

# La Atención - Meditación en Acción

## Por el Dr. Tan Kheng Khoo

### Traducido al español por Yin Zhi Shakya, OHY

La atención es el camino hacia la inmortalidad; la inatención es el sendero hacia la muerte. Los que están atentos no mueren; los inatentos son como si ya hubieran muerto.

[DHAMMAPADA 21](#)

EL **Dhammapada** dice también:

(1) Nuestra vida está determinada por nuestra mente; devenimos lo que pensamos. El sufrimiento sigue al pensamiento maligno, como las ruedas de una carreta siguen al buey que la tira.

(2) Nuestra vida está determinada por nuestra mente; devenimos lo que pensamos. El gozo sigue al pensamiento puro, como la sombra que nunca nos deja.

De esos dos versos, sabemos que tenemos que estar conscientes/atentos de nuestros pensamientos a medida que surgen, y entonces controlarlos y finalmente dominándolos, de manera que la acción que siga sea pura y útil. En el ensayo sobre la Meditación de Discernimiento, aprendemos simplemente a mirar nuestros pensamientos a través de [1] observarlos y [2] mirarlos. A través de mirar nuestros pensamientos frente a frente, ellos llegan a aminorarse y debilitarse en sus apariencias. Esta es una forma de [3] controlarlos. Ahora que estamos tratando con la meditación en acción, también debemos [4] dominarlos, a través de permitir solamente que surjan pensamientos útiles, y entonces si es necesario, actuar sobre ellos. En la meditación sentada, los pensamientos que surgen no se deben escoger, pero ahora que no estamos en la meditación sentada formal, que debemos ejercer control. Eso quiere decir, que en nuestra meditación en acción, las cuatro—4—acciones de **observar, mirar, controlar** y **dominar** se deben hacer simultáneamente.



## Alerta

**Alerta** significa 'poner atención' u 'observación pasiva' sin juicio, comentario o interpretación, con nuestro conocimiento intelectual, de los hechos. Esto quiere decir que simplemente miramos con una mente en calma. Si la mente tiene pensamientos, los miramos. Si hay emociones, simplemente las sentimos. Al poner atención o estar alerta, simplemente **'miramos'** y no **'buscamos'** o **'investigamos'**. Cuando buscamos algo, esperamos encontrarlo y cuando no es así, nos decepcionamos mucho. Perdemos energía y balance.

## La Atención

Cuando primeramente un pensamiento u objeto llega a nuestra atención, ese momento pasajero de atención pura está incontaminado de la identificación o etiqueta. Ese breve momento de atención o 'consciencia de algo' puede que dure sólo una fracción de segundo. Eso sucede antes del entendimiento de la percepción, antes de nombrar el objeto y juzgarlo. Ese es el momento de atención pura. Esta 'calidad pura' de atención se desvanece antes que la cadena de memorias pueda surgir para recordarnos del objeto o incidente placentero o desagradable. Es ese momento de atención pura sin enfoque, él que queremos que se prolongue en la meditación de discernimiento (Vipassana). Es una tarea difícilísima, pero no imposible.

En la atención, la mente simplemente refleja lo que ve u oye en el momento de la ocurrencia o suceso. Ella no es partidista. No juzga o/ni condena. Simplemente mira imparcialmente. Eso—o lo que está mirando—no debe afectar al observador. No debe engendrar una atracción o fascinación, o placer o displacer por lo que se ve u oye. En lo visto, solamente es el proceso de ver. Similarmente, con lo que se oye, es sólo el oír. Es solamente el proceso y no el objeto. No debe haber ningún pensamiento o concepto acompañando el ver, oír, tocar y gustar. Los pensamientos surgen simplemente como imágenes mentales o constantes comentarios verbales sin reflexión, análisis o categorización. Simplemente registramos lo que está pasando en el momento, no lo que pasó hace un minuto o lo que pasará en el futuro; siempre es en el presente. No hay reflexión emocional o intelectual, ni análisis, ni selección. Es totalmente pasivo e imparcial. La percepción no concierne al 'yo', es completamente ajeno al 'yo': es puramente una tercera persona. El 'yo' no está involucrado. No hay énfasis en ningún tópico o panorama: todos son lo mismo. Sólo está la pantalla en blanco aceptando cada imagen que se proyecta en ella por el

proyector. Ella no descarta o distorsiona ninguna estructura o ánimo de la película.

Finalmente, la sabiduría que se acumula de esta práctica es que todo lo que surge debe morir—todo llega y todo pasa. Esos que se aferran a esa “**cosa**” compuesta, deseando que permanezca igual, sufrirá el descontento y el conflicto.

