

No basta con un fragmento de mindfulness (sati)

Versión completa de la charla de la sesión virtual de 'Atención Plena Colombia'
& meditacionesbudistas.org del 30 de mayo del 2026

El tema de nuestro encuentro de hoy es “Cómo aplicar la meditación en nuestra vida diaria”. Sin embargo, mindfulness o *sati*—la cual juega un papel esencial en la práctica de la meditación— es algo sobre lo cual hay muchos malentendidos. Por eso, en lo primero que me quiero enfocar, es en cómo el Buda define y explica mindfulness para que así podamos entender más fácilmente qué es lo que estamos aplicando y cómo le podemos sacar el mayor provecho posible.

Desde hace ya un tiempo existe un programa piloto en el cual le enseñan mindfulness a niños de las escuelas de Nueva York. Recientemente decidieron hacer una encuesta para medir los resultados y encontraron reacciones negativas en muchos niños. Porque, aunque el tipo de mindfulness que les enseñaban los ponía más en contacto con sus sentimientos y con lo que sucedía en sus mentes, no les daba herramientas para lidiar con esas cosas. Los niños se sentían desprotegidos.

Algunas personas dijeron que el problema era mindfulness, como tal. Pero en realidad, el problema es el tipo de mindfulness que le enseñaron a los niños, ya que es el tipo de mindfulness que dice que simplemente debemos estar conscientes de lo que está sucediendo y que no debemos hacer nada al respecto. Algunas veces también se le añade que naturalmente vamos a ver que las cosas son inconstantes, estresantes y no-yo, y que así las soltaremos. Pero este tipo de mindfulness simplemente no es suficiente, o como decimos, ‘no da la talla’. No le dio la talla a los niños de Nueva York y tampoco nos dará la talla a nosotros.

Sin embargo, es fácil entender por qué la gente cree que mindfulness es simplemente eso: que es estar consciente de lo que está sucediendo a medida que sucede y nada más. Existe un discurso sobre el tema, el *Mahā Satipaṭṭhāna*, también conocido como el Gran Discurso sobre Cómo Establecer la Sati o Mindfulness. Es un discurso muy largo; es tan largo, que uno fácilmente puede quedar con la impresión de que este discurso debe ser una descripción completa de la práctica de la *sati* o mindfulness.

Pero es importante que examinemos este discurso con más detenimiento. El discurso comienza con la fórmula completa para la *sati* o mindfulness correcta, que es la siguiente:

- Le hacemos seguimiento al cuerpo, en por y sí mismo — fervorosos, alerta y con presencia mental— dejando de lado la codicia y la aflicción con referencia al mundo.
- Le hacemos seguimiento a las sensaciones, en y por sí mismas.

- Le hacemos seguimiento a los estados mentales, en y por sí mismos.
- Le hacemos seguimiento a las cualidades mentales en y por sí mismas — fervorosos, alerta y con presencia mental— dejando de lado la codicia y la aflicción con referencia al mundo.

El Buda nos presenta la fórmula completa en cada caso, pero después sólo responde preguntas sobre una parte de la fórmula, es decir, sobre qué es lo que significa hacerle seguimiento a algo. El Buda no explica nada sobre el fervor, sobre estar alerta o sobre tener presencia mental o *sati*. Tampoco explica cómo dejar de lado la codicia y la aflicción con referencia al mundo. Esto quiere decir que tenemos que mirar en otros apartes del Canon, en donde hay muchos pasajes que sí explican ésto, para entender qué significan estos términos. Sin embargo, muchas personas que enseñan y practican mindfulness ignoran estas explicaciones.

Comencemos por **mindfulness** o *sati* que significa mantener algo presente en la mente, como cuando recordamos mantenernos enfocados en la respiración.

Estar alerta significa saber lo que uno está haciendo mientras lo está haciendo, tanto en términos de lo que el cuerpo está haciendo —es decir, si está sentado, de pie, caminando o recostado— como en términos de lo que la mente está haciendo mientras crea sensaciones o percepciones.

