

# El significado de *satipaṭṭhāna*<sup>1</sup>

Por Sayadaw U Paṇḍitāvibhaṃsa<sup>2</sup>

Traducción del inglés al castellano por Giulio Santa 2012<sup>3</sup>

## Introducción

El Ven. Sayadaw U Paṇḍita (Paṇḍita significa sabio hombre sabio en pāḷi) habla con frecuencia del significado de *satipaṭṭhāna*. Utiliza la etimología para explicar el modo adecuado de advertir<sup>4</sup> y observar los objetos físicos y mentales que surgen en la práctica meditativa.

El mérito de esta exposición práctica y detallada del término *satipaṭṭhāna* pertenece al Sayadaw. Es una fórmula o receta para el éxito en la meditación. Si se aplica meticulosamente a la propia práctica, el Dhamma se mostrará sin demora.

- 
- 1 NT: el original inglés no contenía diacríticos ni velius. Hemos hecho lo posible para presentar la ortografía pāḷi correcta. Aleix Ruiz ha ofrecido su ayuda en aquellas construcciones más complejas en las que el traductor tenía dudas. Esperamos que el lector pueda beneficiarse de disponer de las palabras pāḷi con la ortografía correcta.
  - 2 NT: *vibhaṃsa* es un título otorgado en Birmania a los monjes que superan ciertos exámenes de pāḷi. Es un título que pocos monjes tienen, por ello da prestigio. Siguiendo las indicaciones de Alina Morales, menciono las fuentes en las que se inspira el Sayadaw para escribir el texto: el Canon Pāḷi, los comentarios del Canon y la tradición *theravāda* birmana.
  - 3 NT: En esta traducción se han omitido algunas frases y símiles. Quien lo desee puede consultar la versión original: <http://www.saddhamma.org/pdfs/the-meaning-of-satipatthana.pdf>. **Agradecimientos:** Agradecimiento infinito a todos los transmisores de Dhamma y agradecimiento también a las personas que han releído y hecho sugerencias para pulir esta traducción: Mario Lucarda y María Gomis. Agradecimientos también a todo el mandala que permite estas manifestaciones de Dhamma para beneficio de todos los seres en su proceso de despertar.
  - 4 NT: advierte es la traducción que hemos escogido para traducir el término inglés 'noting'. Esta palabra es muy utilizada en la escuela de Mahasi Sayadaw, maestro principal de Sayadaw U Paṇḍita. Significa advertir, ser consciente de, tomar nota, conocer. En los estadios principales de la meditación a veces se usa 'labelling' o etiquetar, dando un nombre a aquello advertido, percibido, conocido, con el objetivo de hacer más firme y claro el objeto de meditación, el objeto de observación. Más tarde esa etiqueta se abandona, sino la etiqueta se convierte en un obstáculo para la apertura del proceso meditativo.

## Siete beneficios de la atención

La práctica de la meditación *satipaṭṭhāna* lleva a la purificación de la mente, a la superación de la pena y del lamento, a la completa destrucción del dolor físico y de la aflicción mental, a la entrada en el camino correcto y al logro del *nibbāna*.

## La etimología de *satipaṭṭhāna*

El término pāḷi *satipaṭṭhāna* se interpreta generalmente como los “Cuatro fundamentos de la atención”. Sin embargo, su significado completo puede clarificarse si desglosamos esta palabra compuesta en sus diferentes partes y examinamos sus elementos tanto individualmente como combinados entre sí.

*Sati + paṭṭhāna*

o

*sati+pa+(t)ṭhāna*

La palabra *sati* deriva del significado raíz 'recordar' (*saṃ sarati*), pero como factor mental significa 'presencia de la mente', estar atento al presente, consciente, estar despierto, tener diligencia, más que la facultad de memoria del pasado.

*Paṭṭhāna* significa 'establecimiento, aplicación y cimentación' 'cercana (próxima), firme y constante'.

Combinando estos dos elementos el significado resultante de la palabra compuesta es 'establecimiento cercano (próximo), firme y constante de la atención en un objeto de observación'. Este tipo de conciencia o atención también se llama *supatiṭṭhita sati*, 'atención constante'.

## Los cuatro fundamentos de la atención

Los cuatro fundamentos de la atención tienen una sola esencia – contemplación consciente de los fenómenos naturales. Se diferencian entre sí según se aplique esta atención consciente a alguno de estos cuatro objetos: 1.- cuerpo (*kāya*), 2.- sensaciones (*vedanā*), 3.- estados mentales (*citta*)<sup>5</sup>, 4.- objetos mentales (*dhamma*). La última

---

5 NT: otra traducción posible es 'estados de conciencia' o, simplemente, 'mente'

categoría contempla factores tales como las cinco obstrucciones, los cinco componentes<sup>6</sup> (*khandhas*), las seis bases y los seis objetos (actividades generales), los siete factores del despertar y las cuatro verdades nobles.

