

Venerable U Silananda

Traducción de Bhikkhu Nandisena

**VIPASSANĀ Y SUS
OBJETOS**



IEBH

INSTITUTO DE ESTUDIOS
BUDDHISTAS HISPANO S.C.

VIPASSANĀ Y SUS OBJETOS

Primera edición 1999

Edición revisada 2018

©IEBH 2018

Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita.

Título original: “Vipassanā and its Objects” por Venerable U Silananda.

Traducción al español “Vipassanā y sus Objetos” por Bhikkhu Nandisena.

Reproducción de la traducción al español con permiso del Venerable U Silananda (1999).

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

¿Qué es *vipassanā*? ¿Cómo practicar *vipassanā*? ¿Qué tipo de objetos tomamos cuando practicamos *vipassanā*? El término pali ‘*vipassanā*’ se traduce frecuentemente al inglés como ‘insight’ (penetración/introspección). Si bien ésta no es una traducción literal, es aceptable, porque *vipassanā* conduce a la penetración de la verdadera naturaleza de los fenómenos.

El significado literal de *vipassanā* es ver o viendo en varias formas. ‘En varias formas’ significa viendo como impermanente, viendo como insatisfactorio y viendo como insubstancial. La impermanencia, la insatisfacción y la insubstancialidad son las características de todos los fenómenos condicionados. Todos los fenómenos condicionados tienen esas tres características: 1) Impermanencia (*anicca*), 2) Insatisfacción (*dukkha*) e 3) Insubstancialidad (*anatta*). *Vipassanā* nos ayuda a ver esas tres características.

Practicamos *vipassanā* sólo cuando vemos estas tres características. Antes de ver estas tres características no estamos practicando realmente *vipassanā*. Nos estamos aproximando a *vipassanā*, vamos hacia *vipassanā*. Para que sea *vipassanā* debemos ver las tres características.

¿Qué es lo que hacemos cuando practicamos *vipassanā*?
Practicamos atención u observamos. Observar o prestar atención es lo que hacemos cuando practicamos *vipassanā*. Esto es lo que llamamos aplicación de la atención. Cuando practicamos *vipassanā* prestamos atención, observamos, hacemos anotaciones mentales.

¿Qué es lo que observamos? ¿A qué prestamos atención? Cuando practicamos la meditación vipassanā prestamos atención a los cinco agregados de la adherencia (*pañca-kkhandā*). Cuando decimos los cinco agregados de la adherencia la gente podría pensar que es algo separado de nosotros. Pero en realidad los cinco agregados de la adherencia están en nosotros. Nosotros somos los cinco agregados de la adherencia. También aquello que experimentamos está incluido en los cinco agregados de la adherencia. En palabras simples, los cinco agregados de la adherencia es aquello que experimentamos, cualquier cosa que vemos, que oímos, olemos, gustamos, tocamos y pensamos. En otras palabras, son los seis tipos de objetos que se nos presentan a través de las seis puertas de los sentidos. Esto se denomina cinco agregados de la adherencia. ‘Agregados de la adherencia’ significa los agregados que son objetos de la adherencia. Esto significa objetos a los que nos adherimos, objetos a los que nos apegamos.

De acuerdo con las enseñanzas del Buddha hay dos clases de adherencia (*upādāna*): adherencia por medio del apego o deseo (*kāmuṇupādāna*) y adherencia por medio de la concepción errónea (*diṭṭhupādāna*). Si no practicamos atención, nos adherimos por medio del apego o de la concepción errónea a los objetos que se nos presentan a través de las puertas de los sentidos. Cualquier cosa en el mundo puede ser objeto de esta adherencia. Cuando vemos algo, esto nos gusta y nos adherimos por medio del apego. Otras veces tomamos las cosas como permanentes. En este caso hay adherencia por medio de la concepción errónea. Cualquier objeto que se nos presenta o que experimentamos puede ser objeto de la adherencia.