## Los Cuatro Fundamentos de la Atención

En el Discurso de Buda sobre la Atención—El **Sutra Satipatthana**, se enumeraron cuatro tópicos para la práctica Vipassana. Ellos son: **(i)** el cuerpo, **(ii)** los sentimientos o sensaciones, **(iii)** los estados mentales incluyendo las emociones, y **(iv)** los objetos de la mente. Los dos últimos tópicos ya se han tratado en el ensayo sobre la Meditación de Discernimiento (**Vipassana**), y se pueden practicar durante las sesiones de meditación sentada. La práctica de esos dos tópicos está enteramente basada en la atención sin preferencias ni selecciones. En la meditación sentada formal esto es posible. No obstante, cuando están fuera de la meditación formal sentada, tenemos que escoger. En estas dos áreas de meditación en acción, tenemos que comprender claramente cuatro hechos fundamentales. Estos son: **(1)** El propósito de nuestra acción, **(2)** Lo apropiado de la acción y nuestra capacidad para hacerla, **(3)** La acción debe estar en el Dominio de la Meditación, **(4)** El estado verdadero de las cosas (la realidad) como aparecen y la naturaleza verdadera de esos fenómenos.

**(1) El Propósito de la Acción:** Cada acción o reacción debe tener un propósito. De lo contrario terminamos sin propósitos u objetivos en nuestras actividades o también podemos distraernos de nuestro propósito original. Por lo tanto, nuestro propósito se debe sostener tenazmente hasta el final de esa acción. Es innecesario decir que el propósito debe ser útil y se puede incluir en el dominio de nuestra práctica de meditación. Digamos por ejemplo, que hoy es su último día para hacer el pago de licencia de la televisión y usted está en el camino a la Oficina de Correos para pagarla. Entonces a la mitad del viaje se encuentra a un amigo que no había visto por mucho tiempo. Así que se detiene a charlar y a tomar una taza de café con él, y... desafortunadamente la Oficina de Correos se cierra por ese día! Uno tiene que hacer el viaje de nuevo el próximo día, pero ahora en este caso tiene que además pagar una multa por moroso. Todo esto, porque uno no se mantuvo atento al propósito del viaje.



**(2) Lo Apropiado o Adecuado:** Antes de embarcarse en una tarea, debemos preguntarnos si la tarea es adecuada en el sentido ético. ¿Es evadir los impuestos o estacionar sobre las líneas doble amarillas un acto apropiado para un practicante de Vipassana? ¿Es un acto diestro pedir limosna por caridad cuando uno es millonario? También debemos comprender la extensión o las limitaciones de nuestras capacidades para un proyecto. ¿Está la meta del proyecto muy distante o es muy difícil alcanzarla? ¿Somos capaces de coleccionar una gran cantidad de dinero para un fondo determinado? Si lo que hacemos en ese sentido es muy ambicioso, fracasaremos. Si no está en nuestro poder escoger el curso de acción, entonces debemos ejercitar medios diestros en la selección de nuestras acciones.

**(3) Esfera o Dominio de la Meditación:** En los días de Buda, se les daba, a algunos de los monjes, tópicos de meditación para que lo sostuvieran a través del día. Sin embargo, cuando ellos discutían con otras personas, abandonaban el tópico temporalmente. No obstante, en nuestro método la intención es estar atentos de cada movimiento de nuestra vida diaria. En esta práctica, no tenemos que abandonar el tópico. Este método será descrito en detalle más adelante.

**(4) El Estado Verdadero de la Realidad:** En esta comprensión, tenemos que tener en mente el carácter engañoso de nuestras mentes. Nos engañamos constantemente **sobre las cosas creyendo que son permanentes e incambiables**; nos engañamos pensando que **podemos escapar del sufrimiento si continuamos persiguiendo las cosas deseables**. También nos engañamos **viendo la permanencia de nuestro cuerpo y mente, que tenazmente sostenemos como el 'yo'**. Estos tres engaños primordiales deben destruirse repetidamente a través de la sabiduría meditativa.

## Las Seis Contemplaciones del Cuerpo

El Buda sugirió seis formas de mirar al cuerpo. Las últimas tres categorías no las discutiremos en este ensayo. Ellas son **(iv)** el cuerpo en descomposición, **(v)** análisis del cuerpo en 32 partes, **(vi)** los cuatro elementos que componen el cuerpo—tierra, calor, agua y aire. Sin embargo, las otras tres categorías necesitan más elaboración. Ellas son **(i)** la respiración, **(ii)** las posturas corporales, y **(iii)** cada acción corporal.

