatro elementos, uno considera que todos los elementos son esenciales idénticos a sus contrapartes externos. Esto muestra que el cuerpo no es más que una constelación particular de procesos materiales cambiantes, sin una base sustancial para las nociones de "yo" y "mío".

El último ejercicio de atención plena es una serie de nuevas contemplaciones en el cementerio, meditaciones sobre la desintegración del cuerpo de la

muerte. Esto se puede practicar imaginativamente o con la ayuda de los inmigrantes. Uno objetiva una imagen mental clara de un cuerpo en descomposición en nuevas etapas y luego aplica el proceso de descomposición al propósito cuerpo, reflexionando: “ Este cuerpo también está sujeto al mismo destino. También debe descomponerse eventualmente ”. El objetivo, sin embargo, no es incitar una fascinación morbosa por la muerte y los cuadros, sino romper nuestro apego instintivo al cuerpo al exponer su inexorable transitoriedad.

Segundo Fundamento: Contemplación de las Sensaciones

El siglo fundamental de la atención plena es la contemplación de los sentimientos (vedanupassana). La palabra “ sentimiento ” aquí no se refiere a la emoción chino al tono afectivo desnudo de la experiencia, ya sea placentera, dolorosa o neutra.

El sentimiento es de especial importancia como objeto de contemplación porque sirve como forraje para las corrupciones latentes. Los sentimientos placenteros alimentan la codicia y el apego, los sentimientos dolorosos provocan aversión y los sentimientos neutrales sosteniendo la ilusión, manifiestos como envidia y complacencia.

El vínculo entre los sentimientos y las impurezas, sin embargo, no es inevitable, pero puede romperse trayendo los sentimientos que surgen al ambiente de la atención plena. Convertir un sentimiento en un objeto de atención plena para el sentimiento para que no se encuentre una respuesta perjudicial, sino que se ve simple como un factor impersonal de la experiencia.

En las primeras etapas de la contemplación de los sentimientos, uno simplemente observa las distinciones curadas de los sentimientos como placenteros, dolorosos o neutrales. Uno ve el sentimiento como un evento mental despojado de todas las referencias sujetas, todos los indicadores de un "yo" que experimenta el sentimiento. A medida que avanza la práctica, se distingue si el sentimiento es mundano, con tendencia al apego, o espiritual, con tendencia al desapego. Con el tiempo, el foco de atención cambia del tono de los sentimientos al proceso de envío en sí mismo, que se revela como un flujo

incesante de sentimientos que surgen y se disuelven, uno tras otro sin pausa. Esto marca el comienzo de la comprensión de la impermanencia que, una medida que evoluciona, anula la codicia por los sentimientos placenteros, la aversión por los sentimientos dolorosos y la ilusión por los sentimientos neutrales.

Tercer Fundamento: Contemplación de la Mente

El tercer fundamento de la atención plena es la contemplación de la mente (*cittanupassana*), que en realidad significa la observación de los estados mentales. Dado que la mente en sí mismo es solo la conciencia de una objeción, los estados mentales solo pueden distinguir un trabajo de sus factores asociados, que les dan su color distintivo.

Bajo esta contemplación, el Buda menciona dieciséis estados mentales agrícolas en ocho pares: la mente con lujuria y sin lujuria; conversación y sin aversión; con ilusión y sin ilusión; la mente estrecha y la mente *sperpenta*; la mente desarrollada y la mente subdesarrollada; la mente superable y la mente insuperable; la mente concentrada y la mente no concentrada; y la mente liberada y la mente atada.

A efectos prácticos, es suficiente al principio centrado en los primeros seis estados, observando si la mente está asociada con la lengua de las tres razas malas o si está libre de ellas. Cuando un estado mental particular está presente, se nota simple como un estado mental, no identificado como "yo" o "mío". Ya sea un estado puro o un estado corrupto, un estado elevado o un estado bajo, no debe haber júbilo ni abatimiento, solo una clara identificación del estado, sin apegarse a los muertos ni resentirse con los no muertos. A medida que la contemplación se profundiza, la mente aparente sólida y estable se revela como una corredora de actos mentales que aparecen y desaparecen, viniendo de la nada y yendo a ninguna parte, continuando en seguridad sin pausa.