### ***Sati***

'Atención' o 'atención plena'<sup>7</sup> se ha establecido como la traducción castellana para traducir el término *sati*. Sin embargo, ésta es una interpretación incompleta. 'Poder de observación' es una traducción más adecuada. La amplitud completa de su significado será explicada a través del análisis de sus varios aspectos, tales como la característica, la función, la manifestación y la causa próxima<sup>8</sup>, y, otros factores adicionales distintivos de la atención.

### **No-superficial**

*Sati* requiere la característica de no moverse del objeto, esto es: no desplazarse fuera del objeto (*apilāpana lakkhaṇa*). Los comentaristas nos presentan la imagen de un calabaza seca y hueca lanzada al agua. La calabaza se sumerge y resurge en la superficie del agua. Así, la mente que advierte y observa no debe deslizarse por encima del objeto de manera superficial. Más bien, la mente debe sumergirse o penetrar en el objeto de observación, del mismo modo que cuando una piedra es lanzada al agua, esta se sumergirá y penetrará hasta el fondo.

Suponed que estáis observando vuestro propio abdomen como el objeto de vuestra práctica de *satipaṭṭhāna*, y que tratáis de focalizar la atención en el objeto principal con firmeza, con resolución, de modo tal que la mente no se aparte de él. En cambio, lo que sucederá es que la mente se sumergirá profundamente en el proceso de ascenso y caída del abdomen. A medida que la mente penetre este proceso, podréis ir comprendiendo su verdadera naturaleza: tensión, presión, movimiento, etc.

### **Manteniendo el objeto a la vista**

La *función* de *sati* es la ausencia de confusión, o el no-olvidar (*asammosa rasa*). Esto significa que la mente que advierte y observa no debe ni perder de vista, ni pasar por alto,

---

6 NT: generalmente traducido como agregados

7 NT: inglés 'mindfulness'

8 NT: este es el análisis tradicional de los comentarios canónicos del Tipiṭaka Pāli.

ni olvidar, ni permitir que el objeto de atención desaparezca. Para expresar este aspecto de manera positiva, la función de *sati* es mantener el objeto siempre a la vista. Del mismo modo que un jugador de fútbol nunca pierde de vista el balón, un jugador de badminton nunca el volante<sup>9</sup> y un boxeador nunca pierde de vista los movimientos de su oponente, de este mismo modo el yogui<sup>10</sup> nunca pierde de vista el objeto de atención.

### Confrontación y protección

Hay dos manifestaciones de *sati*, esto es, estar cara a cara con el objeto, y protección.

- **Cara a cara con el objeto**

La manifestación principal de *sati* es confrontación – sitúa la mente directamente, cara a cara, con el objeto de observación (*visayābhimukha bhāva paccupaṭṭhāna*). *Sati* se manifiesta como la mente en un estado de confrontación, cara a cara (*abhimukha*) con un objeto o campo objetivo (*visaya*).

Se dice que el rostro humano es el indicador del carácter. Por eso, si quieres evaluar a una persona, debes estar cara a cara con esa persona y examinar su cara cuidadosamente. Entonces tu valoración será correcta. Pero si estás de lado, detrás, o alejado de esa persona, entonces, no serás capaz de distinguir los rasgos característicos de su rostro.

Del mismo modo, cuando estás observando el movimiento ascendente de tu abdomen, si la mente está realmente cara a cara con el movimiento ascendente, notarás diferentes sensaciones en el ascenso, tales como tensión, presión, calor, frío o movimiento.

- **Protección**

Si la mente que advierte y observa permanece cara a cara con el objeto de observación por un periodo de tiempo significativo, el yogui puede descubrir una mente pura (de gran pureza) por la ausencia de *kilesas* (*kilesas* es una palabra pāḷi que significa contaminaciones o impurezas mentales). Esta pureza es el resultado de la segunda manifestación de *sati* – tutela o protección de ataques por parte de los *kilesas* (*āraakkhā*

---

9 NT: volante es lo que se usa en badminton a modo de pelota

10 NT: yogui es aquel que practica yoga (unión). En Birmania y Sri Lanka, posiblemente también en otros lugares, a los meditadores se les llama yoguis.