Y es muy importante enfatizar este hecho. Porque nosotros creamos nuestras sensaciones. El Buda recalca que, aunque existen potenciales de placer y dolor que provienen de nuestras acciones del pasado, antes de que podamos experimentar esos potenciales tenemos que fabricarlos y convertirlos en sensaciones concretas a través de lo que estamos haciendo en este instante. Nosotros fabricamos sensaciones en términos de la manera cómo respiramos, de cómo nos hablamos a nosotros mismos y de qué percepciones tenemos alrededor de ellas.

Nunca olviden esto, porque les ayudará a entender claramente el resto de la práctica de mindfulness. El momento presente es como una obra, como un edificio en construcción. Porque no es el caso que nosotros seamos pasivamente conscientes de las sensaciones a medida que van y vienen por su cuenta, y nada más. Nosotros jugamos un papel activo al fabricarlas cuando surgen y por eso queremos estar alertas a cómo es que las estamos fabricando.

Y no nos detenemos aquí. También queremos hacerlo bien. Esto es lo que la palabra **fervor** significa; es otra palabra para el esfuerzo correcto. Si algo torpe o inhábil aparece en la mente, hacemos todo lo que podamos para dejarlo de lado e intentamos prevenir que reaparezca. Y en cuanto a las cualidades hábiles e inteligentes, si aún no están ahí, intentamos hacerlas surgir y luego las desarrollamos al nivel más elevado posible. Esto significa que nosotros no estamos simplemente observando y aceptando las cosas. Significa que tenemos un papel activo en darle forma a nuestra experiencia y al mundo que nos rodea. Y como estamos asumiendo la responsabilidad por cualquier cambio que

hacemos, queremos que esos cambios sean lo más hábiles e inteligentes posible.

Aquí es donde el discernimiento entra en juego, a medida que aprendemos a entender qué es hábil e inteligente y qué es torpe e inhábil. Por eso la meditación es esencial, ya que a través de ella adquirimos experiencia en dirigir la mente hacia donde debe dirigirse.

Un área de la cual debemos mantener la mente alejada, es la relacionada con los pensamientos de codicia y aflicción con respecto al mundo. Este es el tipo de pensamientos y sentimientos con los cuales los niños de Nueva York tuvieron problemas. Porque, desafortunadamente, cuando les enseñaron mindfulness no les dieron las herramientas apropiadas para lidiar con ellos. Pero en el Canon Pali, el Buda nos ofrece muchas instrucciones —y en verdad son muchas— sobre cómo lidiar con este tipo de pensamientos y sentimientos.

Por ejemplo, si surgen pensamientos de ira, intentamos contrarrestarlos con pensamientos de buena voluntad hacia nosotros mismos y hacia los demás. Si surgen pensamientos lujuriosos, los contrarrestamos con pensamientos sobre aspectos del cuerpo humano carentes de atractivo. Porque no se trata de que simplemente nos sentemos a aguantar y aguantar, y a aceptar pensamientos torpes e inhábiles. Nosotros debemos hacer algo al respecto, y lo que hacemos debe ser de conformidad con los deberes de las cuatro verdades nobles. Estos deberes son:

- primero, comprender el sufrimiento;
- segundo, abandonar su causa;
- tercero, realizar su cesación;
- y cuarto, desarrollar el camino hacia su cesación.

La práctica de mindfulness se convierte en mindfulness o *sati* correcta, cuando logramos mantener presente en mente estos deberes y actuamos con base en ellos.

Así que el problema no es que haya algo malo o que no funcione con la práctica integral de mindfulness. Los problemas surgen cuando solo practicamos un pedazo y suprimimos el resto. Ahí es cuando vamos a tener dificultades, porque lo único que vamos a obtener, son resultados fragmentarios.

Para entender la *sati* o mindfulness correcta de manera integral, tenemos que verla en su contexto más amplio. En el noble camino óctuple, viene después del esfuerzo correcto y antes de la concentración correcta. Basados en el esfuerzo correcto —que como ya dijimos es equivalente al fervor— desarrollamos mindfulness de tal manera que conduzca a la concentración. En la concentración desarrollamos estados de bienestar, el placer y éxtasis o el placer y revitalización, del primer *jhana*, hasta llegar a la ecuanimidad del cuarto *jhana*. Porque es a la concentración correcta, hacia donde nos dirigimos con nuestra práctica de mindfulness.