Cuarto Fundamento: Contemplación de los Dhammas

El fundamento final de la atención plena es la contemplación de los dhammas (dhammanupassana). Aquí la palabra “ dhammas ” se refiere a grupos de fenómenos organizados de manera que reflejan la meta de las enseñanzas de Buda. Los cinco hombres mencionados en el sutta son: los cinco obstáculos, los cinco agregados (skandhas), los padres de bases de los enviados, los siete factores de la iluminación y las cuatro nobles verdades.

Los cinco obstáculos constituyen los obstáculos para la realización, mientras que los siete factores de la iluminación son las comunidades que conducen a la realización. Los agregados y las bases de los sentimientos son fenómenos para la exploración con perspicacia, y las cuatro nobles verdades constituyentes la esfera de la realización misma.

Los cinco obstáculos son el deseo sensual, la mala voluntad, el embotamiento y la somnolencia, la investigación y la preparación y la duda. Cada vez que surja uno de los obstáculos, se debe notar su presencia, y cuando se desvanece, se debe tomar nota de su desesperación. Para asegurar que los obstáculos se mantengan bajo control, el sutta introduce un elemento de comprensión. Se nos instruye no solo a notar los obstáculos, sino a discernir cómo surgen, cómo se puede eliminar y cómo se puede evitar que surjan en el futuro.

Cuando los obstáculos desesperen, procedimientos para investigar el campo de la experiencia. Esto puede llegar a cabo a través de la calidad de los objetos complementarios de contemplación. Uno son los cinco agregados, el dominio objetivo del apego: forma material, sentimiento, actividades volíticas y conciencia. La otra son las bases sensoriales, disponibles en pares de facultad sensorial y objeto: el ojo y las formas visibles, el oído y los sonidos, la nariz y los olores, la lengua y los sabores, el cuerpo y los objetos táctiles, y la mente y los objetos mentales. . Estos deben ser notados directamente, junto con cualquier apego o aversión que surja a través del encuentro de la facultad sensorial con el objeto. Una es discernir cómo surgen estas “ cadenas ”, cómo se abandonan y cómo se eliminan definitivamente.

Los dos esquemas organizan la experiencia desde diferentes ángulos. Las seis bases de los sentimientos dan prioridad al dominio de la cognición, la esfera sensorial en la que se desenrolla la experiencia. Los cinco agregados ponen al descubrimiento de los factores constitutivos de la experiencia, con alcalde atención a los componentes mentales.

A medida que avanza el proceso de contemplación, pone en juego los hechos factoriales de la iluminación: la atención plena, la investigación de los fenómenos, la energía, el éxtasis, la tranquilidad, la concentración y la ecuanimidad. Cuando surge cualquiera de estos factores, primero se debe notar su presencia, y luego se debe ver cómo se puede desespearar ese factor y cómo se puede llegar a un cabo.

Los siete factores se desenrollan en seguridad. La atención plena inicial el proceso contemplativo. La atención plena estable da lugar a la investigación, la calidad de sondeo de la inteligencia. La investigación provoca energía, la energía genera extasis, el éxtasis conduce a la tranquilidad, la tranquilidad a la concentración y la concentración a la ecuanimidad. Todo el curso evolutivo de la práctica que conduce a la iluminación comienza con la atención plena, que permanece constante en todo momento como el poder regulador que garantiza que la mente sea clara, conciencia y equilibrio.

Finalmente, cuando los siete factores de la iluminación alcanzan la madurez, florecen en la realización directa de las cuatro verdades: las verdades del sufriente, su origen, su cesación y el camino. Es esta realización, la penetración de las cuatro verdades, lo que hace que las impurezas y la extensión del sufriente. Esto puede la promesa del Buda al comienzo del disco, su declaración de que estos cuatro fundamentos de la atención plena conducen en una dirección: hacia la purificación total de los seres, el final del dolor y la pena, y la realización del nirvana.