*paccupaṭṭhāna*)<sup>11</sup>. Con *sati* presente, las impurezas mentales no tienen oportunidad de entrar y establecerse en el flujo de conciencia.

*Sati* es comparado con el guardián de una puerta, porque guarda las seis puertas de los sentidos. El guardián de una puerta no deja entrar gente nociva y destructiva y admite sólo gente positiva y beneficiosa. *Sati* no admite lo perjudicial (*akusala*); sólo admite lo beneficioso (*kusala*). No aceptando *akusalas* la mente está protegida.

### **Las causas próximas de *sati***

Las *causas próximas* para que se origine *sati* son: resuelta y potente (*thira*) percepción (*thirasaññā padaṭṭhāna*); y los cuatro fundamentos de la atención (*kāyādi satipaṭṭhāna padaṭṭhāna*).

- **Percepción resuelta y potente**

Para estar atento a un objeto, es necesaria resuelta y potente (*thira*) percepción de ese objeto. Mientras la percepción (*saññā*) sea resuelta, potente y constante, la atención será también resuelta, potente y constante.

Las dos funciones de la percepción son el registro (grabación) y el reconocimiento de las formaciones<sup>12</sup> (*saṅkhāra*), independientemente de si son de naturaleza beneficiosa o perjudicial. *Saññā* se compara con la grabación de charlas con la ayuda de un grabador digital<sup>13</sup>. La grabación sucede independientemente del contenido y cualidad de las charlas. Una grabación clara y de calidad, como pueda ser una grabación en CD de un concierto de música clásica u ópera, es la causa para una clara, fuerte y arrebatadora experiencia de escucha (atención) cuando reproducimos la grabación.

De forma similar, en la práctica meditativa, una percepción fuerte y bien definida (advirtiendo o etiquetando) de los objetos de observación que surgen es un gran apoyo

---

11 NT: yo lo expresaría de un modo menos sólido. Ningún objeto tiene la posibilidad de hacer la función de un *kilesa*, cuando hay *sati* y comprensión (cuando los *nīvaraṇas* son tomados como objeto de *dharmānupassanā* por ejemplo). Sino, un objeto, incluso uno en un principio positivo, tiene las condiciones necesarias para poder funcionar como un *kilesa* (por ejemplo en los *vipassanā-upakkilesa*).

12 NT: traducido también como: 'formaciones volitivas', 'formaciones condicionadas', 'construcciones',...

13 NT: el original nos habla de reproductor de cassette o vídeo

para una fuerte, bien definida y constante atención.

- **Cuatro fundamentos de la atención**

Otra *causa próxima* para el surgir de *sati* son los cuatro fundamentos de la atención (*kāyādi satipaṭṭhāna padaṭṭhāna*). Esto es, la atención o presencia es la causa misma de la atención o presencia. De hecho, el desarrollo de la atención es el resultado del continuo *momentum*, un momento de atención es la causa del siguiente.

Esto puede ser comparado con el proceso seguido en la educación, siempre que el estudiante sea serio y haga sus tareas con respeto. Lecciones aprendidas en los grados inferiores son la base para las lecciones que se aprenden en los grados superiores. La educación primaria es la base para la educación secundaria y el bachillerato, y estos, a su vez, sirven como base para la formación profesional y la universitaria.

En resumen, la atención lleva siempre a un incremento y fortalecimiento de la atención.

### **Inmediatez**

La inmediatez en el darse cuenta o ser consciente de un objeto de observación es muy importante. Nada debe interponerse entre el objeto surgido en el presente y el advertir y observar. El objeto surgido y la mente que advierte no deben estar separados en el tiempo. La observación del objeto que ha surgido en el presente debe suceder u ocurrir en el momento, sin tardanza alguna. Debe ser instantáneo. Tan pronto como el objeto de observación surge debe ser advertido y observado.

Si el advertir y observar de uno se retrasa, entonces, el objeto habrá pasado ya cuando la atención se dirija hacia él. Los objetos del pasado y del futuro no pueden ser conocidos correctamente, y si la atención no puede permanecer con los objetos a medida que estos surgen, entonces ya no es práctica de *vipassanā*. Ya no está viviendo en la realidad o presente.

### **Concurrencia**

Concurrencia designa una situación en la que dos o más procesos suceden simultáneamente. Un aspecto importante de *sati* es la concurrencia de 'la mente que advierte y observa' y 'del objeto de observación'. Por ejemplo, cuando un objeto surge, la

mente se precipita sobre el objeto simultáneamente con el surgir de ese objeto, de forma sincronizada con él.