Cuando practicamos vipassanā tratamos de estar conscientes, tratamos de observar los agregados de la adherencia. Dado que los

cinco agregados de la adherencia representan todo lo que existe en el mundo, uno podría decir que el objeto de vipassanā es todo. Sin embargo, después nosotros modificaremos un poco esta afirmación. Por ahora diremos que todo es el objeto de vipassanā. Podemos llamar a los cinco agregados de la adherencia ‘mente (*nāma*) y materia (*rūpa*)’. Los seres están compuestos de mente y materia. Las cosas externas son sólo materia. Entonces, otro término para los cinco agregados de la adherencia es mente y materia. Cuando practicamos meditación vipassanā, observamos mente y materia, prestamos atención a la mente y la materia. A veces observamos la mente, otras veces observamos la materia. Cuando observamos la respiración, estamos observando la materia. La respiración es aire y el aire es una de las propiedades materiales. Cuando observamos nuestros pensamientos, emociones, estamos observando la mente o las propiedades mentales. Cuando practicamos la meditación vipassanā, prestamos atención u observamos la mente y la materia.

¿Por qué debemos observar la mente y la materia? Como dijimos anteriormente, nuestra tendencia es a adherirnos a las cosas. Nos adherimos a las cosas que experimentamos. Cuando hay adherencia, en dependencia de ésta actuamos. A veces actuamos bien. Otras veces actuamos mal. Por ejemplo, escuchamos decir que la vida humana es una buena vida y que tal vez la vida celestial es aún una vida mejor. Entonces, es nuestro deseo renacer en una existencia mejor. Tenemos apego. Tenemos adherencia, apego por esa existencia mejor. Para alcanzar una existencia mejor, debemos hacer algo. Normalmente, realizaremos acciones meritorias. Cuando realizamos acciones meritorias, adquirimos buen kamma (*kusala-kamma*). Esta buena acción (*kamma*) dará buenos resultados, es decir, un renacimiento en el plano celestial. Renacimiento en el plano celestial es mucho mejor que renacimiento en el mundo

humano. Pero incluso el renacimiento en el mundo celestial tiene un comienzo y un final. Hay que morir. Si bien el plano celestial es mejor que el mundo humano, aun así no es satisfactorio.

A veces encontramos maestros que enseñan una doctrina falsa. Ellos podrían aconsejar hacer sacrificios de animales para obtener el plano celestial. Entonces, nosotros sacrificaríamos a un animal. Sacrificar animales de acuerdo con las enseñanzas del Buddha es un kamma insano (*akusala-kamma*). Un kamma insano da resultados en los cuatro estados de sufrimiento. Por lo tanto, en dependencia de la adherencia, condicionados por la adherencia a los planos celestiales, a veces realizamos buenas acciones y a veces aun con buenas intenciones, realizamos malas acciones o hacemos lo que es incorrecto. Como resultado de estas acciones buenas o malas, nosotros renaceremos en el plano celestial o en los estados de sufrimiento.

El objetivo del buddhismo es poner un fin al sufrimiento o eliminar el sufrimiento. Si no queremos obtener sufrimiento, debemos evitar las causas del mismo, es decir, la adherencia. Debemos evitar la adherencia si no deseamos renacer una y otra vez. Para evitar la adherencia debemos practicar la atención. Debemos estar atentos a los objetos que se nos presentan o aquello que ocurre en nosotros. El propósito de la observación es evitar la adherencia. Si no logramos estar atentos, si no logramos observar de cerca a los objetos, no vamos a poder evitar adherirnos a los mismos. Esta adherencia conducirá a la acción. Y esta acción conducirá al resultado en las existencias futuras. El resultado es el renacimiento. Después existe la vejez, la enfermedad y la muerte. Hay sufrimiento. Para evitar la adherencia a las cosas necesitamos practicar vipassanā, desarrollar la atención.

