

Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención

CLASE I

Bhikkhu Nandisena

Introducción

— [En el Canon Pali hay dos discursos fundamentales para aquellos interesados en la práctica de meditación.

— Discurso de la Atención a la Respiración
(Ānāpānassati Sutta)

— Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención
(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)

Ānāpānassati Sutta

— [El Discurso de la Atención a la Respiración contiene instrucciones sobre la práctica de la atención en la inhalación y exhalación.

— Referencia: Discursos Medios (Majjhima Nikāya) —
Discurso número 118.

— Comentario: Exposición de la Atención a la Respiración
del Visuddhimagga — Capítulo VIII §§215-238.

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

— [El Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención contiene las instrucciones para la práctica del cultivo de la atención que es la base para la práctica de la introspección (vipassanā).

— Referencia: Discursos Largos (Dīgha Nikāya) —
Discurso número 22.

— Comentario por Venerable Buddhaghosa (siglo V EC).

Prerrequisitos

— [Primer prerrequisito de la práctica (virtud - sīla)

— [Segundo prerrequisito de la práctica (recto entendimiento -
kammassakatā)

— [El perdón

Estructura del MSS

— [El Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención consta de las siguientes secciones principales:

— Introducción

— Contemplación del cuerpo

— Contemplación de la sensación

— Contemplación de la conciencia

— Contemplación de los dhammas

— Conclusión

Introducción del MSS

— [Esto he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo en los Kurus, en la población con mercado de los Kurus llamada Kammāsadhamma. Allí el Sublime se dirigió a los bhikkhus: “Bhikkhus”. Esos bhikkhus respondieron al Sublime: “Venerable Señor”. El Sublime dijo esto:



Kammāsadhamma es Nueva Delhi



Kammasādhamma es Nueva Delhi



Kammasādhamma es Nueva Delhi

¿Por qué en ese lugar?



¿Por qué en ese lugar?

— [“Dicen que los residentes del país de los Kurus, bhikkhus, bhikkhunis, devotos y devotas laicas, debido a que estaban dotados con condiciones tales como clima apropiado, etc., ellos siempre tenían un cuerpo y una mente saludable. Ellos, porque tenían cuerpos y mentes saludables, y favorecidos por el poder de la sabiduría, estaban en condiciones de recibir enseñanzas profundas. Por esto el Buddha, habiendo comprendido su capacidad para recibir enseñanzas profundas, les impartió este Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención...” ”

Fuente: Comentario del Discurso

Introducción del MSS - Cont.

— [Bhikkhus, éste es el único camino para la purificación de los seres, para superar la pena y el lamento, para disipar el dolor y el pesar, para alcanzar el Sendero Noble, para realizar el Nibbāna, es decir, los cuatro fundamentos de la atención.

Explicación de términos

— [**Bhikkhu**: Literalmente significa uno que pide comida. Pero en el contexto del discurso se refiere a cualquier persona monástica o laica que ve peligro en el ciclo de la existencia.

Explicación de términos

— [**Único camino** (ekāyano): Esta voz, que puede tener varios significados, está asociada con los cuatro fundamentos de la atención: Los cuatro fundamentos de la atención son el único camino. Esto significa que no hay otro camino para la purificación de los seres, etc.

Explicación de términos

— [**Para la purificación de los seres:** Significa para la purificación de la mente de los seres. La materia no puede ser purificada. La mente de los seres se contamina con las impurezas mentales. Los cuatro fundamentos de la atención son para la eliminación de las impurezas mentales.

Explicación de términos

— [**Para superar la pena y el lamento:** La pena es aflicción debida a la pérdida de un ser querido, etc. El lamento es la expresión verbal y corporal de la pena. Los cuatro fundamentos de la atención permiten superar la pena y el lamento.

Explicación de términos

— [**Para disipar el dolor y el pesar:** Dolor significa “dolor físico” y pesar significa “dolor mental”. Es posible trascender el dolor físico por medio del desarrollo de la concentración. También es posible eliminar el dolor mental. Los cuatro fundamentos de la atención permiten disipar el dolor y el pesar.

Explicación de términos

— [**Para alcanzar el Sendero Noble:** El Sendero Noble es el Noble Óctuple Sendero y en este caso se refiere a cierto tipo de conciencia que surge en el momento de la iluminación. Los cuatro fundamentos de la atención permiten alcanzar el Sendero Noble.

Explicación de términos

— [**Fundamento de la atención (sati-paṭṭhāna):**

— Atención (sati): En el sentido de recordar e ir profundamente en el objeto.

— Fundamento (paṭṭhāna): Lugar de establecimiento.

Introducción del MSS - Cont.

— [¿Cuáles cuatro? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu (1) mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. (2) Mora contemplando la sensación en las sensaciones, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. (3) Mora contemplando la conciencia en la conciencia, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. (4) Mora contemplando el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo.

¿Por qué 4 fundamentos?

- [¿Por qué el Buddha menciona exactamente cuatro fundamentos de la atención, no menos, no más?
 - Para beneficio de aquellos capaces de ser instruidos.
 - De acuerdo con esta respuesta se puede concluir que no es necesario practicar todos los cuatro fundamentos de la atención.
 - Leer pasajes del Comentario para explicar en detalle esto.

Explicación de términos

— [**Contemplando el cuerpo en el cuerpo:**

- La voz cuerpo se utiliza en el sentido de agregación. Cualquier conjunto de cosas se denomina “kāya”, cuerpo.
- La repetición de la voz “cuerpo” es para enfatizar la precisión de la contemplación.

Explicación de términos

— [La frase **enérgico, comprendiendo claramente y atento**

— Se refiere a los componentes de la práctica.

Explicación de términos

— [**Enérgico**

— Se refiere al esfuerzo.

Explicación de términos

— [**Comprendiendo claramente**

— Se refiere a la sabiduría.

Explicación de términos

Atento

- Se refiere a la atención.
- Además hay dos componentes implícitos, que no se mencionan: **Confianza y concentración.**

Explicación de términos

— [**Confianza**

- Se refiere a la confianza en el método, la práctica, el descubrimiento del Buddha, etc.

Explicación de términos

— [**Concentración**

— Significa la unificación de la mente en el objeto.

Explicación de términos

— [**Cinco componentes de la práctica:**

— **Confianza**

— **Esfuerzo**

— **Atención**

— **Concentración**

— **Sabiduría**

Explicación de términos

— [Cada uno de los cinco componentes de la práctica reciben el nombre de **facultad** (indriya) porque cada uno de ellos ejerce control en su respectivo dominio.

Explicación de términos

- [La frase **removiendo la codicia y el pesar en el mundo**
- Se refiere a lo que se logra por medio de la práctica.
- **La codicia** es un sinónimo del primer impedimento: el deseo sensual.
- **El pesar** es un sinónimo del segundo impedimento: la mala voluntad.

Explicación de términos

— [Hay **cinco impedimentos**, los cuales son considerados los obstáculos para alcanzar la concentración:

- Deseo sensual
- Mala voluntad
- Sopor y somnolencia
- Agitación y preocupación
- Duda

Explicación de términos

— [La frase **removiendo la codicia y el pesar en el mundo** significa la remoción de los cinco impedimentos, momento a momento, por medio de la práctica.

Referencias

— [Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención
(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)

— [Comentario del Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención (Mahāsatipaṭṭhānasutta-vaṇṇanā)

— [Discurso de la Atención a la Respiración (Ānāpānassati Sutta)

— [Visuddhimagga - Exposición de la Atención a la Respiración
(Capítulo VIII, Secciones 215-238)