

ĀNĀPĀNASSATISUTTA

DISCURSO DE LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

(versión bilingüe pali-español)

Traducción del pali al español por

Bhikkhu Nandisena

Fuente: *Majjhima Nikāya* iii 122. Todas las referencias corresponden a la edición del Sexto Concilio Buddhista. Para una lista de las referencias ver el siguiente archivo: btmar.org/files/pdf/referencias.pdf. Para una guía del uso y pronunciación del pali ver este archivo: <http://cl.ly/0E3O1I0s2v2d>. Los números entre corchetes en el texto pali, como [123], etc., representan los números de comienzo de página de la edición del Sexto Concilio Buddhista. En todo este discurso la voz *sati* se traduce como atención. Texto editado y 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-T0016.

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

Introducción

Práctica de la atención a la respiración

Las cuatro tétradas

1. Primera tétrada - contemplación del cuerpo
2. Segunda tétrada - contemplación de la sensación
3. Tercera tétrada - contemplación de la conciencia
4. Cuarta tétrada - contemplación de los dhammas

Consumación de los cuatro fundamentos de la atención

1. Primer fundamento — el cuerpo
2. Segundo fundamento — la sensación
3. Tercer fundamento — la conciencia
4. Cuarto fundamento — los dhammas

Consumación de los siete factores de la iluminación

1. Contemplación del cuerpo
 - (I) Primer factor de la iluminación — Atención
 - (II) Segundo factor de la iluminación — Investigación de los estados
 - (III) Tercer factor de la iluminación — Esfuerzo
 - (IV) Cuarto factor de la iluminación — Regocijo
 - (V) Quinto factor de la iluminación — Tranquilidad
 - (VI) Sexto factor de la iluminación — Concentración
 - (VII) Séptimo factor de la iluminación — Ecuanimidad
2. Contemplación de la sensación, conciencia y dhammas
 - (I) Primer factor de la iluminación — Atención
 - (II) Segundo factor de la iluminación — Investigación de los estados
 - (III) Tercer factor de la iluminación — Esfuerzo
 - (IV) Cuarto factor de la iluminación — Regocijo
 - (V) Quinto factor de la iluminación — Tranquilidad
 - (VI) Sexto factor de la iluminación — Concentración
 - (VII) Séptimo factor de la iluminación — Ecuanimidad

Consumación del conocimiento y la emancipación

144. *Evaṃ me sutāṃ: ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvattīyaṃ viharati Pubbārāme Migāramātupāsāde sambahulehi abhiññātehi abhiññātehi therehi sāvakehi saddhiṃ, āyasmatā ca Sāriputtena āyasmatā ca Mahāmoggallānena¹ āyasmatā ca Mahākassapena āyasmatā ca Mahākaccāyanena āyasmatā ca Mahākoṭṭhikena āyasmatā ca Mahākappinena āyasmatā ca Mahācundena āyasmatā ca Anuruddhena āyasmatā ca Revatena āyasmatā ca Ānandena aññehi ca abhiññātehi abhiññātehi therehi sāvakehi saddhiṃ.*

INTRODUCCIÓN

144. Así he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo en Sāvattī en el Parque del Este, en la mansión de la madre de Migāra, junto con muchos renombrados venerables discípulos, el Venerable Sāriputta, el Venerable Mahāmoggallāna, el Venerable Mahākassapa, el Venerable Mahākaccāyana, el Venerable Mahākoṭṭhika, el Venerable Mahākappina, el Venerable Mahācunda, el Venerable Anuruddha, el Venerable Revata, el Venerable Ānanda, y también con otros renombrados venerables discípulos.

Tena kho pana samayena therā bhikkhū nave bhikkhū ovadanti anusāsanti, app ekacce therā bhikkhū dasa pi bhikkhū ovadanti anusāsanti, app ekacce therā bhikkhū vīsam pi bhikkhū ovadanti anusāsanti, app ekacce therā bhikkhū tiṃsam pi bhikkhū ovadanti anusāsanti, app ekacce therā bhikkhū cattārisam pi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Te ca navā bhikkhū therehi bhikkhūhi ovadiyamānā anusāsiyamānā ulāraṃ pubbenāparaṃ viśesaṃ jānanti.²

En esa ocasión los bhikkhus antiguos estaban instruyendo, enseñando, a bhikkhus jóvenes. Algunos bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a diez bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a veinte bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a treinta bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a cuarenta bhikkhus. Y estos bhikkhus jóvenes, habiendo sido instruidos y enseñados por los bhikkhus antiguos, alcanzaban una excelsa distinción ulterior.³

145. *Tena kho pana samayena Bhagavā tadahuposathe pannarase pavāraṇāya puñṇāya puñṇamāya rattiya bhikkhusaṃghaparivuto abbhokāse nisinno hoti. Atha kho Bhagavā tuṅhībhūtaṃ tuṅhībhūtaṃ bhikkhusaṃghaṃ anuviloketvā bhikkhū āmantesi “Āraddho ’smi bhikkhave imāya paṭipadāya, āraddhacitto ’smi bhikkhave imāya paṭipadāya. Tasmā tiha⁴ bhikkhave bhīyyoso mattāya vīriyaṃ ārabhatha appattassa pattiya anadhigatassa [123] adhigamāya asacchikatassa sacchikiriyāya. Idh’*

¹ Mahāmoggallānena (Ka)

² Pajānanti (Syā, Kaṃ), sañjānanti (Ka).

