

INICIO

PRIMEROS PASOS

TIPITAKA

TRADICIÓN DEL BOSQUE

TEXTOS

FORO

MÁS...

[Inicio](#) > [Inicio](#) > [Textos](#) > [Meditación budista](#) > Retiro de meditación de noventa días

Martes, 29 de Abril de 2008

Anapanasati: Meditación sobre la respiración

tamaño fuente - _ _ | [Imprimir](#)

Me gusta

35

Twitter

3

0

7

Vota este artículo

(18 votos)

Etiquetas: [Anapanasati](#)

Del artículo [Propuesta de retiro de meditación de noventa días](#), por [Anton Baron](#). Día 1 al 12: Anapanasati: Meditación sobre la respiración.

Por [Anton Baron](#)

[Día 1: Instrucciones](#) - [Día 2: ¿Por qué es tan especial la respiración?](#) - [Día 3: ¿Qué significa realmente estar concentrado en la respiración?](#) - [Día 4: ¿Cómo estar concentrado y relajado al mismo tiempo?](#) - [Día 5: Sobre la práctica equitativa de las diferentes secciones](#) - [Día 6: ¿Por qué anapanasati no es un escapismo de la realidad?](#) - [Día 7: ¿En cuánto tiempo llegaremos a experimentar resultados significativos?](#) - [Día 8: Anapanasati y la naturaleza cambiante de nuestra mente](#) - [Día 9: "Anapanasati Sutta": Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 1º](#) - [Día 10: "Anapanasati Sutta": Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 2º](#) - [Día 11: "Anapanasati Sutta": Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 3º](#) - [Día 12: "Anapanasati Sutta": Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 4º](#) - [Bibliografía](#)

Anapanasati es una ancestral técnica de meditación conocida, bajo diferentes nombres, en todas las tradiciones budistas e inclusive dentro del hinduismo. Entre los seguidores de la tradición [Theravada](#) es considerada como una de las más importantes prácticas de meditación, de la cual echó mano el mismo Buda cuando, según la tradición, alcanzó su Despertar. La palabra anapanasati proviene del idioma pali y significa "fijar la atención (sati) en la exhalación –ana y en la inhalación –apana."

Siguiendo este significado etimológico, puede parecer que las instrucciones para realizar este tipo de meditación son extremadamente simples: observar o seguir nuestra propia respiración en sus dos fases: hacia adentro y hacia afuera. Sin bien es cierto que esto en sí mismo no encierra grandes misterios, al empezar la práctica de esta técnica pronto descubriremos que nuestra mente está tan desenfocada que resulta sumamente difícil permanecer sentado, aunque sea por el espacio de diez minutos, sin hacer otra cosa que observar nuestra respiración. Por eso, para facilitar esta tarea, a continuación propondremos una variante de la técnica anapanasati estructurada en cuatro secciones, lo que permitirá que aún las personas que recién se inician en este tipo de meditación, al dedicar unos cinco minutos a cada sección, puedan llegar a realizar sesiones de duración de aproximadamente, veinte minutos, desde el inicio.

Las instrucciones que aparecen en el primer apartado de esta sección –"Día Uno"- deben ser puestos en práctica de la misma manera durante los próximos doce días, en el transcurso de los cuales el meditador estará abocado al aprendizaje de esta técnica. El contenido de los apartados comprendidos entre el "Día 2" y el "Día 12", no agrega nada nuevo en cuanto a las instrucciones de la misma meditación, sino que constituye su ampliación y toca algunos tópicos relacionados con ella: habla de su trasfondo teórico, trata de adelantarse a algunas dudas y a responder preguntas que frecuentemente aparecen cuando las personas comienzan a experimentar con esta técnica. En los últimos días, se citan fragmentos del discurso del mismo Buda, el cual con sus propias palabras explica y enseña la meditación anapanasati .

Día Uno: Instrucciones

Siéntese cómodo en su posición de meditación preferida, tal como se lo discute en la otra sección, en el lugar propicio y la hora adecuada, que le aseguren pasar este periodo sin mayores disturbios. Prepárese

BLOGS

MULTIMEDIA

ENLACES

GLOSARIO

NOTICIAS

PREGUNTAS

FRECUENTES

COMENTARIOS

ESTADÍSTICAS

TODAS LAS

ETIQUETAS

DIRECTORIO DE

ORGANIZACIONES Y

CENTROS BUDISTAS

Gracias a [Leocadia](#)

DHAMMAPADA

" Al que recoge tan sólo las flores (de los placeres sensoriales) y cuya mente se distrae (en los objetos de los sentidos), la muerte le arrastra como una enorme inundación arrasa a un pueblo entero mientras duerme. "

[Dhammapada, 47](#)

SÍGUENOS EN...