Una lista del Canon Pali sobre cómo se desarrollan las etapas de la práctica, refuerza

este punto. Primero empezamos con restricción y control sobre los sentidos, y a partir de esto desarrollamos la *sati* o mindfulness correcta. Luego, a partir de la *sati* correcta vamos a los siete factores del Despertar. Estos siete factores comienzan con *sati*, pero ilustran cómo —empezando con la propia *sati*— analizamos las cosas en términos de si son hábiles e inteligentes, o inhábiles y torpes. Esto conduce a la mente al éxtasis o revitalización, a la calma, a la concentración y a la ecuanimidad de la concentración correcta.

Ver este amplio contexto de esta manera nos da una idea de hacia dónde debe dirigirse la práctica de la *sati*. La *sati* no está simplemente sentada ahí, mirando como las cosas van y vienen por su propia cuenta. Como dijo el Buda, cuando la *sati* es el principio rector en la mente, la *sati* recuerda activamente que debe hacer surgir cualidades hábiles e inteligentes y prevenir que estas cualidades desaparezcan. Así es como se desarrolla la práctica de mindfulness o *sati* y como se convierte en concentración correcta.

Este contexto esclarece las listas incluidas en la descripción de la *sati* correcta. Por ejemplo, encontramos la lista de las diferentes clases de sensaciones a las que les podemos hacer seguimiento. Esto es relevante para la concentración correcta, porque las etapas de la concentración correcta se centran en los tonos sensitivos. El primer y el segundo *jhana* se caracterizan por el placer y la revitalización; el tercer *jhana* se caracteriza por el placer; y el cuarto *jhana* por la ecuanimidad. Estos son tonos sensitivos que desarrollamos activamente. Y como dijo el Buda, después de desarrollarlos, dejamos que se esparzan a través de todo el cuerpo. Estos son procesos que estimulamos de una manera activa.

Sin embargo, cuando uno lee las listas de sensaciones que se encuentran bajo la *sati* correcta, parece ser que nos dicen que sólo debemos estar conscientes de cuáles sensaciones están ahí y de cuáles no; es decir, que sabemos cuándo hay una sensación de placer, de dolor, o ni de placer ni de dolor, y que parece que simplemente nos quedamos con esa conciencia y nada más. Lo mismo sucede con los estados mentales, ya que parece que simplemente estamos conscientes de ellos a medida que aparecen y se van, y nada más.

Pero debemos recordar que el discurso simplemente nos está enseñando un aspecto, es decir, lo que significa hacerle seguimiento a estas cosas, pero hay más trabajo por hacer. Cabe anotar, que incluso cuando le estamos haciendo seguimiento a estas cosas, el Buda no solo habla de sensaciones placenteras, dolorosas o ni placenteras ni dolorosas, sino también de sensaciones de la carne y sensaciones que no son de la carne. Esta es una distinción importante.

Las sensaciones de la carne son nuestras sensaciones ordinarias de placer, de dolor o sensaciones neutrales a nivel de los sentidos. Las sensaciones que no son de la carne son cosas que nosotros manufacturamos, que creamos. Estas sensaciones solo suceden si las hacemos conscientemente. Como dije, nosotros inevitablemente creamos nuestras sensaciones. Pero el punto con los placeres ordinarios de los sentidos, es que nos hemos

vuelto tan buenos en hacerlos —en manufacturarlos— que no somos verdaderamente conscientes de lo que estamos haciendo.

