

EL CORAZÓN
DE LA
MEDITACIÓN BUDISTA

Incluye las obras:

El camino de la atención y El fundamento de la atención

NYANAPONIKA THERA



Editorial ELA

Andrés Mellado, 42
Tel 91 5434781
28015 Madrid
www.libreriaargentina.com

Índice

Prólogo a la presente edición por Ramiro Calle	7
Introducción por Ramiro Calle	11
Introducción. El camino de la atención es “El Corazón de la Meditación Budista”	15
Parte I. El camino de la atención	
Capítulo I. El Camino de la Atención. Significado, método y propósitos	23
Capítulo II. Atención y Clara Comprensión	33
Capítulo III. Los cuatro objetos de la Atención: Cuerpo, Sensación, Estado de la mente y Contenidos mentales	57
Capítulo IV. La Cultura de la Mente	74
Capítulo V. El Método Birmano del Satipatthâna	81
Capítulo VI. Atención a la Respiración (â nâ pâ na-sati)	101
Parte II. Los Fundamentos de la Atención	
I. La Contemplación del Cuerpo	105
II. La contemplación de las sensaciones	110
III. La contemplación de la mente	111
IV. La contemplación de los objetos de la mente	112
V. Flores de liberación.	121
Naturaleza y propósitos del Satipatthâna	121
Los primeros pasos	133
Orientaciones generales para la práctica	135
Explicación del sermón	137
La contemplación del cuerpo	141
Perfeccionamiento de los Fundamentos de la Atención	148
Clara comprensión. Las Cuatro Posiciones	151
La Contemplación de las Sensaciones	154
Contemplación de los Estados de la Mente	157
El Satipatthâna combinado con otros métodos en entrenamiento	159
Similitudes	166
Literatura Pali Post-Canónica	168
Extractos de los comentarios	171
Aforismos de los comentarios	174
Extractos de la Literatura Mahâyâna	174
Los Fundamentos de la Atención (smrtyupasthâna)	178

Prólogo a la presente edición por Ramiro Calle

Me es especialmente grato y creo que necesario, añadir un segundo prólogo al que ya hice hace años a la primera edición en castellano de "El Corazón de la Meditación Budista", de Nyanaponika Thera, obra única sin lugar a dudas en su género y que está saturada de auténtica sabiduría y enseñanzas y métodos altamente fiables y transformativos. He insistido a mi amigo y editor Basilio Tucci para que una vez más reeditase esta obra, ya que considero que es la mejor de las últimas décadas sobre el tema y que refleja como ninguna otra y en profundidad, el alcance de la meditación budista y del entrenamiento metódico de la atención.

Desde la primera vez en que yo tuviera la inmensa fortuna de conocer al venerable Nyanaponika (en compañía de Almudena Haurie y de mi hermano Miguel Ángel), nunca dejé de admirar a este gran sabio. Acudí a visitarle y largamente entrevistarle media docena de veces y así tuve también ocasión de entrar en contacto (y entrevistar) al venerable *Piyadassi Thera* ("Meditación budista Vipasanna" Editorial ELA) y al monje norteamericano *Bhikkhu Bodhi*, ambos autores de excelentes libros. Parte de mis conversaciones con Nyanaponika Thera aparecen en mi obra "Conversaciones con lamas y sabios budistas". Fue Almudena Haurie quien magistralmente traduciría "El Corazón de la Meditación Budista", así como otras importantes obras de Nyanaponika; también la obra de Bhikkhu Bodhi: "La liberación del sufrimiento. El Noble Sendero del Buda" (Editorial ELA). Almudena es la traductora idónea para este tipo de obras, por su doble condición de conocer en profundidad las enseñanzas budistas y por su dominio de la lengua inglesa. Las obras de Nyanaponika son de insoslayable lectura para toda persona interesada por el cultivo de la atención.

Nyanaponika fue siempre sumamente paciente conmigo, a pesar de que a veces le abordé a lo largo de horas, además de comunicarme con él por correspondencia cuando necesitaba esclarecer algún tema. Durante su penosa enfermedad, continué informado por Bhikkhu Bodhi. Tras el fallecimiento del venerable Nyanaponika, Bhikkhu Bodhi me pidió un testimonio sobre este gran sabio para publicarlo en un librito recogiendo testimonios.