³ “Con respecto a la distinción anterior alcanzada por haber perfeccionado la virtud, posteriormente alcanzaban una excelsa distinción mayor debido al trabajo preliminar en la práctica de los discos, etc.” M.A. iv 97. La voz *ulāraṃ*, excelsa, que califica a *viśesaṃ*, distinción, se glosa en otra parte del mismo comentario como *mahesakkaṃ*, poderosa.

⁴ *Tasmā tiha* = *tasmā iha*. La ‘t’ se inserta para evitar hiato entre la vocal final de *tasmā* y la vocal inicial de *iha*. El indeclinable *iha* tiene el mismo significado que *idha*, aquí.

evāhaṃ Sāvattīyaṃ komudīṃ cātumāsiniṃ āgamaṣṣāmī” ti. Assosum kho jānapadā bhikkhū “bhagavā kira tath’ eva Sāvattīyaṃ komudīṃ cātumāsiniṃ āgamaṣṣati” ti. Te jānapadā bhikkhū Sāvattīhi⁵ osaranti Bhagavantaṃ dassanāya. Te ca kho therā bhikkhū bhīyyoso mattāya nave bhikkhū ovadanti anusāsanti, app ekacce therā bhikkhū dasa pi bhikkhū ovadanti anusāsanti, app ekacce therā bhikkhū vīsam pi bhikkhū ovadanti anusāsanti, app ekacce therā bhikkhū tiṃsam pi bhikkhū ovadanti anusāsanti, app ekacce therā bhikkhū cattārīsam pi bhikkhū ovadanti anusāsanti. Te ca navā bhikkhū therehi bhikkhūhi ovadiyamānā anusāsīyamānā uḷāraṃ pubbenāparaṃ viṣesaṃ jānanti.

145. En esa ocasión, en el día de Uposatha, el decimoquinto, el día de Invitación,⁶ en la noche de luna llena, el Sublime estaba sentado al aire libre rodeado por la Orden de Bhikkhus. Entonces el Sublime, habiendo comprobado que la Orden de Bhikkhus estaba en silencio, se dirigió a los bhikkhus: “Bhikkhus, estoy complacido con esta práctica. Bhikkhus, mi mente está complacida con esta práctica. Por lo tanto, bhikkhus, esfuerzaos aún más para alcanzar lo que todavía no ha sido alcanzado, para lograr lo que todavía no ha sido logrado, para realizar lo que todavía no ha sido realizado.⁷ Esperaré, aquí en Sāvattī, el cuarto mes de Komudī”.⁸ Los bhikkhus del distrito escucharon: “Dicen que el Sublime esperará aquí mismo en Sāvattī el mes de Komudī”. Y esos bhikkhus del distrito fueron a Sāvattī para ver al Sublime.⁹ Y esos bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, aún más, a los bhikkhus jóvenes. Algunos bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a diez bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a veinte bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a treinta bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a cuarenta bhikkhus. Y estos bhikkhus jóvenes, habiendo sido instruídos y enseñados por los bhikkhus antiguos, alcanzaban una excelsa distinción ulterior.

146. *Tena kho pana samayena Bhagavā tadahuposathe pannarase komudiyā cātumāsiniyā puñṇāya puñṇamāya rattiya bhikkhusaṃghaparivuto abbhokāse nisinno hoti. Atha kho Bhagavā tuñhībhūtaṃ tuñhībhūtaṃ bhikkhusaṃghaṃ anuviloketvā bhikkhū āmantesi “apalāpāyaṃ bhikkhave parisā, nippalāpāyaṃ bhikkhave parisā suddhā sāre¹⁰ patīṭhitā. Tathārūpo ayaṃ bhikkhave bhikkhusaṃgho. Tathārūpā ayaṃ bhikkhave parisā, yathārūpā parisā ahuneyyā pahuneyyā dikkhiṇeyyā añjalikaraṇīya anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassa. Tathārūpo ayaṃ bhikkhave bhikkhusaṃgho, tathārūpā ayaṃ bhikkhave parisā, yathārūpāya parisāya appaṃ dinnam bahu hoti, bahu dinnam bahutaraṃ. Tathārūpo*

⁵ *Sāvattīyaṃ* (Syā, Kaṃ, I, Ka).

