

# EXPOSICIÓN DE LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

## ĀNĀPĀNASSATIKATHĀ

Traducción del pali al español por

Bhikkhu Nandisena

Fuente: *Visuddhimagga*. i 258; Capítulo VIII §§215-238. Esta exposición es el comentario del Discurso de la Atención a la Respiración. Los números entre corchetes en el texto pali, como [259], etc., representan los números de comienzo de página de la edición del Sexto Concilio Buddhista. La abreviatura Vis.Ṭ., frecuentemente utilizada en las notas se refiere al Comentario del *Visuddhimagga*, *Visuddhimaggamahāṭṭkā*, también llamado *Paramatthamañjūsā* del Venerable Dhammapāla (después del siglo V EC). En todo este texto la voz *sati* se traduce como atención. Ocasionalmente en esta traducción las repeticiones, que en el texto pali se indican por medio de la abreviatura “pa”, han sido completamente traducidas para facilitar la lectura. Para una lista de las referencias ver el siguiente archivo: [btmar.org/files/pdf/referencias.pdf](http://btmar.org/files/pdf/referencias.pdf). Para una guía del uso y pronunciación del pali ver este archivo: <http://cl.ly/0E3O1I0s2v2d>. Texto traducido del pali al español por Bhikkhu Nandisena. Traducción al español editada por Alina Morales Troncoso. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Última revisión, jueves, 21 de marzo de 2013. Copyright © 2013 por Dhammodaya Ediciones, Buddhismo Theravada México AR. Publicación IEBH: 20130321-BN-T0015A.

ESTA TRADUCCIÓN ESTÁ DEDICADA A

*Hwa Joon Lee*

*Yogānubhāvo hi esa, yadidaṃ anurodha-virodhavippamutto arati-ratisaho  
abhūtapakkhepa-bhūtāpanayanavirahito ca hoti.*

Porque éste es el poder del practicante, a saber, liberación de la satisfacción e insatisfacción, poder soportar el deleite y desagrado, y dejar de poner lo irreal y dejar de quitar lo real.

## **CONTENIDO**

Comienzo

Las dieciséis bases

Comentario del texto

Método de desarrollo

Cinco etapas

Ocho formas de poner la atención

Continuación del comentario del texto

Segunda tétrada

Tercera tétrada

Cuarta tétrada

Conclusión

Obras consultadas

215. Ahora, la práctica de la atención en la respiración ha sido elogiada por el Sublime de la siguiente manera: “Bhikkhus, esta concentración de la atención en la respiración, cuando se desarrolla y se cultiva frecuentemente, es realmente serena y exquisita, y es una genuina morada feliz, y hace desaparecer y apacigua inmediatamente los malos estados insanos cuando estos surgen”.

La práctica de la atención en la respiración ha sido descrita en dieciséis bases de la siguiente manera:

“Y, bhikkhus, ¿cómo la concentración de la atención en la respiración, cuando se desarrolla, cómo, cuando se cultiva frecuentemente, es realmente serena y exquisita, y una genuina morada feliz, y hace desaparecer y apacigua inmediatamente los malos estados insanos cuando estos surgen? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu habiendo ido al bosque, al pie de un árbol o a un lugar aislado, se sienta cruzando las piernas, mantiene su cuerpo erguido y establece su atención enfrente. Siempre atento, él inhala; siempre atento, exhala. (i) Inhalando largo, comprende ‘inhala largo’; exhalando largo, comprende ‘exhala largo’. (ii) Inhalando corto, comprende ‘inhala corto’; exhalando corto, comprende ‘exhala corto’. (iii) ‘Experimentando todo el cuerpo [del aire], inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando todo el cuerpo [del aire], exhalaré’, así se entrena. (iv) ‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando lo condicionado por el cuerpo, exhalaré’, así se entrena. (v) ‘Experimentando el regocijo, inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando el regocijo, exhalaré’, así se entrena. (vi) ‘Experimentando el placer, inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando el placer, exhalaré’, así se entrena. (vii) ‘Experimentando la formación mental, inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando la formación mental, exhalaré’, así se entrena. (viii) ‘Calmando la formación mental, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando la formación mental, exhalaré’, así se entrena. (ix) ‘Experimentando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando la conciencia, exhalaré’, así se entrena. (x) ‘Alegrando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘alegrando la conciencia, exhalaré’, así se entrena. (xi) ‘Concentrando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘concentrando la conciencia, exhalaré’, así se entrena. (xii) ‘Liberando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘liberando la conciencia, exhalaré’, así se entrena. (xiii) ‘Contemplando la impermanencia, inhalaré’, así se entrena; ‘contemplando la impermanencia, exhalaré’, así se entrena. (xiv) ‘Contemplando la disolución, inhalaré’, así se entrena; ‘contemplando la disolución, exhalaré’, así se entrena. (xv) ‘Contemplando la cesación, inhalaré’, así se entrena; ‘contemplando la cesación, exhalaré’, así se entrena. (xvi) ‘Contemplando el abandono, inhalaré’, así se entrena; ‘contemplando el abandono, exhalaré’, así se entrena.”<sup>1</sup>

Ahora corresponde explicar el método del desarrollo de la práctica de la atención en la respiración. Pero, debido a que este método sólo es completo en todas sus partes cuando se expone después del comentario del texto, entonces, aquí, la exposición comienza con el comentario del texto.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> S. iii 279. El *Visuddhimagga* utiliza la versión del Discurso de la Atención en la Respiración que se encuentra en el *Samyutta Nikāya* en lugar de la versión del *Majjhima Nikāya*.

<sup>2</sup> Primero se explicará el significado de las voces del pasaje anterior con relación a la práctica de la atención en la respiración y posteriormente se explicará el método de desarrollo de la práctica de la atención en la respiración.

## COMENTARIO DEL TEXTO

216. Aquí, [en la pregunta] y, bhikkhus, ¿cómo la concentración de la atención en la respiración, cuando se desarrolla, cómo, cuando se cultiva frecuentemente, es realmente serena y exquisita, y una genuina morada feliz, y hace desaparecer y apacigua inmediatamente los malos estados insanos cuando estos surgen?, primero [la voz] **cómo** (*kathaṃ*) se refiere a una pregunta que desea explicar en varias formas la práctica de la concentración de la atención en la respiración.

**Y, bhikkhus... la concentración de la atención en la respiración, cuando se desarrolla** (*bhāvito ca bhikkhave ānāpānassatisamādhī*): Indica el tema de la pregunta el cual se desea explicar en varias formas.

**¿Cómo, cuando se cultiva frecuentemente... apacigua?** (*kathaṃ bahulīkato... vūpasameti*): Aquí también la explicación es la misma [que la anterior].

Aquí **cuando se desarrolla** (*bhāvito*) significa que se hace surgir o que se incrementa.

**Concentración de la atención en la respiración** (*ānāpānassatisamādhī*): Concentración asociada con la atención que toma [como objeto] la respiración o concentración en la atención de la respiración.

**Cuando se cultiva frecuentemente** (*bahulīkato*) significa que se realiza una y otra vez.

**Realmente serena y exquisita** (*santo c' eva pañīto ca*) significa que realmente<sup>3</sup> es serena y exquisita. Se debe entender que la voz “realmente” (*eva*) determina a ambas voces. ¿Por qué se dice esto? Esta práctica [de la atención en la respiración] —a diferencia de la práctica de los [diez] desagradables que es serena y exquisita solamente con respecto a la penetración,<sup>4</sup> pero debido a que el objeto es burdo y repulsivo, no es ni serena ni exquisita con respecto al objeto— es realmente serena y exquisita tanto con respecto al objeto como con respecto a la penetración. Es serena, pacífica, calma debido a la serenidad del objeto y debido a la serenidad del factor denominado penetración.<sup>5</sup> Y es exquisita, algo de lo cual uno nunca termina de saciarse,<sup>6</sup> debido a la excelencia del objeto y debido a la excelencia del factor. Es por esto que se dice que es **realmente serena y exquisita**.

---

<sup>3</sup> La voz *eva* aquí traducida como “realmente” se está usando en este contexto para indicar que no es de otra manera, es decir, la práctica de la atención en la respiración es “solamente” serena y exquisita a diferencia de otras prácticas como los desagradables.

<sup>4</sup> Aquí penetración (*paṭivedha*) se refiere al logro meditativo de jhāna. Véase Vis.T. i 312.

<sup>5</sup> Ver nota anterior. La voz *aṅga* aquí se refiere al estado de jhāna.

<sup>6</sup> La voz “*atittikaro*” está formada con el prefijo ‘*a*’, no; ‘*titti*’, satisfacción; ‘*kara*’, produciendo, generando. Significa que esta práctica de la atención a la respiración es tan sublime y agradable que uno quiere practicarla una y otra vez; por esto se dice que uno nunca termina de saciarse con ésta.

Aquí, [en el pasaje] “y una genuina morada feliz” (*asecanako ca sukho ca vihāro*), [la voz] **genuina** (*asecanako*) significa no salpicada, no rociada, no adulterada, única, especial. Aquí [en esta práctica], la serenidad no se debe al desarrollo preliminar ni al desarrollo próximo; desde el comienzo la práctica es serena y exquisita debido a su propia naturaleza intrínseca. Éste es el significado. Pero algunos<sup>7</sup> dicen que [la voz] **genuina** significa sin mezclar, como si poseyera esencia nutritiva y dulce en su naturaleza intrínseca. Entonces, se debe entender que ésta es una **genuina morada feliz** porque conduce al logro de la dicha corporal y mental en cada momento de absorción.<sup>8</sup>

**Cuando estos surgen** (*uppannuppanne*) significa cada vez que estos [estados insanos] no han sido suprimidos.<sup>9</sup>

**Malos** (*pāpake*) significa viles.

**Estados insanos** (*akusale dhamme*) significa estados que surgen debido a la ineptitud.

**Hace desaparecer inmediatamente** (*thānaso antaradhāpeti*) significa que los hace desaparecer, que los suprime, en ese mismo momento.

**Apacigua** (*vūpasameti*) significa que los pacifica bien. O, debido a que conduce a la penetración, cuando por medio del desarrollo gradual se alcanza el Sendero Noble, se dice que los erradica, que los tranquiliza completamente.

Aquí, éste es el significado en resumen: “¿Bhikkhus, por cuál método, por cuál medio, por cuál procedimiento, la concentración de la atención en la respiración, cuando se desarrolla, cuando se cultiva frecuentemente, es realmente serena y exquisita, y una genuina morada feliz, y hace desaparecer y apacigua inmediatamente los malos estados insanos cuando estos surgen?”

217. Ahora, para explicar en detalle el significado, [el Buddha] dijo: “Aquí, bhikkhus...”

**Aquí, bhikkhus, un bhikkhu** (*idha bhikkhave bhikkhu*) significa: Bhikkhus, un bhikkhu en esta doctrina. En este contexto, la voz **aquí** (*idha*) se refiere a la doctrina de la que depende un individuo

---

<sup>7</sup> “Se dice ‘algunos’ (*keci*) en referencia a los residentes del Monasterio Norte (*Uttaravihāra*)”. Ref. Vis.Ṭ. i 313. El Monasterio Norte es el nombre usado en el Sub-comentario para referirse al Monasterio *Abhayagiri*.

<sup>8</sup> Con la tercera y cuarta jhāna, se obtiene la dicha mental, pero el logro de la dicha corporal se debe a la exquisita experiencia táctil del cuerpo producida por las jhānas. Ref. Vis.Ṭ. i 313.

<sup>9</sup> El compuesto *uppannuppanne* literalmente significa “cuando uno y otro surge”. La voz *uppanna* se repite. Esto significa que surge una y otra vez. Pero “surge” no significa que ‘realmente’ surge sino que existe en estado latente, que existe la potencialidad de que los estados insanos se manifiesten. Es por esto que el *Visuddhimagga* explica este compuesto como “cada vez que estos no han sido suprimidos”.

que ha generado la concentración de la atención en la respiración en todos sus modos<sup>10</sup> y rechaza la existencia de tal estado en otra doctrina.<sup>11</sup> Porque esto se ha dicho: “Sólo aquí, bhikkhus, hay un asceta, aquí hay un segundo asceta, aquí hay un tercer asceta, aquí hay un cuarto asceta; vacías de ascetas están las doctrinas de los otros”.<sup>12</sup> Es por esto que se dice: “Un bhikkhu en esta doctrina”.

**Habiendo ido al bosque... o a un lugar aislado** (*araññagato vā -pa- vā suññāgāragato*): Muestra que él recurre a un lugar adecuado para el desarrollo de la concentración de la atención en la respiración. Porque la mente de este bhikkhu, dispersa por mucho tiempo en objetos visibles, etc., no desea acoplarse al objeto de la concentración de la atención en la respiración y se va por el camino equivocado como un carro amarrado a un buey salvaje.<sup>13</sup> Por lo tanto, así como un vaquero que desea domar a un becerro salvaje que se ha amamantado solamente con la leche de una vaca salvaje, [primero] lo desteta, y habiendo plantado un gran poste firme en el suelo, lo amarra con una cuerda en un lugar apartado. Entonces, ese becerro suyo, después de forcejear de un lado a otro, incapaz de huir, se sienta o se acuesta a un lado de ese mismo poste. De la misma manera, cuando un bhikkhu, deseoso de domar su mente viciada, acostumbrada por mucho tiempo a “alimentarse” de los objetos visibles, etc., [primero] aparta su mente de los objetos visibles, etc., y después, habiendo entrado en el bosque... o a un lugar aislado, la amarra con la cuerda de la atención allí en el poste de las inhalaciones y exhalaciones. Entonces esta mente suya, después de forcejear de un lado a otro, no obteniendo el objeto al que estaba habituada anteriormente,<sup>14</sup> incapaz de huir cortando la cuerda de la atención, se reposa y asienta en ese mismo objeto por medio de [la concentración] próxima y absorción. Por esto los Antiguos dijeron:

“Así como un hombre que doma a un becerro lo amarra a un poste, aquí<sup>15</sup> debería sujetar firmemente su propia mente en el objeto por medio de la atención”.<sup>16</sup>

---

<sup>10</sup> “Todos los modos se refiere a los dieciséis modos [bases], los cuales se encuentran solamente en esta doctrina. Los de afuera que conocen, sólo conocen los cuatro primeros modos”. Vis.Ṭ. i 314.

