

Prólogo

El Buda declaró que el *Sutta Satipatthana* era el camino directo al despertar. Es un *sutta* detallado y exhaustivo que traza ante nosotros un sendero claro para ir de la ignorancia a la libertad. Incluso, en la "predicción" que encontramos al final del *sutta*, el Buda llega a afirmar con absoluta confianza que siete días de práctica diligente, decidida y bien hecha nos pueden conducir a la liberación.

Este comentario, escrito por Sangharákshita, es una contribución importante al prolífico campo de comentarios hechos al *Satipatthana*. Es la transcripción de un seminario que llevó a cabo con un grupo de estudiantes suyos en 1982. A partir de él, sus diestros editores trabajaron en las grabaciones para crear este libro, excelente y accesible, en el que tenemos el privilegio de recibir el eco de las conversaciones que contenía ese seminario sobre una amplia gama de temas.

Tengo el honor de que Sangharákshita sea mi maestro budista. Él tiene la sorprendente habilidad de traducir y sintetizar al mismo tiempo la tradición budista en su vasta extensión. Escribió *Una Panorámica del budismo* cuando tenía apenas 24 años y es una obra que hasta hoy continúa siendo un compendio muy valorado, por su amplitud y profundidad, de toda la tradición.

Sangharákshita fundó la Orden Budista Triratna en 1967 (antes conocida como Orden Budista Occidental) en un intento por hacer accesible el sendero budista al mundo y la mente actuales. Captó la necesidad de aportar un enfoque moderno a las antiguas enseñanzas y con impresionante audacia se dispuso a establecer una nueva tradición budista, empezando en una pequeña habitación en el sótano de un edificio londinense. Ni siquiera él habría predecido de qué manera su enfoque radical y a la vez pragmático resonaría en tantas personas y cómo su nueva tradición se expandiría por todo el planeta durante los siguientes 50 años. Actualmente la Orden Triratna cuenta con 2000 miembros en 30 países, además de miles de practicantes en los numerosos centros Triratna a lo largo del mundo. Asimismo, su obra ha contribuido a revivir de manera notable el budismo en la India, siguiendo la tarea del doctor Bhimrao Ambedkar. Tan sólo en ese país la Orden Triratna tiene más de 500 miembros y aun se hallan en proceso de ordenación varios miles de mitras, quienes asisten a clases y participan en la transformación social.

Sangharákshita lleva ese rico antecedente a su análisis sobre este *sutta*. Apunta constantemente a la manera en que podemos aprovechar la conciencia y la contemplación de *Satipatthana* para despertar al extraordinario potencial de estar vivos como seres humanos y al modo en que podemos ir hacia la libertad, para ser una fuerza en favor del bien en el mundo y beneficiar a los demás, así como a nosotros mismos.

En este libro Sangharákshita hace un constante esfuerzo en cada sección del *sutta* por proveernos con una profunda guía para incorporar esta aproximación a nuestra meditación y nuestra vida diaria. No nos plantea un enfoque de meditador técnico sino el de un ser humano totalmente integrado que conoce la importancia de llevar todo su ser al sendero; la parte emocional, la mental y la física, con todo su desorden y complejidad.

Este libro nos ofrece una justa y amplia visión de Sangharákshita y sus ideas sobre la vida. Ya sólo por este hecho bien vale la pena leerlo. Él admite que un escollo potencial en la contemplación de *Satipatthana* es que puede parecer "esquemático y ajeno a la experiencia que tenemos de nuestros ideales como seres humanos" y dice, además, que "podría ser mejor imaginar un día de inspiración sin obstáculos, con un libre flujo de energía, un día en el que pudieras ser totalmente sincero y claro en tu comunicación, un día en el que sintieras una conexión tan auténtica con los demás que tus preocupaciones dejaran de asomarse funestamente sobre tu vida, un día en el que no te sintieras en absoluto como si estuvieras golpeándote en la cabeza contra una pared o atascándote en un bache. Imagínate un día así, de libertad creativa y luego imagina que esa libertad se duplica o se triplica y que sigue expandiéndose. Entonces irás dándote una idea de lo que es la iluminación". ¡Qué maravilla! Ése es el tipo de experiencia que una práctica genuina de *Satipatthana* puede permitir que florezca en nuestra vida.

Una de las formas centrales en que se describe a la atención consciente o mindfulness en el *Sutta Satipatthana* es mediante el término compuesto "sati-sampayaña". La traducción que hace Sangharákshita de este término es una de las mejores que he encontrado: "Podríamos decir que se refiere a ir por la vida diaria sin olvidar ni un momento nuestro propósito más elevado".

