

ANAPANA SATI SUTTA



BREVE INTRODUCCIÓN AL SUTTA ANNAPANA SATI

Dentro de los diferentes diálogos canónicos del Buda en el antiguo Idioma Pali hay algunos que fueron escritos de forma muy breve y sucinta. De todos estos el Anapana sati sutta y el Satiphattana sutta se distinguen por ser instrucciones sencillas y profundas para el desarrollo de la meditación de tranquilidad y concentración (samatha) y el logro de la percatación y visión clara (vipassana). De los dos mencionados el Anapana sati es el más sucinto y corto. A través de sus cuatro tétradas (o dieciséis instrucciones divididas en grupos de cuatro) puntualiza de forma excepcional, primero, cómo se logra a través de la atención a la respiración y el cuerpo la calidad de calma y sosiego. En el segundo grupo de instrucciones el Buda instruye como utilizar las sensaciones y los sentimientos en su calidad de gozo para ayudar a la concentración. En el tercer grupo, el Buda apunta como aproximar la mente y sus diferentes facultades para profundizar en la percatación. En la última tétrada el Buda indica como aproximar los procesos mentales (dhammas) en sus diferentes manifestaciones insustanciales para llegar a la culminación de todo el proceso de percatación.

Estos son los cuatro fundamentos de la atención consciente que detalla de forma práctica el Anapana sati: atención consciente a la respiración y el cuerpo; atención consciente a la respiración, las sensaciones y los sentimientos; atención consciente a la respiración y la mente; atención consciente a la respiración y los dhammas.

Se nos dice que el contexto de esta sencilla enseñanza tomó lugar después del retiro del monzón cuando el Buda decidió extender su enseñanza a los discípulos ahí reunidos para darles estas dieciséis instrucciones.



El dialogo (sutta) Anapana sati del Buda

El meditador habiéndose ido al bosque la sombra de algún árbol se sienta con piernas cruzadas, con su espalda erecta se hace consciente. Siempre atento el meditador inhala, siempre atento el meditador exhala.

Las dieciséis contemplaciones:

La primera tétrada: Cuerpo

1. Cuando inhalo largo, sé que inhalo largo; Cuando exhalo largo, se que exhalo largo.
2. Cuando inhalo corto, sé que inhalo corto; Cuando exhalo corto, se que exhalo corto.
3. Así uno se entrena en atención: Sensible de todo el cuerpo, inhalo.
Sensible a todo el cuerpo, exhalo.
4. Así uno se entrena en atención: Calmando a todo el cuerpo, inhalo.
Calmando a todo el cuerpo, exhalo.

Segunda tétrada: Sensaciones-Sentimientos (Vedana)

5. Así uno se entrena en atención: Sensible al gozo (priti), inhalo.
Sensible al gozo, exhalo.
6. Así uno se entrena en atención: Sensible a la dicha (sukha), inhalo.
Sensible a la dicha, exhalo.
7. Así uno se entrena en atención: Sensible a procesos en mi mente, inhalo.
Sensible a procesos en mi mente, exhalo.
8. Así uno se entrena en atención: Calmando procesos en mi mente, inhalo.
Calmando procesos mentales, exhalo.

Tercera tétrada: Mente (Citta)

9. Así uno se entrena en atención: Sensible al corazón-mente, inhalo.
Sensible al corazón-mente, exhalo.
10. Así uno se entrena en atención: Agradando al corazón-mente, inhalo.
Agradando al corazón-mente, exhalo.
11. Así uno se entrena en atención: Serenando al corazón-mente, inhalo.
Serenando al corazón-mente, exhalo.
12. Así uno se entrena en atención: Liberando al corazón-mente, inhalo.
Liberando al corazón-mente, exhalo.

Cuarta tétrada: Percatamiento (dhammas)

13. Así uno se entrena en atención: Enfocando en la impermanencia, inhalo.
Enfocando en la impermanencia, exhalo
14. Así uno se entrena en atención: Contemplando el desvanecimiento, inhalo.
Contemplando el desvanecimiento, exhalo.
15. Así uno se entrena en atención: Contemplando el cesamiento, inhalo.
Contemplando el cesamiento, exhalo.
16. Así uno se entrena en atención: dejando ir, inhalo. Dejando ir, exhalo.

