

# DISCURSO DE LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

## ĀNĀPĀNASSATISUTTA

Traducción del pali al español por  
Bhikkhu Nandisena

Fuente: *Majjhima Nikāya* iii 122. 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](http://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 [123], 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. 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-T0016A.

ESTA TRADUCCIÓN ESTÁ DEDICADA A

*Hwa Joon Lee*

*Yogānubhāvo hi esa, yadidaṃ 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

## Introducción

### Práctica de la atención a la respiración

Las cuatro tétradas

1. Primera tétrada - contemplación del cuerpo
2. Segunda tétrada - contemplación de la sensación
3. Tercera tétrada - contemplación de la conciencia
4. Cuarta tétrada - contemplación de los dhammas

### Consumación de los cuatro fundamentos de la atención

1. Primer fundamento — el cuerpo
2. Segundo fundamento — la sensación
3. Tercer fundamento — la conciencia
4. Cuarto fundamento — los dhammas

### Consumación de los siete factores de la iluminación

1. Contemplación del cuerpo
  - (I) Primer factor de la iluminación — Atención
  - (II) Segundo factor de la iluminación — Investigación de los estados
  - (III) Tercer factor de la iluminación — Esfuerzo
  - (IV) Cuarto factor de la iluminación — Regocijo
  - (V) Quinto factor de la iluminación — Tranquilidad
  - (VI) Sexto factor de la iluminación — Concentración
  - (VII) Séptimo factor de la iluminación — Ecuanimidad
2. Contemplación de la sensación, conciencia y dhammas
  - (I) Primer factor de la iluminación — Atención
  - (II) Segundo factor de la iluminación — Investigación de los estados
  - (III) Tercer factor de la iluminación — Esfuerzo
  - (IV) Cuarto factor de la iluminación — Regocijo
  - (V) Quinto factor de la iluminación — Tranquilidad
  - (VI) Sexto factor de la iluminación — Concentración
  - (VII) Séptimo factor de la iluminación — Ecuanimidad

### Consumación del conocimiento y la emancipación

## INTRODUCCIÓN

144. Así he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo en Sāvathī en el Parque del Este, en la mansión de la madre de Migāra, junto con muchos renombrados venerables discípulos, el Venerable Sāriputta, el Venerable Mahāmogallāna, el Venerable Mahākassapa, el Venerable Mahākaccāyana, el Venerable Mahākoṭṭhika, el Venerable Mahākappina, el Venerable Mahācunda, el Venerable Anuruddha, el Venerable Revata, el Venerable Ānanda, y también con otros renombrados venerables discípulos.

En esa ocasión los bhikkhus antiguos estaban instruyendo, enseñando, a bhikkhus jóvenes. Algunos bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a diez bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a veinte bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a treinta bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a cuarenta bhikkhus. Y estos bhikkhus jóvenes, habiendo sido instruídos y enseñados por los bhikkhus antiguos, alcanzaban una excelsa distinción ulterior.<sup>1</sup>

145. En esa ocasión, en el día de Uposatha, el decimoquinto, el día de Invitación,<sup>2</sup> en la noche de luna llena, el Sublime estaba sentando al aire libre rodeado por la Orden de Bhikkhus. Entonces el Sublime, habiendo comprobado que la Orden de Bhikkhus estaba en silencio, se dirigió a los bhikkhus: “Bhikkhus, estoy complacido con esta práctica. Bhikkhus, mi mente está complacida con esta práctica. Por lo tanto, bhikkhus, esforzaos aún más para alcanzar lo que todavía no ha sido alcanzado, para lograr lo que todavía no ha sido logrado, para realizar lo que todavía no ha sido realizado.<sup>3</sup> Esperaré, aquí en Sāvathī, el cuarto mes de Komudī”.<sup>4</sup> Los bhikkhus del distrito escucharon: “Dicen que el Sublime esperará aquí mismo en Sāvathī el mes de Komudī”. Y esos bhikkhus del distrito fueron a Sāvathī para ver al Sublime.<sup>5</sup> Y esos bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, aún más, a los bhikkhus jóvenes. Algunos bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a diez bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a veinte bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a treinta bhikkhus; otros bhikkhus antiguos instruían, enseñaban, a cuarenta bhikkhus. Y estos bhikkhus jóvenes, habiendo sido instruídos y enseñados por los bhikkhus antiguos, alcanzaban una excelsa distinción ulterior.