Esto nos lleva a la que quizá sea una de las contribuciones particulares de Sangharákshita a la tradición de los comentarios acerca del *Satipatthana*; su énfasis en la meta así como en el sendero y la comprensión de que la atención consciente o mindfulness contiene tanto cualidades activas como receptoras. De acuerdo, se nos exhorta a estar conscientes de nuestra experiencia en el momento presente con una atención precisa y receptiva, pero también se nos pide que utilicemos nuestra facultad de inteligencia o "comprensión sabia" para elegir cómo responder a nuestra experiencia, buscando siempre las condiciones físicas, mentales, emocionales y las condiciones externas que den lugar a los estados mentales hábiles, por encima de los torpes; ayudándonos a progresar en el camino para alcanzar el más "elevado propósito" para cualquier budista: Nirvana.

Dicho de un modo más simple, podríamos describirlo con como utilizar la conciencia del momento presente para elegir estados expansivos en lugar de estados contraídos y éste es un tema central que encontraremos a todo lo largo del *Sutta Satipatthana*. Si hacemos de ello nuestra práctica iremos convirtiéndonos poco a poco en personas impregnadas por la apertura y la libertad, en vez de la resistencia. La vida nos parecerá cada vez más rica a medida que fluimos hacia nuestros ideales más elevados, como lo ejemplifica el estado iluminado del Buda. Asimismo, caeremos en una comprensión mucho más profunda de lo interrelacionados que estamos con toda la vida y cultivaremos un amor y una empatía cada vez más plenos hacia los demás, lo cual constituye otro significativo énfasis del análisis que hace Sangharákshita de este *sutta*.

Él se encuentra ahora en la última fase de su larga vida. Tiene 91 años cumplidos en el momento en que escribo esto. Es evidente que sabe que su existencia se acerca a su fin y recientemente ha sostenido conversaciones con uno de sus discípulos más antiguos, Subhuti. De esas reuniones han surgido diversos artículos en los que se expresa lo que él considera que son los elementos esenciales para una vida budista efectiva. Uno de esos modelos es el del "sistema de práctica", que incluye cinco etapas de gran importancia:

1. **Integración:** Llevar todo lo que somos al sendero.
2. **Emoción positiva o emoción hábil:** La importancia de comportarnos de acuerdo con la ética budista y de apreciar lo que, como consecuencia de ello, surge en forma positiva.
3. **Receptividad espiritual:** Estar abiertos a influencias que van más allá de lo meramente material.
4. **Muerte espiritual:** Estar dispuestos a dejar ir todo lo que es condicionado.
5. **Renacimiento espiritual:** Estar dispuestos a nacer de nuevo en cada momento presente y, paulatinamente, ir viviendo como un flujo de potencialidad, en tanto que vamos avanzando hacia la meta.

Este brillante modelo para realizar todo el viaje de la vida espiritual puede cultivarse en la meditación y vivirse en la miríada de actividades y relaciones de la vida diaria. Por supuesto, la atención consciente o mindfulness corre como un hilo a través de todas estas etapas y jamás podremos enfatizar de un modo exagerado la importancia central que tiene en la vida budista.

Permítanme finalizar este prólogo con el sabio consejo que nos da Sangharákshita al concluir su comentario. Son palabras que bien haríamos en estudiar una y otra vez, comprenderlas y procurar vivir de acuerdo con lo que dictan, conforme aprendemos a navegar por el transcurso de nuestra existencia:

“Después de todo, cualquiera de las enseñanzas del *Sutta Satipatthana* tienen una misma finalidad: la transformación. Este objetivo se aborda sobre la base del principio que define al budismo, que los estados de conciencia nunca surgen al azar sino que son siempre el producto de factores condicionantes definidos [...] Si permanecemos sensibles a la naturaleza del camino y al grado en el cual los estados mentales nos ayudan o nos obstaculizan en el desarrollo espiritual podemos dirigir nuestra conciencia hacia estados mentales hábiles. Una vez que hemos reconocido que la conciencia humana es un fenómeno condicionado en constante cambio, a través de la práctica de la atención consciente o mindfulness podemos encausar ese cambio con rumbo a la perfección espiritual y moral más elevadas. La clave para todo eso nos la dan las sucintas palabras del *Sutta Satipatthana*, en las cuales podemos escuchar un eco de la intención original del Buda, cuando les habló aquel día a los bhikkhus en Kammasadhamma. Al igual que los bhikkhus en aquella ocasión, tendremos muchas razones para gozar y complacernos con las palabras del Bienaventurado”.

Ledbury, diciembre 2016

Vidyamala Burch
Miembro de la Orden Budista Triratna
Creadora del programa “Mindfulness para la salud MBPM”
Fundadora de Breathwroks (Respira Vida Breathworks en Español)
Autora del libro: *Tú no eres tu dolor*, Editorial Kairós, 2016