"Yo siempre he sentido el mayor cariño por el Venerable Nyanaponika Thera, y a lo largo de muchos años he hecho frecuentes referencias a él en programas de radio, televisión, revistas, libros, seminarios, etc. Siempre he tratado, con amor, de difundir los libros y enseñanzas del venerable Nyanaponika, he recomendado sus obras y hablado sobre él en muchas conferencias. Desde que me encontré con el Venerable en 1974, he sentido por él la admiración más grande. Está para siempre en mi corazón".

Y puedo decir que el mío fue sumamente sentido y que siempre profesé

una admiración extraordinaria por este hombre que estuvo muchos años en su ermita dedicado a investigar hasta sus últimas consecuencias la verdadera enseñanza de Buda.

Debo confesar que asisto desagradablemente anonadado, al desarrollo de lo que se ha dado en denominar *mindfulness* y que a veces ha derivado en enseñanzas que nada tienen que ver con las originales y que han sido aguadas, tergiversadas o por completo falseadas. Para empezar ya es ridículo que se haya utilizado este término en lugar de haberlo desplazado por el de "atención consciente" o "plena atención"; pero ya dicho vocablo ha tomado carta de ciudadanía en los países no angloparlantes. Sin embargo no es ello lo grave, por absurdo que resulte, sino hasta qué punto puede haberse desnaturalizado el *mindfulness* que muchos enseñan, no solo desligado de su fuente (a menudo ni siquiera reconocida, ya sea por ignorancia o mala fe), sino porque ofrece resultados por completo opuestos a los pretendidos por el genuino entrenamiento metódico de la atención. Este entrenamiento, propuesto desde hace milenios por los yoguis y después por Buda, tenía por objeto liberar la mente de ofuscación, avidez y odio; debilitar el ego, percibir más allá de las apariencias, desapegarse y captar la transitoriedad de todo lo fenoménico; o sea, todo lo contrario que no pocos *mindfulness* que lo que pretenden es fortalecer el ego, pronunciar el apego, enredarse aún más en las apariencias y dar la espalda a la última realidad. Una vez más hay que discernir entre la joyería y la bisutería. Esta tendencia, no obstante, de Occidente a aguar y falsear las auténticas tradiciones no es nada nueva y ya lo ha hecho con poca destreza en cuanto al yoga, el zen, el tantra y el vedanta.

Una vez más insistiré rotundamente en que *mindfulness* sin la triple disciplina o triple adiestramiento es nada, pues es como pretender que una persona pueda correr una maratón sin el suficiente entrenamiento. ¿Y cuál es el triple adiestramiento? Pues el de observar la ética genuina o virtud, el de la concentración y el del cultivo y despliegue del entendimiento correcto o sabiduría. Para empezar, sin un adecuado entrenamiento meditacional para el ejercitamiento de la atención, nadie logrará estar atento en la vida diaria, por mucho que se le recomiende. De ahí el esclarecedor adagio: "No basta con pronunciar la palabra "luz" para que la lámpara se encienda". Por otro lado, la atención puede aplicarse muy mal si no va estrechamente asociada a la virtud y la sabiduría, ya que nadie está tan atento como un ladrón, un estafador, un torturador o un verdugo.

Las obras de Nyanaponika Thera son un maestro en sí mismas y deben leerse y releerse, pues tal es su profundidad y su riqueza. Desde luego son de ineludible lectura para todo el que se precie de ser especialista en *mindfulness*, del mismo modo que dichas personas tendrían que estudiar rigurosamente *Satipathana-Sutta* (" El Sermón de la Atención") y, desde luego, practicar en profundidad la meditación *vipassana*.

Al tener el lector entre sus manos "El Corazón de la Meditación Budista" (obra tanto para budistas como para los que no lo son), puede tener la absoluta certeza de estar examinando una obra de inmenso valor, que yo mismo habré releído medio centenar de veces y que es como un manantial de inagotable sabiduría.

Ramiro Calle (Rahula)

Introducción por Ramiro Calle

La atención es uno de los factores primordiales para el auto-conocimiento, la transformación mental y la realización de sí. Su cultivo es necesario para poder examinarnos y descubrirnos y por supuesto, para emprender con éxito el desarrollo de la mente y la liberación de sus ataduras. No es de extrañar que Buda asegurase que la atención es muy poderosa en todo momento y circunstancia y que dijese que es el asilo de la mente. En el Dhammapada podemos leer: "*El que está atento está vivo, pero el inatento es como si ya hubiera muerto*".

