

Samatha y Vipassana

Meditación Budista

Bhavana, o meditación, significa el cultivo y desarrollo de la mente con el propósito de alcanzar la Iluminación y, por lo tanto, Nibbana. La práctica de la meditación reduce, y eventualmente erradica, estados mentales negativos y los contaminantes que nublan y engañan la mente.

Al mismo tiempo, la meditación se practica para cultivar estados mentales positivos que ayudan a purificar la mente y a nutrir el surgimiento de introspección en la verdadera naturaleza de nuestra existencia. La meditación trae concentración y gozo a la mente. Entrena a la mente a desarrollar atención consciente y clara comprensión de la realidad.

En otras palabras, la meditación Budista entrena a sus practicantes para realizar las tres características universales de la existencia: anicca, dukkha y anatta, en todo momento. Con esta realización, y cuando la mente es purificada, la introspección surgirá. Esta introspección resultará finalmente en la obtención de Nibanna.

Se dice que El Buda identificó dos supremas cualidades mentales que surgen de la práctica adecuada de la meditación:

- Calma perdurable (Pāli: *Samatha*), la cual afianza, serena, unifica y concentra la mente.
- Introspección (Pāli: *Vipassana*), la cual le capacita a uno a explorar, discernir y ver las cosas como en realidad son.

Meditación Samatha

Kammaṭṭhāna es una palabra Pāli que significa, literalmente, el lugar de trabajo. De forma figurada, ésta palabra significa el lugar en la mente al que uno acude para trabajar en el desarrollo espiritual.

Se refiere a los cuarenta objetos de meditación canónicos (samatha kammaṭṭhāna), enumerados en el tercer capítulo del Visuddhimagga.

De forma colectiva, el Kammaṭṭhāna no es apropiado para todas las personas y en momento un cualquiera. Cada kammaṭṭhāna puede ser prescrito por un maestro en particular, y dado a una persona específica, en un momento concreto de su vida. Ello dependerá del temperamento y estado mental de dicha persona.

Siete clases de sujetos de meditación:

- 1) Kasiṇa - 10 Objetos Kasiṇa
- 2) Asubha - 10 Objetos de cadáveres
- 3) Annussati - 10 Objetos a recordar
- 4) Brahma-vihāra – Las 4 Sublimes moradas
- 5) Āruppa - 4 Esferas inmateriales
- 6) Ahare-patikula-sanna – 1 Lo repugnante de los alimentos
- 7) Catu-dhatu-vavatthāna - 1 Análisis de los 4 elementos

Diez objetos que se pueden contemplar directamente (kasiṇa):

- (1) tierra, (2) agua, (3) fuego, (4) aire,
- (5) azul, verde, (6) amarillo, (7) rojo, (8) blanco,
- (9) espacio cerrado, (10) luz brillante.

Diez objetos de repulsión (asubha):

- (1) cadáver hinchado, (2) cadáver descolorido,
- (3) cadáver descomponiéndose, (4) cadáver partido,
- (5) cadáver roído, (6) cadáver desmembrado,
- (7) cadáver esparcido, (8) cadáver sangrante,
- (9) cadáver comido por los gusanos, (10) esqueleto.

Diez recordatorios (anussati):

Recordatorio de la Triple Gema:

(1) Buda, (2) Dhamma, (3) Sangha.

Recordatorio de las virtudes:

(4) moralidad (*sila*), (5) liberalidad (*caga*)

(6) los atributos saludables de los Devas.

Recordatorios de:

(7) paz, (8) muerte, (9) respiración, (10) 32 partes del cuerpo.

Las Cuatro Brahma-vihāras:

(1) Metta, (2) Karuna, (3) Mudita, (4) Upekkha.

Esferas inmatrimales:

- Infinitud del espacio
- Infinitud de la consciencia
- La nada
- Ni percepción ni no-percepción.

Una (1) percepción de lo repugnante de los alimentos.

Un (1) análisis de los cuatro elementos.

Sujetos de meditación basados en el temperamento y el estado mental:

- Codicioso: 10 objetos de repulsión; ó contemplación de las 32 partes del cuerpo.
- Odioso: Las 4 Sublimes moradas; ó, las 4 kasiņas de colores.
- Auto-engañado: atención consciente de la respiración.
- Fiel: Los 6 primeros recordatorios.
- Inteligente: Recordatorio de la muerte o la paz; la percepción de lo repugnante de los alimentos, ó el análisis de los 4 elementos.
- Especulativo: Atención consciente de la respiración.

Las seis kasiņas sin colores y los cuatro estados sin formas son adecuados para todos los temperamentos.

Meditación Samatha:

- Conduce a la calma, la tranquilidad, Jhana.
- 40 tipos diferentes de objetos, dependiendo del temperamento.
Se enfoca en un objeto aislado.
- Suprime temporalmente los Cinco Impedimentos.

Meditación Vipassana:

- Conduce a introspecciones de la verdadera naturaleza de la existencia, de anicca, dukkha y anatta.
- Se enfoca en siempre-cambiantes objetos.
- Eventualmente destruye los Cinco Impedimentos y todos los demás engaños mentales, y proporciona Nibbana.

A través del desarrollo meditativo de la calma perdurable uno es capaz de suprimir la oscuridad de los Cinco impedimentos. Con la supresión de estos impedimentos, el desarrollo meditativo de la introspección conduce a la sabiduría liberadora.

En El Sutta del Árbol Kimsuka, El Buda dijo que la calma perdurable y la introspección son “la pareja de rápidos mensajeros” que entregan el mensaje de Nibbana, a través del Noble Camino Óctuple.

De hecho, se trata de facetas indivisibles del mismo proceso. La calma conduce a la introspección y la introspección conduce a la calma.