

ANAPANASATI:

MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Un comentario de Mahathera Nauyane Ariyadhamma

Traducción por Gloria Ávila

Homenaje al Bendito, al Arahant y al Totalmente Iluminado

Ànàpàna-sati, la meditación en la respiración (inhalación y exhalación), es el primer tipo de meditación expuesta por el Buddha en el [Mahà Satipaààhàna Sutta](#), el Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención. El Buddha puso especial énfasis a esta meditación, ya que es la puerta de entrada a la iluminación y al Nibbàna; y porque ha sido adoptada por todos los Buddhas del pasado como la base principal de su logro de la Buddhidad. Cuando el Bendito se sentó al pie del Árbol del Bodhi y resolvió no levantarse de ahí hasta que alcanzara la iluminación, tomó el ànàpàna-sati como su objeto de meditación. Sobre esta base, alcanzó las cuatro absorciones (jhànas), recordó sus vidas previas, desentrañó la naturaleza del saçsàra, experimentó los sucesivos conocimientos introspectivos y, en el atardecer, mientras temblaban los 100,000 universos, alcanzó la sabiduría ilimitada de un Buddha Totalmente Iluminado.

Ofrezcamos, entonces, nuestra veneración al Bendito, ese alguien que llegó a ser un Buddha incomparable trascendiendo al mundo a través de esta meditación ànàpàna-sati. Comprendamos completamente este tipo de meditación, con sabiduría tan resplandeciente como el sol y la luna. Y que a través de su poder logremos la bendita paz del Nibbàna.

EL TEXTO BÁSICO

Examinemos primero el significado del texto expuesto por el Buddha acerca del ànàpàna-sati. El texto comienza:

"Aquí, monjes, un monje que se ha ido al bosque, o al pie de un árbol, o a un lugar vacío, se sienta con las piernas cruzadas, sosteniendo erecta su espalda, haciendo emerger la atención plena frente a él."

Esto significa que cualquier persona que pertenezca a uno de los cuatro tipos de individuos mencionados en esta enseñanza - es decir, bhikkhu (monje), bhikkhuni (monja), upàsaka (laico), o upàsikà (laica) - deseoso de practicar esta meditación, debe ir ya sea a un bosque, al pie de un árbol apartado, o a una morada solitaria. Ahí deberá sentarse con las piernas cruzadas, manteniendo su cuerpo en posición erecta, fija su atención plena en la punta de su nariz, el lugar de su objeto de meditación.

Si hace una inhalación prolongada, deberá comprender tal acto con plena atención. Si hace una exhalación prolongada, deberá comprender tal acto con plena atención. Si toma una inhalación corta, deberá comprenderlo con plena atención, si hace una exhalación corta, deberá comprenderlo con plena atención.

"Inhala experimentando el cuerpo en su totalidad, exhala experimentando el cuerpo en su totalidad"

Esto es, con atención bien situada, ve el principio, el medio y el final de las dos fases, la inhalación y la exhalación. Conforme practica la observación de la inhalación y exhalación con atención, se calmarán y tranquilizarán las dos funciones de inhalación y exhalación.

El Buddha ilustra esto con un símil. Cuando un hábil tornero o su aprendiz trabajan un objeto en su taller, atienden a su labor con atención fija: al hacer un giro largo o uno corto, saben que están haciendo un giro largo o uno corto. De la misma manera, si el practicante de meditación inhala largamente lo comprende como tal; y si exhala largamente, lo comprende como tal; si hace una inhalación corta, lo comprende como tal y si su exhalación es corta, lo comprende como tal. Ejercita su atención de tal forma que ve el principio, el medio y el final de estas dos funciones de inhalación y exhalación. Comprende con sabiduría la tranquilización de estos dos aspectos, de la inhalación y la exhalación.

De esta forma, él comprende las dos funciones de la inhalación y la exhalación en él mismo, y las dos funciones de la inhalación y exhalación en otras personas. También comprende las dos funciones de la inhalación y exhalación en él mismo y en los otros en rápida alternación. Comprende también la causa del surgimiento de la inhalación y la exhalación y la causa de la cesación de la inhalación y la exhalación, y el momento a momento del surgimiento y la cesación de la inhalación y la exhalación.