La atención es una preciosa función de la mente, hermana gemela de la consciencia, que nos permite percibir y percibirnos. Puede desenvolverse en muy alto grado y entonces resulta altamente transformativa y liberatoria. Es como un diamante que hay que ir puliendo y nos ayuda a estar más vigilantes a las conductas mentales, verbales y corporales. La atención más valiosa y transformadora es la que denominamos voluntaria y pura; voluntaria en cuanto que la provocamos conscientemente y pura en tanto que está libre de juicios y prejuicios y por tanto, conduce a la visión clara y al entendimiento correcto.

El cultivo y desarrollo de la atención se lleva a cabo mediante la práctica asidua de la meditación, por un lado y tratando de establecer la atención en las actividades cotidianas, por otro. Al estar más atentos, enfocándonos en el aquí-ahora, también nos hacemos mucho más conscientes y valiosamente reflexivos, aprendiendo a pensar y dejar de pensar y sobre todo a conectar con lo que es. Estar más atentos, nos permite servirnos de cada instante para seguir el incesante aprendizaje existencial y en el mejoramiento humano. Como importantísimo factor de iluminación que es, la atención nos ayuda a propiciar otros factores que también lo son, como la ecuanimidad, el sosiego, el contento, la indagación de la realidad y la lucidez.

Para poder mantener la atención requerimos también de ese otro factor de iluminación que es el esfuerzo o energía. Aprendemos a estar atentos, estando atentos, como a caminar, aprendemos caminando. Sin embargo, no es un trabajo fácil y por eso es necesario ejercitarse mediante ese "banco de pruebas" que es la meditación y que en la tradición del Buda se desarrolla tanto en su vertiente de concentración y calma, como en la de observación atenta y ecuánime de los procesos psicofísicos y desencadenamiento, de esta forma, de la visión liberadora (vipassana).

Siempre he mantenido que muy pocas personas habrán llegado a estudiar tan a fondo el factor de iluminación que es la atención, como el venerable Nyanapomika Thera, uno de los eruditos budistas más pers-

picaces y autor de obras muy notables sobre distintos aspectos de las enseñanzas de Buda.

Antes de conocer personalmente al venerable Nyanaponika Thera, ya había leído varias veces y con enorme interés, su extraordinaria obra "El camino de la atención: El corazón de la meditación budista". Cuanto más leía esta obra, más me satisfacía y sorprendía por su agudeza excepcional y más convencido quedaba de que tal obra era, sin dudas, una de las guías más precisas y formidables que jamás se hayan escrito sobre el tema, un fenomenal manual para aproximarse y comprender lo más esencial y profundo de las enseñanzas el Bienaventurado.

Fue la lectura de esta obra magnífica, ya un clásico en el tema hace muchos años, la que me indujo a viajar a Sri Lanka (la antigua Ceilán) y presentarme en la modesta casita de Nyanaponika Thera en Forest Hermitage, a unos kilómetros de la simpática ciudad de Kandy. Ardía en deseos de poder conocer a Nyanaponika y entrevistarle. Me acompañaba la profesora de yoga, Almudena Haurie, que en años sucesivos se encargaría de verter al castellano casi todos los libros de Nyanaponika. Desde aquella primera visita a este notable monje budista germano-cingalés; numerosas veces regresé a Forest Hermitage para poder seguir entrevistándolo e incluir sus palabras en numerosas de mis obras.

Es para mi un verdadero privilegio haber podido conocer directamente a este hombre sabio y bondadoso, de una prodigiosa mente capaz de cotejar los textos clásicos budistas en diferentes idiomas y sobre todo, de escribir él mismo obras que son un verdadero mentor para el aspirante genuino. Nyanaponika nació en Alemania en 1901, se convirtió a budismo a los veintitantos años de edad y se ordenó monje en Sri Lanka en 1963, siendo discípulo directo y predilecto de Nyanatiloka. Fundador de la Sociedad de Publicaciones Budistas, ha consagrado toda su vida a traducir obras budistas del pali al inglés y al alemán y es autor de obras tan iluminadoras como "Las Raíces del Bien y del Mal"; "La Meditación sobre las Sensaciones", "El poder de la Atención", "La ciudad de la mente" y otras.

Tras leer y releer "El Corazón de la Meditación Budista", Almudena Haurie opinaba, al igual que yo, que se trataba de una obra única en su género. Habiendo Almudena ya traducido otras obras de Nyanaponika, emprendió la traducción de esta obra con todo entusiasmo y admirable minuciosidad. Amadeo Solé Leris, gran especialista en budismo theravada y pali, revisó la traducción.