### **Atención extraordinaria**

La partícula *pa* de *sati-p-(t)thāna* especifica que la atención debe ser de una extraordinaria y destacada naturaleza (*visiṭṭha*); extrema, intensa y persistente (*bhusattha*). La atención ordinaria está fuera de lugar en la práctica intensiva de *satipaṭṭhāna*. Lo que vamos a explorar ahora es la naturaleza y aspectos prácticos de la partícula *pa*.

### **Precipitarse (*pakkhandivā pavattati*)**

La partícula de *pa* de *sati-pa-(t)thāna* también puede ser interpretada como *pa-(k)khandana*: precipitarse, saltar hacia, sumergirse. Tan pronto como el objeto de observación se origina, la mente se precipita hacia el objeto de observación y dentro del objeto de observación con gran fuerza y coraje. Ataca el objeto sin vacilación, sin pensar, sin reflexionar, sin analizar, sin imaginar, sin preguntar, sin considerar, sin especular ni fantasear<sup>14</sup>. Así, hay varios aspectos que forman parte de 'precipitarse':

- Repentino, impetuoso, rápido y vivo movimiento enérgico<sup>15</sup>, con velocidad o gran fuerza, potencia y dinamismo

Símil: como apresurarse (precipitarse) para llevar a alguien al hospital.

- Capturar, atrapar, o arrestar mediante un ataque repentino, hacer un ataque rápido, una carga, un asalto; cargar.

(...)

- La presión o arrastre de la muchedumbre para llegar a un lugar en particular.

(...)

- Moverse con urgencia, con gran velocidad o prisa.

(...)

Los yoguis no deben observar parando y arrancando a cada vez. La presencia o atención

---

14 NT: es interesante la similitud con los conocidos *Seis puntos de Tilopa* (tradicción de buddhismo tibetano):

No reflexiones, no imagines, no pienses, no analices, no medites, déjala reposar en su propio estado  
(traducción de Ferran Mestanza)

15 NT: el original dice 'con violencia'

no debe ser negligente, débil, perezosa o casual, no debe quedarse atrás o llegar tarde, no debe buscar con la mirada. Debe estar desprovista de una mente que merodee de aquí para allá, no debe haber espacio para pensamientos. El advertir y observar no debe hacerse de manera indiferente y con vacilación, más bien, debe precipitarse y arrojarse sobre el objeto de manera sistemática y ordenada.

**Asir o agarrar con firmeza el objeto ( *upaggaṇhitvā pavattati*).**

El campesino que cultiva arroz, cuando está cosechando, necesita coger o asir firmemente un haz de arroz. Sólo entonces será capaz de cortarlo con la hoz. Del mismo modo, un meditador debe asir el objeto de observación de modo tal que la mente no deje que el objeto bajo observación sea soltado o se le escurra.

A medida que la atención se hace continua, el yogui será capaz de coger con firmeza objetos burdos. Con más práctica, la atención podrá sostener objetos más refinados y, eventualmente, objetos muy sutiles podrán ser asidos por la mente. Por ello, el yogui debe primero intentar asir objetos físicos antes de intentar tomar objetos de tipo más sutil, como intenciones, pensamientos, etc.<sup>16</sup>

**Abarcando por completo el objeto ( *Pattharitva pavattati* )**

La mente que advierte y observa debe abarcar el objeto de observación por completo, distribuyéndose por la totalidad del objeto, envolviéndolo y asiéndolo en su totalidad. No sólo una parte del objeto debe ser observada, sino que el objeto debe ser advertido y observado desde su comienzo, en su desarrollo y hasta su fin.

**Continuidad ininterrumpida ( *pavattati* )**

En un sentido práctico, este aspecto significa que el advertir y observar de los objetos de observación que surjan debe ser continuo; esto es, un momento de atención conectado con el siguiente momento de atención, momento tras momento. El momento precedente de atención debe estar conectado con el momento de atención que lo sigue. Dicho de forma breve, la atención debe ser sostenida.

**Símbolos:**

---

16 NT: si bien es cierto que el enfoque clásico y sistemático dice así, también es cierto que hay yoguis que, por sus características acumuladas, tienen más tendencia a observar objetos sutiles que otros.

- Cuando hay un espacio entre dos baldosas, polvo y tierra se cuejan en ese espacio. Si no hay continuidad de la atención y hay huecos, puede que las impurezas entren.
- Antiguamente, uno debía encender un fuego frotando dos palos entre sí. Si uno deja de frotar de forma continua, se toma un descanso y reanuda después la tarea de frotar entre sí los palos, no habrá fuego que se produzca. De forma similar, si la atención no es continua, el fuego de la sabiduría no prenderá.