**(i) La Respiración:** Simplemente debemos estar atentos y alertas de nuestra respiración como un fenómeno que surge y desaparece de

momento a momento. La respiración no se controla y debe permitírsele ser un movimiento automático. Simplemente notemos y registremos que hay pausas después de cada inhalación y exhalación. El surgir y desaparecer de la respiración se debe ver como un proceso de cambio e impermanencia. Este fluir no se puede detener; si cesa nosotros expiramos. Esta es la realidad de la vida.

**(ii) Posturas Corporales:** Debemos estar completamente conscientes de nuestras posturas cuando estamos sentados, de pie, acostados y caminando. La atención debe incluir detalles como, ¿cuál es la textura de la alfombra en la que estamos parados o sentados? ¿Está el piso sobre el que estamos sentados duro o suave? ¿Cuál es el material sobre el que estamos sentados? Todos esos detalles se deben reconocer en el momento y en esa postura en particular. Debemos estar atentamente alertos de las superficies y la consistencia de la silla, la cama y el piso con los que estamos en contacto. Tenemos que notar las posturas que nos gustan más y los malestares y dolores que conllevan cada postura. Entonces también debemos comprender que el cambio de postura también alivia el dolor. Esto es un alivio para el sufrimiento. Así que nos mantenemos cambiando nuestras posiciones para curar el dolor. Así que la información de la realidad aquí es que al vivir incurrimos en el dolor y el cambio constante. El verdadero 'yo' no sufre, pero el cuerpo y la mente si sufren. Esta es la doctrina de **Anatta**.

**(iii) Cada Acción Corporal:** Esta es la práctica que se recomienda aquí. Desde el momento que nos despertamos hasta el momento en que nos dormimos, debemos estar atentamente alertas, de momento a momento, de cada actividad corporal. Mientras la acción se ejecuta, no debe haber ningún pensamiento de otros asuntos en nuestra mente. Debe haber concentración sobre lo que estamos haciendo con una mente vacía y silente. Por supuesto, un principiante no puede ejecutar esta atención por ningún período o duración de tiempo. Para el primer día, comencemos con cinco minutos. Entonces podemos aumentar día por día la duración hasta por lo menos media hora. Entonces podemos alargarlo a una hora, y así sucesivamente hasta llegar a horas. Cuando uno se despierta en la mañana, noten primero las sábanas cubriendo el colchón, y también las frazadas cubriéndonos. Entonces registren el deseo de levantarse de la cama e ir al baño. Caminen atentamente hacia el baño para aliviarnos. Entonces con una atención completa, lávense los dientes, la cara y completen las otras tareas como afeitarse, empolvase la cara, etc. Lo que sea que haya que hacer se hace con una alerta y concentración total. Entonces nos cambiamos las



ropas, nos ponemos los zapatos, etc. hasta que llegamos a la mesa del desayuno por nuestra comida. El progreso continúa sucesivamente hasta que uno, por esa mañana, no puede prestar más atención. No debe haber ninguna distracción ni despiste. La atención se aplica momento a momento.

## **Meditación Caminando**

La meditación caminando es un componente esencial de toda práctica budista monástica o monacal. El principio aquí es el mismo que en los Cuatro Fundamentos de la Atención. La práctica en nuestro caminar es la atención de momento a momento, sin pensamientos. Escojan una senda recta de diez o veinte pasos/espacios en un área apartada y sin obstáculos, preferiblemente entre árboles. Comiencen en un extremo de la senda. De pie y derechos, con el cuerpo relajado, especialmente el cuello. Ambas manos pueden mantenerse al frente o en la espalda o a los lados: lo que sea más cómodo para el meditador. De pie y quietos por medio minuto. Entonces comiencen a caminar. El paso es siempre un poco más lento que el que usualmente uno tiene. **No** traten de analizar o separar los pasos en movimientos separados como 'levantar el pie', 'llevarlo hacia delante' y después 'hacia abajo'. Simplemente caminen normalmente. No caminen en ritmo con su respiración. Eso es una equivocación. No podemos concentrarnos en dos cosas a la vez. Simplemente con atención, camine estando alerta de las sensaciones de las plantas de los pies y de los pies. No camine muy despacio, ya que esta velocidad artificial trae tensión. Mire derecho hacia delante, pero no mire a nada en particular. No mire sus pies. Las flores, los árboles y las personas deben ser pasados desapercibidos sin ningún interés en ellos. La mente debe estar vacía y silente. No permitan que la tensión surja en el cuerpo. No traten de lucir bien o aparecer agradecidos. Simplemente estén atentos a la experiencia de caminar y las sensaciones que surgen de eso. Disfruten el sentimiento de caminar. Ningún problema y ninguna ansiedad se deben permitir o aceptar en la mente de uno.