Debo asegurar con toda franqueza que esta obra no debería faltar entre aquellas de habitual lectura, no solo del que simpatiza con el budismo, sino de todo buscador de lo Incondicionado y de la liberación definitiva de la mente. Como dice el mismo Nyanaponika, "*una persona sincera puede conseguir mucho progreso en su esfuerzo solitario si está vigilante y es honesta en su práctica*".

Esta obra es un fiel compañero en la búsqueda y pone en nuestras manos el fiable método que mostró el Buda para alcanzar la plena libertad interior.

El Sendero de la Atención Mental, tan insuperablemente mostrado por el Buda, está al alcance de cualquier persona y coopera eficazmente en la disipación de la ignorancia básica de la mente.

La Editorial ELA, hace ahora un esfuerzo digno de todo encomio para reeditar la que es sin duda la más sobresaliente obra del venerable Nyanaponika Thera: "*El Corazón de la Meditación Budista*".

No puedo dejar de señalar que me siento sumamente contento porque el lector puede contar de nuevo con esta obra hacía años agotada y que uno debe leer y releer, pues es una inagotable fuente de inspiración y sabiduría.

Ramiro Calle
(Rahula)

Introducción

El camino de la atención es “El Corazón de la Meditación Budista”

El propósito de estas páginas es llamar la atención hacia el profundo y extenso significado del “Camino de la Atención” del Buda, conocido como “Satipatthâna” y a la vez proporcionar una guía que sirva de inicio para la comprensión de estas enseñanzas y su aplicación práctica en la vida diaria.

Tengo la profunda convicción de que la práctica sistemática de la Recta Atención, tal y como la enseña el Buda en su Sermón sobre el Satipatthâna, sigue hoy en día proporcionándonos el método más simple y directo, el más profundo y eficaz, para el entrenamiento y desarrollo de la mente, para alcanzar nuestros empeños y para superar los problemas diarios y también para alcanzar la meta más alta: la total liberación de la propia mente de la Codicia, el Odio y la Ignorancia.

Las enseñanzas de Buda nos ofrecen una gran variedad de métodos de entrenamiento mental y sujetos de meditación, acomodados a las variadas necesidades, temperamentos y capacidades individuales, pero todos estos métodos convergen fundamentalmente en “El Camino de la Atención”, a la que el mismo Maestro llamó el “Único Camino” o “Camino exclusivo”: “ekâyano maggo”.

El Camino de la Atención, puede por tanto ser llamado con justicia “El Corazón de la meditación budista” e incluso “El corazón de toda la doctrina” (dhamma-hadaya). Este gran Corazón es de hecho el centro de todos los flujos sanguíneos que circulan por todo el cuerpo de la doctrina (dhamma-kâya).

El ámbito de aplicación del Método del Satipatthâna

Este antiguo “Camino de la Atención” es tan practicable hoy en día, como lo ha venido siendo desde su origen, hace 2.500 años y se puede aplicar tanto en Occidente como en Oriente, ya sea en medio de una moderna vida agitada, como en la paz del retiro de una celda monacal.

La “Recta Atención” es, de hecho, la base indispensable para el “Recto Vivir” y el “Recto Pensar”, en todas partes, en cualquier momento y para todo el mundo, su mensaje vital es para todos, no sólo para los seguidores confirmados del Buda y su Doctrina, el Dhamma, sino también para todos aquellos que se esfuerzan en dominar la mente, que tan difícil es de controlar y para quienes honestamente desean desarrollar sus facultades latentes y lograr así una mayor fuerza y una mayor felicidad.

En las primeras palabras del Sermón “Satipatthâna”, manifestando su alto propósito, se dice que es un método “para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción”. ¿No es esto lo que todo el mundo desea? El sufrimiento es la experiencia común a la humanidad,

por lo tanto, un método para su estimación radical, es de interés para todos.

Aunque la victoria final sobre el sufrimiento esté todavía lejos del individuo, el camino a ella ha sido claramente trazado, aún es más, desde las primeras etapas de ese camino, el método de la “Recta Atención” mostrará los resultados inmediatos y visibles de su eficacia derrotando al Sufrimiento en más de un combate singular. Tales resultados prácticos en términos de felicidad deben ser de vital importancia para cada uno, aparte de la eficiente ayuda prestada para el desarrollo mental.