<sup>11</sup> “Las doctrinas de los otros son las siguientes: cuatro doctrinas eternalistas (*sassatavāda*), cuatro doctrinas de eternalismo parcial (*ekaccasassatika*), cuatro doctrinas de la finitud o infinitud del mundo (*antānantika*), cuatro doctrinas de interminable evasión (*amarāvikkhepika*), dos doctrinas de origen fortuito (*adhiccasamuppannika*), dieciséis doctrinas de la inmortalidad de la percepción (*saññīvāda*), ocho doctrinas de la inmortalidad de la no percepción (*asaññīvāda*), ocho doctrinas de la inmortalidad de la no percepción ni no percepción (*nevasaññīnāsaññīvāda*), siete doctrinas de la aniquilación (*ucchedavāda*), cinco doctrinas del Nibbāna aquí y ahora (*diṭṭhadhammanibbānavāda*). Todas estas doctrinas se incluyen en el Brahmajāla Sutta dentro de las sesenta y dos creencias equivocadas. Por esto las doctrinas de los otros, de los que están fuera [de la doctrina del Buddha] se denominan *parappavādā*”. Ref. M.A. i 311.

<sup>12</sup> M. i 92. Los cuatro ascetas son los cuatro individuos Nobles. Las doctrinas de los otros (*parappavādā*) son las creencias varias, las variadas doctrinas de otros creyentes. Véase Vis.Ṭ. i 314.

<sup>13</sup> “**Buey salvaje** (*kūṭagoṇo*) se refiere a un buey que no ha sido domado o que ha sido mal domado”. Vis.Ṭ. i 315.

<sup>14</sup> “Antes de la ordenación; objetos habituales en el ciclo que no tiene comienzo”. Vis.Ṭ. i 315.

<sup>15</sup> En el “poste” de las inhalaciones y exhalaciones.

<sup>16</sup> Vin.A. ii 12; D.A. ii 353; M.A. i 252.

Es por esto que éste es un lugar adecuado para el desarrollo. Por esto se dice: “Muestra que él recurre a un lugar adecuado para el desarrollo de la concentración de la atención en la respiración”.

O también, porque la práctica de la atención en la respiración es la principal entre los diferentes tipos de meditación, siendo ésta la causa próxima para alcanzar distinción y para morar en paz aquí y ahora de los Buddhas omniscientes,<sup>17</sup> Buddhas individuales y discípulos de los Buddhas, y siendo ésta no fácil de desarrollar sin haber abandonado la proximidad del poblado, saturado con ruidos de mujeres, hombres, elefantes, caballos, etc. —siendo el sonido una espina para [alcanzar] jhāna.<sup>18</sup> Mientras que alejado del poblado, en el bosque, es fácil para el practicante, habiendo tomado esta práctica, generar la cuarta jhāna en la respiración, y, habiendo hecho ésta su base para la comprensión de las formaciones, alcanzar el estado de Arahant, el fruto máximo. Es por esto que el Sublime, mostrando un lugar adecuado para él, dijo: “Habiendo ido al bosque...”

El Sublime es como un maestro en la ciencia de construir recintos. Así como un maestro en la ciencia de construir recintos, después de ver e inspeccionar bien el sitio, da instrucciones: “construid aquí la ciudad,” y cuando la ciudad ha sido terminada sin problemas, recibe gran honor por parte de la familia real; de la misma manera, el Sublime, después de inspeccionar que el lugar de residencia es apropiado para el practicante, da instrucciones: “la práctica se debe llevar a cabo aquí”, y después recibe gran honor: “el Sublime, realmente, es un Buddha completamente Iluminado,” cuando el practicante, en ese lugar, siguiendo las instrucciones impartidas en su debido orden, alcanza el estado de Arahant.

Y se dice que este bhikkhu es como una pantera. Así como el rey de las panteras en la selva, ocultándose y acechando detrás de un matorral, de una arboleda o detrás de una colina, atrapa bestias como búfalos y bueyes salvajes, jabalíes, etc., de la misma manera se debe entender que un bhikkhu, aplicándose a esta práctica en el bosque, etc., “atrapa” sucesivamente los Senderos de la entrada en la corriente, un retorno, no retorno y estado de Arahant, y también la Noble Fruición [del estado de Arahant]. Por esto los Antiguos dijeron:

“Así como la acechante pantera atrapa las bestias, así también este hijo del Buddha, vigoroso y con introspección, habiendo entrado en el bosque, alcanza el máximo fruto”.<sup>19</sup>

Es por esto que el Sublime, mostrando un lugar de residencia en el bosque, un lugar adecuado para avanzar con el esfuerzo, dijo: “Habiendo ido al bosque...”

---

<sup>17</sup> Se dice que todos los Buddhas practican la atención en la respiración para alcanzar el estado de Buddha; primero alcanzan las jhānas y después practican la introspección y realizan las Cuatro Nobles Verdades. Pero los Buddhas individuales y los discípulos, se dice que algunos practican la atención en la respiración y otros, otras prácticas. Es por esto que de acuerdo con Vis.Ṭ. habría que calificar a los Buddhas individuales y discípulos con la voz “algunos”. Ref. Vis.Ṭ. i 315.

<sup>18</sup> Véase A. iii 363. “El Sublime ha dicho que sonido o ruido es una espina [para alcanzar] jhāna”.

<sup>19</sup> Vin.A. ii 12; D.A. ii 354; M.A. i 253.

218. Aquí, **habiendo ido al bosque** (*araññagato*) significa que ha ido a algún tipo de bosque que posee la paz del aislamiento entre los bosques que poseen las características mencionadas: “Todo aquello que está fuera del pilar principal del poblado se considera como bosque”.<sup>20</sup> O “se denomina residencia en el bosque a aquel lugar que está al menos a una distancia de quinientos arcos [del poblado]”.<sup>21</sup>

**Que ha ido al pie de un árbol** (*rukhamūlagato*) significa que ha ido a la cercanía de un árbol.

**Que ha ido a un lugar aislado** (*suññāgāragato*) significa que ha ido a un espacio vacío, retirado. Aquí es apropiado decir que ha ido a un lugar aislado si ha ido a uno de los restantes siete lugares excluyendo el bosque y el pie de un árbol.<sup>22</sup>

Así, habiendo indicado para él un lugar de residencia favorable durante las tres estaciones, favorable para los humores y los temperamentos,<sup>23</sup> apropiado para el desarrollo de la atención en la respiración, después dijo, “se sienta,” indicando una postura tranquila que no tienda a la laxitud ni a la agitación.<sup>24</sup> Y después dijo “cruzando las piernas, etc.,” para mostrar que él se ha sentado en una postura firme, la facilidad en la ocurrencia de las inhalaciones y exhalaciones y el método de tomar el objeto.

Aquí **las piernas** (*pallaṅkaṃ*) indica el completo doblamiento de los muslos.<sup>25</sup>

**Cruzando** (*ābhujitvā*) significa habiendo doblado.

**Mantiene su cuerpo erguido** (*ujuṃ kāyaṃ pañidhāya*) significa habiendo colocado la parte superior del cuerpo erecto; habiendo puesto las dieciocho vértebras de la espina dorsal reposando una sobre la otra. Porque cuando uno se sienta de esta manera la piel, carne y tendones no se retuercen. Entonces esas sensaciones [dolorosas] que surgirían momento a momento si estas partes estuvieran retorcidas, no surgen. Cuando éstas no surgen, la mente se unifica, la práctica no fracasa sino que progresa y alcanza crecimiento.

---

<sup>20</sup> Vbh. 260.

<sup>21</sup> Vin. i 377. La primera definición de bosque es de acuerdo con el Abhidhamma mientras que la segunda es de acuerdo con la primera Canasta. Ref. Vis.Ṭ. i 315. La distancia de quinientos arcos —considerando que un arco es aproximadamente 1.83 metros— es igual a 914 metros.

<sup>22</sup> (1) Montaña (*pabbata*), (2) grieta (*kandara*), (3) cueva (*giriguha*), (4) cementerio (*susāna*), (5) matorral en la jungla (*vanapattha*), (6) lugar abierto (*abbhokāsa*) y (7) pila de paja (*palālapuñja*). Ref. M. i 239.

<sup>23</sup> “Favorables para las tres estaciones, verano, lluvias e invierno; para los tres tipos de humores, flemático, bilioso y airoso, y para los tres temperamentos, ignorante, iracundo y sensual. En el verano, el bosque es favorable; en el invierno, el pie de un árbol; en la temporada de lluvias, un lugar aislado. Para uno flemático, de naturaleza flemática, el bosque es favorable; para uno bilioso, el pie de un árbol; para uno airoso, un lugar aislado es favorable. Para uno con temperamento ignorante, el bosque es favorable; para uno con temperamento iracundo, el pie de un árbol; para uno con temperamento sensual, un lugar aislado es favorable”. Ref. Vis.Ṭ. i 315-16.

<sup>24</sup> “Que no tienda a la distensión ni a la distracción. Estar acostado tiende a la inactividad; estar parado o caminando tiende a la agitación. No es así cuando uno está sentado. De aquí la tranquilidad de esta [postura]”. Vis.Ṭ. i 316.

<sup>25</sup> Aparentemente esto se refiere a la postura de loto completo. Nota bene: La voz *pallaṅkaṃ*, aquí traducida como piernas, se refiere a la postura donde hay completo doblamiento de los muslos.

**Establece su atención enfrente** (*parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*): habiendo colocado la atención enfrente, [es decir] en el objeto de meditación. O aquí hay que entender el significado de acuerdo con el método mencionado en el *Paṭisambhidā*,<sup>26</sup> que es el siguiente: la voz *pari* tiene el significado de agarrar completamente; *mukhaṃ* significa vía de salida; *sati* tiene el significado de establecimiento; éste es el significado en resumen “habiendo hecho la atención, la vía de salida, completamente agarrada”.<sup>27</sup>

219. **Siempre atento, él inhala; siempre atento, exhala** (*so sato 'va assasati sato passasati*): Ese bhikkhu que habiéndose sentado así, habiendo establecido la atención así, no abandonando esa atención, siempre atento, inhala; atento, exhala, se dice que es un atento hacedor.<sup>28</sup> Ahora para mostrar los modos en que es un atento hacedor, [el Buddha] dijo: “Inhalando largo...” En el *Paṭisambhidā*, en el análisis de [el pasaje] “siempre atento, él inhala; siempre atento, exhala,” se dice esto:

“Es un atento hacedor en treinta y dos modos. (1) La atención está establecida en uno que comprende la unificación y no dispersión de la mente en la inhalación larga; por medio de esta atención y entendimiento es un atento hacedor. (2) [La atención está establecida en uno que comprende la unificación y no dispersión de la mente] en la exhalación larga... (31) ... cuando contempla el abandono en la inhalación... (32) La atención está establecida en uno que comprende la unificación y no dispersión de la mente cuando contempla el abandono en la exhalación; por medio de esta atención y entendimiento es un atento hacedor”.<sup>29</sup>

Aquí, **inhalando largo** (*dīghaṃ vā assasanto*) significa produciendo una inhalación larga. En el Comentario del Vinaya se dice que **inhalación** (*assāso*) significa la salida del aire afuera, mientras que **exhalación** (*passāso*) significa la entrada del aire adentro. Pero en los Comentarios del Suttanta viene en el orden opuesto. Aquí, para todos aquellos nacidos en el vientre de la madre, en el momento de nacer, primero el aire que está adentro sale fuera. Después, el aire externo, entrando y recolectando

---

<sup>26</sup> Ps. 174.

<sup>27</sup> “*Pari* tiene el significado de agarrar completamente como ‘un líder,’ etc. (Dhs. 20). **Vía de salida** (*niyyānaṭṭho*) significa salida de lo opuesto. Por lo tanto, **vía de salida completamente agarrada** (*pariggahitaniyyānaṃ*) significa abandonando completamente, por medio de la atención, el olvido, habiendo establecido la máxima atención y prudencia”. Ref. Vis.Ṭ. i 316. En otras palabras, de acuerdo con el *Paṭisambhidāmagga*, la frase **establece su atención enfrente** (*parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā*) tiene dos significados: (1) tener muy buena atención y (2) evitar el olvido.

<sup>28</sup> “**Atento hacedor** (*satokāri*): Estando siempre atento o uno que tiene el hábito de hacer, o uno que hace lo que se debe hacer, con atención”. Vis.Ṭ. i 316.

<sup>29</sup> Ps. 174.

polvo fino, habiendo impactado con el paladar, se extingue.<sup>30</sup> Es de esta forma como primero [las voces] *assāsa* y *passāsa* se deben entender.<sup>31</sup>

Pero su condición de largo o corto se debe entender con referencia a la extensión [temporal].<sup>32</sup> Así como con respecto al agua o arena que ocupan una extensión de espacio, se dice “agua larga”, “arena larga”, “agua corta”, “arena corta”, de la misma forma, en el cuerpo de elefantes y serpientes, las inhalaciones y exhalaciones, consideradas como partículas,<sup>33</sup> lentamente llenan el largo espacio de sus estructuras físicas, y después, lentamente salen. Por esto se llaman “largas”. En el caso de perros, liebres, etc., rápidamente llenan el corto espacio de sus estructuras físicas, y después rápidamente salen. Por esto se llaman “cortas”. Pero entre los humanos, algunos, como los elefantes, serpientes, etc., inhalan y exhalan largo con referencia a la extensión temporal; algunos, como los perros, liebres, etc., inhalan y exhalan corto. Por lo tanto, así se debe entender: aquellas que saliendo y entrando requieren una larga extensión temporal se denominan “largas”, y aquellas que saliendo y entrando requieren una breve extensión se denominan “cortas”.

