

GRAN DISCURSO DE LOS FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN

MAHĀ-SATIPATTHĀNA SUTTA

Traducción del pali al español por

Bhikkhu Nandisena

Fuente: *Dīgha Nikāya* ii 231. 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 [232], 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. 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. 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-T0014A.

ESTA TRADUCCIÓN ESTÁ DEDICADA A

Hwa Joon Lee

*Yogānubhāvo hi esa, yadidam 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](#)

[Pasaje introductorio](#)

[I. Contemplación del cuerpo](#)

[I.1. Sección de la respiración](#)

[I.2. Sección de las posturas del cuerpo](#)

[I.3. Sección de la clara comprensión](#)

[I.4. Reflexión del aspecto repulsivo del cuerpo](#)

[I.5. Reflexión sobre los elementos materiales](#)

[I.6. Nueve tipos de contemplación de cementerio](#)

[II. Contemplación de la sensación](#)

[III. Contemplación de la conciencia](#)

[IV. Contemplación de los dhammas](#)

[IV.1. Cinco impedimentos](#)

[IV.2. Cinco agregados de la adherencia](#)

[IV.3. Seis bases internas y seis bases externas](#)

[IV.4. Siete factores de la iluminación](#)

[IV.5. Cuatro Nobles Verdades](#)

[IV.5.1. Verdad del Sufrimiento](#)

[IV.5.2. Verdad del Origen](#)

[IV.5.3. Verdad de la Cesación](#)

[IV.5.4. Verdad del Sendero](#)

[Exposición de los beneficios](#)

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

PASAJE INTRODUCTORIO

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

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

Fin del pasaje introductorio

I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO — I.1 SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

374. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo? 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. 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.

Así, bhikkhus, como un hábil tornero o su aprendiz, cuando hace una vuelta larga, comprende “hago una vuelta larga”; o cuando hace una vuelta corta, comprende “hago una vuelta corta”. De la misma forma, bhikkhus, un bhikkhu, inhalando largo, comprende “inhalo largo”; exhalando largo, comprende “exhalo largo”. Inhalando corto, comprende “inhalo corto”; exhalando corto, comprende “exhalo corto”. “Experimentando¹ todo el cuerpo [del aire], inhalaré”, así se entrena; “experimentando todo el

¹ No obstante que la voz *patisamvedī* 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.

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.

Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo [del aire]”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

Fin de la sección de la respiración

I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO — I.2 SECCIÓN DE LAS POSTURAS DEL CUERPO

375. Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu, cuando está yendo, comprende “voy”; cuando está parado, comprende “estoy parado”; cuando está sentado, comprende “estoy sentado”; cuando está acostado, comprende “estoy acostado”; de la manera en que su cuerpo está colocado, así comprende esto.

Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

Fin de la sección de las posturas del cuerpo

I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO — I.3 SECCIÓN DE LA CLARA COMPRENSIÓN

376. Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu, cuando va hacia adelante y cuando va hacia atrás, aplica clara comprensión; cuando mira hacia adelante y cuando mira hacia atrás, aplica clara comprensión; cuando dobla sus miembros y cuando estira sus miembros, aplica clara comprensión; cuando usa los tres hábitos y cuando lleva el cuenco, aplica clara comprensión; cuando come, cuando bebe, cuando mastica y cuando saborea, aplica clara comprensión; cuando obedece los llamados de la naturaleza,

aplica clara comprensión; cuando está caminando, cuando está parado, cuando está sentado, cuando se duerme, cuando se despierta, cuando habla y cuando permanece en silencio, aplica clara comprensión.

Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

Fin de la sección de la clara comprensión

I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO — I.4 REFLEXIÓN DEL ASPECTO REPULSIVO DEL CUERPO

377. Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo, desde las plantas de sus pies hacia arriba, desde las puntas de sus cabellos hacia abajo, envuelto por la piel y lleno de diversas impurezas: “Hay en este cuerpo: cabellos, vellos, uñas, dientes, piel; carne, tendones, huesos, médula, riñones; corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones; intestinos, mesenterio, comida sin digerir, excremento, [cerebro];² bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, linfa, saliva, moco, sinovia, orín”.