⁶ Es el último día del retiro de lluvias. El día de Invitación significa que este día todos los bhikkhus que pasaron juntos el retiro de lluvias se invitan mutuamente para señalarse sus faltas con el propósito de corregir y hacer enmiendas por sus errores.

⁷ “Para alcanzar el estado de Arahant que todavía no ha sido logrado”. M.A. iv 97.

⁸ El mes de *Komudī* se refiere al mes siguiente después del retiro de lluvias, es decir, el mes de noviembre. Esto significa que el Buddha aplazó la ceremonia de Invitación por un mes.

⁹ En realidad esto significa que esos bhikkhus de la región esperaron hasta el día de luna llena del mes de *Komudī* y después de este día se pusieron en camino para ver al Buddha. Véase M.A. iv 98.

¹⁰ *Suddhasāre patīṭhitā* (Syā, Kaṃ, I).

*ayaṃ bhikkhave bhikkhusaṃgho, tathārūpā ayaṃ bhikkhave parisā, yathārūpā parisā dullabhā dassanāya lokassa. Tathārūpo ayaṃ bhikkhave bhikkhusaṃgho, tathārūpā ayaṃ bhikkhave parisā, yathārūpaṃ parisam alaṃ yojanagaṇanāni dassanāya gantum puṭosenā pi.*¹¹

146. En esa ocasión, en el día de Uposatha, el decimoquinto, en el cuarto mes de Komudī, en la noche de luna llena, el Sublime estaba sentando al aire libre rodeado por la Orden de Bhikkhus. Entonces el Sublime, habiendo comprobado que la Orden de Bhikkhus estaba en silencio, se dirigió a los bhikkhus: “Bhikkhus, esta asamblea está libre de parloteo. Bhikkhus, esta asamblea está libre de cháchara, está pura y establecida en lo esencial. Bhikkhus, así es esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, así es esta asamblea. Y tal asamblea es merecedora de presentes, es merecedora de hospitalidad, es merecedora de ofrecimientos, es merecedora de reverencias y es un insuperable campo de mérito en el mundo. Bhikkhus, así es esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, así es esta asamblea. Y tal asamblea es difícil de encontrar en el mundo.¹² Bhikkhus, así es esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, así es esta asamblea que se merece recorrer muchas leguas con un morral con provisiones para verla”.

147. *Santi bhikkhave bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe arahanto khīṇāsavā vusitavanto katakaraṇīyā ohitabhārā anuppattasadatthā parikkhīṇabhavasamyojanā sammadaññāvimuttā, evarūpā pi bhikkhave santi bhikkhū imasmiṃ [124] bhikkhusaṃghe. Santi bhikkhave bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ samyojanānaṃ parikkhayā opapātikā tattha parinibbāyino anāvattidhammā tasmā lokā, evarūpā pi bhikkhave santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe. Santi bhikkhave bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe tiṇṇaṃ samyojanānaṃ parikkhayā rāgadosamohānaṃ tanuttā sakadāgāmino sakid eva¹³ imaṃ lokaṃ āgantvā dukkhassantaṃ karissanti, evarūpā pi bhikkhave santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe. Santi bhikkhave bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe tiṇṇaṃ samyojanānaṃ parikkhayā sotāpannā avinipātadhammā niyatā sambodhiparāyanā, evarūpā pi bhikkhave santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe.*

147. “Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que son Arahants, que han destruido los contaminantes, que han vivido la vida, que han hecho lo que se debía hacer, que han sentido la carga, que han alcanzado su propio bien,¹⁴ que han cortado las ataduras de la existencia, y que se han liberado por medio del correcto entendimiento. Bhikkhus, tales bhikkhus existen en esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus quienes, debido a que han cortado las cinco

¹¹ *Puṭosenā pi, tathārūpo ayaṃ bhikkhave bhikkhusaṃgho, tathārūpā ayaṃ parisā* (Sī, I, Ka).

¹² La frase *yathārūpā parisā dullabhā dassanāya lokassa*, literalmente se puede traducir así: “Tal asamblea es difícil de obtener para ver en el mundo”.

¹³ *Sakiṃ deva* (Ka).

¹⁴ La voz *anuppattasadattha*, alcanzado su propio bien, está formada de *anuppatta*, alcanzado, y *sadattha*, propio bien. El Comentario explica que “propio bien” significa el estado de Arahant. Véase M.A. i 45.

ataduras inferiores,¹⁵ reconectarán espontáneamente, y sin regresar desde ese mundo, allí alcanzarán el Nibbāna final. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus”.

“Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus quienes, debido a que han cortado tres ataduras,¹⁶ y porque han atenuado la pasión, el enojo y la ignorancia, retornan una vez; y ellos, habiendo retornado solamente una vez a este mundo, pondrán un fin al sufrimiento. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus”.

“Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus quienes, debido a que han cortado tres ataduras, que han entrado en la corriente, que no están sujetos a caer [en los estados de infelicidad], que están asegurados [de un buen destino], destinados a la completa iluminación. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus”.

Santi bhikkhave bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe catunnaṃ satipaṭṭhānānaṃ bhāvanānuyogam anuyuttā viharanti, evarūpā pi bhikkhave santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe. Santi bhikkhave bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe catunnaṃ sammappadhānānaṃ bhāvanānuyogam anuyuttā viharanti -pa- catunnaṃ iddhipādānaṃ. Pañcannaṃ indriyānaṃ. Pañcannaṃ balānaṃ. Sattannaṃ bojjhaṅgānaṃ. Ariyassa aṭṭhaṅgikassa maggassa bhāvanānuyogam anuyuttā viharanti, evarūpā pi bhikkhave santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe. Santi bhikkhave bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe mettābhāvanānuyogam anuyuttā viharanti. Karuṇābhāvanānuyogam anuyuttā viharanti. Muditābhāvanānuyogam anuyuttā viharanti. Upekkhābhāvanānuyogam anuyuttā viharanti. Asubhabhāvanānuyogam anuyuttā viharanti. Aniccasaññābhāvanānuyogam anuyuttā viharanti, evarūpā pi bhikkhave santi bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe. Santi bhikkhave bhikkhū imasmiṃ bhikkhusaṃghe ānāpānassatibhāvanānuyogam anuyuttā viharanti, ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.

“Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que moran aplicados en la práctica¹⁷ de los cuatro fundamentos de la atención. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que moran aplicados en la práctica de los cuatro esfuerzos correctos... de los cuatro medios de realización... de las cinco facultades... de los cinco poderes... de los siete factores de la iluminación... que moran aplicados en la práctica del Noble Óctuple Sendero. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, hay

¹⁵ Las cinco ataduras inferiores son (1) noción de la personalidad, (2) duda, (3) adherencia a ritos y ceremonias, (4) avedez sensual y (5) malevolencia. Ref. D. iii 195.

¹⁶ En realidad estas tres ataduras fueron erradicadas en el primer estadio de iluminación. Éstas son las tres primeras de las cinco anteriores.

¹⁷ La frase *bhāvanānuyogam anuyuttā viharanti* que se repite en este pasaje del discurso, literalmente significa “moran aplicados a la práctica del desarrollo”.

bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que moran aplicados en la práctica del amor benevolente, que moran aplicados en la práctica de la compasión, que moran aplicados en la práctica de la alegría altruista, que moran aplicados en la práctica de la ecuanimidad, que moran aplicados en la práctica de los [diez] desagradables, que moran aplicados en la práctica de la percepción de la impermanencia. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus”.

PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

“Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que moran aplicados en la práctica de la atención en la respiración. Bhikkhus, la atención en la respiración, cuando se desarrolla y cultiva frecuentemente, trae gran fruto, gran beneficio. 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”.¹⁸

148. *Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati kathaṃ bahulikātā mahapphalā hoti mahānisaṃsā. Idha bhikkhave bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamūlagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā [125] ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So sato 'va assasati, sato 'va¹⁹ passasati.*

148. “Y, bhikkhus, ¿cómo la atención en la respiración, cuando se desarrolla y se cultiva frecuentemente, trae gran fruto, gran beneficio? 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”.

Dīghaṃ vā assasanto “dīghaṃ assasāmī” ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto “dīghaṃ passasāmī” ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto “rassaṃ assasāmī” ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto “rassaṃ passasāmī” ti pajānāti. “Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati. “Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī” ti sikkhati, “passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī” ti sikkhati.

PRIMERA TÉTRADA - CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

- (i) “Inhalando largo, comprende ‘inhala largo’; exhalando largo, comprende ‘exhala largo’.
- (ii) Inhalando corto, comprende ‘inhala corto’; exhalando corto, comprende ‘exhala corto’.

¹⁸ Aquí conocimiento (*vijjā*) significa el Sendero ultramundano y la emancipación (*vimutti*) significa la Fruición. Véase Vis. i 283.

¹⁹ *Sato* (Sī, Syā, Kam, I). Esto significa que en otras ediciones la partícula ‘eva’ (‘va) se omite.

- (iii) ‘Experimentando²⁰ 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.’”

“Pītipaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “pītipaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati.
“Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “sukhapaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati.
“Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati.
“Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī” ti sikkhati, “passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmī” ti sikkhati.