Se da cuenta entonces de que su cuerpo, el cual ejercita las dos funciones de inhalación y exhalación, es únicamente un cuerpo, no un ego o "Yo". Esta atención plena y sabiduría son útiles para desarrollar una mejor y más profunda atención y sabiduría, capacitándolo para descartar las concepciones erróneas de las cosas en términos de "Yo" y "mío". Entonces, llega a estar capacitado para la vida con sabiduría respecto a este cuerpo y no se aferra a nada en el mundo con aidez, engreimiento o visión errónea. Viviendo sin apego, el meditador recorre el camino hacia Nibbàna a través de la contemplación de la naturaleza del cuerpo.

Esta es una paráfrasis amplificada del pasaje del Mahà Satipaààhàna Sutta sobre el ànàpàna-sati. Esta meditación ha sido explicada en dieciséis formas distintas en varios suttas. De estas dieciséis, el primer grupo de cuatro ha sido explicado aquí. Pero estas cuatro son los fundamentos de las dieciséis formas en las que puede practicarse el ànàpàna-sati.

LOS PRELIMINARES DE LA PRÁCTICA

Ahora debemos investigar las etapas preliminares de la práctica de esta meditación. En primer lugar, el Buddha indicó una morada apartada para practicar el ànàpàna-sati. En el sutta ha mencionado tres lugares; el bosque, el pie de un árbol, o un lugar vacío. Este puede ser una tranquila cabaña, o un lugar de habitación libre de la presencia de otras personas. Hasta podemos considerar a una sala de meditación como un lugar vacío. Aunque puede haber una gran cantidad de personas en dicho lugar, si cada uno permanece quieto y callado puede considerársele un lugar vacío.

El Buddha recomendó un lugar así por la razón de que, para practicar el ànàpàna-sati, el silencio es un factor esencial. Un meditador principiante encontrará más fácil desarrollar su concentración mental en la respiración sólo si hay silencio. Aún si uno no pudiera encontrar el silencio completo, se debería elegir un lugar tranquilo en donde se pueda disfrutar de privacidad.

Luego, el Buddha explicó la posición de sentado. Hay cuatro posturas que pueden adoptarse para la meditación: de pie, sentado, acostado y caminando. De estas la postura más adecuada para la práctica del ànàpàna-sati al principio, es la postura sentada.

La persona que desee practicar el ànàpàna-sati debe sentarse con las piernas cruzadas. Para los bhikkhus y hombres laicos, el Buddha ha recomendado la posición de piernas cruzadas. Ésta no es una postura fácil para todos, pero puede dominarse gradualmente. La posición media de piernas cruzadas se ha recomendado para bhikkhunis y mujeres laicas. Esta es la postura de sentado con una pierna doblada. Será muy benéfica si la postura de piernas cruzadas recomendada para bhikkhus y hombres laicos pudiera adoptarse en la posición de "loto" con los pies volteados hacia arriba y descansándolos en los muslos opuestos. Si esto es inconveniente, uno puede sentarse con ambos pies recogidos debajo del cuerpo.

En la práctica del ànàpàna-sati, es imperativo sostener el cuerpo derecho. El torso debe mantenerse erecto, pero no tirante ni rígido. Uno puede cultivar esta meditación adecuadamente sólo si todos los huesos de la espina están alineados en una posición erecta. Por lo tanto, este consejo del Buddha de mantener erecta la parte superior del cuerpo debe ser comprendida y seguida claramente.

Las manos deben colocarse suavemente en el regazo, el dorso de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda. Los ojos pueden estar cerrados suavemente o semi-cerrados, lo que resulte más cómodo. La cabeza debe sostenerse derecha, inclinada ligeramente en ángulo hacia abajo, la nariz perpendicular al ombligo.

El siguiente factor es el lugar para fijar la atención. Para cultivar el ànàpàna-sati uno debe estar claramente atento al lugar en el que el aire entra y sale tocando

las fosas nasales. Esto se sentirá como un punto debajo de las fosas nasales o sobre el labio superior, en donde se presente el contacto del aire al entrar y salir de las fosas nasales, en el que pueda sentirse con mayor precisión. En ese punto, deberá fijarse la atención, como un centinela que observa una puerta.