Como si hubiera un saco de provisiones con dos bocas, lleno de varios tipos de granos como arroz de montaña, arroz, grano verde, caupí, ajonjolí, arroz sin cáscara, y un hombre con buenos ojos, habiéndolo abierto, lo examinara así: “Éste es arroz de montaña, éste es arroz, éste es grano verde, éste es caupí, éste es ajonjolí, éste es arroz sin cáscara”, de la misma forma, bhikkhus, un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo, desde las plantas de sus pies hacia arriba, desde las puntas de sus cabellos hacia abajo, envuelto por la piel y lleno de diversas impurezas: “Hay en este cuerpo: cabellos, vellos, uñas, dientes, piel; carne, tendones, huesos, médula, riñones; corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones; intestinos, mesenterio, comida sin digerir, excremento, [cerebro]; bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, linfa, saliva, moco, sinovia, orín”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del

² En otras versiones de este discurso se incluye el cerebro.

apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

Fin de la sección de la reflexión del aspecto repulsivo del cuerpo

I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO — I.5 REFLEXIÓN SOBRE LOS ELEMENTOS MATERIALES

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

Bhikkhus, como un hábil carníero o aprendiz de carníero, habiendo matado una vaca y dividido en porciones, estuviera sentado en un cruce de cuatro caminos, de la misma forma, bhikkhus, un bhikkhu reflexiona sobre este mismo cuerpo así como está parado o colocado con respecto a los elementos primarios: “Hay en este cuerpo el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

Fin de la sección de la reflexión sobre los elementos materiales

I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO — I.6 NUEVE TIPOS DE CONTEMPLACIÓN DE CEMENTERIO

379. Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve (1) un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, con un día de muerto, dos días de muerto o tres días de muerto, hinchado, morado, supurando, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del

apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

(2) Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, siendo devorado por cuervos, siendo devorado por halcones, siendo devorado por buitres, siendo devorado por garzas, siendo devorado por perros, siendo devorado por tigres, siendo devorado por panteras, siendo devorado por chacales, siendo devorado por varios tipos de gusanos, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

(3) Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, un esqueleto, mantenido unido por los tendones, con algo de carne y sangre, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

(4) Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, un esqueleto, mantenido unido por los tendones, sin carne pero ensangrentado, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

(5) Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, un esqueleto, mantenido unido por los tendones, sin carne ni sangre, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

(6) Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, huesos sueltos, esparcidos en todas las direcciones: en una, huesos de la mano; en otra, huesos de los pies, en otra, huesos del tobillo; en otra, huesos de la pierna; en otra, huesos del muslo; en otra, huesos de la cadera; en otra, costillas; en otra, huesos de la columna; en otra, huesos del hombro; en otra, huesos del cuello; en otra, huesos de la mandíbula, dientes, cráneo. Él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

(7) Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, huesos blancuzcos semejantes al color de las conchas, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

(8) Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, huesos apilados por más de un año, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

(9) Y de nuevo, bhikkhus, si un bhikkhu ve un cuerpo desechado en un vertedero de cadáveres, huesos putrefactos convirtiéndose en polvo, él realiza la comparación con este mismo cuerpo: “Realmente este cuerpo también es de la misma naturaleza, será así, no irá más allá de esto”. Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo. O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.

Fin de la sección de los nueve tipos de contemplación de cementerio

Fin de los catorce tipos de contemplación del cuerpo

II. CONTEMPLACIÓN DE LA SENSACIÓN

380. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando la sensación en las sensaciones? Aquí, bhikkhus, cuando un bhikkhu experimenta una sensación placentera, comprende: “Estoy experimentando una sensación placentera”; cuando experimenta una sensación dolorosa, comprende: “Estoy experimentando una sensación dolorosa”; cuando experimenta una sensación ni placentera ni dolorosa, comprende: “Estoy experimentando una sensación ni placentera ni dolorosa”. Cuando experimenta una sensación placentera mundana, comprende: “Estoy experimentando una sensación placentera mundana”; cuando experimenta una sensación placentera no mundana, comprende: “Estoy experimentando una sensación placentera no mundana”; cuando experimenta una sensación dolorosa mundana, comprende: “Estoy experimentando una sensación dolorosa mundana”; cuando experimenta

una sensación dolorosa no mundana, comprende: “Estoy experimentando una sensación dolorosa no mundana”; cuando experimenta una sensación ni placentera ni dolorosa mundana, comprende: “Estoy experimentando una sensación ni placentera ni dolorosa mundana”; cuando experimenta una sensación ni placentera ni dolorosa no mundana, comprende: “Estoy experimentando una sensación ni placentera ni dolorosa no mundana”.

Así mora contemplando la sensación en las sensaciones internamente o mora contemplando la sensación en las sensaciones externamente o mora contemplando la sensación en las sensaciones interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en las sensaciones o mora contemplando los factores de disolución en las sensaciones o mora contemplando los factores de origen y disolución en las sensaciones. O su atención se establece como “existe solamente sensación”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando la sensación en las sensaciones.

