

Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención

CLASE VII

Bhikkhu Nandisena

IV. Contemplación de los dhammas

— [1. Cinco impedimentos ✓

— [2. Cinco agregados de la adherencia ✓

— [3. Seis bases internas y seis bases externas

— [4. Siete factores de la iluminación

— [5. Cuatro Nobles Verdades

— [Conclusión

IV. Contemplación de los dhammas

SEIS BASES INTERNAS Y SEIS BASES EXTERNAS

— [Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en las seis bases internas y las seis bases externas. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en las seis bases internas y las seis bases externas?

IV. Contemplación de los dhammas

SEIS BASES INTERNAS Y SEIS BASES EXTERNAS

— [Aquí, bhikkhus, un bhikkhu comprende el ojo, comprende las formas visibles, y también comprende la atadura que surge en dependencia de ambos. También comprende la razón del surgimiento de la atadura que no ha surgido; también comprende la razón del abandono de la atadura que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la atadura que ha sido erradicada...

Explicación de términos

SEIS BASES INTERNAS Y SEIS BASES EXTERNAS

1. Base del ojo

2. Base del oído

3. Base de la nariz

4. Base de la lengua

5. Base del cuerpo

6. Base de la mente

7. Base visual

8. Base auditiva

9. Base olfativa

10. Base gustativa

11. Base tangible

12. Base del dhamma

IV. Contemplación de los dhammas

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

— [Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los siete factores de la iluminación. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los siete factores de la iluminación?

IV. Contemplación de los dhammas

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

- [(1) Aquí, bhikkhus, cuando el factor de la iluminación de la atención está presente en él, un bhikkhu comprende: “Existe en mí el factor de la iluminación de la atención”. Cuando el factor de la iluminación de la atención está ausente en él, comprende: “No existe en mí el factor de la iluminación de la atención”. También comprende la razón del surgimiento del factor de la iluminación de la atención que no ha surgido; y también comprende la razón de la consumación por medio del desarrollo del factor de la iluminación de la atención que ya ha surgido...

Explicación de términos

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

— [1. Atención

— [2. Investigación de los dhammas

— [3. Esfuerzo

— [4. Regocijo

— [5. Tranquilidad

— [6. Concentración

— [7. Ecuanimidad

Explicación de términos

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

1. Atención

Cuatro cosas conducen al surgimiento del factor de la iluminación de la atención: (1) atención y clara comprensión, (2) evitar individuos que carecen de atención, (3) asociación con individuos que tienen la atención establecida y (4) resolución con respecto a la atención.

Explicación de términos

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

2. Investigación de los dhammas

Siete cosas conducen al surgimiento del factor de la iluminación de la investigación de los dhammas: (1) Preguntar, (2) limpiar las bases, (3) equilibrio en las facultades sensoriales, (4) evitar individuos sin sabiduría, (5) asociación con individuos sabios, (6) reflexionar profundamente sobre el conocimiento adquirido, y (7) resolución con respecto a este factor.

Explicación de términos

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

3. Esfuerzo

Once cosas conducen al surgimiento del factor de la iluminación del esfuerzo: (1) Reflexión sobre el peligro de los estados de infelicidad, (2) ver las ventajas del esfuerzo, (3) reflexión sobre la vía a ser transitada, (4) honrar la comida recibida, (5) reflexión sobre la grandeza del legado de la tradición, (6) reflexión sobre la grandeza del Maestro, (7) reflexión sobre la grandeza de la raza, (8) reflexión sobre la grandeza de los compañeros en la vida santa, (9) evitar individuos ociosos, (10) asociación con individuos con vigoroso esfuerzo y (11) resolución con respecto este factor.

Explicación de términos

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

4. Regocijo

Once cosas conducen al surgimiento del factor de la iluminación del regocijo: (1) Reflexión del Buddha, (2) reflexión del Dhamma, (3) reflexión del Sangha, (4) reflexión de la virtud, (5) reflexión de la generosidad, (6) reflexión de los devas, (7) reflexión de la paz, (8) evitar individuos bruscos, (9) asociación con individuos refinados, (10) reflexión sobre los discursos que inspiran confianza y (11) resolución con respecto este factor.

Explicación de términos

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

5. **Tranquilidad**

Siete cosas conducen al surgimiento del factor de la iluminación de la tranquilidad: (1) Buena comida, (2) buen clima, (3) posturas confortables, (4) recurrir al camino medio, (5) evitar individuos físicamente impetuosos, (6) asociación con individuos físicamente calmos y (7) resolución con respecto a este factor.

Explicación de términos

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

6. Concentración

Once cosas conduce al surgimiento del factor de la iluminación de la concentración: (1) limpiar las bases, (2) equilibrio en las facultades sensoriales, (3) habilidad en el signo, (4) ejercitar la mente en ocasión, (5) contener la mente en ocasión, (6) incitarla en ocasión, (7) considerar imparcialmente en ocasión, (8) evitar individuos desconcentrados, (9) asociación con individuos concentrados, (10) reflexión sobre las jhānas y las emancipaciones y (11) resolución con respecto a este factor.

Explicación de términos

SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

7. Ecuanimidad

Cinco cosas conducen al surgimiento del factor de la iluminación de la ecuanimidad: (1) imparcialidad hacia los seres, (2) imparcialidad hacia las cosas, (3) evitar individuos egoístas hacia seres y cosas, (4) asociarse con individuos imparciales con relación a seres y cosas y (5) resolución con respecto a este factor.

IV. Contemplación de los dhammas

CUATRO NOBLES VERDADES

Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en las Cuatro Nobles Verdades. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en las Cuatro Nobles Verdades? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu comprende de acuerdo con la realidad: “Esto es el sufrimiento”. Comprende de acuerdo con la realidad: “Éste es el origen del sufrimiento”. Comprende de acuerdo con la realidad: “Ésta es la cesación del sufrimiento”. Comprende de acuerdo con la realidad: “Ésta es la práctica que conduce a la cesación del sufrimiento”.

Conclusión

— [Realmente, bhikkhus, quienquiera que desarrolle así estos cuatro fundamentos de la atención por siete años, puede esperar alguno de estos dos resultados: (1) conocimiento superior aquí y ahora, o, si todavía existe adherencia restante, (2) el estado de no retorno... quienquiera, bhikkhus, que desarrolle así estos cuatro fundamentos de la atención por siete días, puede esperar alguno de estos dos resultados: (1) conocimiento superior aquí y ahora, o, si todavía existe adherencia restante, (2) el estado de no retorno.

Conclusión

— [Es debido a esto que se dice: “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”. Así habló el Sublime. Esos bhikkhus se regocijaron y deleitaron de la exposición del Sublime.

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)