SEGUNDA TÉTRADA - CONTEMPLACIÓN DE LA SENSACIÓN

- (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.’”

“Cittapaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “cittapaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati.
“Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī” ti sikkhati, abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī” ti sikkhati.
“Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī” ti sikkhati, “samādahaṃ cittaṃ passasissāmī” ti sikkhati.
“Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī” ti sikkhati, “vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī” ti sikkhati.

TERCERA TÉTRADA - CONTEMPLACIÓN DE LA CONCIENCIA

- (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.

²⁰ No obstante que la voz *paṭisaṃvedī* se traduce aquí como “experimentando”, de acuerdo con el Comentario (ver Vis. i 265), ésta significa haciendo claro, comprendiendo, haciendo evidente, es decir, que uno debe realizar esfuerzo para ver claramente las inhalaciones y exhalaciones.

(xii) ‘Liberando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘liberando la conciencia, exhalaré’, así se entrena.’

“Aniccānupassī assasissāmī” ti sikkhati, “aniccānupassī passasissāmī” ti sikkhati. “Virāgānupassī assasissāmī” ti sikkhati, “virāgānupassī passasissāmī” ti sikkhati. “Nirodhānupassī assasissāmī” ti sikkhati, “nirodhānupassī passasissāmī” ti sikkhati. “Paṭinissaggānupassī assasissāmī” ti sikkhati, “paṭinissaggānupassī passasissāmī” ti sikkhati. Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave ānāpānassati evaṃ bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā.

CUARTA TÉTRADA - CONTEMPLACIÓN DE LOS DHAMMAS

(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.’

Así, bhikkhus, la atención en la respiración, cuando se desarrolla y cultiva frecuentemente, trae gran fruto, gran beneficio.

[126] 149. *Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati kathaṃ bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu dīghaṃ vā assasanto “dīghaṃ passasāmī” ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto “dīghaṃ assasāmī” ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto “rassaṃ assasāmī” ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto “rassaṃ passasāmī” ti pajānāti. “Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati. “Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī” ti sikkhati, “passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī” ti sikkhati. Kāye kāyānupassī bhikkhave tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññādomanassaṃ. Kāyesu kāyaññatarāhaṃ bhikkhave evaṃ vadāmi: yadidaṃ assāsapassāsā. Tasmā tiha bhikkhave kāye kāyānupassī tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiññādomanassaṃ. (1)*

CONSUMACIÓN DE LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN

PRIMER FUNDAMENTO — EL CUERPO

149. “Y, bhikkhus, ¿cómo la atención en la respiración, cuando se desarrolla y se cultiva frecuentemente, consume los cuatro fundamentos de la atención? Bhikkhus, en esa ocasión en que un

bhikkhu, inhalando largo, comprende ‘inhalo largo’; exhalando largo, comprende ‘exhalo largo’; inhalando corto, comprende ‘inhalo corto’; exhalando corto, comprende ‘exhalo corto’; ‘experimentando todo el cuerpo [del aire], inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando todo el cuerpo [del aire], exhalaré’, así se entrena; ‘calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando lo condicionado por el cuerpo, exhalaré’, así se entrena; bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu, mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Bhikkhus, yo digo que éste es cierto cuerpo entre los cuerpos, a saber, la inhalación y la exhalación. Por lo tanto, bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu, mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo”.

Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu “pītipaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “pītipaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati. “Sukhapaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “sukhapaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati. “Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati. “Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī” ti sikkhati, “passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī” ti sikkhati. Vedanāsu vedanānupassī bhikkhave tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Vedanāsu vedanāññatarāhaṃ bhikkhave evaṃ vadāmi: yadidaṃ assāsapassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāraṃ, tasmā tiha bhikkhave vedanāsu vedanānupassī tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. (2)

SEGUNDO FUNDAMENTO — LA SENSACIÓN

“Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu se entrena ‘experimentando el regocijo, inhalaré’, experimentando el regocijo, exhalaré’; y se entrena ‘experimentando el placer, inhalaré’, ‘experimentando el placer exhalaré’; y se entrena ‘experimentando la formación mental, inhalaré’, ‘experimentando la formación mental, exhalaré’; y se entrena ‘calmando la formación mental, inhalaré’, ‘calmando la formación mental, exhalaré’; bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando la sensación en las sensaciones, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Bhikkhus, yo digo que ésta es una cierta sensación²¹ entre las sensaciones, a saber, la buena atención²² a las inhalaciones y las exhalaciones. Por lo tanto, bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando la sensación en las sensaciones, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo”.

Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu “cittapaṭisaṃvedī assasissāmī” ti sikkhati, “cittapaṭisaṃvedī passasissāmī” ti sikkhati. “Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī” ti sikkhati, “abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī” ti sikkhati. “Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī” ti sikkhati, “samādahaṃ cittaṃ

²¹ “Entre los tres tipos de sensaciones, una cierta sensación se refiere a la sensación de placer”. M.A. iv 99.

²² “Buena atención que surge con respecto a la comprensión del regocijo, etc.” M.A. iv 99. Ahora, no obstante que se está diciendo “buena atención”, de acuerdo con el Comentario esta frase simplemente se refiere a la sensación.

passasissāmī” ti sikkhati. “Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī” ti sikkhati, [127] “Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī” ti sikkhati. Cित्ते cittānupassī bhikkhave tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ. Nāhaṃ bhikkhave muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatiṃ vadāmi, tasmā tiha bhikkhave cित्ते cittānupassī tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ. (3)

TERCER FUNDAMENTO — LA CONCIENCIA

“Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu se entrena ‘experimentando la conciencia, inhalaré’, ‘experimentando la conciencia, exhalaré’; y se entrena ‘alegrando la conciencia, inhalaré’, ‘alegrando la conciencia, exhalaré’; y se entrena ‘concentrando la conciencia, inhalaré’, ‘concentrando la conciencia, exhalaré’; y se entrena ‘liberando la conciencia, inhalaré’, ‘liberando la conciencia, exhalaré’; bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando la conciencia en la conciencia, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Bhikkhus, yo no digo que hay atención en la respiración en uno desatento e inconsiderado. Por lo tanto, bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando la conciencia en la conciencia, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo”.

Yasmīṃ samaye bhikkhave bhikkhu “aniccānupassī assasissāmī” ti sikkhati, “aniccānupassī passasissāmī” ti sikkhati. “Virāgānupassī assasissāmī” ti sikkhati, “virāgānupassī passasissāmī” ti sikkhati. “Nirodhānupassī assasissāmī” ti sikkhati, “nirodhānupassī passasissāmī” ti sikkhati. “Paṭinissaggānupassī assasissāmī” ti sikkhati, “paṭinissaggānupassī passasissāmī” ti sikkhati. Dhammesu dhammānupassī bhikkhave tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ. So yaṃ taṃ abhiijhādomanassānaṃ pahānaṃ, taṃ paññāya disvā sādhukaṃ ajjupekkhitā hoti. Tasmā tiha bhikkhave dhammesu dhammānupassī tasmīṃ samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ. (4)

Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave ānāpānassati evaṃ bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti.

CUARTO FUNDAMENTO — LOS DHAMMAS

“Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu se entrena ‘contemplando la impermanencia, inhalaré’, ‘contemplando la impermanencia, exhalaré’; y se entrena ‘contemplando la disolución, inhalaré’, ‘contemplando la disolución, exhalaré’; y se entrena ‘contemplando la cesación, inhalaré’, ‘contemplando la cesación, exhalaré’; y se entrena ‘contemplando el abandono, inhalaré’, ‘contemplando el abandono, exhalaré’; bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Viendo con sabiduría el abandono de la codicia y el pesar, él es uno que mira con absoluta imparcialidad. Por lo tanto, bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando el

dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo”.

“Bhikkhus, así, la atención en la respiración, cuando se desarrolla y cultiva frecuentemente, consume los cuatro fundamentos de la atención”.

150. *Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave cattāro satipaṭṭhānā kathaṃ bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loka abhijjhādomanassaṃ. Upaṭṭhitāssa²³ tasmīṃ samaye sati hoti asammūṭṭhā.²⁴ Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti asammūṭṭhā, satisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho²⁵ hoti, satisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, satisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (1)*

CONSUMACIÓN DE LOS SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

150. “Y, bhikkhus, ¿cómo los cuatro fundamentos de la atención, cuando se desarrollan y se cultivan frecuentemente, consuman los siete factores de la iluminación? (1) Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo, en esa ocasión la atención sin distracción se ha establecido en él. Bhikkhus, cuando la atención sin distracción se ha establecido, en esa ocasión el factor de la iluminación de la atención está presente²⁶ en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

So tathāsato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicayati²⁷ parivīmaṃsaṃ āpajjati. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu tathāsato [128] viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicayati parivīmaṃsaṃ āpajjati, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti, dhammavicayasambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (2)

(2) “Morando así, atento, él investiga, examina, este estado con sabiduría, y se ocupa de su completo discernimiento. Bhikkhus, cuando un bhikkhu, morando así, atento, investiga, examina, este estado con sabiduría, y se ocupa de su completo discernimiento, en esa ocasión el factor de la iluminación de la investigación de los estados está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

²³ *Upatthitassati* (I, kaṃ).

²⁴ *Appammūṭṭhā* (Syā, Kaṃ).