Ahora, habiendo llegado al otro extremo de la senda, deténganse y lentamente giren para regresar por el mismo camino al otro extremo. De nuevo deténganse por medio minuto y continúen su meditación caminando como anteriormente. Después de algún tiempo, su meditación caminando se desarrollará en un ejercicio alternativo agradable para disfrutar. Ahora no hay más tensión nerviosa o sacudida. Ahora la velocidad se puede aumentar a vuestro paso normal. Entonces el tiempo llegará cuando lo "importante" se logre.

¡Un fluir que lo hace a uno como si estuviera caminando en el aire! En este punto nada nos distrae. Es solamente el “caminar”. No hay un ‘yo’ o un “cuerpo” caminando. Simplemente el “caminar”.

## Sentimiento y Sensaciones

En el Budismo, hay seis órganos sensoriales y no cinco. Ellos son los ojos, las orejas, la nariz, la boca, la piel y el cerebro. Esos órganos ven, oyen, huelen, gustan, tocan y conciben/imaginan objetos sensoriales. Cuando los ojos ven un objeto, la consciencia visual debe surgir simultáneamente para que el contacto haga surgir un sentimiento o sensación. La sensación puede ser una de estas tres variedades o selecciones: placentera, desagradable o indiferente.

OJO + CONSCIENCIA VISUAL + OBJETO = SENSACIÓN

Sensación-----> Placentera-----> Deseo

(Reacción) -----> Indiferencia-----> Aburrimiento

----->Incomodidad-----> Aversión o Repulsión

El DESEO guía al APEGO o a los ANTOJOS

La REPULSIÓN guía al RENCOR o al ODIO

La INDIFERENCIA guía a La IGNORANCIA

Similarmente, otras sensaciones están siendo provocadas con los sonidos, la comida, las fragancias, las superficies y los conceptos. Ellas solamente pueden surgir si la persona está consciente. Si la persona está en coma, aunque sus órganos sensoriales están intactos, ninguna sensación puede ser provocada.

El punto más importante en este ejercicio es estar atento de las sensaciones a medida que surgen. En ese momento y no más tarde o antes del suceso, notamos si es placentera, desagradable o indiferente. Más veces de lo debido o diríamos muy frecuentemente, saltamos directamente a la acción lanzándonos hacia delante o escapando por lo que vemos u oímos sin estar completamente atento de la sensación agradable o desagradable. Este tipo de acción es inatenta y por lo



tanto inconsciente. También debemos usar el esfuerzo para registrar la sensación neutral indiferente; esto es esencial, de lo contrario devenimos monótonos y desinteresados. El objeto está ahí. Ni atractivo ni odioso. Nótenlo. Hacemos una pausa para estar completamente atentos de las sensaciones y entonces a propósito actuamos en una forma útil o saludable. Esta técnica requiere una disciplina severa porque es la acción que sella nuestro destino, ya que él es el producto del karma. Si simplemente comprendemos nuestra sensación placentera y nuestra tendencia a dejarnos atraer por ella y no actuar, entonces no se produce ningún karma. Si nos encontramos a una persona que no nos gusta, no salimos corriendo para dejarla. En su lugar, nos quedamos con ella y conversamos con cortesía, amor y compasión. Esto requiere disciplina y determinación. Una cierta cantidad de perdón debe acompañar este acto. El perdón es la eliminación del mal karma. Por lo tanto, esta atención a nuestras sensaciones de momento a momento es vital en nuestra práctica, pero es extremadamente difícil, ya que tenemos que interactuar en ese momento espontáneamente. Sin embargo, si no tenemos otros pensamientos en nuestra mente (preferiblemente que esté vacía), entonces la acción es mucho más simple. La acción aprendida aquí es que las circunstancias cambian muy rápidamente (**anicca**), y los momentos de dificultad emocional frecuentemente emergen (**dukkha**). Así que si uno no se identifica con el cuerpo y la mente de uno (**anatta**), entonces la situación no es alarmante en absoluto. Entonces la acción deviene suave y espontánea ya que no hay ego involucrado.