Aquí, este bhikkhu comprende “inhalo, exhalo, largo,” cuando inhala y exhala largo en nueve formas. Cuando comprende así se debe entender que él ha logrado el desarrollo del fundamento de la atención de la contemplación del cuerpo en una forma.<sup>34</sup> Como dice el *Paṭisambhidā*:

“¿Cómo, inhalando largo, comprende ‘inhalo largo’? ¿Cómo exhalando largo, comprende ‘exhalo largo’? (1) Inhala una inhalación larga en extensión [temporal].<sup>35</sup> (2) Exhala una exhalación larga en extensión temporal. (3) Inhala y exhala inhalaciones y exhalaciones largas en extensión temporal. Inhalando y exhalando inhalaciones y exhalaciones largas en extensión temporal, surge entusiasmo.<sup>36</sup> (4) Debido al entusiasmo inhala una inhalación larga en extensión

---

<sup>30</sup> “**Habiendo impactado con el paladar, se extingue** (*tāluṃ āhacca nibbāyati*) significa que después de impactar con el paladar, cesa. Dicen que el bebé, como resultado de ese impacto, estornuda”. Vis.Ṭ. i 317.

<sup>31</sup> El comentarista en realidad no es explícito con relación a qué significado hay que tomar para las voces *assāsa* y *passāsa*. El Venerable U Silananda dice que cuando el comentarista suministra dos o más opiniones, la última es la preferida. En este caso la opinión preferida por el comentarista es que la voz *assāsa* significa inhalación y *passāsa*, exhalación. El Venerable U Silananda agrega que esto es lo que él llama “familiaridad con la tradición” o “familiaridad con la manera de los Comentaristas”.

<sup>32</sup> “**Con referencia a la extensión** (*addhānavasena*) significa con referencia a la extensión temporal. La voz *addhāna* [extensión] puede indicar tiempo o espacio”.

<sup>33</sup> “**Consideradas como partículas** (*cunṇavicunṇā*): por consistir en varios grupos de propiedades materiales elementales (*anekakalāpabhāvena*)”. Vis.Ṭ. i 318. La traducción de la voz *cunṇavicunṇa* como partícula está basada en la traducción del Venerable Ñāṇamoli. Esta voz, que es un compuesto de *cunṇa*, molido, y *vicunṇa*, re-molido, significa aquello que ha sido reducido en sus partes elementales, es decir lo que se denomina *kalāpa*, grupo de propiedades materiales inseparables e irreducibles.

<sup>34</sup> En una de las nueve formas, es decir, con respecto a la inhalación y exhalación largas.

<sup>35</sup> “*Addhānasāṅkhāte ti dīghasāṅkhāte kāle*”. Ps.A. ii 107. En las siguientes no se usa el corchete.

<sup>36</sup> “**Surge entusiasmo** (*chando uppajjati*): Surge entusiasmo sano —que aquí tiene la característica de cuantioso deseo de hacer— debido a la satisfacción obtenida cuando el desarrollo meditativo ha traído gradual distinción”. Vis.Ṭ. i 319.

temporal más sutil que antes.<sup>37</sup> (5) Debido al entusiasmo exhala una exhalación larga en extensión temporal más sutil que antes. (6) Debido al entusiasmo inhala y exhala inhalaciones y exhalaciones largas en extensión temporal más sutiles que antes. Debido al entusiasmo, inhalando y exhalando inhalaciones y exhalaciones largas en extensión temporal más sutiles que antes, surge deleite.<sup>38</sup> (7) Debido al deleite inhala una inhalación larga en extensión temporal más sutil que antes. (8) Debido al deleite exhala una exhalación larga en extensión temporal más sutil que antes. (9) Debido al deleite inhala y exhala inhalaciones y exhalaciones largas en extensión temporal más sutiles que antes. Debido al deleite, inhalando y exhalando inhalaciones y exhalaciones largas en extensión temporal más sutiles que antes, la mente se aparta<sup>39</sup> de las inhalaciones y exhalaciones largas; la ecuanimidad se establece.<sup>40</sup> Las inhalaciones y exhalaciones largas en estas nueve formas<sup>41</sup> son ‘un cuerpo’.<sup>42</sup> La atención es un establecimiento.<sup>43</sup> La contemplación es entendimiento.<sup>44</sup> El cuerpo es un establecimiento,<sup>45</sup> no

---

<sup>37</sup> “**Más sutil que antes** (*sukhumataram*): Más sutil que antes de la ocurrencia del mencionado entusiasmo. Porque las inhalaciones y exhalaciones son más sutiles debido al poder del desarrollo meditativo en calmar las perturbaciones y aflicciones del cuerpo”. Vis.Ṭ. i 319.

<sup>38</sup> “**Surge deleite** (*pāmojjam uppajjati*): Surge regocijo incipiente —clasificado como [regocijo] inferior, etc., (para los cinco tipos de regocijo véase Vis. i 139)— deleite asociado con la conciencia del desarrollo meditativo debido a que la práctica ha entrado en el curso [correcto] y a la mayor tranquilidad del objeto porque las inhalaciones y exhalaciones son aún más sutiles”. Vis.Ṭ. i 319.

<sup>39</sup> “**La mente se aparta** (*cittam vivattati*): Pero algunos dicen (*keci*) que la mente se aleja de las inhalaciones y exhalaciones debido a que éstas han gradualmente alcanzado tal grado de refinamiento que se requiere investigar el modo de su existencia. Pero [esta es la opinión del comentarista] cuando las inhalaciones y exhalaciones han alcanzado tal grado de refinamiento debido al poder del desarrollo meditativo, cuando el signo conceptualizado ha surgido, la mente se aparta naturalmente de las inhalaciones y exhalaciones”. Vis.Ṭ. i 319. Lo anterior significa que la mente en lugar de continuar tomando las inhalaciones y exhalaciones como objeto, toma el signo conceptualizado como objeto.

<sup>40</sup> “**La ecuanimidad se establece** (*upekkhā saṅghāti*): Cuando la concentración —clasificada como próxima y de absorción — ha surgido con respecto a ese signo conceptualizado, debido a la inexistencia de la tarea de producir *jhāna*, entonces, existe imparcialidad. Esta ecuanimidad se debe entender como la ecuanimidad de la neutralidad (*tatramajjhataṭā*)”. Vis.Ṭ. i 319.

<sup>41</sup> “**En estas nueve formas** (*imehi navahi ākārehi*): Porque ocurren en las nueve formas mencionadas”. Vis.Ṭ. i 319.

<sup>42</sup> “**Las inhalaciones y exhalaciones largas son un cuerpo** (*dīgham assāsapassā kāyo*): Las inhalaciones y exhalaciones que ocurren como largas, no obstante que son partículas, son un cuerpo en el sentido de agregación. Aquí el signo surgido con relación a las inhalaciones y exhalaciones recibe la designación de ‘inhalación y exhalación’.” Vis.Ṭ. i 319.

<sup>43</sup> “**La atención es un establecimiento** (*upaṭṭhānam sati*) porque habiéndose aproximado (*upagantvā*) al objeto, permanece (*tiṭṭhati*)”. Vis.Ṭ. i 319. La anterior es la explicación del *Visuddhimaggamahāṭīkā* de la formación de la voz *upaṭṭhāna*, establecimiento. El prefijo *upa* significa “habiéndose aproximado al objeto”, mientras que *ṭṭhāna* “significa algo que permanece”.

<sup>44</sup> “**La contemplación es entendimiento** (*anupassanā ñāṇam*): La contemplación del signo por medio de la tranquilidad (*samatha*) y la contemplación de la mente y materia por medio de la introspección (*vipassanā*), definiendo a la inhalación y exhalación que dependen de este cuerpo como ‘materia’ y definiendo a la conciencia y a los estados asociados con ésta como ‘mente’; esto es entendimiento, en este caso, conocimiento de acuerdo con la realidad”. Vis.Ṭ. i 320.

<sup>45</sup> “**El cuerpo es un establecimiento** (*kāyo upaṭṭhānam*): Este cuerpo, debido a que la atención se le acerca tomándolo como objeto y en éste permanece, es un establecimiento. En [el pasaje] ‘el cuerpo es un establecimiento’ se está incluyendo también el otro cuerpo [es decir, el cuerpo mental], porque aquí también se necesita para la anteriormente mencionada comprensión [de introspección]”. Vis.Ṭ. i 320.

es la atención.<sup>46</sup> La atención es establecimiento y también atención.<sup>47</sup> Por medio de esta atención<sup>48</sup> y este entendimiento<sup>49</sup> contempla<sup>50</sup> este cuerpo.<sup>51</sup> Es por esto que se denomina ‘desarrollo del establecimiento de la atención en la contemplación del cuerpo’.<sup>52 53</sup>

Y este método también aplica para la frase “corta”. Ésta es la diferencia: Cuando antes se dijo “inhalación larga en extensión temporal,” aquí corresponde “inhalación corta considerada como breve”. Por lo tanto [el pasaje] se debe construir con la voz “corta” hasta donde [dice]: “Es por esto que se denomina ‘desarrollo del establecimiento de la atención en la contemplación del cuerpo’.”

Entonces, se debe entender que éste,<sup>54</sup> comprendiendo la inhalación y exhalación de acuerdo con estas [nueve] formas de extensión [larga] o breve, inhalando largo, comprende “inhalo largo”... exhalando corto, comprende “exhalo corto”. Y cuando éste comprende así:

Inhalación corta y larga, y lo mismo para la exhalación.

Tales cuatro variedades ocurren en la punta de la nariz del bhikkhu.<sup>55</sup>

**220. ‘Experimentando todo el cuerpo [del aire], inhalaré... exhalaré’, así se entrena** (*sabbakāya- paṭisaṃvedī assasissāmi -pa- pasasissāmi ti sikkhati*): Se entrena de la siguiente manera, “inhalaré haciendo evidente, conociendo, todo el cuerpo de la inhalación, el comienzo, medio y final”. Se entrena de la siguiente manera, “exhalaré haciendo evidente, conociendo, todo el cuerpo de la exhalación, el

---

<sup>46</sup> “**No es la atención** (*no sati*): Este cuerpo no se llama ‘atención’.” Vis.T. i 320.

<sup>47</sup> “**La atención es establecimiento y también atención** (*sati upaṭṭhānañ c’ eva sati ca*): En el sentido de recordar y en el sentido de establecer”. Vis.T. i 320.

<sup>48</sup> “**Por medio de esta atención** (*tāya satiyā*): Por medio de la mencionada atención”. Vis.T. i 320.

<sup>49</sup> “**[Por medio de] este entendimiento** (*tena ñāṇena*): Por medio del mencionado entendimiento”. Vis.T. i 320.

<sup>50</sup> “**Contempla** (*anupassati*): Ve una y otra vez por medio del entendimiento asociado con jhāna y por medio del entendimiento de introspección”. Vis.T. i 320.

<sup>51</sup> “**Este cuerpo** (*taṃ kāyaṃ*): El cuerpo de las inhalaciones y exhalaciones y el cuerpo material del cual aquellas dependen”. Vis.T. i 320.

<sup>52</sup> “**Es por esto que se denomina ‘desarrollo del establecimiento de la atención en la contemplación del cuerpo’** (*tena vuccati kāye kāyānupassanāsatiṭṭhānabhāvanā*): Esta contemplación en el cuerpo mencionado se denomina ‘desarrollo del establecimiento de la atención en la contemplación del cuerpo’. Esto se dice: Esta contemplación del cuerpo, como el cuerpo de la inhalación y exhalación y como el cuerpo físico en el que aquellas dependen, no es una contemplación de la permanencia, etc., en el cuerpo, cuya naturaleza es impermanente, etc., como sería la contemplación del agua en un espejismo donde no hay agua. Entonces es la contemplación, de acuerdo a lo apropiado, de su naturaleza impermanente, insatisfactoria, impersonal y desagradable. O la contemplación de este mero cuerpo, no viendo en éste algo que pudiera ser considerado como ‘yo’, ‘mío’, ‘mujer’ u ‘hombre’, se denomina ‘contemplación del cuerpo’. La atención establecida, asociada con esta contemplación del cuerpo, se denomina ‘fundamento/establecimiento de la atención’. El desarrollo, incremento, de éste se denomina ‘desarrollo del establecimiento de la atención en la contemplación del cuerpo’.” Vis.T. i 320.

<sup>53</sup> Ps. 175.

<sup>54</sup> “**Éste** (*ayam*) significa el practicante”. Vis.T. i 320.

<sup>55</sup> Vin.A. ii 16.

comienzo, medio y final”. Haciendo evidente, conociendo, de esta forma, inhala y exhala con una conciencia asociada con entendimiento. Es por esto que se dice: “[Experimentando todo el cuerpo (del aire)] inhalaré... exhalaré”, así se entrena”. Para cierto bhikkhu es evidente solamente el comienzo, pero no el medio ni el final de la inhalación y exhalación, que consisten en partículas dispersas [de aire]; él solamente puede aprehender el comienzo pero tiene dificultad con el medio y final. Para otro es evidente el medio pero no el comienzo y final. Para otro es evidente el final pero no el comienzo y el medio; él solamente puede aprehender el final pero tiene dificultad con el comienzo y el medio. Pero para otro es evidente todo; él puede aprehender todo; no tiene dificultad en ninguna parte. Indicando que uno debería ser como tal [este último bhikkhu], dice: “[Experimentando todo el cuerpo [del aire], inhalaré... exhalaré”, así se entrena”.

Aquí [la voz] **se entrena** (*sikkhati*) significa que se aplica, se esfuerza de esta manera. O, aquí la contención<sup>56</sup> de uno como tal<sup>57</sup> es el entrenamiento en virtud superior; la concentración de uno como tal es el entrenamiento en la conciencia superior; la sabiduría de uno como tal es el entrenamiento en la sabiduría superior. Se entrena, repite, desarrolla, cultiva frecuentemente estos tres entrenamientos con esta atención, con esta atención en ese objeto. Así es como aquí se debe entender el significado.

