

**DISCURSOS  
FUNDAMENTALES DEL  
BUDDHA**

**BHIKKHU NANDISENA  
RETIRO EN EL DHAMMA VIHARA  
18 ABRIL 2014**

# DISCURSOS FUNDAMENTALES

- Discursos de la iluminación (*Udāna-pāḷi*) ✓
- Discurso de la puesta en movimiento de la rueda de la doctrina (primer discurso) ✓
- Discurso de la característica de *anatta* (segundo discurso a los cinco discípulos) ✓
- **Gran discurso de los fundamentos de la atención (GDFA)**

# INTRODUCCIÓN

- “El Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención es importante para aquellos que practican meditación *vipassanā* porque todas las instrucciones directa o indirectamente están basadas en las enseñanzas contenidas en este discurso”. Ven. U Silananda.

# CONTENIDO DEL GDFA

- El Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención consta de las siguientes secciones principales:
  - Introducción ✓
  - **Contemplación del cuerpo**
  - Contemplación de la sensación
  - Contemplación de la conciencia
  - Contemplación de los dhammas
  - Conclusión

# I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

- 1. Sección de la respiración
- 2. Sección de las posturas del cuerpo
- 3. Sección de la clara comprensión
- 4. Reflexión del aspecto repulsivo del cuerpo
- 5. Reflexión sobre los elementos materiales
- 6. Nueve tipos de contemplación de cementerio

# I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- 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.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **Aquí**
  - Significa en esta Doctrina, en la enseñanza del Buddha.
  - Se dice que es solamente en la Doctrina del Buddha donde se encuentra esta práctica completa.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **Habiendo ido al bosque, al pie de un árbol o a un lugar aislado**
  - Con esto se muestra que uno debe recurrir a un lugar adecuado para el desarrollo de la concentración de la atención en la respiración.
  - ¿Por qué? El aislamiento físico es una condición para el aislamiento mental.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **Se sienta cruzando las piernas**
  - Se dice que la postura de sentado es la mejor postura para la práctica de la atención en la respiración.
  - Las posturas de parado y caminando conducen a la agitación mientras que la postura de acostado conduce a la laxitud.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **mantiene su cuerpo erguido**
  - Significa colocar la parte superior del cuerpo erecta; que las vértebras de la espina dorsal reposen una sobre la otra.
  - Así, las sensaciones de dolor que surgirían momento a momento si estas partes no estuvieran de esta manera, no surgen. Cuando éstas no surgen, la mente se unifica y hay progreso en la práctica.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **y establece su atención enfrente**
  - Colocar la atención enfrente en el objeto de meditación, es decir, la respiración.
  - El Comentario explica que esta frase tiene dos significados: (1) tener muy buena atención y (2) evitar el olvido.

# I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- 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.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **Siempre atento, él inhala; siempre atento, exhala.**
- Habiendo establecido la atención así, no abandonando esa atención, siempre atento, inhala; siempre atento, exhala.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

1

“Inhalando largo, comprende ‘inhalo largo’; exhalando largo, comprende ‘exhalo largo’.

2

Inhalando corto, comprende ‘inhalo corto’; exhalando corto, comprende ‘exhalo corto’.

3

‘Experimentando todo el cuerpo [del aire], inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando todo el cuerpo [del aire], exhalaré’, así se entrena.

4

‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando lo condicionado por el cuerpo, exhalaré’, así se entrena.”

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

3

‘Experimentando todo el cuerpo [del aire], inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando todo el cuerpo [del aire], exhalaré’, así se entrena.

Se entrena de la siguiente manera: “inhalaré/exhalaré haciendo evidente, conociendo, todo el cuerpo de la inhalación/exhalación, el comienzo, medio y final.

¿Por qué se utiliza el tiempo futuro? Porque se debe realizar mayor esfuerzo.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

4

‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando lo condicionado por el cuerpo, exhalaré’, así se entrena.”

“Lo condicionado por el cuerpo” (*kāyasaṅkhāram*) significa la inhalación y la exhalación.

La respiración se vuelve cada vez más sutil a medida que se progresa en la práctica y por lo tanto se requiere poner más esfuerzo y atención para poder discernir la respiración.

# I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

Bhikkhus, así 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”. “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.

# I. CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

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.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **Así mora contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente.**
- Significa que el practicante contempla o permanece atento de sus inhalaciones y exhalaciones.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente.**
- Significa que cuando uno adquiere cierta experiencia en la práctica, ocasionalmente podría pensar sobre la respiración de otros: “Así como mis inhalaciones y exhalaciones tienen un comienzo, medio y final, también la respiración de otros”.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **o mora contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente.**
- Significa que en un momento uno contempla las inhalaciones y exhalaciones de uno mismo y en otro momento diferente uno piensa sobre las inhalaciones y exhalaciones de otro.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **Mora contemplando los factores de origen en el cuerpo [del aire].**
- Los factores de origen son tres: (1) cuerpo físico, (2) orificio nasal y (3) mente.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **o mora contemplando los factores de disolución en el cuerpo [del aire].**
- Los factores de disolución son lo opuesto de los tres anteriores. (1) Cuando no hay cuerpo físico, (2) cuando no hay orificio nasal y (3) cuando no hay mente; no existen las inhalaciones y exhalaciones.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **o mora contemplando los factores de origen y disolución en el cuerpo [del aire].**
- Significa que en un momento uno contempla los factores de origen y en otro momento diferente uno contempla los factores de disolución.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **O su atención se establece como “existe solamente el cuerpo [del aire]”.**
- Significa que uno contempla de tal forma que no hay nada aparte de las inhalaciones y exhalaciones.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **Y esa atención se establece para ulterior medida de entendimiento y atención.**
- Significa que la atención de que “existe solamente el cuerpo [del aire]” se establece para mayor entendimiento y atención. Esto se refiere a los diferentes estadios de la práctica de la meditación de introspección.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **No dependiendo [de nada por medio del apego o concepción errónea], mora.**
- Significa que cuando el practicante mantiene su mente en las inhalaciones y exhalaciones, momento a momento, no existe ningún tipo de adherencia a este objeto por medio del apego o concepciones erróneas.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **No se adhiere a nada en el mundo [de los cinco agregados de la adherencia].**
- Significa que no se adhiere a nada que podría surgir y que es parte de los cinco agregados de la adherencia: (1) materia, (2) sensación, (3) percepción, (4) formaciones mentales y (5) conciencia.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

## SECCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- **Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo.**
- Esto está indicando el final de la sección de la respiración.

# REFLEXIONES SOBRE EL GDFA

- Importancia de la práctica del cultivo de la atención para
  - (1) evitar el surgimiento de las impurezas mentales en el momento presente y también para
  - (2) eliminar las impurezas mentales que ya han surgido.