Luego, el Buddha explica la manera en la que deberá cultivarse el ànàpàna-sati. Uno inhala atentamente, exhala atentamente. Desde el nacimiento hasta la muerte, esta función de inhalación y exhalación continúa sin detenerse, sin una pausa, pero porque no reflexionamos conscientemente en ello, ni siquiera nos damos cuenta de la presencia de esta respiración. Si lo hacemos, podemos obtener mucho beneficio por medio de la calma y la introspección. Por lo tanto, el Buddha nos ha aconsejado que estemos atentos a la función de la respiración.

El practicante de meditación que observa conscientemente la respiración de esta manera, no debe tratar nunca de controlar su respiración o retener su respiración con esfuerzo. Ya que si controla o retiene su respiración con esfuerzo consciente, se fatigará y su concentración mental se verá afectada e interrumpida. La clave de la práctica es fijar la atención de forma natural en el punto en donde se siente que entran y salen las inhalaciones y exhalaciones. Entonces, el meditador tiene que mantener su atención en la sensación de contacto del aire en las fosas nasales, manteniendo la atención tan continua y consistente como sea posible.

LOS OCHO PASOS

Para ayudar a que los practicantes desarrollen esta meditación, los comentaristas y maestros de meditación han indicado ocho pasos progresivos en la práctica. Estos ocho pasos serán enumerados primero, y luego, explicados en relación con el proceso meditativo real.

Los nombres de los ocho pasos son: conteo (gaānà); seguimiento (anubandhana); contacto (phusana); fijación (āhapana); observación (sallakkhaāa); alejamiento (vivaāāana), purificación (parisuddhi); y retrospección (paāipassanà). Los ocho cubren el curso completo del desarrollo meditativo hasta alcanzar el estado de Arahat.

(i) Conteo (gaānà)

El conteo se indica para aquellas personas que nunca antes han practicado ànàpàna-sati. No es necesario para quienes han practicado meditación durante un período considerable de tiempo. Sin embargo, como es necesario tener un conocimiento de esto, el conteo debe entenderse de la siguiente manera.

Cuando un meditador se sienta a meditar, fija su atención en la punta de su nariz y atiende conscientemente a la secuencia de inhalación y exhalación. Nota mientras el aire entra, y nota cuando sale, tocando nuevamente la punta

de su nariz o el labio superior. En este momento empieza a contar estos movimientos.

Hay cuatro métodos de conteo. El más fácil se explica así: La primera inhalación-exhalación que se siente se cuenta "uno, uno"; la segunda "dos, dos"; la tercera "tres, tres"; la cuarta "cuatro, cuatro", la quinta "cinco, cinco", y así hasta la décima inhalación que se cuenta "diez, diez". Luego vuelve a "uno, uno" y continúa hasta "diez, diez". Esto se repite una y otra vez del uno al diez.

En si, el sólo hecho de contar no es la meditación, pero el conteo ha llegado a ser un auxiliar esencial para la meditación. Una persona que no ha practicado meditación antes, al encontrar difícil de entender la naturaleza de su mente, podría pensar que está meditando mientras que su mente corre a troche y moche. El conteo es un método fácil para controlar la mente errante.

Si una persona fija bien su atención en su meditación, puede mantener correctamente el conteo. Si su mente vuela en todas direcciones, y pierde el conteo, esa persona se confunde y así puede darse cuenta de que su mente ha divagado. Si la mente pierde contacto con el conteo, el meditador debe comenzar nuevamente a contar. De esta manera deberá iniciar nuevamente el conteo desde el principio, aun si se equivoca mil veces.

Conforme se desarrolla la práctica, puede haber un tiempo en el que la inhalación y la exhalación son más frecuentes y no es posible repetir el mismo número muchas veces. Entonces, el meditador tiene que contar rápidamente "uno", "dos", "tres", etc. Cuando cuenta de esta manera puede comprender la diferencia entre la inhalación y exhalación prolongada y la inhalación y exhalación breves.