Fin de la contemplación de la sensación

III. CONTEMPLACIÓN DE LA CONCIENCIA

381. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando la conciencia en la conciencia? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu comprende la conciencia con pasión como “conciencia con pasión”; comprende la conciencia sin pasión como “conciencia sin pasión”. Comprende la conciencia con enojo como “conciencia con enojo”; comprende la conciencia sin enojo como “conciencia sin enojo”. Comprende la conciencia con ignorancia como “conciencia con ignorancia”; comprende la conciencia sin ignorancia como “conciencia sin ignorancia”. Comprende la conciencia contraída como “conciencia contraída”; comprende la conciencia dispersa como “conciencia dispersa”. Comprende la conciencia sublime como “conciencia sublime”; comprende la conciencia no sublime como “conciencia no sublime”. Comprende la conciencia superable como “conciencia superable”; comprende la conciencia insuperable como “conciencia insuperable”. Comprende la conciencia concentrada como “conciencia concentrada”; comprende la conciencia desconcentrada como “conciencia desconcentrada”. Comprende la conciencia liberada como “conciencia liberada”; comprende la conciencia no liberada como “conciencia no liberada”.

Así mora contemplando la conciencia en la conciencia internamente o mora contemplando la conciencia en la conciencia externamente o mora contemplando la conciencia en la conciencia interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en la conciencia o mora contemplando los factores de disolución en la conciencia o mora contemplando los factores de origen y disolución en la conciencia. O su atención se establece como “existe solamente conciencia”. Y esa atención se

establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando la conciencia en la conciencia.

Fin de la contemplación de la conciencia

IV. CONTEMPLACIÓN DE LOS DHAMMAS — IV.1. CINCO IMPEDIMENTOS

382. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los cinco impedimentos. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los cinco impedimentos?

(1) Aquí, bhikkhus, cuando el deseo sensual está presente en él, un bhikkhu comprende: “Existe en mí deseo sensual”. Cuando el deseo sensual está ausente en él, comprende: “No existe en mí deseo sensual”. También comprende la razón del surgimiento del deseo sensual que no ha surgido; también comprende la razón del abandono del deseo sensual que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro del deseo sensual que ha sido erradicado.

(2) Cuando la mala voluntad está presente en él, comprende: “Existe en mí mala voluntad”. Cuando la mala voluntad está ausente en él, comprende: “No existe en mí mala voluntad”. También comprende la razón del surgimiento de la mala voluntad que no ha surgido; también comprende la razón del abandono de la mala voluntad que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la mala voluntad que ha sido erradicada.

(3) Cuando el sopor y la somnolencia están presentes en él, comprende: “Existen en mí sopor y somnolencia”. Cuando el sopor y la somnolencia están ausentes en él, comprende: “No existen en mí sopor y somnolencia”. También comprende la razón del surgimiento del sopor y la somnolencia que no han surgido; también comprende la razón del abandono del sopor y la somnolencia que ya han surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro del sopor y la somnolencia que han sido erradicados.

(4) Cuando la agitación y la preocupación están presentes en él, comprende: “Existen en mí agitación y preocupación”. Cuando la agitación y la preocupación están ausentes en él, comprende: “No existen en mí agitación y preocupación”. También comprende la razón del surgimiento de la agitación y la preocupación que no han surgido; también comprende la razón del abandono de la agitación y la preocupación que ya han surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la agitación y la preocupación que han sido erradicados.

(5) Cuando la duda está presente en él, comprende: “Existe en mí duda”. Cuando la duda está ausente en él, comprende: “No existe en mí duda”. También comprende la razón del surgimiento de la duda que no ha surgido; también comprende la razón del abandono de la duda que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la duda que ha sido erradicada.

Así mora contemplando el dhamma en los dhammas internamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas externamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en los dhammas o mora contemplando los factores de disolución en los dhammas o mora contemplando los factores de origen y disolución en los dhammas. O su atención se establece como “existen solamente dhammas”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los cinco impedimentos.

Fin de la sección de los cinco impedimentos

IV. CONTEMPLACIÓN DE LOS DHAMMAS — IV. 2. CINCO AGREGADOS DE LA ADHERENCIA

383. Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los cinco agregados de la adherencia. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los cinco agregados de la adherencia? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu [comprende], (1) “ésta es la materia”, “éste es el origen de la materia”, “ésta es la cesación de la materia”; (2) “ésta es la sensación”, “éste es el origen de la sensación”, “ésta es la cesación de la sensación”; (3) “ésta es la percepción”, “éste es el origen de la percepción”, “ésta es la cesación de la percepción”; (4) “éstas son las formaciones mentales”, “éste es el origen de las formaciones mentales”, “ésta es la cesación de las formaciones mentales”; (5) “ésta es la conciencia”, “éste es el origen de la conciencia”, “ésta es la cesación de la conciencia”.

