

Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención

CLASE VI

Bhikkhu Nandisena

IV. Contemplación de los dhammas

— [La voz “dhamma” se deja sin traducir porque es imposible encontrar alguna voz que abarque todos sus significados.

— [La contemplación de los dhammas incluye tanto estados materiales como inmateriales.

— [En la contemplación de los dhammas hay cinco secciones.

— [Algunos de los estados de una sección corresponden a una misma realidad última en otra sección o inclusive a alguna de las otras tres contemplaciones.

IV. Contemplación de los dhammas

— [1. Cinco impedimentos

— [2. Cinco agregados de la adherencia

— [3. Seis bases internas y seis bases externas

— [4. Siete factores de la iluminación

— [5. Cuatro Nobles Verdades

IV. Contemplación de los dhammas

CINCO IMPEDIMENTOS

— [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?

IV. Contemplación de los dhammas

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.

IV. Contemplación de los dhammas

CINCO IMPEDIMENTOS

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.

IV. Contemplación de los dhammas

CINCO IMPEDIMENTOS

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.

IV. Contemplación de los dhammas

CINCO IMPEDIMENTOS

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.

IV. Contemplación de los dhammas

CINCO IMPEDIMENTOS

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.

Explicación de términos

CINCO IMPEDIMENTOS

Presente:

Significa existiendo debido a la repetida ocurrencia.

Ausente:

Significa no existiendo debido a la no ocurrencia o debido al abandono.

Explicación de términos

CINCO IMPEDIMENTOS

La razón

— ¿Por qué surgen los impedimentos? Debido a la incorrecta consideración (ayonisomanasikāra): Atención inapropiada, atención en el camino incorrecto; la atención que considera lo impermanente como permanente, lo que es sufrimiento como felicidad, lo que es impersonal como personal, lo desagradable como bello.

Explicación de términos

CINCO IMPEDIMENTOS

— [**La razón**

— ¿Por qué no surgen los impedimentos? Debido a la correcta consideración (yonisomanasikāra): Atención apropiada, atención en el camino correcto; la atención que considera lo impermanente como impermanente, lo que es sufrimiento como sufrimiento, lo que es impersonal como impersonal, lo desagradable como desagradable.

Cinco impedimentos

1. Deseo sensual

Seis cosas conducen al abandono del deseo sensual: (1) Aprehender el signo de lo desagradable, (2) dedicarse al desarrollo de lo desagradable, (3) guardar las puertas de las facultades sensoriales, (4) moderación en la comida, (5) buena amistad y (6) conversación adecuada.

Cinco impedimentos

— [**2. Mala voluntad**

— Seis cosas conducen al abandono de la mala voluntad: (1) Aprender el signo del amor benevolente, (2) dedicarse al desarrollo del amor benevolente, (3) reflexión sobre la propiedad del kamma, (4) abundante consideración, (5) buena amistad y (6) conversación adecuada.

Cinco impedimentos

— [**3. Sopor y somnolencia**

— Seis cosas conducen al abandono del sopor y la somnolencia: (1) aprehender el signo de la comida en exceso, (2) cambio de postura, (3) atención a la percepción de luz, (4) residencia a la intemperie, (5) buena amistad y (6) conversación adecuada.

Cinco impedimentos

— [**4. Agitación y preocupación**

— Seis cosas conducen al abandono de la agitación y la preocupación: (1) Mucho aprendizaje, (2) preguntar, (3) comprender la naturaleza de las reglas de disciplina, (4) frecuentar a los bhikkhus mayores, (5) buena amistad y (6) conversación adecuada.

Cinco impedimentos

— [**5. Duda**

— Seis cosas conducen al abandono de la duda: (1) Mucho aprendizaje, (2) preguntar, (3) comprender la naturaleza de las reglas de disciplina, (4) abundante determinación, (5) buena amistad y (6) conversación adecuada.

IV. Contemplación de los dhammas

CINCO AGREGADOS DE LA ADHERENCIA

— [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";

IV. Contemplación de los dhammas

CINCO AGREGADOS DE LA ADHERENCIA

(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... Así también, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas en los cinco agregados de la adherencia.

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)