Aquí, en la primera parte,<sup>58</sup> solamente se debe inhalar y exhalar; no se debe hacer ninguna otra cosa. Pero después se debe realizar mayor esfuerzo para hacer surgir entendimiento, etc. Es por esto que aquí [cuando se describe la primera parte] en el Texto se utiliza el tiempo presente: “Comprende ‘inhalo’; comprende ‘exhalo’.” Pero después se debe entender que para indicar el modo para hacer surgir el entendimiento, en el Texto se utiliza el tiempo futuro: “Experimentando todo el cuerpo [del aire], inhalaré”.<sup>59</sup>

**‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré... exhalaré’, así se entrena** (*passambhayaṃ kāyasāṅkhāraṃ assasissāmī ti -pa- passasissāmī ti sikkhati*): ‘Calmando, tranquilizando, aquietando, apaciguando, aquello burdo condicionado por el cuerpo,<sup>60</sup> inhalaré, exhalaré’, así se entrena. Aquí se debe entender de esta manera tanto lo burdo y lo sutil como también la tranquilidad. Porque, antes del

---

<sup>56</sup> “**Contención** (*saṃvaro*) significa atención (*satī*) y esfuerzo (*vīriya*)”. Vis.Ṭ. i 320.

<sup>57</sup> “De uno que desarrolla la atención en la respiración”. Vis.Ṭ. i 321.

<sup>58</sup> En la primera y segunda bases: (i) Inhalando largo, comprende ‘inhalo largo’; exhalando largo, comprende ‘exhalo largo’. (ii) Inhalando corto, comprende ‘inhalo corto’; exhalando corto, comprende ‘exhalo corto’.

<sup>59</sup> El uso del tiempo futuro en la tercera base significa que se debe realizar un esfuerzo adicional para poder observar con atención el comienzo, el medio y el final de cada inhalación y exhalación.

<sup>60</sup> “**Lo condicionado por el cuerpo** (*kāyasāṅkhāraṃ*) significa la inhalación y la exhalación. No obstante que ésta [la inhalación y la exhalación] está originada por la conciencia, se denomina ‘lo condicionado por el cuerpo’ por estar ligada al cuerpo físico y por estar condicionada por este [cuerpo]”. Vis.Ṭ. i 322. El *Visuddhimagga mahāṭṭkā* además agrega que la voz *kāyasāṅkhāra* puede, en otros contextos (Véase M. i 69), referirse a la volición asociada con las acciones originadas en la puerta del cuerpo.

tiempo de la práctica,<sup>61</sup> el cuerpo y mente de este bhikkhu estaban afligidos, eran burdos. Cuando lo burdo del cuerpo y mente no se han apaciguado, las inhalaciones y exhalaciones también son burdas; éstas ocurren con mayor fuerza;<sup>62</sup> la nariz no es adecuada; y [él] permanece inhalando y exhalando por la boca. Pero cuando su cuerpo y mente se encuentran ocupados con la práctica, entonces estos están tranquilos, apaciguados. Cuando estos se han apaciguado, las inhalaciones y exhalaciones ocurren muy sutilmente, al punto de que debe investigar: “¿Existen o no existen?”<sup>63</sup>

Así como las inhalaciones y exhalaciones de un hombre que está parado después de haber descendido corriendo de una montaña y que ha descargado de su cabeza una pesada carga, son burdas; la nariz no es adecuada; permanece inhalando y exhalando por la boca. Pero cuando está sentado en una sombra fresca, después de eliminar la fatiga, bañarse, beber y colocarse un paño húmedo en el corazón, entonces sus inhalaciones y exhalaciones ocurren muy sutilmente, al punto de que debe investigar: “¿Existen o no existen?” De la misma forma, antes del tiempo de la práctica, el cuerpo [y mente] de este bhikkhu... al punto de que debe investigar: “¿Existen o no existen?” ¿Por qué razón? Porque antes del tiempo de su práctica no existía el pensamiento ni la consideración ni la atención ni la reflexión: “Voy a calmar eso burdo condicionado por el cuerpo”. Pero en el tiempo de la práctica, eso existe. Entonces cuando está ocupado con su práctica, eso condicionado por el cuerpo es más sutil con respecto a cuando no estaba ocupado con la práctica. Por esto los Antiguos dijeron:

“Cuando el cuerpo y la mente están afligidos, [la respiración]<sup>64</sup> ocurre en exceso.<sup>65</sup>

Pero cuando no hay aflicción en el cuerpo,<sup>66</sup> sutilmente ocurre”.<sup>67</sup>

221. Cuando se emprende [la práctica], [el objeto] es burdo, pero en proximidad de la primera jhāna es sutil. En ésta [proximidad de la primera jhāna], es burdo, pero en la primera jhāna es sutil.<sup>68</sup> En la primera jhāna y en proximidad de la segunda jhāna, es burdo, pero en la segunda jhāna es sutil. En la segunda jhāna y en proximidad de la tercera jhāna es burdo, pero en la tercera jhāna es sutil. En la

---

<sup>61</sup> “**Antes del tiempo de la práctica** (*apariggahitakāle*) significa en el tiempo en que no ha comenzado la práctica de meditación. Cuando se dice, ‘se sienta cruzando las piernas, mantiene su cuerpo erguido’, con esto se toma el cuerpo, y cuando dice, ‘establece su atención enfrente’, con esto se toma la mente. Es por esto que se dice [después]: ‘cuerpo y mente se encuentran ocupados con la práctica’.” Vis.Ṭ. i 322.

<sup>62</sup> “**Mayor fuerza** (*balavatarā*): voluminoso con fuerza”. Vis.Ṭ. i 323.

<sup>63</sup> La respiración es diferente que los otros objetos de meditación; a medida que se desarrolla la concentración con otros objetos como los discos (*kaṣiṇa*), etc., el objeto se vuelve más claro; mientras más mejora la concentración, más claro es el objeto. Pero en el caso de la respiración es lo contrario, mientras más mejora la concentración, el aire se vuelve más sutil y, por lo tanto, difícil de discernir. Se requiere esfuerzo y entendimiento para no perder la observación de la respiración. La respiración se volverá tan sutil al punto de que uno se preguntará si está o no ocurriendo.

<sup>64</sup> “Eso condicionado por el cuerpo”. Vis.Ṭ. i 323.

<sup>65</sup> “**En exceso** (*adhimattam*): fuerte, burda”. Vis.Ṭ. i 323.

<sup>66</sup> “Aquí también se incluye la mente”. Vis.Ṭ. i 323.

<sup>67</sup> Vin.A. ii 17.

<sup>68</sup> Lo burdo y lo sutil son relativos de acuerdo al progreso meditativo cuando el practicante pasa de una jhāna a otra.

tercera jhāna y en proximidad de la cuarta jhāna es burdo, pero en la cuarta jhāna es extremadamente sutil y deja de ocurrir.<sup>69</sup> Primero, ésta es la opinión de los recitadores del *Dīgha* y *Samyutta*.

Pero los recitadores del *Majjhima* sostienen que [el objeto] es más sutil en la proximidad de la jhāna superior con respecto a la jhāna inferior de la siguiente manera: en la primera jhāna es burdo, pero en proximidad de la segunda jhāna es sutil. No obstante esto, es la opinión de todos que eso condicionado por el cuerpo que ocurre en el tiempo anterior a la práctica se tranquiliza cuando se emprende la práctica; y que eso condicionado por el cuerpo que ocurre cuando se emprende la práctica se tranquiliza en proximidad de la primera jhāna... Y que eso condicionado por el cuerpo que ocurre en proximidad de la cuarta jhāna se tranquiliza en la cuarta jhāna. Primero, éste es el método de la tranquilidad.

Pero de acuerdo con el método de introspección, cuando no se ha emprendido [la práctica], eso que ocurre condicionado por el cuerpo, es burdo, mientras que cuando se aprehenden los grandes esenciales, es sutil. También esto es burdo con respecto a cuando se aprehende la materia dependiente. Esto es burdo con respecto a cuando se aprehende toda la materia. Esto es burdo con respecto a cuando se aprehende lo inmaterial. Esto es burdo con respecto a cuando se aprehende lo material y lo inmaterial. Esto es burdo con respecto a cuando se aprehenden las condiciones. Esto es burdo con respecto a cuando se aprehende la mente y la materia junto con sus condiciones.<sup>70</sup> Esto es burdo con respecto a la introspección de las características del objeto. Esto es burdo con introspección débil pero sutil con introspección fuerte. Aquí se debe entender, de acuerdo con el método mencionado, que ocurre un incremento en la tranquilización de lo posterior con respecto a lo anterior. De esta manera aquí se debe entender lo burdo, lo sutil y la tranquilidad.

El significado de esto junto con la objeción y clarificación se plantea en el *Paṭisambhidā* de la siguiente forma:

“¿Cómo se entrena: ‘calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré... exhalaré’? ¿Qué son [esas] cosas condicionadas por el cuerpo? Las inhalaciones y exhalaciones largas, esos estados corporales ligados al cuerpo,<sup>71</sup> son ‘esas [cosas] condicionadas por el cuerpo’. Se entrena calmando,<sup>72</sup> tranquilizando, aquietando, apaciguando esas [cosas] condicionadas por el cuerpo. ‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, por lo cual existe<sup>73</sup> el inclinarse hacia adelante, el

---

<sup>69</sup> “Deja de ocurrir la condición de burdo”. Vis.Ṭ. i 323.

<sup>70</sup> Las versiones de Tailandia, PTS, etc., tienen la siguiente lectura: “Cuando se ve la mente y la materia junto con sus condiciones”.

<sup>71</sup> “**Ligados al cuerpo** (*kāyapaṭibaddhā*) significa que dependen del cuerpo. Cuando existe el cuerpo, ellas existen; cuando no existe, ellas no existen. Por lo tanto, éstas [las inhalaciones y exhalaciones], no obstante que no son producidas por el cuerpo [es decir, son producidas por la conciencia], son condicionadas por el cuerpo”. Vis.Ṭ. i 324.

<sup>72</sup> “**Calmando** (*passambhento*): Calmando lo burdo”. Vis.Ṭ. i 324.

<sup>73</sup> “Por medio de tales cosas burdas condicionadas por el cuerpo... Calmando lo condicionado por el cuerpo (*passambhayam kāyasankhāram*) significa calmando lo burdo condicionado por el cuerpo que es la causa de tales inclinación, etc. Porque cuando se ha calmado, también se calma la inclinación, etc.” Vis.Ṭ. i 325.

inclinarse hacia los lados, el inclinarse completamente, el inclinarse hacia atrás, el movimiento, la oscilación, el estremecimiento y el temblor del cuerpo, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando lo condicionado por el cuerpo... exhalaré’, así se entrena. ‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, que se ha vuelto sutil, tranquilo, por medio de lo cual no existe el inclinarse hacia adelante, el inclinarse hacia los lados, el inclinarse completamente, el inclinarse hacia atrás, el movimiento, la oscilación, el estremecimiento y el temblor del cuerpo, inhalaré, exhalaré’, así se entrena.

[Objeción] Dicen así: ‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando lo condicionado por el cuerpo, exhalaré’, así se entrena. Siendo así, no acontece la conciencia que toma el aire como objeto, tampoco acontecen las inhalaciones y exhalaciones, tampoco acontece la atención de la respiración, tampoco acontece la concentración de la atención en la respiración, y, por lo tanto, los sabios no entran ni emergen de este estado meditativo.<sup>74</sup>

[Clarificación] Dicen así: ‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré, exhalaré’; así se entrena. Siendo así, acontece la conciencia que toma el aire como objeto, acontecen las inhalaciones y exhalaciones, acontece la atención en la respiración, acontece la concentración de la atención en la respiración, y, por lo tanto, los sabios entran y emergen de este estado meditativo. ¿Cómo qué? Como cuando se percute un gong, primero ocurre el sonido burdo. Y cuando el sonido burdo ha cesado, debido a que el signo del sonido burdo ha sido bien aprehendido, bien atendido, bien observado, después ocurren sonidos débiles. Incluso cuando el sonido débil ha cesado, debido a que el signo del sonido débil ha sido bien aprehendido, bien atendido, bien observado, después la conciencia ocurre tomando como objeto el signo del sonido débil.<sup>75</sup> De la misma manera, primero ocurren las inhalaciones y exhalaciones burdas. Cuando las inhalaciones y exhalaciones burdas han cesado, debido a que el signo de las inhalaciones y exhalaciones burdas ha sido bien aprehendido, bien atendido, bien observado, después ocurren inhalaciones y exhalaciones sutiles. Cuando las inhalaciones y exhalaciones sutiles han cesado, debido a que el signo de las inhalaciones y exhalaciones sutiles ha sido bien aprehendido, bien atendido, bien observado, entonces, la conciencia no se perturba después<sup>76</sup> porque tiene como objeto el signo de las inhalaciones y exhalaciones sutiles.

---

<sup>74</sup> Esta objeción sostiene que si las inhalaciones y exhalaciones son tan sutiles porque han sido calmadas de esta manera, no es posible tomarlas como objeto, y por lo tanto, no es posible alcanzar el estado de jhāna con este método de práctica. Véase Ps.A. ii 114 y Vis.T. i 325.

<sup>75</sup> “**Tomando como objeto el signo del sonido débil** (*sukhumasaddanimittārammaṇatā pi*): Después, debido a la cesación del sonido débil, tomando como objeto el signo del sonido más débil —no el objeto del signo del sonido que generó [el inicio del proceso cognitivo]—, ocurre la conciencia que tiene como objeto el signo del sonido más débil o por la condición de objeto del signo del sonido más débil”. Ps.A. ii 215.

<sup>76</sup> “**La conciencia no se perturba** (*cittaṃ na vikkhepaṃ gacchati*): Debido a la existencia de concentración en ese signo presente”. Vis.T. i 326.

Siendo esto así, acontece la conciencia que toma el aire como objeto, acontecen las inhalaciones y exhalaciones, acontece la atención en la respiración, acontece la concentración de la atención en la respiración, y, por lo tanto, los sabios entran y emergen de este estado meditativo. Calmando lo condicionado por el cuerpo, las inhalaciones y exhalaciones son ‘un cuerpo’. La atención es un establecimiento. La contemplación es entendimiento. El cuerpo es un establecimiento, no es la atención. La atención es establecimiento y también atención. Por medio de esta atención y este entendimiento contempla este cuerpo. Es por esto que se denomina ‘desarrollo del establecimiento de la atención en la contemplación del cuerpo’.”<sup>77</sup>

Esto es, primero, el comentario de las voces sucesivas de la mencionada primera tétrada de la contemplación del cuerpo.