DESTACADOS

[Meditación budista](#)

[Libros budistas electrónicos](#)

[Bhikkhu Sujato responde](#)

[Índice de autores budistas](#)

[Directorio de organizaciones y centros budistas](#)

para pasar en meditación unos veinte minutos (si es que ésta sea su primera experiencia en este tipo de meditación, en caso contrario, siéntase libre para prolongar este tiempo) dedicando a cada sección un espacio equitativo de unos cinco minutos. Cada cierta cantidad de días, digamos cada tres o cuatro días, si la práctica le resulta confortable, usted puede ir agregándole un minuto o dos a cada sección, de manera que al concluir este primer periodo de 12 días de la práctica de anapanasati su meditación llegue a tener una duración un poco mayor de media hora.

Una vez sentado, tome conciencia de lo que está haciendo, de la postura física que adoptó, del lugar en el cual se encuentra. Trate de relajar sus músculos, con la mirada fija hacia adelante. Luego, cierre sus ojos y permita que todos los pensamientos relacionados con sus planes para el futuro o recuerdos del pasado vayan decreciendo y mueva la atención hacia su respiración.

SECCIÓN PRIMERA

Con los labios cerrados, respire a través de la nariz. Una vez puesta la atención sobre la respiración, permita que la misma fluya naturalmente; no la fuerce en ninguna dirección: ni que sea más larga o más corta, más profunda o más superficial; simplemente, permita que fluya libremente. Cuente mentalmente cada respiración después de haber exhalado:

Inhalación, exhalación, cuento 1;

Inhalación, exhalación, cuento 2;

Inhalación, exhalación, cuento 3;

... y así, continúe hasta contar diez respiraciones, después de lo cual empiece de nuevo. Cada vez que se distraiga, simplemente tome conciencia del objeto de su distracción y gentilmente vuelva a concentrarse en la respiración. Las distracciones son inevitables y hasta forman parte de esta meditación: no hay que reprocharse por su aparición. Con el tiempo, van a ser cada vez menos frecuentes.

Concéntrese en la respiración y no en el conteo: el mismo sólo constituye una herramienta auxiliar. No se ponga tenso; tómese su tiempo:

Inhalo, exhalo, cuento....

Después de pasar así unos cuantos minutos –un cuarto del tiempo que piensa dedicar a la meditación, que serían cinco minutos para una sesión de 20- pase a la siguiente sección.

SECCIÓN SEGUNDA

Esta sección es muy parecida a la primera con una sutil diferencia consistente en que en ésta vez contaremos antes de efectuar cada respiración, de la siguiente manera:

Cuento 1, inhalo, exhalo,

Cuento 2, inhalo, exhalo,

Cuento 3, inhalo, exhalo,

... y así, continúe hasta 10 para volver a empezar, al igual que en la sección precedente. Las recomendaciones referentes a las distracciones son las mismas. Trate de mantener la atención sobre la respiración donde le sea posible, pero sin ponerse nervioso ni tenso; si se distrae hasta tal punto que olvida en qué número se quedó, sencillamente, empiece de nuevo sin reprocharse, siendo gentil consigo mismo todo el tiempo. Una vez que pase aproximadamente el mismo tiempo que dedicó a la primera sección, pase a la tercera.

SECCIÓN TERCERA

En esta sección terminaremos de contar y simplemente nos limitaremos a observar el movimiento de nuestra respiración dentro del cuerpo y fuera de él:

Inhalación, exhalación...

Inhalación, exhalación...

Inhalación, exhalación...

... y así, sucesivamente. En esta sección, debemos asegurarnos de que nuestra respiración sea natural, no forzada. Puede ser que durante esta sección, las distracciones sean más frecuentes, de manera que debemos poner más cuidado en no tensionarnos, ni reprocharnos por la falta de atención sino constatar cada distracción y volver al objeto de nuestra meditación que es la respiración. Y una vez más, cuando transcurre la cuarta parte del tiempo que hemos dedicado a esta sesión de meditación, suavemente pasamos a la sección final.

SECCIÓN CUARTA

En esta última sección vamos a tratar de focalizar la atención en aquel preciso punto de nuestro cuerpo, el cual primero entra en contacto con el aire que respiramos. Esto puede variar un poco de acuerdo a la fisonomía de cada cual, pero si respiramos por la nariz, deberíamos detectar este punto en la zona de los orificios nasales. Para identificar este lugar con precisión es bueno hacer una o dos respiraciones fuertes y profundas, para después focalizar nuestra atención en este preciso punto.

En esta sección, seguimos la meditación sobre la respiración, solamente que nos centramos en la frontera entre nuestro cuerpo y el ambiente exterior a través de la cual pasa toda inhalación y exhalación. Tratamos de no seguir el movimiento de la respiración sino nos centramos en el punto fijo, a través del cual pasa el aire. Una vez identificado el punto de contacto, constatamos:

El aire inhalado toca el punto de contacto...

El aire exhalado toca el punto de contacto...