El verdadero espíritu del “Satipatthâna” es nada menos que la “Liberación final del Sufrimiento”, la cual es también la meta más elevada de las enseñanzas del Buda: El Nibbâna. El sendero directo y derecho hacia ello, como nos lo proporciona el Satipatthâna, es un proceso continuo por ese sendero, que requiere sin embargo, un esfuerzo sostenido en la meditación, aplicado a unos cuantos objetos seleccionados de Atención. En estas páginas daremos unas breves instrucciones iniciales para esa práctica.

Ahora bien, la aplicación general de la “Atención” al nivel de las actividades cotidianas, no es menos importante para luchar por la consecución de esta alta meta y prestará una preciosa ayuda al esfuerzo de la Atención especializada e intensificada; además infundirá en las mentes todavía no entrenadas.

La “disposición” y la actitud de Atención y les familiarizará con su “clima mental”. Sus beneficiosos resultados, en un campo más estrecho y “mundano”, serán los inductores adicionales necesarios para ampliar su campo de aplicación y un estímulo para proseguir la práctica sistemática que conduce a la meta más elevada. Estas son las razones por las que hemos dado en este libro especial importancia a los aspectos generales de la Atención, es decir al lugar que ocupa en la trama de la vida humana en general.

En el Satipatthâna vive, además del poder creativo, el eterno y universal atractivo de una doctrina de Iluminación. Tiene la densidad y la amplitud, la simplicidad y la profundidad necesarias para proporcionar los cimientos y el armazón de un “dhamma para todos” los seres vivos o, al menos, para el vasto y todavía creciente sector de la humanidad que ha dejado de ser sensible a los calmantes religiosos o seudoreligiosos y que todavía siente, en su vida y en su mente, la urgencia de dar solución a los problemas fundamentales, no materiales, que ni la ciencia ni las religiones basadas en la fe pueden resolver.

A los propósitos de un Satipatthâna como dhamma para todos es esencial estudiar detalladamente las aplicaciones de este método a los problemas y condicionantes modernos, aunque aquí, en la limitación de estas páginas, sólo se puedan hacer unas breves indicaciones al respecto. Dejamos para otra ocasión u otras plumas el desarrollo y explicaciones adicionales.

Ofrecemos a continuación, en beneficio de aquellos, particularmente en Occidente, que no están al corriente de la literatura budista, alguna información sobre textos relevantes en los que se basa la antigua tradición del Satipatthâna.

El Sermón, su título y el Comentario

El Sermón original del Buda sobre “Los Fundamentos de la Atención” (Satipatthâna Sutta) aparece dos veces en las escrituras budistas: 1. Como el décimo Sermón de la “Colección de Sermones Medios” (Majjhima Nikâya) y 2. Como el vigésimo-segundo de la “Colección de Sermones Largos” (Digha Nikâya), titulado Mahâ-Satipatthâna Sutta, esto es, el Gran Sermón.

Este último difiere de la primera versión sólo en el tratamiento detallado de las Cuatro Nobles Verdades, incluidas en la sección de la “Contemplación de los Contenidos Mentales” que trata de ellas.

En la presente publicación (en la parte II de esta obra), se ha reproducido la segunda versión, más larga y en adelante nos referiremos a ella como el “Sermón”.

El título

En pali, el término “sati-patthâna” está compuesto de dos palabras, la primera, sati, smṛti en sánscrito, tenía originalmente el sentido de “memoria”, “recuerdo”. Sin embargo, en la terminología budista y particularmente en las escrituras palis, ha retenido este significado de “recuerdo de acontecimientos pasados” sólo ocasionalmente.

En la mayor parte de los casos se refiere al presente, y como término psicológico general conlleva el significado de “atención” o “conciencia”. Pero con más frecuencia todavía, su uso en las escrituras palis está restringido a un tipo de atención de lo que, en el sentido de la doctrina budista, es bueno, útil o justo: kusala.

Debe advertirse que hemos reservado el sentido de “atención” sólo para este último significado.

“Sati”, en este sentido, es el séptimo factor del Noble Octuple Sendero, bajo el nombre de Sammâ-sati, Recta Atención, siendo expresamente explicado como el cuádruple “Fundamento de la Atención” (Satipatthâna).

La segunda parte de la palabra, patthâna, representa a upatthâna, literalmente “acercar” a la mente de uno, es decir, tener presente, permanecer consciente, establecer. Esta expresión se usa frecuentemente, en distintas formas gramaticales, en conexión con “sati”.

