

EL PODER DE LA ATENCIÓN

Nyanaponika Thera

- **Atención mental**
- **Se tiene poco tiempo**

Si en la vida ordinaria la atención mental se dirige hacia cualquier objeto, raramente se mantiene el tiempo suficiente para cumplir el propósito de una observación objetiva. Por lo general, de inmediato se sucede una reacción emocional, un pensamiento discriminante, la reflexión, una acción determinada, etc.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 10-11.

- **Definición de atención pura mental**
- **Sostener la no-reacción**

Por medio de la Atención Pura, adquirimos conciencia clara y unificada de lo que realmente nos sucede a nosotros y en nosotros, en cada uno de los sucesivos momentos de percepción. Se la llama “pura” porque se ocupa de los hechos escuetos de una percepción, sin reaccionar a ellos por medio de la acción, las palabras o el comentario mental. Por lo común, este estado puramente receptivo de la mente es, tal y como hemos señalado, sólo una breve fase del proceso pensante del cual a menudo uno es apenas consciente.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 11.

- **Cuatro fuentes de atención pura**
- **Atención mental y pura**

No son las únicas fuentes de su fuerza, pero si son las principales las que es debida la eficacia de este método de desarrollo mental.

Estas cuatro fuentes son:

- I. Las funciones de ordenar y denominar, efectuadas por la Atención Pura.
- II. Sus procedimientos no violentos y no coactivos.
- III. La capacidad de detención y ralentización
- IV. La rectitud de visión proporcionada por la Atención Pura.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 13.

- **El desorden mental**
- **Miles de impresiones sensoriales**

Lo primero que encontramos es un vasto número de impresiones sensoriales, visuales, sonoras, etc., casuales, que pasan incesantemente a través de nuestra mente. La mayor parte de ellas permanecen vagas y fragmentarias y algunas, incluso, están basadas en prejuicios y falsas percepciones. El sostenimiento de estas debilidades inherentes, forma a menudo la base de juicios y decisiones no probadas a un más alto nivel de conciencia.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 13-14.

- **Desorden mental dos**
- **Proyecciones confundidas**

A continuación, existen aquellas percepciones, voliciones, pensamientos y sentimientos más significativos, que tienen una conexión más íntima con nuestra vida proyectada. Y encontraremos ahí también que una elevada proporción de los mismos se halla en un estado de profunda confusión.

Cientos de corrientes cruzadas relampaguean a través de la mente y por todas partes hay “cabos y rabos” de pensamientos inacabados, emociones sofocadas y caprichos pasajeros.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 14.

- **Clara luz de la atención**
- **No hay dos pensamientos al mismo tiempo**

Aquí el principio fundamental es el simple hecho de que no pueden existir dos pensamientos al mismo tiempo. Si se halla presente la clara luz de la atención mental, no queda sitio para el crepúsculo mental: cuando la atención mental continuada ha asegurado un pie firme, serán asunto de importancia secundaria, comparativamente, los procedimientos con los que la mente hará frente entonces a estos pensamientos, caprichos y emociones rudimentarios.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 16.

- **Atención plena**
- **Superar modelos mentales**

En pocas palabras, la Atención Pura deja abiertas pequeñas grietas en la estructura aparentemente impenetrable del proceso mental incuestionable. Entonces, la Espada de la Sabiduría, empuñada por el fuerte brazo de la práctica de la meditación constante, podrá penetrar en esas grietas y finalmente romper esa estructura donde sea requerido.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 17.

- **Atención y nombrar**
- **Las aflicciones disminuyen**

En la práctica de la Atención Pura se hallará una confirmación de este poder de nominación. Particularmente, los “demonios de la región crepuscular” de la mente no pueden resistir la sencilla pero esclarecedora pregunta de cuál es su “nombre” y mucho menos el conocimiento de esos nombres, lo cual por sí solo basta a menudo para disminuir sus fuerzas. No pueden soportar la tranquila mirada observadora del Viajero del Camino de la Atención Mental del Buda.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 19.