## **Equivocaciones en Vipassana**

Aunque muchos maestros están a gusto enseñando Vipassana, también comenten muchos errores. El error más común es usar objetos de la meditación Samatha en Vipassana. Aquí tenemos algunos ejemplos:

- 1)** Repetición de mantras, visualización, conteo de la respiración y entonación de sutras. Estos todos son objetos de la meditación Samatha y no de Vipassana.
- 2)** Enfocarse mentalmente en las palabras y su significado, como 'surgir y desaparecer' en lugar de observar los movimientos abdominales directamente. No enfocarse en las palabras 'levantar, avanzar y bajar el pie', sino que en su lugar sintamos simplemente las sensaciones de esos movimientos en las piernas.



3) Uno no debe enfocar la mente en el movimiento de caminar y simultáneamente tratar de coordinar la respiración con cada paso. No es posible enfocarse conscientemente sobre dos objetos al mismo tiempo. Cuando se camina, simple y solamente, observen y sientan los movimientos al caminar.

4) **No es correcto** estar vagamente o un poco atento del movimiento abdominal o del aire rozando las entradas de la nariz sin enfocarse en el aspecto de surgimiento y desaparición de los movimientos.

5) No es una práctica Vipassana cuando están 'pensando' sobre el surgimiento y la desaparición del movimiento abdominal, o 'pensando' en el aire rozando las entradas de la nariz, o 'pensando' acerca del caminar sin, de hecho, enfocarse en el movimiento presente.

6) Ni tampoco es Vipassana, cuando uno reconoce 'el surgimiento y la desaparición' de un objeto después que ha desaparecido. La atención tiene que reconocer el objeto presente 'aquí y ahora'.

7) Es imposible captar el movimiento de la mente debido a su rápido fluir. El **Abhidharma** dice: "¡Hay diecisiete (17) movimientos de pensamiento en un segundo!" Es mucho más fácil desacelerar los pensamientos de uno en la onda theta, y entonces simplemente, observar las imágenes en el tercer ojo o escuchar el parloteo mental frontal.

## Conclusiones

De acuerdo a Buda, practicar Vipassana sobre los Cuatro Fundamentos de la Atención es la única forma de iluminación. En los primeros dos fundamentos uno puede practicar en meditación sentada. En este ejemplo el método es atención no-selectiva: observar, mirar y controlar los pensamientos y estados de mente de uno. El control es directo, en el sentido, que cuando vemos nuestros propios pensamientos frente a frente, ellos disminuyen en número hasta que finalizan. Esta es la forma de práctica de Krishnamurti, que sorpresivamente aboga por no-meditación. No se sabe cómo los pensamientos de uno finalizan sin meditación.

Entonces, cuando uno practica meditación en acción, fuera de la meditación sentada formal, lo observado, mirado y controlado debe tener otro elemento principal de autoridad. Dominar es ver que todos los pensamientos, palabras y acciones sean útiles y saludables. Eso



significa que se requiere una cierta cantidad de control y separación en el plan de acción. En las actividades del cuerpo, simplemente hay una atención pura de los movimientos sin ningún pensamiento en la mente. En percibir las sensaciones resultantes del contacto de los seis órganos sensoriales, ya sea el sentimiento placentero, o el desagradable o el indiferente, debe ser en el momento, no después. Por supuesto, este acto es muy difícil de seguir. De todos los cuatro fundamentos, este acto es el más difícil. Y por eso el Buda dijo: "ESTA ES LA ÚNICA FORMA".

Cuando llegamos al Silencio, a la Quietud y al Vacío de pensamientos en la meditación sentada, somos capaces de comprender que los pensamientos y emociones no son el 'yo'. Cuando vemos un cadáver, podemos intelectualmente saber que el cuerpo no es el 'yo'. Pero, para comprender completamente que el cuerpo no es el 'yo', debemos practicar diligentemente los cuatro fundamentos, hasta que el impacto completo de esa sabiduría aparece repentinamente.

Y es solamente cuando la comprensión del 'no-yo' en el cuerpo coincide con la de la mente, uno puede declarar que ha entrado en la corriente. Esto significa en el linaje **Theravada**, que uno a devenido Uno que Entró en la Corriente. Esta es la primera de las cuatro etapas de la Santidad. En este punto, uno tiene siete vidas más que vivir, y cada una de ellas es por lo menos un ser humano (no en el infierno, ni como un fantasma hambriento, ni como un animal). Este el mejor avance en la práctica Theravada.

**Traducido por Yin Zhi Shakya, OHY**

**Terminado de traducir: el viernes, 22 de octubre de 2010**

**Traducido de: [http://www.kktanhp.com/mindfulness\\_hm.htm](http://www.kktanhp.com/mindfulness_hm.htm)**