

# Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención

## CLASE III

**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 LAS POSTURAS DEL CUERPO

— [ 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.

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LAS POSTURAS DEL CUERPO

— **Cuando está yendo, comprende “voy”... de la manera en que su cuerpo está colocado, así comprende esto.**

— “Con relación a esto, aun perros, chacales, etc., cuando van, saben que van”.

— “Pero esto no se refiere a tal modo de conocimiento porque tal modo de conocimiento: (1) no abandona la noción errónea de un ser, (2) no elimina la percepción de una persona, y (3) tampoco es la práctica de meditación...”

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LAS POSTURAS DEL CUERPO

— [ **Cuando está yendo, comprende “voy”... de la manera en que su cuerpo está colocado, así comprende esto.**

— “En cambio el conocimiento de este individuo abandona la noción errónea de un ser, elimina la percepción de una persona y es tanto práctica de meditación como desarrollo de los fundamentos de la atención”.

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LAS POSTURAS DEL CUERPO

### — [ **¿Qué es el ir?**

— “Por lo tanto, éste conoce así: (1) Surge la conciencia ‘iré’, (2) ésta produce el elemento aire, (3) el elemento aire produce la expresión corporal. El movimiento de todo el cuerpo hacia adelante por la difusión del elemento aire producido por la conciencia se denomina “ir”. Y también el método es el mismo para los otros casos”.

# I. Contemplación del cuerpo

## SECCIÓN DE LAS POSTURAS DEL CUERPO

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.

# I. Contemplación del cuerpo

## SECCIÓN DE LA CLARA COMPRENSIÓN

— [ 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.

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LA CLARA COMPRENSIÓN

### — [ **¿Qué es la clara comprensión?**

- Clara comprensión significa ver con precisión, ver completamente, ver uniformemente utilizando todas las facultades mentales.
- La clara comprensión es un sinónimo de la sabiduría.

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LA CLARA COMPRENSIÓN

### — [ **Cuatro tipos de clara comprensión:**

- 1. Clara comprensión de propósito
- 2. Clara comprensión de lo apropiado
- 3. Clara comprensión del dominio
- 4. Clara comprensión de la no ignorancia

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LA CLARA COMPRENSIÓN

### **1. Clara comprensión de propósito:**

- Significa considerar, antes de realizar una acción, si ésta será benéfica o no.
- Este tipo de clara comprensión se puede aplicar a las actividades cotidianas.

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LA CLARA COMPRENSIÓN

### **2. Clara comprensión de lo apropiado:**

- Significa, después de haber determinado si la acción es benéfica y por lo tanto realizable, si es el momento apropiado o no para llevarla a cabo.
- Este tipo de clara comprensión se puede aplicar a las actividades cotidianas.

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LA CLARA COMPRENSIÓN

### 3. Clara comprensión del dominio:

- Aquí dominio significa la meditación en aislamiento.
- Se dice que cuando se permanece en su propio dominio, uno está protegido. Pero cuando uno se sale de su propio dominio, hay peligro.
- La clara comprensión de dominio significa simplemente los cuatro fundamentos de la atención.

# Explicación de términos

## SECCIÓN DE LA CLARA COMPRENSIÓN

### 4. Clara comprensión de la no ignorancia:

Significa no confusión con respecto a las diversas actividades como las mencionadas en esta sección:  
"cuando uno va hacia adelante y cuando uno va hacia atrás... cuando habla y cuando permanece en silencio, aplica clara comprensión".

# I. Contemplación del cuerpo

## SECCIÓN DE LA 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.

# 3 Poderes del practicante

- [ 1. Liberación de la satisfacción e insatisfacción,
- [ 2. Soportar el deleite y desagrado,
- [ 3. Dejar de poner lo irreal y dejar de quitar lo real.

# 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)