Así mora contemplando el dhamma en los dhammas internamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas externamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en los dhammas o mora contemplando los factores de disolución en los dhammas o mora contemplando los factores de origen y disolución en los dhammas. O su atención se establece como “existen solamente dhammas”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los cinco agregados de la adherencia.

Fin de la sección de los cinco agregados de la adherencia

IV. CONTEMPLACIÓN DE LOS DHAMMAS — IV. 3. SEIS BASES INTERNAS Y SEIS BASES EXTERNAS

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

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

Comprende el oído, comprende los sonidos, y también comprende la atadura que surge en dependencia de ambos. También comprende la razón del surgimiento de la atadura que no ha surgido; también comprende la razón del abandono de la atadura que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la atadura que ha sido erradicada.

Comprende la nariz, comprende los olores, y también comprende la atadura que surge en dependencia de ambos. También comprende la razón del surgimiento de la atadura que no ha surgido; también comprende la razón del abandono de la atadura que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la atadura que ha sido erradicada.

Comprende la lengua, comprende los sabores, y también comprende la atadura que surge en dependencia de ambos. También comprende la razón del surgimiento de la atadura que no ha surgido; también comprende la razón del abandono de la atadura que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la atadura que ha sido erradicada.

Comprende el cuerpo, comprende los objetos táctiles, y también comprende la atadura que surge en dependencia de ambos. También comprende la razón del surgimiento de la atadura que no ha surgido; también comprende la razón del abandono de la atadura que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la atadura que ha sido erradicada.

Comprende la mente, comprende los dhammas, y también comprende la atadura que surge en dependencia de ambos. También comprende la razón del surgimiento de la atadura que no ha surgido; también comprende la razón del abandono de la atadura que ya ha surgido; también comprende la razón del no surgimiento en el futuro de la atadura que ha sido erradicada.

Así mora contemplando el dhamma en los dhammas internamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas externamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en los dhammas o mora contemplando los factores de disolución en los dhammas o mora contemplando los factores de origen y disolución en los dhammas.

O su atención se establece como “existen solamente dhammas”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en las seis bases internas y las seis bases externas.

Fin de la sección de las seis bases internas y las seis bases externas

IV. CONTEMPLACIÓN DE LOS DHAMMAS — IV. 4. SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

385. Y de nuevo, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los siete factores de la iluminación. Y, bhikkhus, ¿cómo un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los siete factores de la iluminación? (1) Aquí, bhikkhus, cuando el factor de la iluminación de la atención está presente en él, un bhikkhu comprende: “Existe en mí el factor de la iluminación de la atención”. Cuando el factor de la iluminación de la atención está ausente en él, comprende: “No existe en mí el factor de la iluminación de la atención”. También comprende la razón del surgimiento del factor de la iluminación de la atención que no ha surgido; y también comprende la razón de la consumación por medio del desarrollo del factor de la iluminación de la atención que ya ha surgido.

(2) Cuando el factor de la iluminación de la investigación de los dhammas está presente en él, un bhikkhu comprende: “Existe en mí el factor de la iluminación de la investigación de los dhammas”. Cuando el factor de la iluminación de la investigación de los dhammas está ausente en él, comprende: “No existe en mí el factor de la iluminación de la investigación de los dhammas”. También comprende la razón del surgimiento del factor de la iluminación de la investigación de los dhammas que no ha surgido; y también comprende la razón de la consumación por medio del desarrollo del factor de la iluminación de la investigación de los dhammas que ya ha surgido.

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

(4) Cuando el factor de la iluminación del regocijo está presente en él, un bhikkhu comprende: “Existe en mí el factor de la iluminación del regocijo”. Cuando el factor de la iluminación del regocijo está ausente en él, comprende: “No existe en mí el factor de la iluminación del regocijo”. También comprende la razón del surgimiento del factor de la iluminación del regocijo que no ha surgido; y

también comprende la razón de la consumación por medio del desarrollo del factor de la iluminación del regocijo que ya ha surgido.

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

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

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

Así mora contemplando el dhamma en los dhammas internamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas externamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en los dhammas o mora contemplando los factores de disolución en los dhammas o mora contemplando los factores de origen y disolución en los dhammas. O su atención se establece como “existen solamente dhammas”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los siete factores de la iluminación.