Si aplicamos atención a todo lo que observamos, cualquier cosa que experimentamos, no habrá posibilidad para que la adherencia surja. Si vemos la cosa claramente, vemos cuando ésta surge y cesa. Vemos su verdadera naturaleza. Esto ocurre cuando vemos los objetos como impermanentes, insatisfactorios e insubstanciales. Entonces, no nos adherimos a los objetos. Cuando no hay adherencia, no habrá acción. Y cuando no hay acción, no habrá reacción. Para evitar la adherencia a las cosas, necesitamos prestar atención al objeto.

Existe lo que se denomina latencia de las impurezas mentales con respecto al objeto. Esto significa que cuando vemos algo y nos agrada, nos apegamos a este objeto. Hay apego. Después, cuando recordamos este objeto en nuestras mentes, éste regresa junto con el apego. Porque ponemos apego en ese objeto, es como si estuviera registrado. Se convierte en algo incorporado al objeto. Después, cuando recordamos ese objeto, éste regresa con el apego. Si decidimos que algo es bello, después cuando lo recordamos, lo vemos como hermoso. Esto es lo que se denomina latencia de las impurezas mentales en los objetos.

Esta latencia de las impurezas mentales en los objetos puede ser tratada con vipassanā. Practicamos vipassanā y prestamos atención al objeto en el momento presente y vemos su verdadera naturaleza. Cuando vemos su verdadera naturaleza, podemos evitar el apego, podemos evitar esa latencia de las impurezas mentales en ese objeto. Una vez que vemos el objeto como realmente es sin juicios ni adiciones, entonces después, cuando regresa a nuestras mentes, regresa sin apego. Para evitar, para eliminar esa latencia de las impurezas mentales necesitamos practicar vipassanā, necesitamos

observar con atención los objetos. Observar o prestar atención es para evitar la adherencia a los objetos.

¿Cuándo debemos observar los objetos? ¿Cuando están presentes, cuando ya han pasado o cuando todavía no hay surgido? Los objetos deben ser observados en el momento presente porque sólo aquellos que están presentes pueden ser examinados, observados con atención. Algo que ya ha pasado no puede ser examinado tan claramente como aquello que está al frente de uno. Podríamos recordarlo, traerlo a la mente, pero no lo veremos tan claramente. El objeto que todavía no ha surgido, debido a que no ha sido visto todavía, no puede ser examinado. No podemos conocer su naturaleza. La única cosa que podemos examinar es la cosa que existe en el momento presente. Ésta es la razón por la cual el objeto en el momento presente es el más importante para aquellos que practican la meditación vipassanā. Tratamos de no perder la oportunidad de estar atentos al objeto en el momento presente.

Hay dos clases de vipassanā: vipassanā directa y vipassanā por inferencia. Vipassanā por inferencia sólo ocurre después de la vipassanā directa. Si uno no ha visto la verdadera naturaleza de los fenómenos en el momento presente, no puede inferir la verdadera naturaleza de los mismos en el pasado o en el futuro. Primero debe haber percepción directa y luego inferencia a través de la percepción directa. Entonces, al comienzo es importante que uno tenga percepción directa, comprensión directa de la verdadera naturaleza de los fenómenos. El objeto en el momento presente es el más importante. El pasado ya ha desaparecido y el futuro todavía no ha acontecido.

Por más que uno examine los objetos pasados, no va a poder comprender su verdadera naturaleza. Si un objeto particular ha sido asociado con apego, si uno ha puesto apego en ese objeto, entonces, cuando regresa, el apego regresará junto con él. Uno no puede evitar el apego con respecto a ese objeto pasado. Con relación a un objeto futuro, debido a que todavía no ha surgido, uno no puede hacer nada. La única cosa que podemos hacer es con respecto al objeto presente. Por lo tanto, el objeto presente es el más importante para aquellos que practican la meditación vipassanā. Éste es el consejo dado por el Buddha: “No regrese a las cosas pasadas ni anhele el futuro, porque el pasado ya ha cesado y el futuro aún no ha acontecido. Que el sabio cultive la atención, firme e incommovible, en las cosas presentes” [1].