Por ejemplo, en el sermón del que nos ocupamos, satimupatthapetvâ, literalmente “habiendo mantenido presente su atención”. Es más, en la versión sánscrita, que probablemente es muy antigua, el título del Sermón es: Smṛti-upatthâna-sûtra. Tras esta explicación podemos traducir la palabra completa como “la presencia de la Atención”.

De entre las varias alternativas para interpretar el título, el Comentario señala que los cuatro objetos o contemplaciones: cuerpo, sensación, estado de

la mente y contenidos mentales, de los que se trata en el Sermón, son el “lugar principal” padhânam thânam o el “terreno propio” gocara de la Atención. Esto sugiere la interpretación de “El terreno de la Atención” o los “Fundamentos de la Atención”, siendo esta última acepción la que hemos adoptado aquí.

Sin embargo, sería deseable que la palabra pali “Satipatthâna” llegara a ser tan familiar entre los lectores de literatura budista occidentales como los términos Kamma: Karma, Dhamma, etc.

El Comentario del Sermón está incluido en las antiguas obras de exégesis de las dos colecciones canónicas antes mencionadas, entre las que se encuentra nuestro texto.

Estos comentarios, al menos en su esencia, se remontan casi con seguridad a los primeros tiempos de la doctrina, sin embargo, el original completo de todos los comentarios antiguos del Canon Budista Pali no aparece hasta el siglo IV d. C.

La versión que ahora presentamos (en la segunda parte de este libro) es una retraducción y quizás parcialmente una refundición al pali, de la primitiva versión en cingalés que se halló en Ceilán.

Esta traducción al pali fue hecha por el gran erudito y comentarista del siglo IV d. C. Buddhaghosa, quien probablemente no añadió, aparte de algunas historias ilustrativas, nada más que unos cuantos comentarios de su cosecha a los ya existentes en la tradición de Ceilán.

Dado que existe una traducción inglesa fiel del Comentario, hecha por el Venerable Soma Mahathera, de Ceilán, fallecido en 1960, se ha considerado innecesario reproducir aquí totalmente. Sin embargo, la hemos utilizado en las notas explicativas del Sermón, y se han incluido en la Antología que forma la parte tercera (incluida en la segunda parte) de este libro, algunos pasajes de interés general extraídos del Comentario.

Sin embargo, todos aquellos que deseen familiarizarse con el material exegético completo relativo a nuestro Sermón, encontrarán altamente provechoso el estudio de la traducción del Comentario hecha por el Venerable Soma. Aparte de su relevancia directa para nuestro propósito, el Comentario contiene una rica información sobre varias e importantes enseñanzas budistas, unas cuantas historias conmovedoras que muestran la manera firme y heroica en la que los monjes de antaño hallaron el Único Camino, y además proporciona ojeadas muy instructivas a los detalles de la práctica.

El Satipatthâna en la tradición Oriental

Ningún otro Sermón del Buda, ni siquiera el primero, el “Sermón de Benarés”, disfruta en aquellos países budistas del Este, que se adhieren a la tradición sin adulteraciones de las enseñanzas originales, de tanta popularidad y veneración como el Satipatthâna Sutta.

En Sri Lanka, la antigua Ceilán, por ejemplo, cuando en los días de luna llena los laicos devotos observan ocho de los diez preceptos principales de los monjes novicios, permaneciendo durante un día y una noche en un monasterio, eligen frecuentemente este Sutta para leerlo, recitarlo, escucharlo y contemplarlo. En más de una casa, el libro del Satipatthâna todavía se conserva reverentemente envuelto en un paño limpio y de vez en cuando, al atardecer, se les lee a los miembros de la familia. Este Sermón, también se recita a menudo, junto al lecho de un budista moribundo, para que en las últimas horas de su vida su corazón se serene, se consuele y se alegre con el gran mensaje de liberación del Maestro. Y aunque la nuestra es la edad de la imprenta, todavía es costumbre en Ceilán hacer escribir nuevos manuscritos del Sutta a los escribas sobre hojas de palma y ofrecérselos a la biblioteca de un monasterio. El autor ha visto en un viejo monasterio de Ceilán una colección de casi doscientos de tales manuscritos del Satipatthâna Sutta, algunos de ellos con costosas cubiertas.