- **Nombrar los pensamientos**
- **Evita el camuflaje e ignorancia**

Pero aplicando el simple método de “nombrar”, esto es, registrar, clara y honestamente, cualquier pensamiento indeseado, se excluyen esos dos peligrosos mecanismos de ignorar y camuflar y se evitan las consecuencias que van en detrimento de la estructura del subconsciente y de nuestros esfuerzos mentales conscientes.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 19.

- **Manejar la hostilidad y conflicto**
- **La base es el satipattana**

Una y otra vez, el hombre se encontrará en su vida con situaciones en las que no puede forzar los resultados, pero existen formas de manejar algunas de las vicisitudes de la vida y muchos de los conflictos de la mente sin aplicar la fuerza. Los medios no-violentos pueden a menudo triunfar donde los intentos de coacción interna o externa han fallado; tal forma de dominio no-violento de la vida y de la mente es el Satipatthana.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 23.

- **Obstáculos de la meditación**
- **Perturbación/ contaminación/ pensamiento**

Los impulsos antagónicos que aparecen durante la meditación y que son susceptibles de trastornar su tranquilo discurrir son de tres clases:

1. Perturbaciones exteriores, tal vez como un ruido;
2. Contaminaciones mentales (kilesa) tales como codicia, ira, insatisfacción, pereza, que pueden surgir en cualquier momento durante la meditación;
3. Pensamientos inconexos incidentales, entrega al sueño diurno, etc.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 24.

- **Perturbaciones mentales**
- **El logro de la vigilancia**

Al igual que las contaminaciones mentales, los pensamientos dispersos y los ensueños diurnos, serán totalmente excluidos sólo cuando, en el estado de santidad (Arahatta), la atención mental perfecta haya sido lograda, manteniendo una vigilancia incansable en las puertas de la mente. Cuando éstos Invasores sean mantenidos a raya, se podrán lograr largos periodos de meditación. Todos estos hechos relativos a las tres clases de factores perturbadores de la mente deben recibir la importancia que merecen puesto que además, deben ser totalmente asimilados por nuestra mente, ya que están destinados a determinar nuestra actitud mental.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 26-27.

- **Adiestrar las perturbaciones**
- **No prestar mucha atención**

1) En primer lugar debe percibirse la perturbación con claridad pero con ligereza, es decir, sin enfatizarla y sin prestar atención a los detalles. Después de este breve acto de apercebimiento, hay que tratar de volver al objeto original de la meditación (lo que se conseguirá fácilmente si la perturbación es débil por naturaleza o si la concentración previa era lo suficientemente fuerte).

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 28.

- **Adiestrar las perturbaciones**
- **Hacer que pierdan fuerza**

2) En el caso de que las perturbaciones persistan, se debe repetir la aplicación de la Atención Pura una y otra vez con calma y paciencia y puede ser que la perturbación se desvanezca cuando haya perdido su fuerza. Aquí la actitud consiste en enfrentarse a la repetida incidencia de una perturbación con un reiterativo “no”, con una decidida negativa a ser desviado del propio camino.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 28.

- **Adiestrar las perturbaciones**
- **Tomarla como objeto**

3) Pero si por una u otra razón no puede someterse, entonces debe dirigirse una completa y deliberada atención sobre la respectiva perturbación, aceptarla como objeto de concentración y así transformarla de perturbación de la meditación en objeto legítimo de la misma. Puede continuarse con este nuevo soporte hasta que haya cesado la causa interna o externa que exigía prestarle atención, o bien puede retenérsela a lo largo de la presente sesión de meditación si demuestra que es satisfactoria.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 28-29.

- **Desarrollo de la mente**
- **Energía y concentración**

Para un despliegue completo y libre de las capacidades de la mente, se necesita la influencia de dos fuerzas complementarias: activación y restricción.

Esta doble necesidad fue reconocida como tal por el Buda, el gran conocedor de la mente. Él advirtió que las Facultades de Energía (viriy'indriya) y de Concentración tranquila (samdh'indriya) deberían ser mantenidas igualmente armónicas y bien equilibradas.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 33.