Cuando nos hemos apegado a algo, estamos como drogados por ese apego. Cuando observemos la cosa en el momento presente y veamos su verdadera naturaleza, no tendremos apego a ella. Ese no apego con respecto a ese objeto en particular es incommovible. Por lo tanto, el verso dice ‘firme e incommovible’. Lo que es importante es el objeto en el momento presente. Cualquiera que sea este objeto, tenemos que practicar atención. Ésta es la razón por la cual debemos observar la respiración y también nuestros pensamientos, emociones, dolor en el cuerpo, otras sensaciones, ruido, etc. Cualquier cosa que es prominente en el momento presente debe ser observada de tal manera que no desarrollemos apego a la misma y para que podamos ver su verdadera naturaleza.

Si prestamos atención al objeto en el momento presente vamos a comprender por nuestra propia experiencia que es impermanente, sufrimiento o insatisfactorio e insubstancial. Cuando uno observa una cosa y ve que está surgiendo y cesando, uno comprende que es

impermanente (anicca). Cuando es impermanente, uno comprende también que está sujeta u oprimida a un incesante surgir y cesar. Estar oprimida por el surgir y cesar es la característica del sufrimiento. En este contexto sufrimiento significa no sólo dolor sino también insatisfacción. Cuando uno ve un objeto surgir y cesar y después otro objeto surgir y cesar y así sucesivamente, uno se siente oprimido por ese continuo surgir y cesar. Esto es lo que significa la voz pali dukkha o sufrimiento. Cuando uno puede ver el continuo surgir y cesar de los fenómenos, uno comprenderá la naturaleza del sufrimiento. Y cuando uno puede ver el continuo surgir y cesar de los objetos y la naturaleza del sufrimiento, uno comprenderá la característica de la insubstancialidad. Esto significa que uno no tiene control sobre las cosas. Uno no puede hacer que las cosas impermanentes sean permanentes. Uno no puede hacer que las cosas insatisfactorias sean satisfactorias. No hay ejercicio de autoridad sobre ellas. Esto es lo que significa la voz pali anatta. El otro significado es insubstancialidad. No hay nada substancial en esos objetos. Entonces, también comprendemos la tercera característica, anatta.

Simplemente con prestar atención a los objetos en el momento presente, podemos descubrir estas tres características de todos los fenómenos condicionados. Sólo cuando vemos estas tres características de todos los fenómenos condicionados, podemos evitar el apego, podemos alcanzar los estados de iluminación. Esto es lo esencial, ver las cosas como impermanentes, ver las cosas como insatisfactorias y ver las cosas como insubstanciales. Esto es esencial para la realización de la verdad.

¿Cómo observamos los objetos? Podemos ver los objetos y después decidir que son bellos, agradables o decidir que son desagradables.

¿Cómo observamos los objetos? ¿Cómo hacemos para no apegarnos a los objetos? El siguiente es el consejo dado por el Buddha a Mālunkyāputta y también a Bāhiya. El Buddha dijo: “Entréense. En lo que se ve, debe haber sólo lo visto. En lo que se oye, debe haber sólo lo oído. En lo que se experimenta como olor, gusto y tacto, debe haber sólo lo experimentado. En lo que se piensa, debe haber sólo lo pensado” [2]. Esto es también muy importante y no es fácil de comprender. Además, es muy difícil de lograr.

El Buddha dijo: “En lo que se ve, debe haber sólo lo visto”. Esto significa que debe haber sólo el ver con respecto al objeto visual. Es decir, con respecto al objeto visual, cuando se ve algo, uno debe detenerse en lo que se ve y no pasarse y tener apego o aversión. De esta manera uno no permite que las impurezas mentales surjan con respecto a ese objeto. La mayoría del tiempo reaccionamos con apego o aversión. Nos gusta algo o nos disgusta. Cuando algo nos gusta, el apego sigue. Cuando algo nos disgusta, sigue la aversión. Debemos evitar tanto el apego como la aversión.