El aire inhalado toca el punto de contacto...

... y así sucesivamente, hasta terminar el tiempo que decidimos dedicar a esta sesión de meditación en particular. Otra vez, es más fácil que la mente divague cuanto observamos la respiración en su punto de contacto, por lo cual necesitaremos aún más de paciencia y gentileza para con nosotros mismos. Con más atención también, debemos evitar ponernos tensos. Existe una tendencia que hay que evitar y que es la de colocar la posición de la vista, aún cuando los ojos permanecen cerrados, en aquel punto en el nos concentramos: nuestra vista debe permanecer relajada y puesta delante de nosotros.

Al terminar la cuarta sección, abra suavemente los ojos y trate, por un instante, de permanecer sentado y calmado. Usted terminó su primera sesión de meditación: ¡Felicidades! Procure mantener esta calma a lo largo del día. Para esto, practique, en diferentes momentos, a estar consciente de su respiración. Siga ejercitando esta técnica durante los próximos doce días. La gentileza con la cual está practicando consigo mismo durante la meditación, aplíquela ahora también a sus relaciones diarias con los demás. A medida que aprende a ser comprensivo consigo mismo, lo va ir siendo con los demás. Haga las cosas despacio y de manera consciente. En los próximos días verá con más detalles, cómo transferir algunas de nuestras experiencias de meditación a la vida cotidiana. No espere demasiado en los próximos días: la concentración, la calma y la paz interior no aparecen de un día a otro, sino son producto de un regular y prolongado esfuerzo.

A partir de ahora hasta el día doce, realice la meditación anapanasati repitiendo las mismas instrucciones que fueron expuestas anteriormente. En su práctica diaria además, trate de tener en cuenta las breves consideraciones que se exponen a continuación para cada uno de los respectivos días. Procure empezar su sesión de meditación diaria con la lectura de los mismos o terminarla de esta manera, como mejor le parezca.

Día 2: ¿Por qué es tan especial la respiración?

¿Qué tiene de particular o importante la respiración como para dedicarle tanto tiempo en la meditación? Realmente, no hay nada especial o “espiritual” ni significativo en la respiración misma. El Buda propuso varios objetos que pueden tomarse durante la meditación, de los cuales uno es la respiración. Su principal ventaja consiste en que la misma es accesible para todos, en todo momento y en cualquier lugar, ya que siempre nos acompaña en el transcurso de la vida. Por otro lado, al analizar algo tan simple a primera vista, como la respiración, de pronto descubrimos que estamos frente a algo que en realidad es muy complejo: cada inhalación o exhalación es diferente de la otra, en su duración, profundidad, fuerza y otros aspectos. Finalmente, el hecho de que la respiración sea algo muy ordinario, libre de simbolismos y significados religiosos también facilita la concentración; la respiración no es patrimonio de los budistas, cristianos o ateos: es algo que necesitamos todos los seres humanos vivos.

Un antiguo maestro dijo que “la mente era muy buena sirvienta, pero pésima ama”. Dado que la misma no puede dejar de pensar y siempre necesita algún objeto en el cual centrarse, usamos algo tan familiar, conocido y común, como la respiración para no permitir que la mente divague y, de esta manera, empezar a ejercer control sobre ella.

Día 3: ¿Qué significa realmente estar concentrado en la respiración?

Anapanasati, como ya sabemos, significa “meditación sobre la respiración”, esto quiere decir que la respiración es el objeto de nuestra meditación y tiene dos consecuencias básicas muy importantes. En primer lugar, puesto que es la respiración el objeto que seleccionamos para meditar, cualquier otro pensamiento, sensación, idea, etc. que aparezca durante la sesión de meditación, debe ser tratado como simple distracción y la atención debe ser vuelta hacia nuestro objeto principal. No importa que los pensamientos en cuestión sean nobles, “santos”, saludables o, por el contrario, sean vergonzosos: de lo que se trata es, considerarlos todos como obstrucción en el desarrollo de nuestra concentración; todos

ellos, sin excepción alguna son distractores y debemos abandonarlos. En segundo lugar, al decir que la respiración es el objeto de nuestra meditación, señalamos que nos concentramos en ella pero no queremos controlarla. En otras palabras, no pretendamos forzar nuestra respiración para que la misma sea más suave o más fuerte, más profunda o más superficial, más sonora o más silenciosa tal como sucede con las prácticas conocidas en otras tradiciones de meditación, como el Yoga o algunas variantes de meditación Zen. Nosotros simplemente queremos observar la respiración de cerca tal como es.