### MÉTODO DE DESARROLLO

222. Esta tétrada se menciona aquí con referencia a la práctica de un principiante,<sup>78</sup> pero las otras tres tétradas se mencionan con referencia a la contemplación de la sensación, conciencia y dhammas de uno que ha alcanzado aquí la primera jhāna.<sup>79</sup> Por lo tanto, un hijo de familia principiante que desea desarrollar esta práctica y por medio de la introspección que tiene como base a la cuarta jhāna en la respiración, desea alcanzar el estado de Arahant junto con las discriminaciones, debe realizar todas las tareas en relación a la purificación de la virtud, etc., de acuerdo al método ya mencionado, y después debe aprender la práctica en cinco etapas<sup>80</sup> en la presencia de un maestro con las características ya descritas.

Éstas son las cinco etapas: (1) Aprendizaje, (2) interrogación, (3) establecimiento, (4) absorción y (5) característica. Aquí se denomina **aprendizaje** (*uggaho*) al estudio de la práctica.<sup>81</sup> Se denomina **interrogación** (*paripucchā*) al preguntar con relación a la práctica.<sup>82</sup> Se denomina **establecimiento** (*upaṭṭhānam*) al establecimiento de la práctica.<sup>83</sup> Se denomina **absorción** (*appanā*) a la absorción de la práctica.<sup>84</sup> Se denomina **característica** (*lakkhaṇam*) a la característica de la práctica, es decir, determinar la naturaleza de la práctica como: “Esta práctica tiene tal característica”.

---

<sup>77</sup> Ps. 183.

<sup>78</sup> “**Con referencia a la práctica de un principiante** (*ādikammikassa kammaṭṭhānavasena*): Esto se dice con relación a la práctica de tranquilidad (*samatha*). Pero en las otras [tres] tétradas se obtiene solamente la práctica de la introspección (*vipassanā*)”. Vis.Ṭ. i 327.

<sup>79</sup> “**Aquí** (*ettha*) significa en la primera tétrada”. Vis.Ṭ. i 327.

<sup>80</sup> La voz *pañcasandika*, aquí traducida como “cinco etapas”, se glosa como “cinco secciones” (*pañcapabba*) o “cinco porciones o divisiones” (*pañcabhāga*). Vis.Ṭ. i 327.

<sup>81</sup> Puede ser el aprendizaje del texto de la práctica o también del texto y el significado. Vis.Ṭ. i 327.

<sup>82</sup> Preguntar con relación a las dudas. Vis.Ṭ. i 327.

<sup>83</sup> Hacer surgir el signo. Vis.Ṭ. i 327.

<sup>84</sup> Alcanzar jhāna. Vis.Ṭ. i 327.

Aprendiendo así la práctica en cinco etapas, no se fatiga a sí mismo ni preocupa al maestro. Por lo tanto, viviendo en la presencia del maestro o en otro lugar, en una residencia de las características descritas anteriormente, debería aprender la práctica en cinco etapas aprendiendo un poco y recitando lo aprendido por mucho tiempo. Después de eliminar los impedimentos menores y de realizar las tareas relacionadas con la comida, debería remover el sopor producido por la comida, sentarse cómodamente, alegrando su mente recordando las cualidades de la Triple Joya, y, no olvidando ni siquiera una sola palabra de lo aprendido del maestro, poner la atención en esta práctica de la atención en la respiración. Éste es, aquí, el procedimiento para poner la atención:

223. (1) Conteo, (2) seguimiento, (3) contacto, (4) fijación, (5) discernimiento, (6) alejamiento, (7) purificación, y (8) retrospección de ellos.

Aquí **conteo** (*gaṇanā*) significa simplemente contar. **Seguimiento** (*anubandhanā*) significa continuación.<sup>85</sup> **Contacto** (*phusanā*) significa el lugar de contacto.<sup>86</sup> **Fijación** (*thapanā*) significa absorción. **Discernimiento** (*sallakkhaṇā*) significa introspección. **Alejamiento** (*vivaṭṭanā*) significa el Sendero. **Purificación** (*pārisuddhi*) significa la Fruición. **Retrospección de ellos** (*tesañ ca paṭipassanā*) significa revisión.

Aquí el hijo de familia principiante primero debería poner la atención en esta práctica por medio del conteo. El conteo no debería estar debajo de cinco, ni ir arriba de diez, ni haber interrupción en medio. Porque cuando está debajo de cinco, la conciencia se tiene que mover en un espacio estrecho como una vacada en un establo estrecho. Cuando está por arriba de diez, la conciencia se vuelve dependiente del número.<sup>87</sup> Cuando hay interrupción en medio, la conciencia está inestable preguntándose si la práctica ha llegado a su término o no. Por lo tanto, se debe realizar el conteo evitando estos errores.

Primero debería contar lentamente en la manera de un mensurador de granos. Porque el mensurador de granos, después de llenar la medida diciendo “uno”, la vacía. Llenándola nuevamente, removiendo cierta basurilla que ha visto, dice “uno, uno”. El mismo método para “dos, dos”, etc. Así, entre la inhalación y exhalación, tomando la más evidente,<sup>88</sup> debería comenzar contando “uno, uno” hasta llegar a “diez, diez”, observando cada una mientras está ocurriendo. Así, para ese que cuenta, las exhalaciones que salen y las inhalaciones que entran se vuelven evidentes.

Después, dejando el conteo lento del mensurador de granos, debería contar rápido como un vaquero. Porque un vaquero hábil, después de juntar piedras, etc., en su faltriquera, va temprano al establo, se sienta en la viga transversal que cruza el establo, y picando a las vacas en el pescuezo, cuenta las vacas

---

<sup>85</sup> “**Continuación** (*anuvahanā*) significa el continuo ocurrir de la atención siguiendo las inhalaciones y exhalaciones”. Vis.Ṭ. i 327.

<sup>86</sup> Es la punta de la nariz. Vis.Ṭ. i 327.

<sup>87</sup> Esto significa que los números se vuelven el objeto de la práctica en lugar de las inhalaciones y exhalaciones.

<sup>88</sup> “Entre esas dos respiraciones en la punta de la nariz, se debe tomar esa que aparece más clara”. Vis.Ṭ. i 328.

cuando llegan a la puerta soltando una piedra sobre cada una diciendo: “una, dos...” Las vacas que han estado incómodas las tres vigilias de la noche en un lugar estrecho, cuando salen, salen rápidamente rozándose unas con otras formando grupos. Y él cuenta rápidamente: “Tres, cuatro, cinco... diez”. De la misma forma, las inhalaciones y exhalaciones que se han vuelto evidentes debido al conteo de acuerdo con el método anterior,<sup>89</sup> ahora ocurren rápidamente una y otra vez. Entonces, comprendiendo que ocurren una y otra vez, no aprehendiéndolas ni afuera ni adentro [del cuerpo] pero aprehendiéndolas justo cuando llegan a la puerta [la punta de la nariz], debería contar rápidamente “una, dos, tres, cuatro, cinco, seis... una, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez”.<sup>90</sup> Porque mientras la práctica está conectada con números, la mente se unifica en virtud del conteo como un bote en una corriente rápida se mantiene firme en su curso gracias al timón.

Contando así, rápidamente, la práctica ocurre como un proceso ininterrumpido. Entonces, comprendiendo este proceso ininterrumpido, no aprehendiendo el aire ni adentro ni afuera [del cuerpo], debería contar rápidamente de acuerdo con el método anterior. Porque cuando se trae la conciencia adentro junto con el aire que está entrando es como si ésta estuviera azotada por el aire o llena de grasa.<sup>91</sup> Y cuando se lleva la conciencia afuera junto con el aire que está saliendo, ésta se dispersa con los varios objetos externos. Pero estableciendo la atención en el lugar de contacto [de la inhalación y exhalación], el desarrollo de su práctica es exitoso. Es por esto que se dice: “No aprehendiendo el aire ni adentro ni afuera [del cuerpo], debería contar rápidamente de acuerdo con el método anterior”.

Pero ¿por cuánto tiempo se debe contar? Hasta cuando la atención se establezca en el objeto de la inhalación y la exhalación sin necesidad de contar. Porque el conteo es simplemente para establecer la atención en el objeto de la inhalación y exhalación cortando los pensamientos dispersos hacia afuera.

224. Después de haber puesto así la atención al conteo, debería poner la atención en el seguimiento. Se denomina **seguimiento** (*anubandhanā*) al ininterrumpido proseguimiento de las inhalaciones y exhalaciones con atención después de haber abandonado el conteo. Pero no se trata del seguimiento del comienzo, medio o final [de las inhalaciones y exhalaciones].<sup>92</sup> El ombligo es el comienzo<sup>93</sup> del aire

---

<sup>89</sup> El método anterior es el conteo lento como el mensurador de granos.

<sup>90</sup> Después de practicar por algún tiempo, la inhalación o exhalación ocurre como una serie de momentos de entrada y salida del aire. Esto se debe al hecho de que la inhalación y la exhalación en realidad consiste en una serie momentos de partículas de aire que entran y salen. Ahora, debido al progreso en la práctica, es posible contar en una inhalación o exhalación: “uno, dos, tres, cuatro...” Lo que anteriormente parecía ser toda una inhalación o toda una exhalación, como una unidad, ahora aparece como varios momentos, y por lo tanto, es posible contar de esta manera.

<sup>91</sup> Aparece como batiéndose o ensuciándose.

<sup>92</sup> Es simplemente mantener la atención en las inhalaciones y exhalaciones en la entrada de la nariz.

<sup>93</sup> “**El ombligo es el comienzo** (*nābhi ādi*) porque aquí surgen primero; aquí el término “comienzo” se define de acuerdo al primer surgimiento, no de acuerdo al mero surgimiento. En realidad ellas surgen en todas partes desde el ombligo hasta la punta de la nariz y cuando surgen, allí mismo cesan debido a la ausencia de movimiento de los dhammas. La designación “moción” se refiere al surgimiento en lugares contiguos debido a condiciones”. Vis.Ṭ. i 329. Aquí se encuentra la teoría de que aun los dhammas materiales carecen de moción. Véase también *Abhidhammatthavibhāvinī-Ṭīkā* 195.

que está saliendo; el corazón es el medio; la punta de la nariz es el final.<sup>94</sup> La punta de la nariz es el comienzo del aire que está entrando; el corazón es el medio; el ombligo es el final. La mente de uno que sigue esto se distrae, es decir, se perturba y fluctúa. Como se dice:

“Cuando se sigue con atención la inhalación en el comienzo, medio y final, debido a que la mente se distrae internamente, tanto el cuerpo como la mente se perturban, fluctúan y tiemblan. Cuando se sigue con atención la exhalación en el comienzo, medio y final, debido a que la mente se distrae externamente, tanto el cuerpo como la mente se perturban, fluctúan y tiemblan”.<sup>95</sup>

Por lo tanto, cuando se pone la atención en el seguimiento, no se debería hacer esto por medio del comienzo, medio y final, sino que se debería poner atención por medio del contacto y fijación.<sup>96</sup> En realidad no hay atención separada para el contacto y la fijación como hay para el conteo y el seguimiento.<sup>97</sup> Pero cuando realiza el conteo en el lugar de contacto,<sup>98</sup> uno pone atención por medio del conteo y por medio del contacto. Cuando, habiendo abandonado el conteo, y en ese mismo lugar hay seguimiento de éstas [inhalaciones y exhalaciones] por medio de la atención, y hay fijación de la conciencia por medio de la absorción, se dice que uno pone atención por medio del seguimiento, el contacto y la fijación. Y este significado se debe entender de acuerdo con los símiles del cojo y del portero mencionados en los Comentarios y por el símil de la sierra mencionado en el *Paṭisambhidā*.

225. Aquí éste es el símil del cojo. Así como un cojo, empujando un columpio para divertimento del hijo y la madre, sentado al pie del poste del columpio, ve ambos extremos y el medio de la tabla del columpio venir e ir, columpiando en debido orden, y no se mueve a ambos extremos o al medio para ver el ir y venir del columpio; de la misma manera, este bhikkhu coloca su atención al pie del poste de conexión<sup>99</sup> y soltando el columpio de las inhalaciones y exhalaciones, sentado con atención en el signo en ese mismo lugar, y siguiendo el comienzo, medio y final de las inhalaciones y exhalaciones que

---

<sup>94</sup> “**La punta de la nariz es el final** (*nāsikaggaṃ pariyosānaṃ*): El lugar de la nariz es el final de la respiración, ésta es la demarcación del término ‘inhalaciones y exhalaciones’ porque se dice que éstas son producidas por la conciencia y afuera no existe producción de las mismas por la conciencia”. Vis.Ṭ. i 329. Estrictamente hablando, la inhalación y la exhalación son producidas por la conciencia. Las inhalaciones y exhalaciones corresponden al elemento aire, una propiedad material. Esta propiedad material puede ser producida por cuatro causas: (1) kamma, (2) conciencia, (3) temperatura y (4) alimento. El aire de la respiración es producido solamente por la conciencia. Es por esto que se dice que hay que observar la respiración en la punta de la nariz porque en el momento en que el aire sale fuera de la nariz éste ya no es producido por la conciencia sino que es producido solamente por la temperatura.

<sup>95</sup> Ps. 165. Este pasaje es la prueba irrefutable de que la voz *assāsa* significa inhalación y que *passāsa* significa exhalación.

<sup>96</sup> “Cuando se pone atención al seguimiento, [también] se debe poner atención al contacto y a la fijación”. Vis.Ṭ. i 329.

<sup>97</sup> Cuando uno realiza el conteo y el seguimiento, hay dos modos separados de atención: (1) atención al conteo y (2) atención a la respiración, que es atención al contacto del aire con la punta de la nariz. Pero con respecto al contacto y a la fijación no hay modos separados de atención aparte del conteo y del seguimiento.

<sup>98</sup> Es decir, en el lugar, en la punta de la nariz o parte superior del labio, donde las inhalaciones y exhalaciones hacen contacto.