- **Nibbana: quietud de formas**
- **Nirodha = Parada**

A la luz de las enseñanzas del Buda, el verdadero “fin de las cosas” es el Nibbana que es llamado la “quietud de las formaciones” (sankharanam vupasamo), lo que significa el término final o cesación, que también es llamado “la Parada” (nirodha).

Las “cosas” o “formaciones” a las que nos referimos aquí son los fenómenos impersonales y condicionados arraigados en su doble causa, deseos vehementes e ignorancia.

El fin de las formaciones viene dado por la cesación del “formar”, esto es, por el fin de las actividades kármicas de creación mundana.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 34.

- **Conducta y atención plena**
- **Saber frenar las reacciones**

Todo dependerá de nuestra capacidad de parar y pausar, de aplicar los frenos en el momento justo y todo eso podemos aprenderlo bien practicando la Atención Pura. Con esta práctica nos entrenaremos en el “mirar y esperar”, en el suspender o ralentizar las reacciones. Aprenderemos el “camino fácil”, en las situaciones que elijamos, dentro del campo limitado de experiencias conocidas durante los periodos de la práctica meditativa.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 35.

- **Proceso de apego**
- **Cadena de estados mentales**

... “simplemente algo visto que nos ha causado un sentimiento agradable” o bien el efecto de atracción se sublimará en un placer tranquilamente estético.

Si se pierde esta oportunidad inicial, la simpatía crecerá hasta el apego y el deseo de poseer, pero si ahora reclamamos una parada, el pensamiento de deseo debe perder gradualmente su fuerza y no se convertirá fácilmente en un ansia vehemente, ni será seguido de un intento real de tomar posesión del objeto. Pero si la corriente de codicia está todavía sin registrar, el pensamiento de deseo puede expresarse verbalmente pidiendo el objeto deseado o incluso exigiéndolo con palabras impetuosas. O sea, el insano Karma Mental (akusal-mano-kamma) es seguido del insano Karma Verbal (akusala-vaci-kamma).

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 36-37.

- **Atención pura y sentido de parar**
- **Por ruidos externos y situaciones complicadas**

Al desarrollar el hábito de pausar y parar mediante la Atención Pura, se hará progresivamente más fácil establecerse en la propia quietud cuando seamos corporalmente incapaces de escapar a los fuertes e insistentes ruidos del mundo exterior, será más fácil acabar con las reacciones inútiles a los necios diálogos o acciones ajenos.

También cuando los golpes del destino sean particularmente duros e incesantes, le será más fácil a la mente entrenada en la Atención Pura refugiarse en el asilo de la pasividad aparente, o en la no-acción vigilante y esperar pacientemente a que la tormenta haya pasado.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 38.

- **Las 4 grandes equivocaciones**
- **Precipitación por responder**

Estas graves consecuencias provienen de esa situación perceptual fundamental que hemos mencionado: al recibir una primera señal de sus percepciones, el hombre se precipita en reacciones impetuosas o habituales que, tan a menudo, le hacen incurrir en las cuatro falsas apreciaciones de la realidad: *Tomar lo impuro por puro, lo impermanente por permanente, lo doloroso y lo que origina dolor por placentero y lo impersonal por personal.*

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 41.

- **Atención plena y espontaneidad**
- **Creación de nuevos hábitos**

Una persona con unos valores morales normales se refrenará instintivamente de robar o matar sin necesidad de una larga reflexión. Con la ayuda del método de la Atención Pura, se ensanchará ampliamente el alcance de esos frenos morales que funcionan espontáneamente y se consolidará la sensibilidad ética. De la misma manera pueden también romperse los falsos hábitos de pensamiento y ser reemplazados por unos correctos.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 42.

- **Ralentización y atención**
- **Lo rápido es engañoso**

La ralentización de ciertos movimientos corporales durante el entrenamiento meditativo escrito representa también una gran ayuda para obtener el Conocimiento Intuitivo (Vipassana-nana) a través de la propia experiencia y sobre todo, la experiencia directa de la impermanencia (anicca) y la ayoidad (anatta).