Los maestros de algunas otras tradiciones enseñan que el meditador debe respirar de una determinada manera, que su inhalación debe durar un cuarto del tiempo de la exhalación y el mantenimiento del aire en los pulmones la mitad del tiempo de ésta, etc. Practicada de esta manera, la respiración, especialmente al inicio, suele producir una sobreoxigenación del cerebro que a veces se manifiesta en experiencias extrañas, que algunos “maestros” inescrupulosos explican alegando razones extrasensoriales o sobrenaturales y atribuyen a sus técnicas de meditación poderes especiales. Por el momento, nosotros buscamos concentración antes que misticismo, y si alguna vez, las experiencias místicas aparezcan, les daremos la bienvenida, pero también constataremos que las mismas nada tienen que ver con algunas fuerzas extrañas sobrenaturales, externas a nosotros mismos, sino que las mismas se originan en nuestro poder de concentración que desarrollamos mediante un arduo trabajo.

Finalmente, en nuestra técnica tampoco se trata de visualizar cómo el aire llena todo nuestro organismo y cada partícula del mismo o imaginarse cómo nos colmamos del Espíritu Santo o de algunas ondas cósmicas brillantes en cada inhalación y cómo rechazamos nuestras impurezas, cada vez que exhalamos. Las técnicas que enseñan este tipo de enfoques pueden tener su mérito propio, pero no se adecuan al propósito que buscamos a través de anapanasati y que es, observar los fenómenos –en este caso la respiración- tal como son: sin agregar nuestros propios preconceptos o imaginaciones.

Día 4: ¿Cómo estar concentrado y relajado al mismo tiempo?

Para muchas personas, especialmente al inicio, la práctica de meditación se convierte en una experiencia más bien tensionada que relajante. Uno de los recursos más fáciles y eficaces para sobreponerse a esta situación consiste en permitir que antes y durante la sesión de meditación aparezca una gentil sonrisa. Esto parece como un recurso algo infantil, sin embargo, según algunas investigaciones neurocientíficas, se demostró que existe una relación muy estrecha entre las expresiones faciales y cambios cerebrales que hacen directamente a nuestros estados anímicos:

En el transcurso de nuestras investigaciones –comenta Paul Ekman, de la Medical School de la Universidad de California en San Francisco- encontramos algo que nos sorprendió por completo. Si usted intencionalmente adopta una determinada expresión facial, usted tendrá cambios fisiológicos que habitualmente acompañan las emociones y, consecuentemente cambios en su cerebro. El rostro, parece ser no sólo un medio de exposición y expresión de las emociones, sino también el medio para la activación de los mismos” (Goleman, 2004: 130).

Una chica que fue empleada en una cadena multinacional de ventas de hamburguesas contó que sus gerentes insistían a que trabajara siempre con una sonrisa en sus labios. El día que llegaba a su lugar de trabajo con cara larga, la persona responsable le pedía que saliera y volviera a entrar con una sonrisa. Al inicio, esto le parecía sumamente tortuoso y desagradable: ¡tener que fingir el estar alegre! Después de un tiempo breve, esta persona estaba comentando que observaba con asombro cómo se estaba convirtiendo en una persona realmente cada vez más alegre y cómo sonreía cada vez más sin ser forzada a esto, incluso en su vida privada.

Así que adorne su rostro con una sonrisa mientras medite: va a sacar un mejor provecho de su práctica.

Día 5: Sobre la práctica equitativa de las diferentes secciones

Es perfectamente normal que cada meditador tenga ciertas preferencias por algunas de las secciones en las cuales hemos dividido nuestra meditación. Se empieza a apreciar algunas y se resiente frente a otras. Sin embargo, es muy importante practicar cada una de ellas tal como fue enseñada y dedicar un tiempo equitativo sin hacer distinciones y discriminaciones. Practicando así, experimentaremos que cada día la meditación resulte en una experiencia nueva, fresca e irrepetible. Pronto veremos que hasta nuestras preferencias por las distintas secciones van cambiando o, al menos, nuestras reacciones frente a ellas van cambiando.

Trate de no anticipar los sentimientos que usted cree que va a tener durante cada sección y se sorprenderá positivamente. Recuerde que nuestra meditación tiene por objeto la respiración y no los sentimientos o las reacciones que la misma produce.

Día 6: ¿Por qué anapanasati no es un escapismo de la realidad?

Los principiantes en materia de meditación, generalmente no llegan a entender el por qué de un objeto de

meditación tan insignificante como la respiración, tan abstracto que hasta parece una práctica de escapismo de los problemas reales. Les parece que con esto, tan sólo estamos evadiendo problemas más concretos que afectan toda nuestra vida emocional. En su momento, nosotros vamos a introducirnos en técnicas de meditación –como la del amor universal, compasión, dicha altruista o ecuanimidad- que nos ayudarán a lidiar con el complejo mundo de las emociones. Pero, para que dichas técnicas sean efectivas, necesitamos desarrollar con paciencia un cierto grado de concentración que la práctica de anapanasati nos puede proporcionar. En otras palabras, durante estos primeros días de nuestro “Retiro” estamos desarrollando cualidades y habilidades mentales que solamente en el futuro vamos a poder apreciar en toda su dimensión. Además, esta técnica de concentración nos proporcionará un cierto grado de tranquilidad y calma, estados mentales que de a poco van a estar cada vez más presentes durante la ejecución de otras nuestras habituales tareas de la vida; vamos a poder realizarlas con cada vez menor grado de agitación mental.