Fin de la sección de los siete factores de la iluminación

IV. CONTEMPLACIÓN DE LOS DHAMMAS — IV. 5. CUATRO NOBLES VERDADES

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

Fin de la primera recitación

IV. 5.1. EXPOSICIÓN DE LA VERDAD DEL SUFRIMIENTO

387. Y, bhikkhus, ¿qué es la Noble Verdad del Sufrimiento? El nacimiento es sufrimiento; la vejez es sufrimiento; la muerte es sufrimiento; la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza son sufrimiento; asociación con lo no querido es sufrimiento; separación de lo querido es sufrimiento; no obtener lo que se desea es sufrimiento. En resumen, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.

388. Y, bhikkhus, ¿qué es el nacimiento? Ese nacimiento de estos o aquellos seres en este o aquel orden de seres, el comienzo, el descenso, el engendramiento, la manifestación de los agregados, la adquisición de las bases sensoriales; esto, bhikkhus, se denomina nacimiento.

389. Y, bhikkhus, ¿qué es la vejez? Ese envejecimiento de estos o aquellos seres en este orden de seres, su decrepitud, el rompimiento de dientes, la canosidad, el arrugamiento, el decline de la fuerza vital, el debilitamiento de las facultades sensoriales; esto, bhikkhus, se denomina vejez.

390. Y, bhikkhus, ¿qué es la muerte? Eso que es el deceso de estos o aquellos seres en este o aquel orden de seres, el perecimiento, la disolución, la desaparición, el morir que es la muerte, la compleción del tiempo, la disolución de los agregados, el descarte del cuerpo, la destrucción de la facultad vital; esto, bhikkhus, se denomina muerte.

391. Y, bhikkhus, ¿qué es la pena? Esa pena, bhikkhus, de uno afectado por este o aquel infortunio, de uno tocado por este o aquel estado de sufrimiento, la aflicción, el sentimiento de pena, la pena interna, la profunda pena interna; esto, bhikkhus, se denomina pena.

392. Y, bhikkhus, ¿qué es el lamento? Ese llanto, bhikkhus, de uno afectado por este o aquel infortunio, de uno tocado por este o aquel estado de sufrimiento, el gemido, el lamento, el sollozar y la

lamentación, el sentimiento del sollozar y el sentimiento de la lamentación; esto, bhikkhus, se denomina lamento.

393. Y, bhikkhus, ¿qué es el dolor? Bhikkhus, el dolor físico, el placer corporal, la experiencia desgradable y dolorosa producida por el contacto corporal; esto, bhikkhus, se denomina dolor.

394. Y, bhikkhus, ¿qué es el pesar? Bhikkhus, el dolor mental, el placer mental, la experiencia desgradable y dolorosa producida por el contacto mental; esto, bhikkhus, se denomina pesar.

395. Y, bhikkhus, ¿qué es la desesperanza? Ese desconsuelo, bhikkhus, de uno afectado por este o aquel infortunio, de uno tocado por este o aquel estado de sufrimiento, la desesperanza, el sentimiento de desconsuelo, el sentimiento de la desesperanza; esto, bhikkhus, se denomina desesperanza.

396. Y, bhikkhus, ¿qué es el sufrimiento de la asociación con lo no querido? Aquí cualesquiera objetos indeseables, desagradables, desapacibles que haya, sean estos visibles, audibles, olfativos, gustativos o tangibles, o quienesquiera que deseen infortunio, daño, malestar y no liberación de las ligaduras, estar en contacto con estos, encontrarse con estos, fraternizar con estos, mezclarse con estos; esto, bhikkhus, se denomina sufrimiento de la asociación con lo no querido.

397. Y, bhikkhus, ¿qué es el sufrimiento de la separación de lo querido? Aquí cualesquiera objetos deseables, agradables, apacibles que haya, sean estos visibles, audibles, olfativos, gustativos o tangibles, o quienesquiera que deseen bienestar, beneficio, confort y liberación de las ligaduras, estar separado de estos, no encontrarse con estos, no fraternizar con estos, no mezclarse con estos; esto, bhikkhus, se denomina sufrimiento de la separación de lo querido.