Podemos achacar parcialmente una veneración tan grande hacia un solo texto canónico al hecho de que el Satipatthâna Sutta es uno de los pocos Sermones que el Maestro mismo subrayó presentándolo y acabándolo de una manera especialmente enfática y solemne. Pero este hecho solamente no es suficiente para explicar la permanencia a lo largo de miles de años de una veneración tan especial. Debemos atribuirle también a los efectos de una práctica tan larga y plena de éxito, durante veinticinco siglos, que ha rodeado al Sutta, por así decirlo, de un aura de poder que inspira profunda reverencia.

¡Ojalá que este Imperecedero Mensaje del Buda continúe ejerciendo su benéfico poder, incluso lejos del lugar y el tiempo en el que se originó, en el hemisferio occidental!

¡Ojalá que sea un puente entre las razas, remarcando las raíces comunes de la naturaleza humana y un futuro común para el destino humano formado por el dominio de la mente enaltecido!

La Antología

Tras presentar al lector las dos primeras partes de este libro, el ensayo y el texto básico, sólo nos queda añadir unas cuantas palabras sobre la tercera parte (incluida en la segunda parte en esta edición), en la que se han recogido textos budistas adicionales que son relevantes para el Camino de la Atención.

Estos textos ofrecen al estudiante sinceras explicaciones suplementarias del Sermón y le presentan aspectos y aplicaciones del Satipatthâna, que en las dos primeras partes no se mencionaron o se hizo sólo de pasada.

Se pretende con esta antología, en primer lugar, que sea un libro de fuentes de referencia al respecto; pero más allá de su propósito informativo se espera que sirva como un libro de contemplación al que el lector pueda volver una y otra vez para recibir inspiración fresca.

La mayor parte de estos textos ha sido tomados del Canon pali de la escuela Theravâda, en la cual se ha preservado con la máxima fidelidad la más antigua tradición de las enseñanzas del Buda.

De la colección de Sermones, Sutta Pitaka, de este Canon ha sido el Samyutta-Nikâya: “Colección de Sermones Afines, o Agrupados por materias”, el que nos ha proporcionado en particular la fuente más rica de textos sobre el Satipatthâna.

En primer lugar el Grupo llamado así por este último, el Satipatthâna-Samyutta; el Anuruddha-Samyutta, llamado así por el gran Arahant de ese nombre, que fue un eminente practicante del Satipatthâna, y finalmente el Salâyatana-Samyutta, el Grupo de textos sobre las Seis Bases Sensoriales, que contiene mucho material valioso para el desarrollo de la visión cabal, vipassanâ, en el proceso cognoscitivo básico.

Aunque el énfasis de esta selección se halla en la literatura Theravâda, sería una imperdonable omisión si, junto a las voces originales de la Palabra del Buda, no fuera escuchado el hermoso eco evocado por el Satipatthâna en la literatura Mahâyâna primitiva.

Estos Sutras Mahâyânas primitivos están representados por los extractos sacados de la antología de Sântideva, el Siksasamuccaya. Esos extractos y también el propio trabajo del ejercitamiento de Sântideva, el Bodhicaryâvatâra, muestran cuán profundamente apreciaba la importancia de la Atención en la trama de la Enseñanza. Algunas de las bellas y sucintas formulaciones de Sântideva pueden muy bien ser miradas como clásicas y deben ser recordadas a menudo por aquellos que recorren el Camino de la Atención.

Si no se permite que el gran valor adjudicado a la Atención y al Satipatthâna en la literatura Mahâyâna primitiva sea un mero remanente histórico, sino que se convierta en una fuerza activa en la vida y el pensamiento de sus seguidores, se podrá forjar un lazo fuerte e íntimo de empeño espiritual común entre el Mahâyâna y el Theravâda, relegando al fondo las diferencias entre estas dos escuelas. El deseo de contribuir a este fin ha sido una de las razones para incluir la sección sobre el Mahâyâna, sección que puede ser considerablemente aumentada por quien se halle más familiarizado con esa literatura.

Sin embargo y en relación con esto, debemos recordar que tal y como el Maestro enfatizó en el Sermón, la obtención de la liberación final del sufrimiento, el Nibbâna, es el propósito último y el poder inherente del Satipatthâna.