Día 7: ¿En cuánto tiempo llegaremos a experimentar resultados significativos?

Al iniciar nuestra práctica de meditación, por lo general, estamos muy preocupados por el tiempo que va a ser requerido para que podamos obtener algunos resultados significativos. Anthony de Mello a menudo traía a colación la siguiente historia para señalar que nadie debería sentirse presionado y que, más bien, debería crecer a su propio ritmo:

Una vez, al observar un hombre cómo una mariposa luchaba por salir de su capullo, con demasiada lentitud para su gusto, trató de ayudarla soplando delicadamente. Y en efecto, el calor de su aliento sirvió para acelerar el proceso. Pero lo que salió del capullo no fue una mariposa, sino una criatura con las alas destrozadas. (De Mello, 1985:201).

De Mello concluye que en asuntos espirituales no se puede acelerar el proceso, porque lo único que se logra es abortarlo. Algo parecido nos puede suceder a nosotros, si no aplicamos suficiente esfuerzo y disciplina en nuestra práctica de meditación. El anhelo de “progresar” en la práctica de meditación no es más que anhelo, o sea, algo indeseado, algo de lo cual precisamente tratamos de liberarnos, por más que los contenidos de estos deseos sean sublimes o “espirituales”. No es que nuestra práctica no debe llevarnos a determinados objetivos, de hecho, la liberación del sufrimiento es uno de ellos y quizá, el más importante, pero dichos resultados sólo aparecerán como añadidura. Mientras menos nos fijamos y obsesionamos con los resultados, los mismos vendrán apareciendo más pronto; simplemente, sentémonos y meditemos con una firme, pero también gentil, determinación de hacerlo.

Día 8: Anapanasati y la naturaleza cambiante de nuestra mente

Una de las cosas más valiosas que nos proporciona la práctica de anapanasati desde la primera sesión, es la lección sobre la naturaleza cambiante de nuestra mente. Las instrucciones sobre cómo concentrarse en la respiración, aparecen claras y fáciles. Pero una vez iniciada la sesión nos damos cuenta de lo difícil que es mantener nuestra mente enfocada en un solo punto, en este caso, en la respiración, sin que la misma divague a través de otros pensamientos, recuerdos, deseos, planes, etc. Lo importante es aceptar esta situación como parte de nuestra experiencia y no reprocharnos por las distracciones. Debemos aceptar, antes de empezar a meditar, que parte de la naturaleza de nuestra mente consiste en vagar y no podemos reprocharnos por algo que actúa conforme su misma naturaleza.

En la tradición budista, para ilustrar esta situación se acuñó el concepto que se denomina “la mente – mono” para describir estas continuas distracciones y el parloteo interior al cual estamos acostumbrados. Solamente una persona que nunca haya observado a un mono, podría estar disgustada con este animal por el hecho de que se desplaza continuamente de un lugar a otro, porque salta de una rama del árbol a otra o porque todo el tiempo está inquieto. Igualmente, sólo las personas que no entienden la verdadera naturaleza de su mente, podrían irritarse o frustrarse observándola tal como es.

Nuestra concentración va a ir mejorando con la práctica sostenida. En el idioma pali, todas estas técnicas de concentración y meditación tienen un denominador común que es la palabra bhavana, lo que quiere decir “cultivar” o “desarrollar”. La concentración es una cualidad mental que solamente a través del paciente y gentil desarrollo a lo largo del tiempo puede ser adquirida y que al inicio suele aparentar como algo muy difícil. La regla general, de toda esta práctica de concentración es constatar la distracción que arribó a nuestra mente y gentilmente volver nuestra atención al objeto de meditación que elegimos. Esto requiere de cierto grado de disciplina interior. No nos engañemos: es imposible que estemos plenamente atentos a dos o más diferentes objetos al mismo tiempo. Cuando, durante la meditación, atendemos a objetos externos, sonidos, olores o pensamientos diferentes, debemos tratarlos como lapsos de distracción en los que nos desviamos de la respiración y volver nuestra atención sobre ella.

Día 9: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento

1º

La meditación sobre la respiración fue enseñada por Buda a sus discípulos inmediatos, los monjes de la comunidad que él mismo había fundado, y está registrada en uno de sus sermones o discursos, que se titula [“Anapanasati Sutta”](#). Veamos algunos fragmentos del mismo durante los siguientes días.

Atención sobre la inhalación y exhalación

Ahora bien, ¿cómo se desarrolla y cómo se cultiva la atención sobre la respiración de manera tal que la misma origine un gran fruto y redunde en un gran beneficio?