Sin embargo, las sensaciones que no son de la carne sólo surgen cuando las hacemos de manera consciente. El dolor que no es de la carne es el que sentimos cuando pensamos que nos gustaría alcanzar el Despertar, pero recordamos que, aunque otros ya lo han alcanzado, nosotros aún no hemos llegado allá. El Buda dijo que este dolor es algo que debemos cultivar como motivación para practicar; porque, aunque existe el dolor por no haber llegado allá, también existe la posibilidad que se abre al ver que otras personas sí lo han logrado. Nosotros pensamos: “Ellos son seres humanos; yo soy un ser humano. Si ellos lo han logrado, ¿por qué no yo?” Este es un dolor con esperanza.

En cuanto a placeres y sensaciones neutrales que no son de la carne, esas son las sensaciones que surgen con la práctica del *jhana*. Aquí, de nuevo nos dirigimos hacia la concentración, intentando tener *mindfulness* de una manera específica; intentando estar alertas de una manera específica; e intentando ser fervorosos de una manera específica que pueda llevar a la mente a aquietarse con una sensación de bienestar. La ecuanimidad surgirá luego, cuando las necesidades de placer de la mente hayan sido satisfechas.

Esta ecuanimidad contiene una sensación sutil de bienestar porque surge después del placer. No es la ecuanimidad hambrienta y con algo de resentimiento, cuando nos decimos a nosotros mismos, “simplemente voy a aceptar lo que venga”. No. Es una ecuanimidad que ha sido bien alimentada, que se encuentra en paz. Es lo que mi maestro, Ajaan Fuang, denominaba ‘ecuanimidad de corazón amplio’, que es lo opuesto a la ecuanimidad de un corazón pusilánime que simplemente baja la cabeza y dice: “Bueno, voy a bajar mis expectativas y simplemente voy a tolerar las cosas”.

De lo que se trata, es de volvernos ecuánimes porque las necesidades de placer de la mente están satisfechas. De esta manera, vamos a ver las cosas a medida que surgen en la mente con mucha más estabilidad. Vamos a sentirnos menos amenazados por ellas, y vamos a ser más capaces y a estar más dispuestos a lidiar con ellas de una manera más hábil e inteligente. Aquí, estar más dispuestos se refiere a pensar que sí tenemos la energía para lidiar con estas cosas; la energía para recordar las lecciones que hemos aprendido al leer y escuchar el Dharma, y la energía para intentar aplicarlas. Y si estas lecciones no nos funcionan en este instante, debemos pensar que estamos dispuestos a invertir la energía necesaria para descifrar qué es lo que sí va a funcionar. Todo esto es parte del fervor.

Es importante recordar que el Buda dijo que la concentración es como alimento para nuestra práctica. Durante el transcurso del día y a lo largo de nuestras vidas, vamos a necesitar de este alimento —de este apoyo— porque las emociones negativas van a surgir, tal como les sucedió a los niños del estudio de mindfulness en Nueva York. Esto no es algo que le sucede solo a ellos: todos y cada uno de nosotros, vamos a tener emociones negativas que surgirán durante la meditación y durante la cotidianidad. Y es

mucho más fácil lidiar con estas emociones, si las enfrentamos con una sensación de bienestar y de estabilidad, sin sentirnos amenazados por ellas.

Piensen en la imagen de los seis animales del Buda. En el transcurso de nuestras vidas vamos a lidiar con imágenes, sonidos, aromas, sabores, sensaciones táctiles e ideas. Su efecto puede ser bastante fuerte, sobre todo cuando son negativas. El Buda compara nuestros seis sentidos —los cinco sentidos corporales más la mente— a seis animales: una serpiente, un cocodrilo, un pájaro, un perro, una hiena y un mico. Él dice que lo que nos pasa con los sentidos, es como tener estos animales con correas y simplemente mantenerlos atados unos a otros de las puntas de las correas, sin atarlos a nada más. Obviamente, apenas los animales empiezan a halar y halar, el más fuerte va a arrastrar a los demás y se los va a llevar a donde sea que quiere ir.

El mico va a querer subirse a un árbol; el pájaro va a querer salir volando; la hiena va a querer ir en busca de carroña; el perro va a querer irse en busca de una aldea; la serpiente va a buscar un hueco y el cocodrilo va a querer meterse al río. De los seis, el cocodrilo es obviamente el más fuerte. Y aunque el discurso no lo diga, mi interpretación es que el cocodrilo es la mente que mientras va al río arrastra todo lo demás con ella y el resultado es que todos los animales se ahogan. Esto es lo que sucede cuando uno no tiene una base sólida de bienestar en su interior.