Para evitar tanto el apego como la aversión, en lo que se ve, debe haber sólo lo visto. Deberíamos detenernos en lo que se oye con relación al objeto auditivo. Deberíamos detenernos en lo que se huele con relación al objeto olfativo. Deberíamos detenernos en lo que se gusta con relación al objeto gustativo. Deberíamos detenernos en lo que se toca con relación al objeto táctil. Deberíamos detenernos en lo que se piensa con relación al objeto mental.

Es casi imposible detenerse en lo que se ve, etc. Esto es así porque estamos entrenados para hacer juicios muy rápidamente. Antes de que sepamos lo que estamos haciendo ya nos hemos formado una

opinión o un juicio con relación a algo. Cuando se escucha un sonido, uno inmediatamente ha decidido que éste es el sonido de un avión o un auto o un pájaro. No nos detenemos en el sonido o en lo que se oye. Por lo tanto, el sonido se convierte en el sonido de un avión o un auto o un pájaro. Es muy difícil pero no es imposible. El consejo del Buddha es tratar de detenerse y ver sólo el objeto visual. Con práctica, practicando la atención, esto es posible.

¿Por qué el Buddha dijo: “En lo que se ve”? Porque con respecto a lo que no se ve no pueden surgir impurezas mentales. Antes de dar este consejo, el Buddha le preguntó a Mālunkyāputta: “Mālunkyāputta, suponga que usted no ha visto algo. No lo está viendo ahora y no lo verá en el futuro. ¿Surgirán en usted estados insanos con respecto a ese objeto? Porque no lo ha visto, porque no lo está viendo y porque no lo verá en el futuro, no tendrá estados insanos” [3]. Entonces, uno no debe hacer nada para evitar tener estados insanos con respecto a las cosas que no ha visto, que no está viendo y que no verá. Ésta es la razón por la cual el Buddha dijo: “En lo que se ve”.

En lo que se ve es muy probable que haya apego o aversión. Para evitar esto, uno se detiene en lo que ve. Hay meditadores que pueden detenerse en lo que ven y evitar que las conciencias insanas surjan. También están aquellos que no pueden detenerse en lo que ven pero que pueden evitar que las conciencias insanas surjan después de que ha pasado un proceso cognitivo. En el primer proceso cognitivo (el proceso cognitivo visual) podrían tener conciencias insanas, pero en el proceso cognitivo siguiente podrían tomar esos estados insanos como objeto de vipassanā. Por lo tanto, tienen la habilidad de evitar los estados insanos subsecuentes. Con práctica esto se puede lograr. Esto se debería hacer si deseamos

evitar tener estados insanos con relación a los objetos visuales, auditivos, etc. A pesar de que es difícil, es posible.

Cuando observamos los objetos, debemos prestar simplemente atención, mera atención a los objetos y no pasarse decidiendo si el objeto es bello o feo. ‘Mera atención’ son las palabras usadas por el Venerable Nyanaponika en su libro ‘The Heart of Buddhist Meditation’. Debemos tener mera atención sin adiciones personales. Uno toma el objeto como objeto de meditación. Uno toma el objeto sin agregarle nada, sin adiciones.

¿Qué tipo de objetos tomamos cuando practicamos vipassanā? Al comienzo dijimos que vipassanā toma todo tipo de objetos y dijimos también que íbamos a necesitar alguna corrección a esta afirmación. Hay dos tipos de objetos: conceptos (*paññatti*) y realidades últimas (*paramattha*). Ambos pueden ser objetos de la mente. Por lo tanto, hay dos clases de objetos.

Los conceptos son aquellos aceptados por la gente con cierto nombre. Al comienzo, la gente dijo: “A esto llamaremos ‘perro’ y a esto ‘gato’”. Y después todos estuvieron de acuerdo. Entonces, llamaron a un animal ‘perro’, a otro animal ‘gato’ y así sucesivamente. Perro y gato, estos nombres, son conceptos. Son designaciones creadas para facilitar la comunicación. Nosotros no decimos ‘animal de cuatro patas’ sino que decimos ‘perro’ o ‘gato’.