Es, en gran medida, la rapidez del movimiento, lo que fortalece la ilusión de unidad, identidad y sustancialidad de lo que en realidad no es sino un proceso complejo y evanescente.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 44.

- **Base del desorden mental**
- **No terminar pensamientos**

Esta fase final es demasiado a menudo amputada por una ávida impaciencia de nuevas impresiones, o por una precipitación sobre el siguiente peldaño de la línea del pensamiento antes de que el anterior haya sido claramente asumido. Esta es una de las principales razones del desordenado estado de la conciencia media que está cargada por un vasto número de percepciones indiscriminadas o fragmentarias, de emociones aturcidas y de ideas inacabadas o no digeridas.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 45.

- **Hábitos perjudiciales**
- **Obstáculo a la visión clara**

El efecto perjudicial de la reacción espontánea habitual se manifiesta en lo que se llama, en sentido despectivo “la fuerza de la costumbre”: su influencia amortiguadora, anuladora y constrictora es prolífica en ocasionar comportamientos compulsivos de varias clases.

Por ahora nos ocuparemos solamente de los aspectos negativos del hábito como obstaculizador y oscurecedor de la claridad de visión.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 53-54.

- **Impulsos y hábitos**
- **El poder del hábito**

Los impulsos apasionados pueden desaparecer tan repentinamente como surgieron. Aunque sus consecuencias pueden ser muy graves y proyectarse ampliamente sobre el futuro, es principalmente la influencia del hábito la que tiene una mayor duración y un alcance más profundo. El hábito esparce sus vastas y densas redes sobre áreas muy amplias de nuestra vida y pensamiento, tratando de ganarles cada vez más terreno.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 54.

- **Hábitos pequeños fuertes**
- **Apegos de exagerados**

Ahora nos referimos a otra causa de apego, a la rutina. Por la fuerza del hábito el interés respectivo (cualquier objeto material, actividad, comportamiento o forma de pensamiento) se reviste con tal aumento de énfasis emocional que el apego a cualquier cosa banal o sin importancia puede llegar a ser tan tenaz como lo es el apego a las pasiones fundamentales del hombre.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 55.

- **Tomar conciencia de los hábitos**
- **Comprensión clara del propósito**

Si lo que ha llegado a ser una acción mecánica se hace deliberadamente, y si antes de actuar con deliberación hacemos una pequeña pausa para examinarla al desnudo y reflexionar, habremos obtenido una oportunidad para escudriñar el hábito a la luz de la Comprensión Clara del Propósito y de su Conveniencia (satthaka-y-sappaya-sampajañña). Esto permitirá una valoración reciente de la situación, una visión directa de ella, no oscurecida por la niebla mental que rodea a la actividad habitual que nos lleva al sentimiento de que “esto es justo porque ya ha sido hecho anteriormente”.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 57.

- **Cuatro falsas asociaciones de pensamiento**
- **Visiones erróneas**

Los principales tipos de falsas asociaciones de pensamiento están comprendidos, según la terminología del dhamma, en las cuatro clases de equivocaciones o apreciaciones perversas (vipallasa) que consisten en tomar erróneamente:

- 1) lo que es impermanente como permanente;
- 2) lo que es doloroso conducente al dolor como felicidad;
- 3) lo que no tiene una entidad ni una sustancia lo tomamos por una entidad o una sustancia permanente;
- 4) lo que es impuro por bello.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 60-61.

- **Tipos de conocimientos budistas**
- **Meditación, estudio, reflexión**

La Pureza de Visión es también una de las principales características que se derivan de la práctica metódica de la meditación intuitiva (vipassana bhavana) y que se identifica con el conocimiento directo, el surgido de la experiencia (paccakha-nana) que nos otorga la meditación y que es distinto del conocimiento deductivo (amumana-nana) que se obtiene a través del estudio y la reflexión.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 63.