Por esta razón, nosotros desarrollamos *sati* o mindfulness del cuerpo para darle a la mente una base sólida. Lo hacemos, al respirar de maneras que permitan que las sensaciones de placer llenen el cuerpo. El Buda dice que esto es como tener un poste muy fuerte. De esta manera, uno toma los animales y amarra las correas al poste. Así, los animales pueden halar y halar todo lo que quieran, pero no van a poder llegar muy lejos. Simplemente van a terminar echándose al lado del poste.

Así que, mindfulness o *sati* del cuerpo, no es simplemente cuestión de ser conscientes del cuerpo. Como el Buda lo describe, uno lleva la mente a la concentración a través de tener presencia mental para recordar cómo respirar de maneras placenteras y energizantes. Aquí la parte importante es el placer que resulta de la concentración. Cuando la mente tiene una fuente de placer que proviene de su interior no va a estar tan hambrienta. Y cuando la mente no está hambrienta, no va a tender a irse a buscar comida con los cocodrilos y las hienas.

Algunas de las descripciones más largas de la práctica del *jhana* que el Buda da se encuentran en el discurso de la *sati* o mindfulness del cuerpo. Y lo que previene que los diferentes pensamientos, ideas y deseos sobre los sentidos —buenos y malos— nos halen y nos saquen del camino, es el placer —el bien alimentado— y la ecuanimidad bien alimentada que provienen de los *jhanas*.

Así que piensen en esto. Nosotros practicamos mindfulness para lograr la concentración y practicamos concentración para alimentar bien a la mente. Cuando la mente está bien alimentada, puede lidiar de manera hábil e inteligente con lo que sea. Puede ver con discernimiento cómo es que sus propias acciones están causando

sufrimiento innecesario, y va a estar más dispuesta a admitir sus errores y a cambiar su manera de hacer las cosas. Esta es una de las formas en las que ustedes usan su meditación para lidiar con los retos de sus vidas cotidianas.

Es como hablar con alguien acerca de sus defectos. Si la persona está hambrienta y cansada no va a querer escucharnos y muy probablemente se va a aferrar, inclusive con más fuerza, a sus hábitos torpes e inhábiles. Pero si está bien alimentada y ha descansado, va a estar de un mejor ánimo para admitir sus errores y podrá tener la fortaleza necesaria para cambiar su comportamiento.

Cuando tenemos esta base amplia y sólida, practicando mindfulness integral y no fragmentos de mindfulness; recordando que estamos observando sensaciones no simplemente porque sí, sino que realmente estamos participando en su fabricación, ésto es lo que nos permite examinar de manera aguda nuestros procesos de fabricación para verlos tal y como son.

Como dijo el Buda, nosotros fabricamos el momento presente de tres maneras: a través de la fabricación corporal, la fabricación verbal y la fabricación mental. La fabricación corporal es la manera como respiramos; la fabricación verbal es la manera como nos hablamos a nosotros mismos —la cual el Buda denominó pensamiento dirigido y la evaluación— como cuando dirigimos nuestros pensamientos hacia un tema y luego hacemos preguntas y comentarios sobre ese tema; y la fabricación mental, que son las percepciones y sensaciones. Percepciones son las etiquetas que le aplicamos a las cosas, identificando lo que son y lo que significan. Las sensaciones son los tonos sensitivos de placer y de dolor, y los neutros de ni placer ni dolor.

Nosotros fabricamos nuestras emociones de estas tres maneras, es decir, con la fabricación corporal, verbal y mental. Por esta razón el análisis del Buda de estas tres fabricaciones es una de las enseñanzas más útiles si queremos aprender a cómo aplicar la práctica de la meditación en nuestra vida diaria. Si logramos ver cómo fabricamos nuestras emociones enfermizas o poco saludables de estas tres maneras, vamos a poder desmantelarlas y en su lugar fabricar otras más saludables.