He aquí, el caso del monje, el cual habiéndose recluso en un páramo, debajo de la sombra de un árbol o en una casa vacía, sentado con las piernas cruzadas, manteniendo su cuerpo erguido con la atención puesta en frente, plenamente consciente de su inhalación, y consciente también de su exhalación.

Cuando su inhalación es larga, él discierne que la misma es larga y cuando su exhalación es larga, él la discierne como tal. Cuando su inhalación es corta, él discierne que la misma es corta y cuando su exhalación es corta, él la discierne como tal. Él se entrena a sí mismo a inhalar siendo sensible a todo el proceso de su respiración. Se entrena a exhalar siendo sensible a todo el proceso de su respiración. Se entrena así: “Voy a inhalar calmando todas las formaciones de mi cuerpo entero y también voy a exhalar tranquilizando estas formaciones corporales”.

Él se entrena a sí mismo a respirar experimentando el arrebatamiento. Se entrena a respirar siendo sensible a los estados placenteros que lo acompañan. Se entrena así: “Voy a respirar experimentando las formaciones mentales. Voy a inhalar tranquilizando las formaciones mentales y también voy a exhalar para calmar dichas formaciones”.

Él se entrena a sí mismo a respirar experimentando la mente. Se entrena a inhalar y a exhalar para satisfacer su mente. Se entrena respirando, para mantener su mente firme. Se entrena inhalando y exhalando para liberar su mente.

Él se entrena a sí mismo a respirar enfocando la naturaleza inconstante e impermanente de la realidad. Se entrena en inhalación y exhalación en procura del desapasionamiento. Se entrena a respirar contemplando la cesación del todo. Se entrena a sí mismo a inhalar y a exhalar contemplando la renunciación.

Así se desarrolla y se cultiva la atención sobre la respiración de manera tal que la misma origine un gran fruto y redunde en un gran beneficio.

El Buda: Anapanasati Sutta

Día 10: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 2º

Cuatro formas para establecer la atención consciente

Ahora bien, ¿cómo se desarrolla y cómo se cultiva la atención consciente sobre la respiración de manera tal que se instalen los cuatro fundamentos de la atención consciente?

Pues bien, cada vez que el monje practica la atención consciente sobre la respiración[...] el mismo permanece contemplando el cuerpo como cuerpo –ferviente, plenamente atento y conciente- habiendo superado la codicia y la aflicción concernientes al mundo [...]

Una vez más, en cada ocasión en la cual el monje practica la atención consciente sobre la respiración [...] el mismo permanece contemplando las sensaciones como sensaciones –ferviente, plenamente atento y conciente - habiendo superado la codicia y la aflicción concernientes al mundo [...]

Y otra vez, en cada ocasión en la cual el monje practica la atención consciente sobre la respiración [...] el mismo permanece contemplando la mente como mente – ferviente, plenamente atento y conciente- habiendo superado la codicia y la aflicción concernientes al mundo [...]

Finalmente, cada vez que el monje practica la atención consciente sobre la respiración [...] el mismo permanece contemplando los objetos de la mente como objetos de la mente -ferviente, plenamente atento y conciente- habiendo superado la codicia y la aflicción concernientes al mundo [...]

Es así, como se desarrolla y se cultiva la atención consciente sobre la respiración de manera tal que se instalen los cuatro fundamentos de la atención consciente.

El Buda: Anapanasati Sutta

Día 11: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 3º

Siete Factores de Iluminación

Ahora bien, ¿cómo estos cuatro fundamentos de la atención consciente se desarrollan y cómo se cultivan

de manera tal que se instauren los Siete Factores de Iluminación?

Cada vez que el monje permanece contemplando su cuerpo como cuerpo - ferviente, plenamente atento y consciente- supera la codicia y la aflicción concernientes al mundo. Entonces, cuando su conciencia permanece de esta manera, la misma se convierte en un factor de Iluminación.

Cuando el monje permanece consciente de este modo, a través del profundo examen y análisis, llega con discernimiento a la comprensión de este estado de sabiduría y, entonces, esta misma investigación se convierte para él en un factor de Iluminación.

Y también, cuando alguien está investigando de esta forma, examinando y analizando y llegando finalmente con discernimiento a la comprensión de este estado de sabiduría, entonces gracias a este estado de persistencia inagotable aparece en él la energía, la cual se convierte, para él, en un factor de Iluminación.

Y más, alguien que posee esta energía llega a experimentar el arrebatamiento, el cual se convierte, para él, en un factor de Iluminación.

Además, cuando alguien está cautivado por ese arrebatamiento, el cuerpo y la mente llegan a calmarse. Mientras esto ocurre, el monje desarrolla la tranquilidad, la cual se convierte para él en un factor de Iluminación.