(ii) Seguimiento (anubandhana)

"Seguimiento" significa seguir la respiración con la mente. Cuando la mente ha sido sometida por el conteo y está fija en la inhalación y exhalación, el conteo se detiene y se reemplaza por el seguimiento mental del curso de la respiración. Esto está explicado por el Buddha de la siguiente forma:

"Cuando el meditador inhala prolongadamente comprende que está inhalando prolongadamente; y cuando está exhalando prolongadamente, comprende que está exhalando prolongadamente."

Aquí, uno no toma deliberadamente una inhalación prolongada o una exhalación prolongada. Uno simplemente comprende lo que está ocurriendo en realidad.

En el siguiente pasaje, el Buddha ha declarado que un meditador se entrena a sí mismo pensando:

"Inhalaré experimentando la totalidad del cuerpo, y exhalaré experimentando la totalidad del cuerpo."

Aquí, "la totalidad del cuerpo" significa el ciclo completo de inhalación y exhalación. El meditador debe fijar su atención de tal forma que pueda ver el principio, el medio y el final de cada ciclo de inhalación y exhalación. Es esta la práctica llamada "experimentando la totalidad del cuerpo."

El principio, el medio y el final de la respiración deben entenderse correctamente. Es incorrecto considerar la punta de la nariz como el principio de la respiración, el pecho como el centro, y el ombligo como el final. Si uno intenta rastrear la respiración desde la nariz a través del pecho hasta el vientre, o seguirla en su salida desde el vientre a través del pecho hasta la nariz, la concentración de uno será interrumpida y la mente se volverá agitada. El principio de la inhalación, entendida adecuadamente, es el inicio de la inhalación, el medio es la continuación de la inhalación y el fin es cuando se ha completado la inhalación. De igual forma, respecto a la exhalación, el inicio es el principio de la exhalación el medio es la continuación de la exhalación y el fin es cuando se ha completado la exhalación. "Experimentar la totalidad del cuerpo" significa estar alerta al ciclo completo de cada inhalación y exhalación, manteniendo la mente fija en el punto alrededor de las fosas nasales o en el labio superior, en donde se siente la entrada y la salida del aire.

Este trabajo de contemplación de la respiración en el área que circunda las fosas nasales, sin seguir su entrada y salida del cuerpo, se ilustra en los comentarios con los ejemplos del portero y la sierra.

Así como el portero examina a cada persona que entra y sale de la ciudad sólo mientras pasa a través de la puerta, sin seguirlo hacia adentro o hacia afuera de la ciudad, así el meditador debe estar atento a cada respiración sólo mientras pasa a través de las fosas nasales, sin seguirlo al interior o al exterior del cuerpo.

Así como un hombre aserrando un tronco mantendrá su atención fija en el punto en donde los dientes de la sierra cortan a través de la madera, sin seguir el movimiento de los dientes hacia adelante y atrás, así el meditador debe contemplar la respiración como va y viene alrededor de las fosas nasales, sin dejar que su atención se distraiga por el paso interior y exterior de la respiración a través del cuerpo.

Cuando una persona medita seriamente de esta forma, viendo el proceso entero, un gozoso estremecimiento penetra su mente. Y ya que la mente no vaga, todo el cuerpo se calma, sintiéndose fresco y confortable.

(iii) Contacto (phusana) y (iv) Fijación (āhapana)

Estos dos aspectos de la práctica indican el desarrollo de una concentración más fuerte. Cuando se mantiene la atención plena en la respiración, la

respiración en sí llega a ser más y más sutil y tranquila. Como resultado, el cuerpo se calma y cesa la sensación de fatiga. El dolor corporal y el adormecimiento desaparecen, y el cuerpo comienza a sentir un confort estimulante, como si hubiera sido rociado con una brisa fresca y suave.

En ese momento, debido a la tranquilidad de la mente, la respiración se vuelve cada vez más fina hasta que parece que ha cesado. A veces esta condición se prolonga durante muchos minutos. Esto es cuando la respiración deja de ser "sentida". En este momento es cuando algunas personas se sienten alarmadas pensando que su respiración ha cesado, pero no es así. La respiración existe, pero en una forma muy delicada y sutil. No importa cuán sutil llegue a ser la respiración, uno debe mantenerse atento todavía al contacto (phusana) del aire en el área de las fosas nasales sin perder noción de ello. La mente se libera entonces de los cinco obstáculos -deseo sensual, enojo, somnolencia, agitación y duda. Como resultado uno se siente calmado y gozoso.