398. Y, bhikkhus, ¿qué es el sufrimiento de no obtener lo que se desea? Bhikkhus, en los seres sujetos al nacimiento, este deseo surge: “Que realmente nosotros no estemos sujetos al nacimiento. Que realmente el nacimiento no venga a nosotros”. Pero esto, en realidad, no puede lograrse meramente deseando. Esto es no obtener lo que se desea y esto también es sufrimiento. Bhikkhus, en los seres sujetos a la vejez, este deseo surge: “Que realmente nosotros no estemos sujetos a la vejez. Que realmente la vejez no venga a nosotros”. Pero esto, en realidad, no puede lograrse meramente deseando. Esto es no obtener lo que se desea y esto también es sufrimiento. Bhikkhus, en los seres sujetos a la enfermedad, este deseo surge: “Que realmente nosotros no estemos sujetos a la enfermedad. Que realmente la enfermedad no venga a nosotros”. Pero esto, en realidad, no puede lograrse meramente deseando. Esto es no obtener lo que se desea y esto también es sufrimiento. Bhikkhus, en los seres sujetos a la muerte, este deseo surge: “Que realmente nosotros no estemos sujetos a la muerte. Que realmente la muerte no venga a nosotros”. Pero esto, en realidad, no puede lograrse meramente deseando. Esto es no obtener lo que se desea y esto también es sufrimiento. Bhikkhus, en los seres sujetos a la pena, al lamento, al dolor, al pesar y a la desesperanza, este deseo surge: “Que realmente nosotros no estemos sujetos a la pena, al lamento, al dolor, al pesar y a la desesperanza. Que realmente

la pena, el lamento, el dolor, el pesar y la desesperanza no vengan a nosotros". Pero esto, en realidad, no puede lograrse meramente deseando. Esto es no obtener lo que se desea y esto también es sufrimiento.

399. Y, bhikkhus, ¿qué es 'en resumen los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento'? Es decir, el agregado de la adherencia de la materia, el agregado de la adherencia de la sensación, el agregado de la adherencia de la percepción, el agregado de adherencia de las formaciones mentales y el agregado de la adherencia de la conciencia; esto, bhikkhus, se denomina que en resumen los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento. Ésta, bhikkhus, se denomina Noble Verdad del Sufrimiento.

IV. 5.2. EXPOSICIÓN DE LA VERDAD DEL ORIGEN

400. Y, bhikkhus, ¿qué es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento? Es este deseo, que asociado con placer y pasión, genera de nuevo existencia y que [siempre] encuentra deleite aquí y allí, es decir, el deseo sensual, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia.

Bhikkhus, y ese deseo surgiendo, ¿dónde surge? y estableciéndose, ¿dónde se establece? Aquello que en el mundo es agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

¿Qué es agradable, deleitable, en el mundo? El ojo, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece. El oído, en el mundo... La nariz, en el mundo... La lengua, en el mundo... El cuerpo, en el mundo... La mente, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

Las formas visibles, en el mundo... Los sonidos, en el mundo... Los olores, en el mundo... Los sabores, en el mundo... Los objetos táctiles, en el mundo... Los dhammas, en el mundo, son algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

La conciencia del ojo, en el mundo... La conciencia del oído, en el mundo... La conciencia del nariz, en el mundo... La conciencia de la lengua, en el mundo... La conciencia del cuerpo, en el mundo... La conciencia de la mente, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

El contacto del ojo, en el mundo... El contacto del oído, en el mundo... El contacto de la nariz, en el mundo... El contacto de la lengua, en el mundo... El contacto del cuerpo, en el mundo... El contacto de la mente, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

La sensación originada del contacto del ojo, en el mundo... La sensación originada del contacto del oído, en el mundo... La sensación originada del contacto de la nariz, en el mundo... La sensación originada del contacto, de la lengua, en el mundo... La sensación originada del contacto del cuerpo, en el mundo... La sensación originada del contacto de la mente, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

La percepción de formas visibles, en el mundo... La percepción de sonidos, en el mundo... La percepción de olores, en el mundo... La percepción de sabores, en el mundo... La percepción de objetos táctiles, en el mundo... La percepción de los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

La volición con respecto a formas visibles, en el mundo... La volición con respecto a sonidos, en el mundo... La volición con respecto a olores, en el mundo... La volición con respecto a sabores, en el mundo... La volición con respecto a objetos táctiles, en el mundo... La volición con respecto a los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

El deseo por formas visibles, en el mundo... El deseo por sonidos, en el mundo... El deseo por olores, en el mundo... El deseo por sabores, en el mundo... El deseo por objetos táctiles, en el mundo... El deseo por los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

El pensamiento de formas visibles, en el mundo... El pensamiento de sonidos, en el mundo... El pensamiento de olores, en el mundo... El pensamiento de sabores, en el mundo... El pensamiento de objetos táctiles, en el mundo... El pensamiento de los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece.

El pensamiento discursivo de formas visibles, en el mundo... El pensamiento discursivo de sonidos, en el mundo... El pensamiento discursivo de olores, en el mundo... El pensamiento discursivo de sabores, en el mundo... El pensamiento discursivo de objetos táctiles, en el mundo... El pensamiento discursivo de los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, surgiendo, surge, y aquí, estableciéndose, se establece. Ésta, bhikkhus, se denomina Noble Verdad del Origen del Sufrimiento.