- **Los 4 estados sublimes**
- **Significado en pali**

El Buda enseñó que hay cuatro Estados Sublimes de la mente: Amor y benevolencia (Metta), Compasión (Karuna), Alegría altruista (Mudita) y Ecuanimidad (Upekkha).

En pali —el idioma de las escrituras budistas— se conocen con el nombre de Brahma-vihara que puede traducirse como estados excelentes, elevados o sublimes de la mente; o bien como estados semejantes a Brahma, semejantes a Dios o moradas divinas.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 65.

- **Objetivo de los cuatro jhanas**
- **Lograr la visión cabal**

El fin último que se persigue con la obtención de las absorciones es el de producir un estado mental que pueda servir de base para la visión cabal (vipassana) liberadora de la verdadera naturaleza de todos los fenómenos, que es el apercibirse de que son impermanentes, ocasionan sufrimiento y carecen de sustancia. Una mente que haya logrado la absorción que produce la meditación de las sublimidades será pura, tranquila y bien preparada para ejecutar la tarea final de la liberación que sólo puede culminar con la visión cabal.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 68.

- **La vida es inestabilidad**
- **Los tres intereses mundanos**

Al observar la vida notamos su naturaleza mutable, moviéndose continuamente entre contrastes. Vemos que hay altibajos, que hay triunfos y fracasos, ganancias y pérdidas: encontramos honores y agravios y sentimos cómo nuestro corazón responde a todo eso con felicidad y con pesar, con complacencia y con desesperación, con desagrado y con satisfacción, con esperanza y con miedo. Estas oleadas de emoción nos llevan arriba y abajo y no hemos terminado de encontrar algún reposo cuando nos hallamos de nuevo a merced de una nueva ola.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 79.

- **Karma y ecuanimidad**
- **Producimos nuestro mundo**

Tenemos que comprender que la multitud de experiencias a las que llamamos “vida” son el resultado de nuestros actos de pensamiento, palabra y obra realizados en esta vida o en las anteriores. El Kamma (acción) es el vientre del que nacen (kamma-Yoni). Somos propietarios inalienables de nuestros actos (kamma-Ssaka) nos guste o no; volverán a nosotros porque son la herencia que merecemos (Kamma-dayada). Nada de lo que nos sucede llega de un mundo “exterior” hostil que nos es ajeno; todo es el resultado de nuestra mente y de nuestros actos. Saber esto es la piedra angular de la Ecuanimidad porque nos libera de todo temor.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 80.

- **Alegría como inconmensurable**
- **Función de compasión**

La alegría altruista refrena a la compasión de abrumarse totalmente ante la visión del sufrimiento del mundo, de absorberse en él olvidando todo lo demás. La alegría altruista alivia la tensión de la mente, lentificando las dolorosas quemaduras que sufre el corazón compasivo. Protege a la compasión para que no se sumerja en una melancolía sin objeto, la protege del sufrimiento fútil que lo único que hace es debilitar y consumir la fuerza de la mente y del corazón.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 83.

- **Ecuanimidad y paramitas**
- **Función básica de equilibrio**

La ecuanimidad, que significa “mente imperturbable”, dota al amor de firmeza y lealtad inmutables, imperturbables, le otorga la gran virtud de la paciencia.

La ecuanimidad guarnece a la compasión de valor y audacia inalterables e inquebrantables, habilitándola para encarar los abismos pavorosos de desdicha y desesperación a los que tiene que enfrentarse una y otra vez la compasión infinita.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 84.

- **Cultivo de la atención**
- **Base del principio ético y preventivo**

Muchas violaciones de los principios morales sobreviven a través de la imprudencia, que es una falta de atención. Se puede entrenar la mente para pensar antes de actuar y de hablar. Muchas grandes equivocaciones podrán ser evitadas mediante el desarrollo de la atención mental pura. Muchas acciones apasionadas que pueden resultar dañinas podrán ser neutralizadas. Podrán evitarse hechos que, decididamente, pueden vulnerar una vida.

Nyanaponika Thera. El Poder de la Atención. Ediciones Librería Argentina 2007, España. Pág. 90.