

Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención

CLASE II

Bhikkhu Nandisena

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” (kāyasañkhāraṃ) 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.

Referencias

— [Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención
(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)

— [Comentario del Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención (Mahāsatipaṭṭhānasutta-vaṇṇanā)

— [Discurso de la Atención a la Respiración (Ānāpānassati Sutta)

— [Visuddhimagga - Exposición de la Atención a la Respiración
(Capítulo VIII Secciones 215-238)