Si bien esos nombres son útiles para la comunicación, no son reales. En realidad, no existen porque no tienen un comienzo y un final. No podemos señalar cuándo un nombre o una designación comenzó a ser usada y cuándo desapareció. Esto se debe simplemente a que un nombre carece de esencia individual. Cuando le damos a alguien un

nombre, este nombre parece surgir, pero en realidad no sabemos cuándo surgió. Además este nombre vivirá con esa persona por largo tiempo. Cuando la persona muere, el nombre no muere con ella, sino que continúa. No sabemos cuándo va a desaparecer. Estos conceptos no tienen esencia individual. No tienen un surgir, una continuación y un cesar. Son nombres, conceptos dados a las cosas. Es decir, objetos animados e inanimados.

Hay otro tipo de concepto. Éste se denomina 'concepto nombre'. Digamos 'casa'. El nombre 'casa' es un concepto nombre. Pero el edificio que denominamos 'casa' es un concepto cosa. La casa es también un concepto. No es una realidad última. Es extraño decir que una casa no es una realidad última porque nosotros la usamos, vivimos en ella. Es muy real. Pero la casa no existe como tal. Lo que llamamos casa es una combinación de paredes, techo, puertas, pisos, etc. Si tomamos cada una de estas cosas individualmente, si sacamos cada una de estas cosas, no tenemos más la casa a pesar de que los componentes todavía están allí. Lo que llamamos casa, auto, hombre, mujer, etc., son conceptos, y como tales, no tienen una existencia real. Esto es lo que se denomina 'concepto cosa'.

Hay dos clases de concepto: concepto nombre y concepto cosa. Con respecto a muchas cosas hay un concepto nombre y un concepto cosa. Por ejemplo, el término 'escritorio' es un concepto nombre y la cosa que llamamos 'escritorio' es un concepto cosa. Pero en realidad el escritorio no existe. Lo que llamamos escritorio es simplemente una combinación de pedazos de madera. Cuando estos pedazos de madera se sacan, perdemos la designación 'escritorio'. Aquello que pensamos que existe, desde el punto de vista de las realidades últimas no existe porque carece de una esencia individual.

A manera de analogía podríamos decir que el escritorio es un concepto y que las partes son una realidad. Si seguimos esta analogía tenemos que decir que las partes todavía son un concepto. El pedazo de madera es aún un concepto, pero las partículas de materia indivisible son una realidad. Lo que denominamos ‘hombre’ es un concepto. Los cinco agregados son realidades últimas. La mente y la materia son realidades últimas porque la mente realmente existe, porque la materia realmente existe. Uno puede experimentar la mente y la materia.

La conciencia visual pertenece a la mente. La conciencia visual realmente existe. La conciencia visual surge y cesa. Después hay otra conciencia visual o una conciencia auditiva, etc. La mayoría de las cosas que experimentamos son conceptos, concepto nombre o concepto cosa. A veces existe el concepto nombre solamente sin su correspondiente concepto cosa. Por ejemplo ‘cuerno de conejo’, el conejo no tiene cuernos. El cuerno de conejo es simplemente un nombre sin una realidad correspondiente. El ‘hijo de una mujer estéril’ es sólo un concepto nombre porque una mujer estéril no tiene hijo. A veces puede haber sólo concepto nombre sin concepto cosa.

También con respecto a las realidades últimas: conciencia (*citta*), factores mentales (*cetasika*), propiedades materiales (*rūpa*), puede haber sólo concepto nombre y no concepto cosa. Esto se debe al hecho que la cosa denotada por el concepto nombre es una realidad última. Por ejemplo, la conciencia es una realidad última. El nombre ‘conciencia’ es un concepto nombre pero aquello denotado por el concepto nombre, la conciencia, es una realidad última. En este caso no hay concepto cosa. Hay sólo una realidad última.