Ésta es la etapa en que los "signos" o imágenes mentales aparecen anunciando el triunfo de la concentración. Primero viene el signo del aprendizaje (uggaha-nimitta), luego el signo de la contraparte (paāibhāga-nimitta). Para algunos, el signo aparece como una mota de algodón, como una luz eléctrica, una cadena de plata, como neblina o como una rueda. Al Buddha se le apareció como la clara y brillante luz del sol de medio día.

El signo del aprendizaje es inestable, se mueve aquí y allá, arriba y abajo. Pero el signo de la contraparte que aparece en el punto donde terminan las fosas nasales es fijo, quieto, sin movimiento. En este momento no hay obstáculos, la mente es de lo más activa y extremadamente tranquila. Esta etapa es explicada por el Buddha cuando manifiesta que uno inhala tranquilizando la actividad del cuerpo, uno exhala tranquilizando la actividad del cuerpo.

El surgimiento del signo de la contraparte y la supresión de los cinco obstáculos marca el logro del acceso a la concentración (upacāra-samādhī). Posteriormente, conforme se desarrolla la concentración, el meditador logra la completa absorción (appanā-samādhī), comenzando con la primera jhāna. Con la práctica del ānāpāna-sati pueden lograrse cuatro etapas de absorción es decir, la primera, segunda, tercera y cuarta jhānas. A estas etapas de concentración profunda se les llama "fijación" (āhāpana).

(v) Observación (sallakhaāa)-(viii) Recapitulación (paāipassanā)

Una persona que ha alcanzado una jhāna no deberá detenerse ahí, sino continuar hasta desarrollar la meditación de introspección (vipassanā). A las etapas de introspección se les llama "observación" (sallakhaāa). Cuando la introspección logra su clímax, el meditador alcanza los senderos supramundanos, comenzando con la etapa de la entrada en la corriente. Debido a que estos senderos alejan los grilletes que lo unen a uno al ciclo de nacimiento y muerte, se les llama "alejamiento" (vivaāāana).

Los senderos son seguidos por su respectivo estado de fruición; esta etapa es llamada de la "purificación" (parisuddhi) ya que uno ha sido limpiado de sus impurezas. De ahí en adelante uno logra la etapa final, el conocimiento de recapitulación, llamado retrospectión (paâpassanà) ya que uno ve hacia atrás el propio camino de progresos y logros, en su totalidad. Ésta es una revisión breve de las etapas principales a lo largo del camino al Nibbàna, basado en la meditación de ànàpàna-sati. Ahora examinemos el curso de la práctica en términos de las siete etapas de purificación.

LAS SIETE ETAPAS DE PURIFICACIÓN

La persona que ha asumido la práctica comienza estableciéndose a sí misma en un código moral adecuado. Si es un laico, primero establece los cinco preceptos o los diez preceptos. Si es un bhikkhu, comienza su meditación mientras mantiene escrupulosamente el código moral prescrito para él. La observancia ininterrumpida de su código moral respectivo constituye la purificación de la moralidad (sìla-visuddhi).

Después, él se aplica a su tópicó de meditación, y como resultado, los obstáculos llegan a ser subyugados y la mente se fija en la concentración. Esta es la purificación de la mente (citta-visuddhi) - la mente en la que los obstáculos ya han sido superados completamente - e incluye tanto el acceso a la concentración como las cuatro jhànas.

Cuando el meditador está bien establecido en la concentración, el siguiente paso es volver su atención a la meditación de introspección. Para desarrollar la introspección en base del ànàpàna-sati, el meditador considerará primero que este proceso de inhalar y exhalar es únicamente forma, una serie de eventos corporales -no un "yo" o ego. Los factores mentales que contemplan la respiración son, en cambio, sólo mente, una serie de eventos mentales -no un "yo" o ego. Esta discriminación de mente y materia (nàma-rùpa) es llamada la purificación de la visión (diàâhi-visuddhi).