Usualmente llevamos a cabo estos tres tipos de fabricación en ignorancia, y por eso nos causamos estrés y sufrimiento innecesario a nosotros mismos. Y recuerden que esto no solo sucede cuando estamos meditando. Nosotros llevamos a cabo estos tres tipos de fabricación todo el tiempo: en casa, en el trabajo y en nuestro tiempo de esparcimiento.

Por ejemplo, digamos que nuestra supervisora nos llama a su oficina para una reunión. Mientras nos dirigimos a la reunión, recordamos algunos de los encuentros difíciles que hemos tenido con ella. Esto es una percepción, una forma de fabricación mental. Luego pensamos en los temas que se van a abordar y empezamos a preocuparnos ante la posibilidad de que nos vaya a amonestar. Esto es fabricación verbal. La preocupación hace que nuestra respiración se agite, lo cual acelera el ritmo cardíaco. Esto es fabricación corporal. Todos estos tipos de fabricación nos conducen a sensaciones de malestar físico y mental, lo cual es otra forma de fabricación mental. Al

abrir la puerta de la oficina, estas formas de fabricación ya nos han predisuesto a reaccionar de una forma desproporcionada ante la más mínima insinuación de desprecio o incomodidad en su voz o en su lenguaje corporal. También nos han predisuesto a ver cosas donde no las hay.

Pero cuando decidimos desarrollar la *sati* o mindfulness correcta y la concentración correcta, estamos aportándole conocimiento a estos tres procesos. Al hacerlo, somos conscientes de nuestra respiración (fabricación corporal); de manera consciente nos hablamos a nosotros mismos sobre cómo hacer que la respiración sea más comfortable (fabricación verbal); y de manera consciente escogemos una imagen mental de la respiración para poder permanecer con ella y así permitirle que fluya por todo el cuerpo (fabricación mental). Cuando de esta manera le aportamos conocimiento a estas fabricaciones, dejan de ser una causa de sufrimiento; se convierten en parte del camino hacia el fin del sufrimiento.

A medida que nos vamos volviendo más sensibles a los tres tipos de fabricación mientras meditamos, podemos aportar conocimiento a cómo fabricamos nuestras emociones y el resto de nuestra experiencia en el transcurso del día. Lo podemos hacer con más habilidad e inteligencia, generando menos estrés y sufrimiento para nosotros y para los demás. Podemos apreciar que el problema está justo aquí, pero que la solución al problema también está justo aquí. El punto importante para recordar es que, si queremos obtener los beneficios completos del camino, debemos practicar el camino completo; no podemos practicar solo fragmentos y pedazos del camino; fragmentos y pedazos de mindfulness. No podemos simplemente aceptar las cosas como vienen y van. Nosotros tenemos el poder de hacer cambios y de mejorar las cosas.

Debemos recordar que la práctica de mindfulness debe desarrollarse a partir del esfuerzo correcto y conducirnos a la concentración correcta. Esta práctica no solo implica hacerle seguimiento a eventos en cuerpo y mente. También implica ser fervorosos, estar alertas y tener presencia mental para hacer surgir eventos hábiles e inteligentes en cuerpo y mente, para así poder depurarlos aún más. Al mismo tiempo tenemos la fortaleza interior que nos permite mantener a raya pensamientos de codicia y estrés con respecto al mundo. Cuando nuestra práctica es completa de esta manera, no sólo nos vuelve más sensibles a pensamientos y sensaciones, sino que también nos brinda las herramientas necesarias para no sufrir por las cosas buenas o malas que se atraviesen en el camino. Esta es la forma como le podemos sacar el mayor provecho a los buenos potenciales que tenemos en cuerpo y mente. Nosotros tenemos las habilidades que necesitamos para sacarle provecho de esos potenciales en el transcurso de nuestras vidas.

Título original: 'A Sliver of Mindfulness is not Enough', 30 de mayo del 2026

Traducción: meditacionesbudistas.org

Para más enseñanzas visita: www.meditacionesbudistas.org