Y alguien que se encuentra tranquilo, experimenta unos estados corporales placenteros y su mente llega a ser concentrada. Cuando esto ocurre, entonces la concentración se convierte para él en un factor de Iluminación.

Finalmente, esta persona puede examinar su mente concentrada muy de cerca y con ecuanimidad. Y cuando esto sucede, la ecuanimidad se convierte para ella en un factor de Iluminación.

El Buda: Anapanasati Sutta

Día 12: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 4º

Claro entendimiento y libertad

¿Y cómo estos Siete Factores de Iluminación, desarrollados y cultivados, proporcionan un claro entendimiento y llevan a la liberación?

He aquí el caso del monje quien desarrolla la conciencia como factor de Iluminación, refugiado en el aislamiento, en el desapasionamiento, en la cesación y en la madura renunciación. Él desarrolla la investigación como factor de Iluminación... la energía como factor de Iluminación... el arrebatamiento como factor de Iluminación... la tranquilidad como factor de Iluminación... la concentración como factor de Iluminación... la ecuanimidad como factor de Iluminación, refugiado en el aislamiento, en el desapasionamiento, en la cesación y en la madura renunciación.

Es así cómo los Siete Factores de la Iluminación, desarrollados y cultivados de esta manera, proporcionan un claro entendimiento y llevan a la liberación.

El Buda: Anapanasati Sutta

Un gran maestro de meditación solía decir a sus discípulos: “Tu respiración es tu mejor amigo. Recurre a ella siempre que tengas problemas y encontrarás consuelo y guía”. Esta afirmación, algo sorprendente a primera vista, ahora quizá, después de doce días de la práctica de anapanasati, puede que tenga para nosotros algún sentido nuevo.

BIBLIOGRAFÍA

LOS SUTTAS

“Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing” en The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya (2001) Trad. Bhikkhu Ñanamoli y Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 941-948.

Karaniya Metta Sutta: Good Will (Sutta Nipata 1.8) [en línea] Trad. de pali por Thanissaro Bhikkhu <<http://www.accesstosight.org/canon/sutta/khuddaka/suttanipata/snp1-08.html>> (30 de septiembre de 2005)

“Khandhasamyutta: 101 - The Adze Handle (or The Ship)” en The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya by Bhikkhu Bodhi (2000) Boston, Wisdom Publications. Págs. 959-961.

“Maharahulovada Sutta: The Greater Discourse of Advice to Rahula” en The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya (2001) Trad. Bhikkhu Ñanamoli y Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 527-532. .

“Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness” en The Middle Length Discourses of the Buddha: A

Translation of the Majjhima Nikaya (2001) Trad. Bhikkhu Ñanamoli y Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 145-155.

OTRAS FUENTES

AJAHN CHAH (1994) No Ajahn Chah: Reflections. Dhamma Garden.

AJAHN LEE DHAMMADARO (1990) Keepeng the Breath in the Mind & Lessons in Samadhi.

AJAHN SUMEDHO (1994) Mindfulness: The Path of Deathless. Taipei, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.

BUDDHADASA BHIKKHU (1976) Anapanasati: Mindfulness of Breathing . Bangkok, Sublime Life Mission.

BUDDHARAKKHITA, Acharya (1989) Metta: he Philosophy and Practice of Universal Love. Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.

DE MELLO, Anthony (1979) Sadhana: Un camino de oración . Bilbao, Sal Terrae.

_____ (1982) El canto del pájaro. Bilbao, Sal Terrae.

_____ (1985) ¿Quién puede hacer que amanezca? Sal Terrae.

_____ (1988) La oración de la rana 1. Bilbao, Sal Terrae.

DHAMMARAKKHITA (2001) Metta Bhavana: Loving-Kindness Meditation. Nathon Pathom/Thailand, Dhammodaya Meditation Center.

GOLDSTEIN, Joseph (1991) Settling Back Into The Moment: A Selection of Verses from the Book "The Experience of Insight". Penang, H.E. Lim.

GOLEMAN, Daniel (2004) Destructive Emotions and How We Can Overcome Them: A Dialogue With The Dalai Lama Narrated by Daniel Goleman. London, Bloomsbury.

GUNARATANA, Bhante H. (2002) Mindfulness in Plain English. Somerville, Wisdom Publications.

HARRIS, Elizabeth J. [en línea] Detachment and Compassion in Early Buddhism. <<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/harris/bl141.html>> (18 de octubre de 2005)

KHEMAVAMSA BHIKKHU (2004) Contemplation of the Mind: Practicing Cittanupassana. Penang, Inward Path.

MAHASI SAYADAW (1985) Brahmavihara Dhamma. Rangoon, Buddha Sasana Nuggaha Organization.

_____ (sine data) Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages.

NYANATILOKA (1980) Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms & Doctrines. Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.

NYANOPONIKA THERA (1999) The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity. Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.