Aquel que ha llegado a esta etapa comprende el proceso de inhalación y exhalación por medio de las condiciones de surgimiento y cesación de los fenómenos corporales y mentales involucrados en el proceso de la respiración. Este conocimiento, que llega a extenderse a todos los fenómenos corporales y mentales en términos de su surgimiento dependiente, se llama la comprensión de las condiciones. Conforme madura el entendimiento, se desvanecen todas las dudas concebidas por él, en relación al pasado, futuro y presente. Por lo tanto, esta etapa es llamada "purificación mediante la trascendencia de las dudas."

Después de haber entendido las relaciones causales de mente y materia, el meditador procede a la meditación de introspección, y en su momento surge la sabiduría "viendo el surgir y cesar de las cosas". Cuando el meditador inhala y exhala, ve los estados corporales y mentales surgiendo y cesando de existir momento a momento. Conforme se vuelve más clara esta sabiduría, la mente

se ilumina y surgen la felicidad y la tranquilidad, junto con la fe, el esfuerzo, la atención plena, la sabiduría y la ecuanimidad.

Cuando aparecen estos factores, él reflexiona en ellos, observando sus tres características de impermanencia, sufrimiento y ausencia de ego. A la sabiduría que distingue entre los resultados regocijantes de la práctica y la tarea de la contemplación sin apego, se le llama "purificación por el conocimiento y la visión del verdadero sendero y del falso sendero" Su mente, purificada así, ve muy claramente el surgimiento y cesación de la mente y la materia.

Luego ve, con cada inhalación y exhalación, el rompimiento de los fenómenos concomitantes mentales y corporales, los cuales aparecen exactamente como la explosión de las burbujas en una olla con arroz hirviendo, o como el rompimiento de las burbujas cuando llueve en un charco de agua, o como el crujir de las semillas de mostaza o ajonjolí cuando se las pone en una sartén al rojo vivo. Esta sabiduría que ve el rompimiento constante e instantáneo de los fenómenos mentales y corporales es llamada "el conocimiento de disolución". A través de esta sabiduría se adquiere la habilidad de ver cómo todos los factores de la mente y el cuerpo en todas partes del mundo surgen y desaparecen.

Luego surge en él la sabiduría que ve todos estos fenómenos como un espectáculo temible. Ve que en ninguna de las esferas de existencia, ni siquiera en los planos celestiales, hay un placer o felicidad genuinos, y comprende el infortunio y el peligro.

Entonces concibe una repugnancia hacia toda la existencia condicionada.

Emerge en él un urgente deseo de liberarse del mundo y un intenso deseo de liberación. Luego, al considerar los medios para liberarse a sí mismo, surge ahí en él un estado de sabiduría que inmediatamente capta la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego, y conduce a niveles sutiles y profundos de introspección.

Ahora aparece en él la comprensión de que los agregados de la mente y el cuerpo que aparecen en todos los sistemas del mundo están afligidos por el sufrimiento, y se da cuenta de que el estado de Nibbàna, que trasciende el mundo, es enormemente pacífico y confortante. Cuando comprende esta situación, su mente alcanza el conocimiento de la ecuanimidad acerca de las formaciones. Éste es el clímax de la meditación de introspección, llamada "purificación por el conocimiento y visión de progreso."

Conforme se vuelve inmutable, aumenta su destreza en la meditación, y cuando sus facultades están totalmente maduras entra al proceso cognitivo del sendero de la entrada en la corriente (sotàpatti). Con el sendero de la entrada en la corriente, él realiza Nibbàna y comprende directamente las Cuatro Nobles Verdades. El sendero es seguido por dos o tres momentos del fruto de la entrada en la corriente, por los cuales él disfruta de los frutos de su logro. De

Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana.

Código: FDD 006

Fecha de publicación: 1988

Editor: Buddhist Publication Society, Sri Lanka

Dirección del Editor: P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha, Kandy Sri Lanka

Original: Ànàpàna-sati

Derechos Reservados 1988 por Gunawardana Yogashrama Charitable Trust.

Originalmente expresada como un sermón bajo el Árbol Bodhi en Kalutara.

Traducido del cingalés al inglés por el Profesor U.D. Jayasekera.

Traducido del inglés al español por Gloria Ávila Fecha: 1997