²⁵ “*Āraddho hotī ti paripuṇṇo hotī*”. S.A. iii 181.

²⁶ Literalmente “está lleno”, “está completo”, “está perfecto”. “Está presente” es la traducción de la frase *āraddho hoti*. Ref. S.A. iii 181.

²⁷ *Pavicarati* (Sī, Syā, Kaṃ, I).

Tassa taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āraddhaṃ hoti vīriyaṃ asallīnaṃ. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āraddhaṃ hoti vīriyaṃ asallīnaṃ, vīriyasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti, vīriyasambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, vīriyasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (3)

(3) “Investigando, examinando, este estado con sabiduría, ocupándose de su completo discernimiento, él genera incansable²⁸ esfuerzo. Bhikkhus, cuando un bhikkhu, investigando, examinando, ese estado con sabiduría, ocupándose de su completo discernimiento, genera incansable esfuerzo, en esa ocasión el factor de la iluminación del esfuerzo está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

Āraddhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno āraddhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā, pītisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti, pītisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, pītisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (4)

(4) “En uno que genera esfuerzo, surge regocijo no mundano. Bhikkhus, cuando un bhikkhu genera esfuerzo y surge regocijo no mundano, en esa ocasión el factor de la iluminación del regocijo está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

Pītimanassa kāyo pi passambhati cittaṃ pi passambhati. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno pītimanassa kāyo pi passambhati cittaṃ pi passambhati, passaddhisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti, passaddhisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti. Passaddhisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (5)

(5) “En uno con mente regocijada, el cuerpo se calma y también la mente se calma. Bhikkhus, cuando el cuerpo y la mente se calman en un bhikkhu con mente regocijada, en esa ocasión el factor de la iluminación de la tranquilidad está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

Passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati, sadhisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āraddho hoti, samādhisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, samādhisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (6)

(6) “La mente de uno que está feliz y cuyo cuerpo está tranquilo, se concentra. Bhikkhus, cuando la mente de uno que está feliz y cuyo cuerpo está tranquilo se concentra, en esa ocasión el factor de la

²⁸ Ésta es la traducción de la voz *sallīnaṃ* que califica a *vīriyaṃ*, esfuerzo. La voz *sallīna* se glosa en varios comentarios como no contraído, bien desplegado, no desanimado. Ref. D.A. ii 187.

iluminación de la concentración está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

So tathāsamāhitam cittaṃ sādhuḥkaṃ ajjupekkhitā hoti. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu tathāsamāhitam cittaṃ sādhuḥkaṃ ajjupekkhitā hoti. Upekkhāsambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradho hoti, upekkhāsambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (7)

(7) “Él es uno que mira con absoluta imparcialidad²⁹ la mente así concentrada. Bhikkhus, cuando un bhikkhu mira con absoluta imparcialidad la mente así concentrada, en esa ocasión el factor de la iluminación de la ecuanimidad está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

[129] 151. *Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu vedanāsu -pa- citte -pa- dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhiijhādomanassaṃ, upaṭṭhitāssa tasmīṃ samaye sati hoti asammuṭṭhā. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno upaṭṭhitā sati hoti asammuṭṭhā, satisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradho hoti, satisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, satisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (1)*

SIETE FACTORES DE ILUMINACIÓN

CONTEMPLACIÓN DE LA SENSACIÓN, CONCIENCIA Y DHAMMAS

151. (1) “Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu mora contemplando... en las sensaciones... en la conciencia... el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiéndolo la codicia y el pesar en el mundo; en esa ocasión la atención sin distracción se ha establecido en él. Bhikkhus, cuando la atención sin distracción se ha establecido, en esa ocasión el factor de la iluminación de la atención está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

So tathāsato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicayati parivīmaṃsaṃ āpajjati. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu tathāsato viharanto taṃ dhammaṃ paññāya pavicinati pavicayati parivīmaṃsaṃ āpajjati, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradho hoti, dhammavicayasambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, dhammavicayasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (2)

(2) “Morando así, atento, él investiga, examina, este estado con sabiduría, y se ocupa de su completo discernimiento. Bhikkhus, cuando un bhikkhu, morando así, atento, investiga, examina, este estado con

²⁹ Ésta es la traducción de la frase *sādhuḥkaṃ ajjupekkhitā hoti* que literalmente se podría traducir “es uno que mira bien imparcial”.

sabiduría, y se ocupa de su completo discernimiento, en esa ocasión el factor de la iluminación de la investigación de los estados está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

Tassa taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āradhamaṃ hoti vīriyaṃ asallīnaṃ. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno taṃ dhammaṃ paññāya pavicinato pavicayato parivīmaṃsaṃ āpajjato āradhamaṃ hoti vīriyaṃ asallīnaṃ, vīriyasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradhomaṃ hoti, vīriyasambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, vīriyasambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (3)