_____ (2001) The Power of Mindfulness: An Inquiry Into The Scope Of Bare Attention And The Principal Sources Oh Its Strength. Penang, Sukhi Hotu

_____ y otros (2005) Mudita: The Buddha's Teaching on Unselfish Joy. Buddhist Publication Society.

PA-AUK SAYADAW (2000) Knowing and Seeing. <http://www.buddhanet.net/pdf_file/know-see.pdf> (sine data)

_____ [en línea] Mindfulness of Breathing & Four Elements Meditation. <http://www.buddhanet.net/pdf_file/fourelements.pdf> (sine data)

_____ (1998) The Practice Which Leads To Nibbana. Part 1. <www.buddhanet.net/pdf_file/nibbana1.pdf> (sine data)

PANNYAVARO [en línea] The Art of Attention. Buddha Dharma Education Association Inc.

_____ [en línea] Insight Meditation Workshop <www.buddhanet.net/pdf_file/medwshop.pdf> (sine data)

Seeker's Glossary of Buddhism (1998) Nueva York, Sutra Translation Committee of the United States and Canada.

SUJIVA (2000) Essentials of Insight Meditation Practice: A Pragmatic Approach to Vipassana. Petaling Laya, Selangor/Malaysia, Buddhist Wisdom Centre.

_____ [en línea] Loving-Kindness Meditation and Other Sublime State. <www.buddhanet.net/pdf_file/allmetta.pdf> (sine data)

_____ [en línea] For the Stilling of Volcanoes. <www.buddhanet.net/pdf_file/volcanos.pdf> (sine data)

THYNN THYNN (1995) Living Meditation, Living Insight: The Path of Mindfulness in Daily Life. Massachusetts, The Dhamma Dana Publication Fund/Barre Center for Buddhist Studies.

THANISSARO BHIKKHU [en línea] Basic Breath Meditation Instructions . Conferencia dictada en el simposio

sobre "AIDS, HIV y otros desórdenes inmunodeficientes". Long Beach, 13 de noviembre de 1993.

_____ (1996) Wings to Awakening: An Anthology from the Pali Canon . Valley Center, Metta Forest Monastery.

Edición de Bosque Theravada © 2008

Términos del uso del Bosque Theravada: Puedes copiar, reformatear, reimprimir, volver a publicar y redistribuir este trabajo a través de cualquier medio, siempre que (1) hagas que estas copias, etc. sean disponibles de manera libre de costo; (2) indiques claramente que cualquier derivación de esta obra (incluida la traducción) debe señalar como fuente éste documento e (3) incluyas el texto completo de esta licencia en cualquier copia o derivación de esta obra. Por lo demás, todos los derechos reservados.

Última revisión: 29/05/2009 (Isi)

Última modificación el Lunes, 08 de Abril de 2013

Leído **9.008** veces | [¿Te gusta? Tweetealo a tus seguidores!](#)

Compartir redes sociales



Anton Baron

Anton Baron (1.957 -). Filósofo, teólogo y educador de origen polaco radicado en Paraguay desde hace veinte años. Autor del libro "El camino de Buda hacia la liberación" (2006) y otros libros de temáticas diversas.

Es miembro de la [Pali Text Society](#). Fundador y responsable de los contenidos de Bosque Theravada.

[Ver la biografía de Anton Baron y sus artículos publicados en Bosque Theravada.](#)

Publicado en "[Meditación budista](#)"

En esta sección nos centramos en los aspectos relacionados con la meditación.

Sólos los usuarios registrados pueden comentar los artículos [Acceso usuarios](#) - [Registro](#)

[Ir arriba](#)

BOSQUE THERAVADA

[Quiénes somos](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[Acceso usuarios](#)

[Regístrate](#)

[Boletines de noticias](#)

[RSS](#)

[Contacto](#)

MAPA DE LA WEB

[Primeros pasos en el budismo](#)

[Tipitaka](#)

[Vinaya Pitaka](#)

[Sutta Pitaka](#)

[Abhidhamma Pitaka](#)

[Tradición del Bosque](#)

MAPA DE LA WEB

[Textos budistas](#)

[Meditación budista](#)

[Práctica budista](#)

[Estudios sobre el budismo](#)

[Índice de autores budistas](#)

[Libros budistas electrónicos](#)

[Foro budista](#)

MAPA DE LA WEB

[Blogs budistas](#)

[Multimedia](#)

[Enlaces budistas](#)

[Glosario budista](#)

[Noticias budistas](#)

[Comentarios](#)

[Estadísticas](#)

[Todas las etiquetas](#)

[Directorio de organizaciones y centros budistas](#)

[IR ARRIBA](#)

Bosque Theravada 2013.

Los contenidos de esta web están bajo una [licencia Creative Commons](#) si no se indica lo contrario.

[Joomla!](#) es software libre publicado bajo la [licencia GNU/GPL](#).