Entonces, hay conceptos y realidades últimas. Realidad última significa algo que es real, algo que posee una esencia individual, algo que tiene un surgir, un continuar y un cesar. Estas tres son las fases de la existencia. La conciencia surge, continúa por un momento muy breve y después desaparece. Lo mismo ocurre con los estados mentales. Ellos se denominan realidades últimas. Vipassanā toma a las realidades últimas como objeto y no a los conceptos. Cuando decimos que todo es objeto de vipassanā, nos referimos solamente a las realidades últimas. Uno no puede mirar un escritorio y decir ‘escritorio’, ‘escritorio’, ‘escritorio’. Esto no es vipassanā porque estamos tomando el escritorio, un concepto como objeto de meditación. Ésta es la razón por la cual decimos ‘viendo’, ‘viendo’, ‘viendo’. No decimos ‘escritorio’, ‘escritorio’, ‘escritorio’ porque viendo es lo real, la realidad última. Esto es importante cuando practicamos meditación vipassanā. La meditación vipassanā toma las realidades últimas como objeto y no los conceptos. ¿Por qué? No podemos ver la impermanencia, el sufrimiento y la insubstancialidad en los conceptos. Simplemente porque estas características no existen en los conceptos. Por lo tanto no podemos decir que son permanentes o impermanentes, sufrimiento o no sufrimiento. Solamente con respecto a las realidades últimas pueden existir estas tres características. Si deseamos ver estas tres características, debemos observar, debemos estar atentos de las realidades últimas y no de los conceptos. Cuando practicamos meditación vipassanā, tomamos las realidades últimas como objeto, la conciencia como objeto, las propiedades materiales como objeto, etc.

¿Se puede practicar vipassanā cuando uno ve un escritorio? Si uno usa la designación ‘escritorio’ no puede practicar vipassanā. Pero si uno se concentra en las propiedades materiales que representan la

materia visible en vez del escritorio propiamente dicho, entonces, es posible practicar vipassanā. En ese caso, uno podría decir ‘materia’, ‘materia’, ‘materia’ o ‘objeto visible’, ‘objeto visible’, etc. En la lengua pali se denomina rūpa. Si uno se concentra en la materia, es decir el objeto visible, es posible practicar vipassanā en ese objeto. Pero no se puede practicar vipassanā en el conjunto, en todo el escritorio.

Vipassanā debe tomar realidades últimas como objeto. Cuando uno toma la respiración como objeto, el énfasis debe ser en la realidad última y no en la forma de la respiración. A menudo, cuando nos concentramos en la respiración, vemos algo así como una vara que entra y sale. Cuando vemos la respiración como una vara o como una forma, esto significa que nos estamos concentrando en conceptos y no en las realidades últimas. Esto no es vipassanā. Esto es meditación de tranquilidad (*samatha*). Cuando practicamos meditación de tranquilidad en la respiración, tomamos la respiración como un concepto. Pero cuando practicamos meditación vipassanā en la respiración, debemos atravesar la capa externa del concepto para penetrar en su naturaleza. ¿Cuál es la naturaleza de la respiración o el aire? El aire tiene la naturaleza de expansión, apoyo, movimiento, llevar. Uno se debe concentrar en alguno de estos aspectos cuando toma la respiración como objeto de la meditación vipassanā.

Lo mismo es cierto para el abdomen. Cuando uno practica vipassanā en el abdomen, el énfasis debe ser en los movimientos del abdomen y no en el abdomen. El movimiento se produce por el elemento aire. Tratamos de concentrarnos en ese movimiento de las propiedades materiales en el abdomen que es producido por el elemento aire. Al principio es imposible evitar tomar conceptos como objeto. Uno

podría decir: “Tomaré la realidad última ahora”. Pero uno no puede. Después uno progresa en la meditación y puede tomar la realidad última. Cuando uno medita en la respiración, debería concentrarse en la naturaleza del aire, la expansión o el movimiento, en vez de la forma del abdomen. El énfasis debe ser en las propiedades materiales.