<sup>99</sup> “**El poste de conexión** (*upanibandhanathambho*) es la punta de la nariz o el signo en la boca”. Vis.Ṭ. i 330.

vienen y van en debido orden, colocando su atención en el lugar de contacto, las observa, colocando la mente en ese lugar sin moverse de ese lugar. Éste es el símil del cojo.

226. Éste es el símil del portero. Así como un portero no investiga a la gente fuera o dentro de la ciudad interrogando: “¿Tú quién eres? ¿De dónde vienes? ¿A dónde vas? ¿Qué hay en tu mano?” En realidad esa no es su tarea. Pero investiga a cada uno justo cuando llega a la puerta. De la misma manera, no es la tarea de este bhikkhu [seguir] el aire que entra adentro y el aire que sale afuera; la tarea es justo cuando cada una [inhalación y exhalación] llega a la puerta. Éste es el símil del portero.

227. Pero el símil de la sierra se debe entender desde el comienzo. Por esto se dice:

El signo, la inhalación y la exhalación no son objeto de una sola conciencia. Ese que no comprende esas tres cosas no alcanza el desarrollo.

El signo, la inhalación y la exhalación no son objeto de una sola conciencia. Pero ese que comprende esas tres cosas alcanza desarrollo.

¿Cómo esas tres cosas no son objeto de una sola conciencia? ¿Cómo estas tres cosas no son ignoradas? ¿Cómo la mente no se distrae? ¿Cómo se manifiesta el esfuerzo? ¿Cómo se logra la tarea? ¿Cómo uno alcanza el objetivo?

Así como un [tronco de] árbol se coloca en un terreno llano para que un hombre lo corte con una sierra, y la atención del hombre se establece en los dientes de la sierra que tocan el tronco, no pone su atención en los dientes de la sierra cuando estos vienen y van; [aunque] los dientes de la sierra que viene y van no son ignorados, el esfuerzo se manifiesta; la tarea se logra; y alcanza el objetivo.

Como el tronco de árbol colocado en un terreno llano, así es el signo de conexión; como los dientes de la sierra, así son las inhalaciones y exhalaciones. Así como la atención del hombre se establece en los dientes de la sierra que tocan el tronco, no poniendo atención en los dientes de la sierra cuando vienen y van, aunque estos no son ignorados por él, aplicando esfuerzo, logrando la tarea y alcanzando el objetivo; de la misma forma, un bhikkhu, sentado, habiendo establecido la atención en la punta de la nariz o en la parte superior del labio, no poniendo su atención en las inhalaciones y exhalaciones cuando éstas vienen y van, pero no ignorando las inhalaciones y exhalaciones que vienen y van, manifiesta esfuerzo, logra la tarea y alcanza el objetivo.

¿Qué es el **esfuerzo** (*padhānaṃ*)? El cuerpo y la mente de uno que tiene vigor son aptos para la labor; esto es el esfuerzo. ¿Cuál es la **tarea** (*payogo*)? Las imperfecciones<sup>100</sup> del que tiene vigor se eliminan, los pensamientos se apaciguan; ésta es la tarea. ¿Cuál es el **objetivo** (*viseso*)? Las ataduras del que

---

<sup>100</sup> “Se eliminan, debido a que se suprimen, los [cinco] impedimentos que son las imperfecciones de la mente”. Vis.T. i 332.

tiene vigor se eliminan, las disposiciones latentes se abandonan; éste es el objetivo. Así, esas tres cosas no son objeto de una sola conciencia; no obstante que esas tres cosas no son ignoradas, y la mente no se distrae, aplica esfuerzo, logra la tarea y alcanza el objetivo.

Cuando su atención en la respiración está bien desarrollada, perfeccionada, y gradualmente practicada, como el Buddha dijo: ‘Ése ilumina este mundo como la luna liberada de la nube’.”<sup>101</sup>

Éste es el símil de la sierra. Pero, aquí, se debe entender que el propósito del mismo es el mero hecho de no prestar atención al venir e ir [de las inhalaciones y exhalaciones].

228. Cuando alguien pone atención en esta práctica, en no mucho tiempo el signo<sup>102</sup> surge, y se logra la fijación, es decir la absorción engalanada con los restantes factores de jhāna.<sup>103</sup> A partir del momento en que uno pone atención al conteo, gradualmente, con el apaciguamiento de la aflicción corporal debido a la cesación de las inhalaciones y exhalaciones burdas, tanto el cuerpo como la mente se vuelven ligeros, y es como si el cuerpo fuera a despegar. Cuando un cuerpo con padecimiento se sienta, la cama o la silla se hunde, cruje y el cobertor se arruga. Pero cuando un cuerpo sin padecimiento se sienta, la cama o la silla no se hunde, no cruje y el cobertor no se arruga. ¿Por qué? Porque el cuerpo sin padecimiento es ligero. De la misma forma, a partir del momento en que uno pone atención al conteo, gradualmente, con el apaciguamiento de la aflicción corporal debido a la cesación de las inhalaciones y exhalaciones burdas, tanto el cuerpo como la mente se vuelven ligeros, y es como si el cuerpo fuera a despegar.

Cuando sus inhalaciones y exhalaciones burdas han cesado, la conciencia ocurre tomando como objeto el signo de las inhalaciones y exhalaciones sutiles. Y cuando éste ha cesado, gradualmente ocurre tomando como objeto un signo cada vez más sutil. ¿Cómo? Como un hombre que percute un gong de bronce con una gran barra de metal. Con el primer golpe surge un sonido fuerte y la conciencia ocurre tomando como objeto ese sonido fuerte. Después, cuando el sonido fuerte ha cesado, ocurre tomando como objeto el signo de sonido débil. Cuando éste ha cesado, ocurre gradualmente tomando como objeto el signo del sonido cada vez más débil. Así se debe entender esto. Y lo que se dice en el siguiente pasaje debe ser explicado en detalle: “Como cuando se percute un gong”.<sup>104</sup>

229. A diferencia de otras prácticas que se vuelven más claras en los estadios superiores, ésta no es así. Ésta se vuelve sutil en los estadios superiores, inclusive se vuelve no evidente. Pero cuando ésta se ha vuelto no evidente, el bhikkhu no debería, habiéndose levantado de su asiento y sacudido la pieza de

---

<sup>101</sup> Ps. 169. Véase verso 383 del Dhammapada.

<sup>102</sup> El signo conceptualizado (*paṭibhāganimitta*). Véase Vis.Ṭ. i 333.

<sup>103</sup> Los factores de jhāna restantes son la aplicación inicial de absorción, etc. Véase Vis.Ṭ. i 333.

<sup>104</sup> Ps. 184.

piel, irse. ¿Que debería hacer? No debería levantarse pensando “le preguntaré al maestro”, o “mi práctica se ha terminado”. Porque cuando se abandona la postura, la práctica se tiene que comenzar de nuevo. Por lo tanto, permaneciendo sentado, [la práctica] debería ser traída al lugar.<sup>105</sup>

Aquí éste es el método para traer la práctica al lugar. El bhikkhu, comprendiendo que el objeto de meditación no es evidente, debería reflexionar así: “¿En dónde existen estas inhalaciones y exhalaciones? ¿En dónde no existen? ¿En quién existen? ¿En quién no existen?” Entonces, reflexionando así, comprendiendo que éstas no existen en uno que está dentro del vientre de la madre, en aquellos sumergidos en el agua, en aquellos sin percepción, en los muertos, en aquellos que han alcanzado la cuarta jhāna, en aquellos en las existencias de la materia sutil e inateriales y en aquellos que han alcanzado el estado de cesación, debería preguntarse a sí mismo así: “Sabio ¿tú no estás en el vientre de la madre, tampoco sumergido en el agua, ni eres un ser sin percepción, ni estás muerto, ni has alcanzado la cuarta jhāna, ni estás en una existencia de la materia sutil o inmaterial, ni has alcanzado el estado de cesación? En realidad esas inhalaciones y exhalaciones existen en ti, pero no es posible aprehenderlas ya que tu sabiduría es débil”. Después, estableciendo la mente en el lugar original de contacto, la atención se debería mantener aquí. Porque éstas [inhalaciones y exhalaciones] ocurren haciendo impacto en la punta de la nariz de uno con nariz larga y la parte superior del labio de uno de nariz corta. Por lo tanto, el signo se debería establecer en el preciso lugar donde hacen impacto. Debido a esto, el Sublime dijo: “Bhikkhus, yo no enseño el desarrollo de la atención en la respiración para el desatento, para el inconsiderado”.<sup>106</sup>

230. Porque, no obstante que cualquier práctica es exitosa solamente para uno que es atento, para uno que es considerado, cualquier práctica, excepto ésta, se vuelve evidente para ese que pone atención. Pero esta práctica de la atención en la respiración es difícil, difícil de desarrollar, y es el campo de atención solamente de los grandes hombres, es decir, los Buddhas, los Buddhas individuales y los hijos de Buddhas. No es algo trivial y no debería ser practicada por personas triviales. Mientras más se pone atención, ésta es más pacífica y sutil. Por lo tanto, aquí se requiere atención fuerte y sabiduría.

Así como cuando se realizan labores de costura en una tela delicada se requiere una aguja fina y aún más fino debe ser el instrumento para atravesar el ojo de la aguja, de la misma manera, cuando se desarrolla esta práctica que se asemeja a una tela delicada, se requiere que tanto la atención, que corresponde a la aguja, como la sabiduría asociada con ésta, que corresponde al instrumento para atravesar el ojo de la aguja, sean fuertes. Y un bhikkhu dotado con atención y sabiduría no debería buscar las inhalaciones y exhalaciones en ningún otro lugar aparte del lugar original de contacto.

Así como un agricultor, después de arar el campo, libera a los bueyes para que pasten y se sienta en la sombra para descansar; y después sus bueyes entran de prisa en el bosque, este hábil agricultor,

---

<sup>105</sup> Esto significa que no se debería abandonar la práctica sino continuar manteniendo la mente en el lugar donde el aire entra y sale, es decir, en la punta de la nariz o parte superior del labio.

<sup>106</sup> M. iii 127; S. iii 294.

deseoso de uncirlos nuevamente, no deambula por el bosque siguiendo sus huellas, pero, habiendo tomado una cuerda y agujada, va inmediatamente al lugar donde se congregan en el vado y allí se sienta o se acuesta. Entonces los bueyes, después de haber andado de un lugar a otro pastando durante el día, descienden al vado, se bañan y beben; y él, habiéndolos visto, cuando salen, los amarra con la cuerda, y agujoneándolos, los trae, los unce y realiza nuevamente el trabajo. De la misma manera, un bhikkhu no debería buscar las inhalaciones y exhalaciones en ningún otro lugar que no sea el lugar original de contacto. Pero, habiendo tomado la cuerda de la atención y la agujada de la sabiduría, pone su atención colocando la mente en el lugar original de contacto. Poniendo su atención de esta manera, éstas [las inhalaciones y exhalaciones] se le manifiestan en no mucho tiempo, como los bueyes en el lugar donde están echados en el vado. Después, amarrándolas y unciéndolas en ese mismo lugar con la cuerda de la atención, y agujoneándolas con la agujada de la sabiduría, se aplica nuevamente a la práctica.

231. Aplicándose de esta manera, en no mucho tiempo el signo se le manifiesta.<sup>107</sup> Pero éste no es el mismo para todos. Algunos dicen que éste se manifiesta produciendo en algunos un contacto suave como algodón, como seda o como una corriente de aire.

Pero ésta es la decisión de los Comentarios. Ésta se manifiesta a algunos como una estrella,<sup>108</sup> como un racimo de gemas, como un racimo de perlas; a otros se les manifiesta con un contacto áspero como una semilla de algodón o como una clavija de madera dura; a otros se les manifiesta como un cordel trenzado, como una guirnalda de flores o como una cresta de humo; a otros se les manifiesta como una telaraña extendida, como una capa de nubes, como una flor de loto, como la rueda de un carro, como el disco de la luna o como el disco del sol. Así, cuando muchos bhikkhus estaban sentados recitando un discurso y uno preguntó: “¿A ti cómo se te aparece este discurso?” Un bhikkhu respondió: “A mí se me aparece como un gran río de montaña”. Otro dijo: “A mí como una hilera de bosque”. Otro dijo: “A mí como un árbol con frutos y follaje con una sombra fresca”. Así como un discurso aparece distinto debido a las diferentes percepciones de ellos, de la misma manera, [el signo de] una misma práctica [de la atención en la respiración] se manifiesta distinto debido a las diferentes percepciones<sup>109</sup> porque éste es producido por la percepción, se origina de la percepción, su fuente es la percepción. Por lo tanto se debe entender que se manifiesta distinto debido a la diferencia en la percepción.

Y aquí, la conciencia que tiene como objeto la inhalación es solamente una, otra es la conciencia que tiene como objeto la exhalación y otra es la conciencia que tiene como objeto el signo. En uno en que no existen estas tres cosas, su práctica no alcanza ni la absorción ni la concentración próxima. Pero en ese en que estas tres cosas existen, su práctica alcanza la absorción y la concentración próxima. Por esto se dice:

---

<sup>107</sup> “El signo adquirido o el signo conceptualizado. Aquí ambos se mencionan juntos”. Vis.Ṭ. i 335.

<sup>108</sup> “Como la luz de una estrella”. Vis.Ṭ. i 335.

<sup>109</sup> “Debido a las diferentes percepciones (*saññānānatāyā*): Debido a las diferentes formas en que ocurre la percepción antes de la manifestación del signo”. Vis.Ṭ. i 335.

El signo, la inhalación y la exhalación no son objeto de una sola conciencia. Ese que no comprende esas tres cosas no alcanza el desarrollo.

El signo, la inhalación y la exhalación no son objeto de una sola conciencia. Pero ese que comprende esas tres cosas alcanza desarrollo.

232. Cuando el signo se manifiesta de esta forma, el bhikkhu debería ir a la presencia del maestro e informarle: “Venerable, se ha manifestado tal cosa en mí”. Pero el maestro no debería decir: “Éste es el signo o éste no es el signo”. Diciendo “amigo, así es”, debería agregar “pon atención nuevamente”. Porque si dijera “éste es el signo”, se distendería; y si dijera “éste no es el signo”, se desalentaría. Por lo tanto, sin decir ninguna de estas cosas, debería exhortarlo en la aplicación de la atención. Lo anterior es lo que dicen los recitadores del *Dīgha*.