IV. 5.3. EXPOSICIÓN DE LA VERDAD DE LA CESACIÓN

401. Y, bhikkhus, ¿qué es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento? Es la total eliminación y cesación de ese mismo deseo, su abandono, su descarte, la liberación, el no asimiento.

Bhikkhus, y ese deseo, siendo abandonado, ¿dónde se abandona? y cesando, ¿dónde cesa? Aquello que en el mundo es agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

¿Qué es agradable, deleitable, en el mundo? El ojo, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa. El oído, en el mundo... La nariz, en el mundo... La lengua, en el mundo... El cuerpo, en el mundo... La mente, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

Las formas visibles, en el mundo... Los sonidos, en el mundo... Los olores, en el mundo... Los sabores, en el mundo... Los objetos táctiles, en el mundo... Los dhammas, en el mundo, son algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

La conciencia del ojo, en el mundo... La conciencia del oído, en el mundo... La conciencia del nariz, en el mundo... La conciencia de la lengua, en el mundo... La conciencia del cuerpo, en el mundo... La conciencia de la mente, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

El contacto del ojo, en el mundo... El contacto del oído, en el mundo... El contacto de la nariz, en el mundo... El contacto de la lengua, en el mundo... El contacto del cuerpo, en el mundo... El contacto de la mente, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

La sensación originada del contacto del ojo, en el mundo... La sensación originada del contacto del oído, en el mundo... La sensación originada del contacto de la nariz, en el mundo... La sensación originada del contacto de la lengua, en el mundo... La sensación originada del contacto del cuerpo, en el mundo... La sensación originada del contacto de la mente, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

La percepción de formas visibles, en el mundo... La percepción de sonidos, en el mundo... La percepción de olores, en el mundo... La percepción de sabores, en el mundo... La percepción de objetos táctiles, en el mundo... La percepción de los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

La volición con respecto a formas visibles, en el mundo... La volición con respecto a sonidos, en el mundo... La volición con respecto a olores, en el mundo... La volición con respecto a sabores, en el mundo... La volición con respecto a objetos táctiles, en el mundo... La volición con respecto a los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

El deseo por formas visibles, en el mundo... El deseo por sonidos, en el mundo... El deseo por olores, en el mundo... El deseo por sabores, en el mundo... El deseo por objetos táctiles, en el mundo... El deseo por los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

El pensamiento de formas visibles, en el mundo... El pensamiento de sonidos, en el mundo... El pensamiento de olores, en el mundo... El pensamiento de sabores, en el mundo... El pensamiento de objetos táctiles, en el mundo... El pensamiento de los dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa.

El pensamiento discursivo de formas visibles, en el mundo... El pensamiento discursivo de sonidos, en el mundo... El pensamiento discursivo de olores, en el mundo... El pensamiento discursivo de sabores, en el mundo... El pensamiento discursivo de objetos táctiles... El pensamiento discursivo de dhammas, en el mundo, es algo agradable, deleitable; aquí, ese deseo, siendo abandonado, se abandona, y aquí, cesando, cesa. Ésta, bhikkhus, se denomina Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento.

IV. 5.4. EXPOSICIÓN DE LA VERDAD DEL SENDERO

402. Y, bhikkhus, ¿qué es la Noble Verdad de la práctica que conduce a la Cesación del Sufrimiento? Es solo este Óctuple Noble Sendero, es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.

Y, bhikkhus, ¿qué es Recto Entendimiento? Bhikkhus, es el entendimiento del sufrimiento, el entendimiento del origen del sufrimiento, el entendimiento de la cesación del sufrimiento, y el entendimiento de la práctica que conduce a la cesación del sufrimiento. Esto, bhikkhus, se denomina Recto Entendimiento.

Y, bhikkhus, ¿qué es Recto Pensamiento? Bhikkhus, es el pensamiento asociado con la renuncia, el pensamiento asociado con ausencia de mala voluntad y el pensamiento asociado con ausencia de crueldad. Esto, bhikkhus, se denomina Recto Pensamiento.

Y, bhikkhus, ¿qué es Recto Lenguaje? Abstención de mentir, abstención de lenguaje difamatorio, abstención de lenguaje áspero y abstención de lenguaje frívolo. Esto, bhikkhus, se denomina Recto Lenguaje.

Y, bhikkhus, ¿qué es Recta Acción? Abstención de matar, abstención de tomar lo que no ha sido dado y abstención de conducta sexual incorrecta. Esto, bhikkhus, se denomina Recta Acción.

