

# Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención

## CLASE IV

**Bhikkhu Nandisena**

# I. Contemplación del cuerpo

— [ 1. Sección de la respiración ✓

— [ 2. Sección de las posturas del cuerpo ✓

— [ 3. Sección de la clara comprensión ✓

— [ 4. Reflexión del aspecto repulsivo del cuerpo

— [ 5. Reflexión sobre los elementos materiales

— [ 6. Nueve tipos de contemplación de cementerio

# Introducción

— [ Mientras las tres primeras contemplaciones del cuerpo son fundamentales porque en las mismas se incluyen, además de la atención a la respiración, las posturas del cuerpo y todo lo relacionado con cualquier actividad que uno realiza mientras está despierto, las siguientes tres secciones son prácticas específicas, y por lo tanto, opcionales.

# I. Contemplación del cuerpo

## SECCIÓN DEL ASPECTO REPULSIVO DEL CUERPO

— [ Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo, desde las plantas de sus pies hacia arriba, desde las puntas de sus cabellos hacia abajo, envuelto por la piel y lleno de diversas impurezas: “Hay en este cuerpo: cabellos, vellos, uñas, dientes, piel; carne, tendones, huesos, médula, riñones; corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones; intestinos, mesenterio, comida sin digerir, excremento, [cerebro]; bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, linfa, saliva, moco, sinovia, orín”.

# I. Contemplación del cuerpo

## SECCIÓN DEL ASPECTO REPULSIVO DEL CUERPO

Como si hubiera un saco de provisiones con dos bocas, lleno de varios tipos de granos como arroz de montaña, arroz, grano verde, caupí, ajonjolí, arroz sin cáscara, y un hombre con buenos ojos, habiéndolo abierto, lo examinara así: “Éste es arroz de montaña, éste es arroz, éste es grano verde, éste es caupí, éste es ajonjolí, éste es arroz sin cáscara”, de la misma forma, bhikkhus, un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo, desde las plantas de sus pies hacia arriba, desde las puntas de sus cabellos hacia abajo, envuelto por la piel y lleno de diversas impurezas: “Hay en este cuerpo: cabellos, vellos, uñas... Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

# 32 Partes del cuerpo

— [ La práctica de las treinta y dos partes del cuerpo es un tipo de meditación de tranquilidad.

— [ Esta práctica es recomendada para aquellos individuos de temperamento sensual.

— [ Breve explicación sobre esta práctica: (I) Recitación oral, recitación mental, aprendizaje del color, forma, dirección, localización y delimitación de cada una de las treinta y dos partes. (II) Habilidad en la contemplación que incluye trascender el concepto de la parte en particular, etc.

# I. Contemplación del cuerpo

## REFLEXIÓN SOBRE LOS ELEMENTOS MATERIALES

— [ Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo así como está parado o colocado con respecto a los elementos primarios: “Hay en este cuerpo el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire”.

# I. Contemplación del cuerpo

## REFLEXIÓN SOBRE LOS ELEMENTOS MATERIALES

[ Bhikkhus, como un hábil carnicero o aprendiz de carnicero, habiendo matado una vaca y dividido en porciones, estuviera sentado en un cruce de cuatro caminos, de la misma forma, bhikkhus, un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo así como está parado o colocado con respecto a los elementos primarios: “Hay en este cuerpo el elemento tierra... Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

# Elementos materiales

— [ Toda la realidad última de la materia se divide en dos grupos principales: (I) Cuatro elementos primarios y (II) materia dependiente.

— [ (I) Los cuatro elementos primarios son los elementos básicos. No obstante que los cuatro elementos primarios se denominan (1) tierra, (2) agua, (3) fuego y (4) aire, estos se refieren a ciertas cualidades fundamentales de todas propiedades materiales.

— [ Breve explicación de esta práctica: (I) Esta práctica es para individuos de inteligencia aguda. (II) El propósito de esta práctica es remover el concepto del ser. (III) Explicar el símil.

# I. Contemplación del cuerpo

## NUEVE TIPOS DE CONTEMPLACIÓN DE CEMENTERIO

1

Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, con un día de muerto, dos días de muerto o tres días de muerto, hinchado, morado, supurando, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: "Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto". Así mora contemplando el cuerpo... Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

# I. Contemplación del cuerpo

## NUEVE TIPOS DE CONTEMPLACIÓN DE CEMENTERIO

2

9

Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, siendo devorado por cuervos... huesos putrefactos convirtiéndose en polvo, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: "Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto". Así mora contemplando el cuerpo... Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

# Desagradables

- [ La práctica con relación a cadáveres, ya sea las nueve contemplaciones de cementerio o los diez desagradables, es un tipo de meditación de tranquilidad.
- [ Esta práctica también es recomendada para aquellos individuos de temperamento sensual.
- [ Breve explicación sobre esta práctica.

# Resapitulación

— [ El primer fundamento de la atención consta de seis secciones: (1) cuerpo, (2) posturas, (3) clara comprensión, (4) treinta y dos partes del cuerpo, (5) cuatro elementos materiales y (6) nueve contemplaciones de cementerio.

— [ El primer fundamento de la atención, a diferencia de los tres siguientes, es enteramente material.

# 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)