Pero los recitadores del *Majjhima* dicen que el maestro debe decir: “Amigo, éste es el signo; buen hombre, continúa poniendo atención una y otra vez en la práctica”.<sup>110</sup> Después, su mente debería establecerse en el signo. Y a partir de aquí su desarrollo es por medio de la fijación. Por esto los Antiguos dijeron:

“Estableciendo la mente en el signo, haciendo desaparecer los varios modos,<sup>111</sup> el sabio sujeta su propia mente en las inhalaciones y exhalaciones”.<sup>112</sup>

Así, a partir de la manifestación del signo, los impedimentos se suprimen, las impurezas se sosiegan, la atención se establece y la conciencia se serena por medio de la concentración próxima. Después no debería poner su atención en el signo como color,<sup>113</sup> ni tampoco debería considerarlo de acuerdo a la característica.<sup>114</sup> Pero debería protegerlo bien, como una reina protege a su hijo en el vientre que será monarca universal o como un agricultor protege el arroz y la cebada que están creciendo, evitando las siete cosas inapropiadas como una residencia [inapropiada], etc., debería recurrir solamente a las siete cosas apropiadas. Entonces, protegiéndolo de esta manera, desarrollándolo y haciéndolo crecer por medio de la continua aplicación de la atención, debería lograr los diez tipos de habilidad en la

---

<sup>110</sup> Ésta también es la opinión del Comentarista, el Venerable Buddhaghosa.

<sup>111</sup> Se refiere a las cuatro variedades que ocurren en la punta de la nariz, inhalación corta y larga, y exhalación corta y larga. Ref. Vis.Ṭ. i 336.

<sup>112</sup> Vin.A. ii 30.

<sup>113</sup> Porque si pone la atención en el color, se convertirá en otro tipo de práctica, la atención al color en lugar de la atención en la respiración.

<sup>114</sup> Como la impermanencia, etc., o de acuerdo con la naturaleza de áspero, etc. Ref. Vis.Ṭ. i 337.

absorción,<sup>115</sup> y aplicar esfuerzo uniformemente. Cuando se aplica de esta manera, ocurren la cuarta y quinta jhāna en ese mismo signo, de la misma forma descrita para el disco tierra.

233. Aquí un bhikkhu que habiendo producido la cuarta y quinta jhāna de esta manera, desea alcanzar la **purificación** (*pārisuddhiṃ*) incrementando la práctica en cuanto a la **observación**<sup>116</sup> y **alejamiento**<sup>117</sup> (*sallakkhaṇā-vivaṭṭanā*), debería familiarizarse con esta misma jhāna alcanzando los cinco tipos de maestría,<sup>118</sup> y establecerse en la introspección por medio de la delimitación de la mente y la materia. ¿Cómo? Cuando emerge del estado meditativo, él ve que las inhalaciones y exhalaciones tienen su origen en el cuerpo físico y la conciencia. Así como cuando el herrero sopla en el fuelle, el aire se pone en movimiento debido al esfuerzo realizado por el hombre y debido al fuelle por donde éste se canaliza, de la misma manera, las inhalaciones y exhalaciones dependen del cuerpo y la conciencia. Después, define las inhalaciones y exhalaciones y el cuerpo como materia, y a la conciencia y a los estados asociados como lo inmaterial. Aquí esto es un resumen. Pero después se explicará en detalle el tema de la delimitación de la mente y la materia.<sup>119</sup>

Delimitando la mente y la materia de esta manera, busca su condición. Buscando, la encuentra, y remueve la duda con respecto a cómo ocurren la mente y la materia en los tres períodos de tiempo. Habiendo removido la duda, atribuye las tres características contemplando [la mente y la materia] en grupos, elimina las diez imperfecciones de la introspección, el aura, etc., que surgen en la etapa preliminar de la contemplación del surgir y el cesar, y delimita como “sendero” al entendimiento de la práctica que está libre de estas imperfecciones. No prestando atención al surgir, alcanza la contemplación de la disolución. Contemplando la continua disolución, experimenta disgusto hacia todas las formaciones que han surgido, se desapasiona, se libera, alcanza gradualmente los cuatro senderos nobles, se establece en la fruición del estado de Arahant, y al final obtiene los diecinueve tipos de entendimiento de revisión<sup>120</sup> y se convierte en uno capaz de recibir los mejores presentes en este mundo de humanos y devas.

---

<sup>115</sup> *Appanākosalla*. Véase Vis. i 125. (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) resolución con respecto a la concentración.

<sup>116</sup> Esto se refiere a la introspección (*vipassanā*).

<sup>117</sup> Esto se refiere al surgimiento de la conciencia del Sendero, es decir, a la iluminación.

<sup>118</sup> (1) maestría en la advertencia, (2) maestría en la consecución, (3) maestría en la resolución, (4) maestría en la emergencia y (5) maestría en la revisión.

<sup>119</sup> Esto es en el capítulo XVIII de este mismo tratado. Ref. Vis. ii 222.

<sup>120</sup> Los diecinueve tipos son los cuatro senderos, las cuatro fruiciones, el Nibbāna, las impurezas restantes y las impurezas eliminadas.

Aquí concluye el desarrollo de la concentración de la atención en la respiración que comienza con el conteo y que finaliza con la introspección. Ésta es la explicación de la primera tétrada en todos sus modos.<sup>121</sup>

#### COMENTARIO DEL TEXTO — SEGUNDA TÉTRADA

234. Debido a que en las otras tres tétradas no hay un método aparte para el desarrollo de esta práctica, entonces su significado solamente se debe entender de acuerdo con la explicación de las respectivas voces.<sup>122</sup>

**Experimentando el regocijo** (*pītipaṭisaṃvedī*) significa que se entrena así: “inhalaré, exhalaré, haciendo evidente, experimentando el regocijo”. Aquí el regocijo se comprende de dos modos: (1) como objeto y (2) como no confusión.

¿Cómo se comprende el regocijo como objeto? Entra en las dos jhānas en donde existe regocijo. Debido a la obtención de jhāna, en el momento en que entra en éstas, comprende el regocijo como objeto, porque experimenta el objeto.<sup>123</sup> ¿Cómo como no confusión? Después de entrar y emerger de las dos jhānas en donde existe regocijo, contempla el regocijo asociado con la jhāna como destructible y perecedero. Debido a la penetración de las características,<sup>124</sup> en el momento de la introspección, comprende regocijo como no confusión. Esto se dice en el *Paṭisambhidā*:

“Cuando comprende la unificación y no dispersión de la mente con respecto a la inhalación larga, la atención se establece. Por medio de esta atención y entendimiento comprende el regocijo. Cuando comprende la unificación y no dispersión de la mente con respecto a la exhalación larga... con respecto a la inhalación corta... con respecto a la exhalación corta... con respecto a la inhalación y exhalación experimentando todo el cuerpo [del aire]... con respecto a la inhalación y exhalación calmando lo condicionado por el cuerpo, la atención se establece. Por medio de esta atención y entendimiento comprende el regocijo. Cuando advierte, se comprende este regocijo. Cuando entiende, cuando ve, cuando revisa, cuando determina con la mente, cuando deposita confianza, cuando aplica esfuerzo, cuando establece la atención, cuando concentra la mente, cuando comprende con sabiduría, cuando comprende completamente lo que se debe comprender completamente, cuando erradica lo que debe ser erradicado, cuando

---

<sup>121</sup> La primera tétrada consiste en la contemplación de las inhalaciones y exhalaciones (1) cortas y (2) largas, (3) todo el cuerpo del aire y (4) calmar lo condicionado por el cuerpo.

<sup>122</sup> No existe un método especial para practicar las otras tres tétradas porque éstas se deben practicar después de que una persona ha alcanzado el estado de jhāna practicando la primera tétrada.

<sup>123</sup> Cuando el objeto se experimenta claramente, también se comprende el regocijo.

<sup>124</sup> “**Debido a la penetración de las características** (*lakḥhaṇapaṭivedhena*): Debido a la penetración de la característica general y de la propia característica del regocijo. Porque cuando se comprende la característica general y la característica distintiva, éste se comprende de acuerdo con su verdadera naturaleza”. Vis.T. i 339.

desarrolla lo que debe ser desarrollado, cuando realiza lo que debe ser realizado, se comprende este regocijo. De esta forma se comprende este regocijo”.<sup>125</sup>

Las voces restantes<sup>126</sup> se deben entender de la misma forma con respecto al significado. Pero aquí ésta es una diferencia: **Experimentando el placer** es con respecto a tres jhānas y **experimentando la formación de la conciencia** es con respecto a cuatro. **Formación de la conciencia** (*cittasāṅkhāro*) significa los dos agregados comenzando con la sensación.<sup>127</sup> Y aquí en el pasaje que dice “experimentando el placer”, se dice en el *Paṭisambhidā*, con el propósito de indicar la esfera de la introspección, lo siguiente: “Placer es de dos tipos, placer corporal y placer mental”.<sup>128</sup> **Calmando la formación mental** (*passambhayaṃ cittasāṅkhāraṃ*) significa calmando la formación burda de la conciencia, haciéndola cesar; éste es el significado. Esto se debe entender en detalle de la misma forma que lo condicionado por el cuerpo.<sup>129</sup>

Aquí en el pasaje que dice “regocijo” se refiere a la sensación bajo el encabezamiento de regocijo.<sup>130</sup> En el pasaje que dice “placer” se refiere directamente a la sensación.<sup>131</sup> En los dos pasajes que dicen “calmando la formación mental” se refiere a la sensación asociada con la percepción en base al pasaje que dice: “La percepción y la sensación son factores mentales; estos dhammas que están ligados a la conciencia son formaciones mentales”. Por lo tanto se debe entender que esta tétrada se ocupa del **método de la contemplación de la sensación**.

### TERCERA TÉTRADA

235. En la tercera tétrada se debe entender que **experimentando la conciencia** es por medio de las cuatro jhānas. **Alegrando la conciencia** (*abhippamodayaṃ cittaṃ*) significa que se entrena así: “inhalaré, exhalaré, complaciendo, satisfaciendo, contentando, deleitando la conciencia”. Aquí la alegría es de dos tipos: (1) por medio de la concentración y (2) por medio de la introspección.

¿Cómo es **por medio de la concentración**? Entra en las dos jhānas en donde existe regocijo. En el momento en que entra en estas jhānas, él alegra la mente, hace feliz a la mente con el regocijo asociado con las jhānas. ¿Cómo es **por medio de la introspección**? Después de entrar y emerger de las dos

---

<sup>125</sup> Ps. 185.

<sup>126</sup> Se refiere a la sexta, séptima y octava, es decir, a los restantes pasajes correspondientes a esta segunda tétrada.

<sup>127</sup> Es decir los agregados de la sensación y percepción. Se denominan de esta manera porque estos surgen solamente cuando la conciencia surge; porque dependen de la conciencia para poder surgir se denominan **formación de la conciencia** (*cittasāṅkhāra*).

<sup>128</sup> Ps. 186.

<sup>129</sup> [Ir a ese pasaje](#).

<sup>130</sup> El pasaje que dice “regocijo” es el siguiente: “Experimentando el regocijo...” Aquí, no obstante que dice “regocijo”, se refiere a la contemplación de la sensación. La segunda tétrada tiene que ver solamente con la contemplación de la sensación.

<sup>131</sup> El pasaje que dice “placer” es el siguiente: “Experimentando el placer...” Aquí se refiere directamente al agregado de la sensación porque el placer, a diferencia del regocijo, pertenece al agregado de la sensación.

jhānas en donde existe regocijo, contempla el regocijo asociado con la jhāna como destructible y perecedero. Así, en el momento de la introspección, tomando como objeto el regocijo asociado con la jhāna, alegra la mente, hace feliz a la mente.

Así, con respecto a uno que practica de esta manera, se dice: “Alegrando la conciencia, inhalaré, exhalaré’, así se entrena”.

**Concentrando la conciencia** (*samādahaṃ cittaṃ*): Estableciendo uniformemente, colocando uniformemente la conciencia en el objeto por medio de la primera jhāna, etc. O, después de entrar y emerger de estas jhānas, contemplando la conciencia asociada con las jhānas como destructible y perecedera, en el momento de la introspección, debido a la penetración de las características, ocurre la unificación momentánea de la conciencia.<sup>132</sup> Así, con respecto a uno que establece uniformemente, que coloca uniformemente la conciencia en el objeto por medio de la unificación momentánea de la conciencia, se dice: “Concentrando la conciencia, inhalaré, exhalaré’, así se entrena”.

**Liberando la conciencia** (*vimocayaṃ cittaṃ*) significa emancipando, liberando<sup>133</sup> la conciencia de los impedimentos por medio de la primera jhāna; liberándola de la aplicación inicial y la aplicación sostenida por medio de la segunda jhāna; liberándola del regocijo por medio de la tercera jhāna; emancipando, liberando a la conciencia del placer y el dolor por medio de la cuarta jhāna. O, después de entrar y emerger de estas jhānas, contempla la conciencia asociada con la jhāna como destructible y perecedera, y en el momento de la introspección,<sup>134</sup> liberando a la conciencia de la noción de permanencia por medio de la contemplación de la impermanencia, liberando a la conciencia de la noción de felicidad por medio de la contemplación del dolor, liberando a la conciencia de la noción de la personalidad por medio de la contemplación de la impersonalidad, liberando a la conciencia del deleite por medio de la contemplación del descontento, liberando a la conciencia de la pasión por medio de la contemplación del desapasionamiento, liberando a la conciencia del surgimiento por medio

---

<sup>132</sup> “**Unificación momentánea de la conciencia** (*khaṇikacittakaggatā*) significa concentración que dura solamente un momento. Ésta también ocurre continuamente en un solo modo, no es subyugada por el opuesto, y fija la conciencia inmóvil como si estuviera adherida”. Vis.Ṭ. i 342.