Y, bhikkhus, ¿qué es Recta Vida? Aquí, bhikkhus, un discípulo Noble, habiendo abandonado un incorrecto modo de vida, gana su vida por medio de un correcto modo de vida. Esto, bhikkhus, se denomina Recta Vida.

Y, bhikkhus, ¿qué es Recto Esfuerzo? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu genera estímulo, realiza esfuerzo, produce energía, aplica la mente y se aplica para el no surgimiento de estados insanos, malos, que no han surgido. Genera estímulo, se esfuerza, produce energía, aplica la mente y se aplica para eliminar los estados insanos, malos, que ya han surgido. Genera estímulo, realiza esfuerzo, produce energía, aplica la mente y se aplica para el surgimiento de los estados sanos que no han surgido. Genera estímulo, realiza esfuerzo, produce energía, aplica la mente y se aplica para el establecimiento, para la consolidación, para el incremento, para el aumento, para la consumación del desarrollo de los estados sanos que ya han surgido. Esto, bhikkhus, se denomina Recto Esfuerzo.

Y, bhikkhus, ¿qué es Recta Atención? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Mora contemplando la sensación en las sensaciones, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Mora contemplando la conciencia en la conciencia, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Mora contemplando el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Esto, bhikkhus, se denomina Recta Atención.

Y, bhikkhus, ¿qué es Recta Concentración? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu apartado de la sensualidad, apartado de los estados insanos, mora habiendo entrado en la primera jhāna que está asociada con aplicación inicial, aplicación sostenida, que posee regocijo y placer originados del aislamiento. Pacificando la aplicación inicial y la aplicación sostenida, mora habiendo entrado en la segunda jhāna, internamente tranquilo, con unificación de la mente, sin aplicación inicial, sin aplicación sostenida, con regocijo y placer generados por la concentración. Mora con ecuanimidad, atento, comprendiendo claramente, y experimenta placer con el cuerpo; y mora habiendo entrado en la tercera jhāna, con respecto a la cual los Nobles dicen: ‘Mora feliz, atento, ecuánime’. Abandonando el agrado y el dolor, y con la previa desaparición del placer y desplacer, mora habiendo entrado en la cuarta jhāna sin dolor ni agrado, con ecuanimidad y pureza de la atención. Esto, bhikkhus, se denomina Recta Concentración.

403. Así mora contemplando el dhamma en los dhammas internamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas externamente o mora contemplando el dhamma en los dhammas interna y externamente. Mora contemplando los factores de origen en los dhammas o mora contemplando los factores de disolución en los dhammas o mora contemplando los factores de origen y disolución en los dhammas. O su atención se establece como “existen solamente dhammas”. Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención. No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora. No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la

adherencia]. Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en las Cuatro Nobles Verdades.

Fin de la exposición de las Verdades

Fin de la sección de la contemplación de los dhammas

EXPOSICIÓN DE LOS BENEFICIOS

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

No digamos, bhikkhus, siete años; quienquiera, bhikkhus, que desarrolle así estos cuatro fundamentos de la atención por seis años... cinco años... cuatro años... tres años... dos años... un año... Ya no digamos, bhikkhus, un año; quienquiera, bhikkhus, que desarrolle así estos cuatro fundamentos de la atención por siete meses, puede esperar alguno de estos dos resultados: (1) conocimiento [superior] aquí y ahora, o, si todavía existe adherencia restante, (2) el estado de no retorno.

No digamos, bhikkhus, siete meses; quienquiera, bhikkhus, que desarrolle así estos cuatro fundamentos de la atención por seis meses... cinco meses... cuatro meses... tres meses... dos meses... un mes... medio mes. No digamos, bhikkhus, medio mes; quienquiera, bhikkhus, que desarrolle así estos cuatro fundamentos de la atención por siete días, puede esperar alguno de estos dos resultados: (1) conocimiento [superior] aquí y ahora, o, si todavía existe adherencia restante, (2) el estado de no retorno.

405. Es debido a esto que se dice: “Bhikkhus, éste es el único camino para la purificación de los seres, para superar la pena y el lamento, para disipar el dolor y el pesar, para alcanzar el Sendero Noble, para realizar el Nibbāna, es decir, los cuatro fundamentos de la atención”. Así habló el Sublime. Esos bhikkhus se regocijaron y deleitaron de la exposición del Sublime.

Fin del [noveno], el gran discurso de los fundamentos de la atención

* * * * *

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, 14 de marzo de 2013. Copyright © 2013 por Dhammodaya Ediciones, Buddhismo Theravada México AR. Publicación IEBH: 20130321-BN-T0014A.

* * * * *