Cuando practica meditación vipassanā, uno presta atención u observa el objeto. Ese objeto debe ser una realidad última. Uno presta atención al objeto presente. Presta atención u observa al objeto con mera atención sin adiciones, sin agregar nada. Si uno tiene en cuenta estas cosas, tendrá una buena práctica. Entonces, el objeto presente, sin agregar nada, y las realidades últimas, son los objetos de la meditación vipassanā.

La meditación vipassanā nos conduce a ver las cosas como realmente son, ver la mente y la materia como impermanentes, insatisfactorias e insubstanciales. La comprensión de las tres características nos conducirá a la realización de las Cuatro Nobles Verdades. La realización de las Cuatro Nobles Verdades es el resultado de la práctica de vipassanā. Pero la realización de las Cuatro Nobles Verdades no se denomina vipassanā, es el resultado de vipassanā. Sin vipassanā no puede haber realización de la verdad, no puede haber iluminación. Es para este propósito que tenemos que practicar vipassanā. Si practicamos vipassanā y perseveramos en nuestra práctica, un día tendremos éxito. No sabemos cuándo. Eso depende de muchos factores. Uno de estos es la experiencia de uno en el pasado. Ya sea que uno alcance la iluminación o no en esta existencia, uno debería practicar y practicar vipassanā. Si hacemos esto obtendremos paz mental como beneficio. Éste es el beneficio inmediato. Cuando uno practica vipassanā puede obtener paz mental.

Esta paz mental y pureza de la mente durante la práctica de vipassanā es un beneficio en sí mismo. Éste es un beneficio que todos obtienen. Deberíamos practicar vipassanā la mayor parte de nuestras vidas.

Aun después de alcanzar el estado final de santidad (*Arahant*), hay que practicar vipassanā. Los Arahants no dejan de practicar vipassanā. Hay un pasaje en los textos acerca del Venerable Anuruddha cuando estaba enfermo. Los monjes lo fueron a visitar y le preguntaron: “¿Por qué su mente no es afectada por el dolor?” El Venerable Anuruddha respondió: “Practico los cuatro fundamentos de la atención”. Esto significa que aun después de alcanzar el estado final de santidad, la práctica de vipassanā continúa. La práctica de los cuatro fundamentos de la atención o vipassanā es una tarea de toda la vida y no algo que uno hace de vez en cuando. Esta práctica debe ser incorporada en la vida cotidiana. No es solamente para retiros. Aun durante la vida diaria, aunque en intensidad menor, es bueno continuar con esta práctica. Si perseveramos en nuestra práctica, un día alcanzaremos el estado que ha sido alcanzado por los Buddhas, los Arahants y todos los seres nobles.

* * * * *

NOTAS

[1] *Majjhima-Nikāya, Uparipannasapāḷi* 240. Edición del Sexto Concilio Buddhista.

[2] *Salāyatana-saṃyutta* ii 295.

[3] *Salāyatana-saṃyutta* ii 295.

* * * * *

INSTITUTO DE ESTUDIOS BUDDHISTAS HISPANO

Fundado en el año 2011, el IEBH tiene la visión de ofrecer enseñanzas y prácticas de alta relevancia para las sociedades hispanohablantes en el ámbito del Budhismo, particularmente en el Budhismo Theravada, siguiendo las enseñanzas como están expuestas en el Canon Pali.

El IEBH está encargado de hacer un trabajo de difusión y formación académica a través de la producción en español de materiales, traducciones, cursos en línea y otras herramientas para facilitar el aprendizaje y comprensión del Budhha-Dhamma.

Para mayor información de nuestro trabajo por favor visite nuestro sitio web <http://iebh.org> o comuníquese al email admin@iebh.org o escribiendo a:

Dirección Postal: Budhismo Theravada México A.R.,
Apartado Postal No.19, Banderilla, Veracruz, CP 91300, México

Dhamma Vihara, Monasterio Budhista
Camino Tlachinola-Zacatal Km. 6,
Municipio de Jilotepec, Veracruz CP 91380, México
Tel: +52-228-811-0080