<sup>133</sup> “**Liberando** (*mocento*) significa separando, apartando, por medio de la emancipación de la supresión; el significado es abandonando los impedimentos”. Vis.Ṭ. i 342.

<sup>134</sup> “**En el momento de la introspección** (*vipassanākkhaṇe*) significa en el momento de la contemplación de la disolución. Porque la disolución es el extremo superior de la impermanencia. Por lo tanto, el practicante que contempla la disolución dentro de la sección de la conciencia ve todas las formaciones como impermanentes, no como permanentes. Debido a la condición de insatisfactorio de aquello que es impermanente y debido a la condición de impersonal de aquello que es insatisfactorio, contempla también todas las formaciones como insatisfactorias e impersonales, no como satisfactorias y personales. Porque es impermanente, insatisfactorio e impersonal, esto no causa regocijo; y eso que no causa regocijo, no es deleitable. Por lo tanto cuando está contemplando la disolución, ve las formaciones como impermanentes, insatisfactorias e impersonales, siente disgusto hacia éstas, no regocijo; experimenta ausencia de deleite, no deleite. Sintiendo disgusto, experimentando ausencia de deleite, él primero hace cesar la pasión por medio del entendimiento mundano, no la hace surgir; el significado es que hace que no surja. O, no deleitándose de esta forma, hace cesar por medio de su propio entendimiento tanto la pasión con respecto a las formaciones vistas [experimentadas] como las no vistas”. Vis.Ṭ. i 342.

de la contemplación de la cesación, liberando a la conciencia del aferramiento por medio de la contemplación del desasimiento, inhala y exhala. Por esto se dice: “Liberando la conciencia, inhalaré, exhalaré’, así se entrena”. Por lo tanto se debe entender que esta tétrada se ocupa del **método de la contemplación de la conciencia**.

#### CUARTA TÉTRADA

236. En la cuarta tétrada, cuando dice **contemplando la impermanencia**, aquí, primero, se debe entender el significado de impermanente (*aniccam*), impermanencia (*aniccatā*), contemplación de lo impermanente (*aniccānupassanā*) y uno que contempla lo impermanente (*aniccānupassī*).

Aquí **impermanente** (*aniccam*) se refiere a los cinco agregados. ¿Por qué? Debido a la condición de surgimiento, cesación y alteración. **Impermanencia** (*aniccatā*) es el estado de surgimiento, cesación y alteración de esos mismos, o, la inexistencia después de haber existido; el significado es la disolución de los [agregados] surgidos, el rompimiento, momento a momento, al no permanecer en un mismo modo. **Contemplación de lo impermanente** (*aniccānupassanā*) es la contemplación de la materia, etc., como impermanente debido a su condición de impermanente. **Uno que contempla lo impermanente** (*aniccānupassī*) significa uno dotado con esta contemplación. Por lo tanto se debe entender que es con respecto a uno que es de esta manera cuando está inhalando y exhalando que aquí se dice: “Contemplando lo impermanente, inhalaré, exhalaré’, así se entrena”.

**Contemplando la disolución** (*virāgānupassī*): Aquí hay dos tipos de disolución, (1) disolución como destrucción y (2) absoluta disolución. Aquí **disolución como destrucción** (*khayavirāgo*) significa la destrucción, momento a momento, de las formaciones. **Absoluta disolución** (*accantavirāgo*) significa el Nibbāna. **Contemplación de la disolución** (*virāgānupassanā*) significa la introspección y el sendero que ocurren cuando se ven ambas.<sup>135</sup> Es con respecto a uno que está dotado con estas dos contemplaciones, cuando inhala y exhala, que se debe entender cuando se dice: “Contemplando la disolución, inhalaré, exhalaré’, así se entrena”. El mismo método aplica para el pasaje que dice **contemplando la cesación**.

**Contemplando el abandono** (*paṭinissaggānupassī*): Aquí hay dos tipos de abandono, (1) abandono como sustitución y (2) abandono como salto.<sup>136</sup> Contemplación del abandono significa que el mismo abandono es la contemplación.<sup>137</sup> Ésta es una designación para la introspección y los senderos.

---

<sup>135</sup> Ocurre la introspección cuando se contempla la disolución como destrucción y ocurre el sendero cuando se contempla la absoluta disolución. Ref. Vis.Ṭ. i 344.

<sup>136</sup> Ésta es la traducción de la voz *pakkhandana*, que literalmente significa “saltando o brincando”. Esta voz también se utiliza para describir una de las cualidades de fe o confianza (*saddhā*) cuando “salta” hacia algo creíble.

<sup>137</sup> Ésta es la explicación del compuesto *paṭinissaggānupassanā* como *paṭinissaggo yeva anupassanā*.

La **introspección** (*vipassanā*) se denomina abandono como sustitución y abandono como salto porque (1) abandona las impurezas junto con los agregados resultantes [futuros] y los agregados que producen kamma por medio de la sustitución de éstas<sup>138</sup> y porque (2) viendo las faltas de lo condicionado, inclinándose hacia el Nibbāna, que es lo opuesto de lo condicionado, salta hacia el Nibbāna. También el **sendero** (*maggo*) se denomina abandono como sustitución y abandono como salto porque (1) abandona las impurezas junto con los agregados resultantes [futuros] y los agregados que producen kamma por medio de la erradicación y porque (2) salta hacia el Nibbāna tomándolo como objeto. Y ambos [introspección y sendero] se denominan **contemplación** (*anupassanā*) porque ven una y otra vez los previos conocimientos. Es con respecto a uno dotado con estas dos contemplaciones del abandono cuando inhala y exhala, que se debe entender cuando se dice: “Contemplando el abandono, inhalaré, exhalaré’, así se entrena”.

Esta cuarta tétrada se refiere solamente a la pura introspección, pero las tres anteriores se refieren tanto a la tranquilidad como a la introspección. Así es como el desarrollo de la atención en la respiración se debe entender con respecto a dieciséis bases en cuatro tétradas. Y esta atención en la respiración con sus dieciséis bases trae gran fruto, gran beneficio.

## CONCLUSIÓN

237. Aquí se debe entender que esta práctica es benéfica debido al estado de paz, etc., mencionado en el pasaje que comienza: “Bhikkhus, esta concentración de la atención en la respiración, cuando se desarrolla y se cultiva frecuentemente, es realmente serena y exquisita...” Y también porque tiene la capacidad de cortar los pensamientos. Esta práctica hace que la mente esté solamente en el objeto de la respiración, cortando la discursividad de la mente, que va de aquí a allá, producida por pensamientos que son un obstáculo para la concentración, y por esto es serena, exquisita y una genuina morada feliz. Por esto se dice: “La atención en la respiración debe ser desarrollada para cortar los pensamientos”.<sup>139</sup>

También se debe entender que es benéfica porque es la condición básica para la consumación del conocimiento y la emancipación.<sup>140</sup> Porque esto ha sido dicho por el Sublime: “Bhikkhus, la atención en la respiración, cuando se desarrolla y cultiva frecuentemente, consume los cuatro fundamentos de la atención; los cuatro fundamentos de la atención, cuando se desarrollan y cultivan frecuentemente, consuman los siete factores de la iluminación; los siete factores de la iluminación, cuando se desarrollan y cultivan frecuentemente, consuman el conocimiento y la emancipación”.<sup>141</sup>

---

<sup>138</sup> Por medio de la sustitución de éstas (*tadaṅgavasena*) simplemente significa el abandono momentáneo de las impurezas.

<sup>139</sup> A. iii 165.

<sup>140</sup> Aquí conocimiento (*vijjā*) significa el sendero, y emancipación (*vimutti*) significa la fruición.

<sup>141</sup> M. iii 124.

También se debe entender que es benéfica porque hace conocer las inhalaciones y exhalaciones finales. Porque esto ha sido dicho por el Sublime: “Rāhula, cuando la atención en la respiración ha sido desarrollada así, cuando ha sido cultivada frecuentemente así, las inhalaciones y exhalaciones finales también son conocidas cuando cesan, no son desconocidas”.<sup>142</sup>

238. Aquí, con respecto a la cesación [de las inhalaciones y exhalaciones], hay tres [tipos de inhalaciones y exhalaciones] finales: (1) finales de la existencia, (2) finales de jhāna y (3) finales de muerte. (1) Entre las diferentes existencias, las inhalaciones y exhalaciones solamente ocurren en las existencias de la esfera de los sentidos, no ocurren en las existencias de la materia sutil e inmaterial; por lo tanto, es por esto que se denominan **finales de la existencia**. (2) Entre las jhānas, ellas ocurren en las tres primeras jhānas, no ocurren en la cuarta jhāna; por lo tanto, es por esto que se denominan **finales de jhāna**. (3) Esas que surgen junto con la decimosexta conciencia antes de la conciencia de muerte y que cesan junto con la conciencia de muerte se denominan **finales de muerte**. Aquí, cuando dice “finales”, se refiere a estas últimas.

Realmente, cuando un bhikkhu se aplica a esta práctica, debido a que el objeto de la respiración ha sido bien aprehendido, en el momento del surgimiento de la decimosexta conciencia antes de la conciencia de muerte, si él advierte el [sub-momento de] surgimiento, entonces su surgimiento es evidente, pero si él advierte el [sub-momento] de presencia, entonces su presencia es evidente, pero si él advierte el [sub-momento] de cesación, entonces su cesación es evidente.

Un bhikkhu que ha alcanzado el estado de Arahant habiendo desarrollado una práctica distinta que ésta, podría o no poder definir su período de vida. Pero uno que ha alcanzado el estado de Arahant desarrollando la atención en la respiración en sus dieciséis bases, puede definir su periodo de vida. Él, comprendiendo, “mis procesos vitales ocurrirán ahora hasta tal tiempo y no más”, él mismo realiza naturalmente todas las tareas con relación a la atención del cuerpo, uso de los hábitos, etc., y cierra sus ojos [y muere] como el Venerable Tissa, residente del monasterio *Koṭapabbata*, o como el Venerable Mahātissa, residente del monasterio *Mahākarañjiya*, o como el Venerable Piṇḍapātikatissa del gran reino de *Devaputta*, o como los dos hermanos venerables residentes del monasterio de *Cittalapabbata*.

Aquí ésta es un historia para ilustrar esto. Dicen que uno de dos hermanos venerables, habiendo recitado el Pātimokkha en el día de luna llena, fue a su residencia acompañado por la Orden de Bhikkhus, se paró en el deambulatorio<sup>143</sup> mirando a la luz de la luna y habiendo evaluado sus formaciones vitales, dijo esto a la Orden de Bhikkhus: “¿Cómo antes habéis vosotros visto a bhikkhus alcanzar el Nibbāna final?” Algunos dijeron: “Nosotros hemos visto antes a bhikkhus alcanzar el Nibbāna final sentados en sus asientos”. Otros dijeron: “Nosotros hemos visto antes a bhikkhus alcanzar el Nibbāna final sentados en el aire con las piernas cruzadas”. El Venerable dijo: “Ahora yo os

---

<sup>142</sup> M. ii 89.

<sup>143</sup> Se refiere a una área elevada y especialmente preparada que se usa para practicar meditación caminando yendo y viniendo.

mostraré cómo se alcanza el Nibbāna final caminando”. Después él trazó una línea en el camino y dijo: “Yo, habiendo ido de un extremo al otro del camino, de regreso, cuando cruce esta línea, alcanzaré el Nibbāna final”. Luego se subió al deambulatorio, fue a un extremo, y regresando, en el preciso momento en que pisó la línea con un pie, entró en el Nibbāna final.

Por lo tanto, el sabio, vigilante, siempre debería aplicarse a la atención en la respiración que posee tantas ventajas.

Ésta es la sección de la exposición detallada de la atención a la respiración

\* \* \* \* \*

Texto traducido del pali al español por Bhikkhu Nandisena. Traducción al español editada por Alina Morales Troncoso. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Última revisión, jueves, 21 de marzo de 2013. Copyright © 2013 por Dhammodaya Ediciones, Buddhismo Theravada México AR. Publicación IEBH: 20130321-BN-T0015A.

\* \* \* \* \*

## OBRAS CONSULTADAS

(aparte de las obras del [Sexto Concilio en pali](#))

- The Four Foundations of Mindfulness* por Sayadaw U Silananda, editado por Ruth-Inge Heinze; edición gratuita publicada en Singapore 2004.
- The Book of Analysis (Vibhaṅga)*, *The Second Book of the Abhidhamma Piṭaka*, traducido del Pali de la edición birmana del Sexto Concilio por Paṭhamakyaw Ashin Thiṭṭhila (Setṭhila), Aggamahāpaṇḍita; The Pali Text Society, Oxford 1988.
- The Path of Purification (Visuddhimagga)* por Bhadantācariya Buddhaghosa, traducido del Pali por Bhikkhu Ñāṇamoli; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 2010; cuarta edición.
- The Dispeller of Delusion (Sammohavinodanī) Part I*, traducido del Pali por Bhikkhu Ñāṇamoli; The Pali Text Society, Oxford 1996.
- The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, traducido del Pali por Bhikkhu Ñāṇamoli; The Pali Text Society, Oxford 1997; segunda edición con una introducción de A.K. Warder.
- The Way of Mindfulness (The Satipaṭṭhāna Sutta Commentary)* por Soma Thera; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1981; quinta edición revisada.
- Mindfulness of Breathing (Ānāpānasati) - Buddhist Texts from the Pāli Canon and Extracts from the Pāli Commentaries* traducidos del pali por Bhikkhu Ñāṇamoli; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1998, sexta edición.
- The Path of Purity being a translation of Buddhaghosa's Visuddhimagga* por Pe Maung Tin; he Pali Text Society, Oxford 1975.
- The Expositor - Buddhaghosa's Commentary on the Dhammasaṅgaṇī - The First Book of the Abhidhamma Piṭaka - Vol. I, II* traducido por Pe Maung Tin; The Pali Text Society, Oxford 1976.
- Visuddhimagga* of Buddhaghosācariya editado por Henry Clarke Warren y revisado por Dharmananda Kosambi; Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1989, reimpresión de la primera edición. Ésta es una versión del *Visuddhimagga* en pali alfabeto romano.