(3) “Investigando, examinando, este estado con sabiduría, ocupándose de su completo discernimiento, él genera incansable esfuerzo. Bhikkhus, cuando un bhikkhu, investigando, examinando, ese estado con sabiduría, ocupándose de su completo discernimiento, genera incansable esfuerzo, en esa ocasión el factor de la iluminación del esfuerzo está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

Āradhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno āradhavīriyassa uppajjati pīti nirāmisā, pītisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradhomaṃ hoti, pītisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, pītisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (4)

(4) “En uno que genera esfuerzo, surge regocijo no mundano. Bhikkhus, cuando un bhikkhu genera esfuerzo y surge regocijo no mundano, en esa ocasión el factor de la iluminación del regocijo está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

Pītimanassa kāyo pi passambhati cittaṃ pi passambhati. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno pītimanassa kāyo pi passambhati cittaṃ pi passambhati, passaddhisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradhomaṃ hoti, passaddhimbojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, passaddhisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (5)

(5) “En uno con mente regocijada, el cuerpo se calma y también la mente se calma. Bhikkhus, cuando el cuerpo y la mente se calman en un bhikkhu con mente regocijada, en esa ocasión el factor de la iluminación de la tranquilidad está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

[130] *Passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhuno passaddhakāyassa sukhino cittaṃ samādhīyati, samādhisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradhomaṃ hoti, samādhisambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, samādhisambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. (6)*

(6) “La mente de uno que está feliz y cuyo cuerpo está tranquilo se concentra. Bhikkhus, cuando la mente de uno que está feliz y cuyo cuerpo está tranquilo se concentra, en esa ocasión el factor de la

iluminación de la concentración está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

So tathāsamāhitam cittaṃ sādhuṃ ajjhupekkhitā hoti. Yasmiṃ samaye bhikkhave bhikkhu tathāsamāhitam cittaṃ sādhuṃ ajjhupekkhitā hoti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno āradho hoti. Upekkhāsambojjhaṅgaṃ tasmīṃ samaye bhikkhu bhāveti, upekkhāsambojjhaṅgo tasmīṃ samaye bhikkhuno bhāvanāpāripūriṃ gacchati. Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave cattāro satipaṭṭhānā evaṃ bahulīkatā satta sambojjhaṅge paripūrenti. (7)

(7) “Él es uno que mira con absoluta imparcialidad la mente así concentrada. Bhikkhus, cuando un bhikkhu mira con absoluta imparcialidad la mente así concentrada, en esa ocasión el factor de la iluminación de la ecuanimidad está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo. Bhikkhus, así los cuatro fundamentos de la atención, cuando se desarrollan y cultivan frecuentemente, consuman los siete factores de la iluminación”.

152. Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave satta bojjhaṅgā kathaṃ bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrenti. Idha bhikkhave bhikkhu satisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Dhammavicayasambojjhaṅgaṃ bhāveti -pa-. Vīriyasambojjhaṅgaṃ bhāveti. Pīṭisambojjhaṅgaṃ bhāveti. Passaddhisambojjhaṅgaṃ bhāveti. Samādhisambojjhaṅgaṃ bhāveti. Upekkhāsambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ. Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave satta bojjhaṅgā evaṃ bahulīkatā vijjāvimuttiṃ paripūrentī ti.

Idam avoca Bhagavā. Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun ti.

Ānāpānassatisuttaṃ niṭṭhitaṃ aṭṭhamaṃ

CONSUMACIÓN DEL CONOCIMIENTO Y LA EMANCIPACIÓN

152. “Y, bhikkhus, ¿cómo los siete factores de la iluminación, cuando se desarrollan y se cultivan frecuentemente, consuman el conocimiento y la emancipación? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu desarrolla el factor de la iluminación de la atención que depende del aislamiento, que depende del abandono, que depende de la cesación y que conduce a la maduración del desasimiento... desarrolla el factor de la iluminación de la investigación de los estados... desarrolla el factor de la iluminación del esfuerzo... desarrolla el factor de la iluminación del regocijo... desarrolla el factor de la iluminación de la tranquilidad... desarrolla el factor de la iluminación de la concentración... desarrolla el factor de la iluminación de la ecuanimidad que depende del aislamiento, que depende del abandono, que depende de la cesación y que conduce a la maduración del desasimiento. Bhikkhus, así los siete factores de la iluminación, cuando se desarrollan y cultivan frecuentemente, consuman el conocimiento y la emancipación”.

Así habló el Sublime. Esos bhikkhus se regocijaron y deleitaron de la exposición del Sublime.

Fin del octavo, el discurso de la atención en la respiración

* * * * *

Texto editado y 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-T0016.

* * * * *