Pero un seguidor sincero del Ideal Bodisâtstico Mahâyâna que, con plena conciencia de las implicaciones, hace la promesa solemne de aspirar a la Budeidad, cesa, por tanto, de luchar por la liberación individual antes de haber alcanzado su sublime aspiración. Consecuentemente tendrá que evitar la aplicación del Satipatthâna al desarrollo metódico de la Visión Cabal, vipassanâ, que puede muy bien conducirle, en esa misma vida, al estado de “Entrada en la Corriente” o Sotâpatti, en el que la liberación final está irrevocablemente ase-

gurada como máximo después de siete existencias y esto, desde luego, pondría final a su carrera de Bodhisattva. Tal restricción impuesta a la práctica plena del Satipathâna crea una situación bastante extraña desde el punto de vista del Theravâda y a la luz de los mismos mandatos del Buda. Pero sea como fuere, no hay duda de que el que está decidido a caminar por la ardua senda que conduce a la Budeidad necesitará un grado muy alto de atención y clara comprensión, de conciencia penetrante y resolución, si es que desea adquirir, mantener y desarrollar, en medio de las vicisitudes de la vida, aquellas altas virtudes, las Perfecciones o Páramis, que son el requisito necesario para la Budeidad.

Y en este empeño será, durante un gran tramo del trayecto, el compañero de su hermano Theravâda. En su esfuerzo final por la Iluminación y la emancipación última tendrá imprescindiblemente que alcanzar la cima de la Visión Cabal, vipassanâ, a través del Único Camino que es el Satipathâna plenamente desarrollado. Este es el sendero que han seguido y seguirán todos los Liberados, ya sean Budas, Pacceka-Budas o Arahants (véase la estrofa en la Parte III, texto 1).

Entre las escuelas Mahâyânas del Lejano Oriente, son la china Ch'an y el Zen japonés las que más cerca se hallan del espíritu del Satipathâna. No obstante las diferencias en el método, propósito y conceptos filosóficos básicos, los lazos de unión con el Satipathâna son firmes y estrechos, y es lamentable que apenas si han sido acentuados o notados. Tienen en común, por ejemplo, la confrontación directa con la realidad, incluyendo la propia mente, la fusión de la vida diaria con la práctica meditativa, la trascendencia del pensamiento conceptual mediante la observación e introspección directas, el énfasis en el aquí y el ahora. Por lo tanto, el seguidor del Zen encontrará muchas cosas en la presentación y práctica del Satipathâna Theravâda que pueden servirle como una ayuda directa para su propio camino. Puesto que la literatura Zen ha crecido considerablemente en Occidente, habría sido repetitivo incluir en la presente obra textos ilustrativos reproducidos a menudo en otras partes.

El autor se ha abstenido de añadir a la antología voces de Occidente, antiguas y modernas, que dan testimonio independiente de la importancia de la Atención para la estructura básica y la evolución futura de la humanidad por razones de espacio.

Ultimas Observaciones

La primera parte de este libro, El Camino de la atención, junto con la versión más corta del Sermón (segunda parte en esta edición), se editó dos veces en Ceilán (Colombo, 1954 y 1956, "The Word of The Buddha Publishing Committee).

En la edición actual se ha incluido un nuevo capítulo sobre la "Atención a la Respiración" (Cap. VI), además de algunas adiciones y cambios menores.

La versión corta del Sermón fue reemplazada por la larga que, con su explicación detallada de las Cuatro Nobles Verdades, estructura la esencia de las Enseñanzas del Buda.

Una versión en alemán más corta de la primera parte, sin los capítulos V y VI, fue incluida también en el libro del autor Satipatthâna, “Der Heilsweg buddhistischer Giestesschulung”, publicado en 1950 por Verlag Christiani Konstanz.

La misma editorial publicó también una versión en alemán de la antología, con el título “Der einzige Weg” (Konstanz, 1956), de la cual difiere la presente edición en unos cuantos textos añadidos y otros omitidos.

El autor agradece a su editor alemán, Dr. Paul Christiani, el permiso para utilizar el material en la versión inglesa (The Heart of Buddhist Meditation, Reader & Co, Londres), que ha sido íntegramente traducida para la versión en español, Ediciones Librería Argentina. Expresa también su agradecimiento por el profundo interés que el Dr. Christiani se ha tomado para la promoción de la literatura budista en Alemania.

Nos infunde ánimos comprobar el creciente interés por la meditación tanto en el Este como en Occidente y que proviene, al menos en parte, de una genuina necesidad interior.

Esperamos que el presente libro sea útil a muchas personas y en muchos lugares que deseen desarrollar el potencial de la mente humana para una mayor calma y fortaleza, para una conciencia más penetrante de la realidad y, finalmente, para una total liberación de la Codicia, el Odio y la Ofuscación.

The Forest Hermitage
Nyanaponika Thera Kandy, Ceilán.