Reafirmando este aspecto desde una perspectiva que niega, diríamos: el advertir y observar, o la atención de los objetos, no debe tener huecos sino ser continua, no debe ser parando y arrancando, parando y arrancando,... (...)

### **Sin manipular.**

La característica universal del no ser (*anatta*) puede ser aplicada al proceso de advertir y observar el surgir de los objetos físicos y mentales.

Un meditador debe poner mucho cuidado en observar los objetos de atención sin manipularlos, controlarlos, gobernarlos o dirigirlos. Debe observar simplemente lo que está ahí – no aquello que espera o quiere que esté.

### **Conclusión**

*¿Qué podemos decir sobre satipaṭṭhāna? Satipaṭṭhāna es el poder de observar cualquier objeto advertido (percibido) mediante el precipitarse sobre él, el entrar en él y el distribuirse (esparcirse) sobre él de modo tal que la mente permanezca inmediata<sup>17</sup> a él y resuelta en él. Cuando advierte 'surgir', la mente entra en el objeto advertido, esto es, el movimiento de ascenso del abdomen<sup>18</sup>. La atención se precipita hacia el objeto y se distribuye sobre él de modo que la mente permanece de forma inmediata y resuelta en ese objeto o fenómeno. El proceso se repite entonces cuando advertimos 'caída' o 'desvanecerse', y del mismo modo para el resto de objetos que surjan en el cuerpo y*

---

17 NT: este inmediato no es como el anterior, que hace referencia a un sentido temporal. Aquí tiene un sentido espacial, si es que podemos utilizar estas dos palabras (espacio y tiempo). Consideramos que la palabra 'inmediato' responde mejor al significado original que la traducción más literal 'próxima'.

18 NT: el maestro que escribió este texto está utilizando este objeto de atención: el movimiento de ascenso del abdomen cuando respiramos, pero puede ser cualquier objeto que utilicemos.

mente.

Así, concluyendo, *sati* o atención debe ser dinámica y confrontativa. La atención debe saltar hacia el objeto, abarcándolo por completo, penetrando en él y no olvidando ninguna parte de él.

Si tu atención tiene estas cualidades, entonces un progreso rápido en la meditación está garantizado y, cuando lleves esta práctica a su plenitud, ver el *nibbāna* está asegurado.

### ***Satipaṭṭhāna* de un vistazo:**

- establecimiento resuelto y cercano
- no superficialidad
- manteniendo el objeto a la vista
- cara a cara con el objeto
- protegiendo la mente de ser atacada por *kilesas*
- fuerte percepción
- la atención es la causa de la atención
- precipitándose sobre y penetrando el objeto
- asiendo el objeto con resolución
- abarcando por completo o tomando posición completa sobre el objeto
- inmediatez
- continuidad
- concurrencia
- sin manipular

**Bibliografía del texto original:**

1.- Buddhaghosa, Acarya.

*The path of purification*

(*Visuddhimagga*). Ñāṇamoli(tr..). P.T.S. Chapter XIV, pg. 141.

2.- Sayadaw U Paṇḍitābhivamsa,

Ven. *In this very life*. Wisdom, 1992.

3. Sayadaw U Paṇḍita

bhivamsa, Ven. *Raindrops in hot summer*.

M.B.M.C., 1994

4. Bodhi, Bhikkhu. *Comprehensive Manual of Abhidhamma*.

B.P.S.

5. Mahasi Sayadaw,

Ven. *Vipassana sgu nyi gyan*. (Burmese).

6. Mahāgandayou Sayadaw U Janaka

abhivamsa, Ven. *Sangahabhasa-tika* (Burmese). 1990

7. Sayadaw U Paṇḍitābhivamsa, Ven. Various Dhamma Talks.

**Procedencia:** ©2012 Giulio Lucarda – Giulio Santa

**Condiciones de uso:** puede copiar, reeditar, republicar y redistribuir este trabajo en cualquier tipo de medio siempre que: 1) tales copias, etc., estén disponibles sin cargo alguno; 2) que indique claramente que cualquier derivado de este trabajo (incluyendo traducciones) derivan de esta fuente de origen; 3) incluya el texto completo de esta licencia en cualquier copia o derivados de esta fuente. En caso contrario, todos los derechos quedan reservados.

**Cómo citar el documento** (estilo sugerido): “título”, autor, traductor, año. Página-web dónde lo encontró, si es necesario.