---

<sup>1</sup> “Con respecto a la distinción anterior alcanzada por haber perfeccionado la virtud, posteriormente alcanzaban una excelsa distinción mayor debido al trabajo preliminar en la práctica de los discos, etc.” M.A. iv 97. La voz *uḷāraṃ*, excelsa, que califica a *visesaṃ*, distinción, se glosa en otra parte del mismo comentario como *mahesakkaṃ*, poderosa.

<sup>2</sup> Es el último día del retiro de lluvias. El día de Invitación significa que este día todos los bhikkhus que pasaron juntos el retiro de lluvias se invitan mutuamente para señalarse sus faltas con el propósito de corregir y hacer enmiendas por sus errores.

<sup>3</sup> “Para alcanzar el estado de Arahant que todavía no ha sido logrado”. M.A. iv 97.

<sup>4</sup> El mes de *Komudī* se refiere al mes siguiente después del retiro de lluvias, es decir, el mes de noviembre. Esto significa que el Buddha aplazó la ceremonia de Invitación por un mes.

<sup>5</sup> En realidad esto significa que esos bhikkhus de la región esperaron hasta el día de luna llena del mes de *Komudī* y después de este día se pusieron en camino para ver al Buddha. Véase M.A. iv 98.

146. En esa ocasión, en el día de Uposatha, el decimoquinto, en el cuarto mes de Komudī, en la noche de luna llena, el Sublime estaba sentando al aire libre rodeado por la Orden de Bhikkhus. Entonces el Sublime, habiendo comprobado que la Orden de Bhikkhus estaba en silencio, se dirigió a los bhikkhus: “Bhikkhus, esta asamblea está libre de parloteo. Bhikkhus, esta asamblea está libre de cháchara, está pura y establecida en lo esencial. Bhikkhus, así es esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, así es esta asamblea. Y tal asamblea es merecedora de presentes, es merecedora de hospitalidad, es merecedora de ofrecimientos, es merecedora de reverencias y es un insuperable campo de mérito en el mundo. Bhikkhus, así es esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, así es esta asamblea. Y tal asamblea es difícil de encontrar en el mundo.<sup>6</sup> Bhikkhus, así es esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, así es esta asamblea que se merece recorrer muchas leguas con un morral con provisiones para verla”.

147. “Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que son Arahants, que han destruido los contaminantes, que han vivido la vida, que han hecho lo que se debía hacer, que han sentido la carga, que han alcanzado su propio bien,<sup>7</sup> que han cortado las ataduras de la existencia, y que se han liberado por medio del correcto entendimiento. Bhikkhus, tales bhikkhus existen en esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus quienes, debido a que han cortado las cinco ataduras inferiores,<sup>8</sup> reconectarán espontáneamente, y sin regresar desde ese mundo, allí alcanzarán el Nibbāna final. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus”.

“Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus quienes, debido a que han cortado tres ataduras,<sup>9</sup> y porque han atenuado la pasión, el enojo y la ignorancia, retornan una vez; y ellos, habiendo retornado solamente una vez a este mundo, pondrán un fin al sufrimiento. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus”.

“Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus quienes, debido a que han cortado tres ataduras, que han entrado en la corriente, que no están sujetos a caer [en los estados de infelicidad], que están asegurados [de un buen destino], destinados a la completa iluminación. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus”.

“Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que moran aplicados en la práctica<sup>10</sup> de los cuatros fundamentos de la atención. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de

---

<sup>6</sup> La frase *yathārūpā parisā dullabhā dassanāya lokassa*, literalmente se puede traducir así: “Tal asamblea es difícil de obtener para ver en el mundo”.

<sup>7</sup> La voz *anuppattasadattha*, alcanzado su propio bien, está formada de *anuppatta*, alcanzado, y *sadattha*, propio bien. El Comentario explica que “propio bien” significa el estado de Arahant. Véase M.A. i 45.

<sup>8</sup> Las cinco ataduras inferiores son (1) noción de la personalidad, (2) duda, (3) adherencia a ritos y ceremonias, (4) avedez sensual y (5) malevolencia. Ref. D. iii 195.

<sup>9</sup> En realidad estas tres ataduras fueron erradicadas en el primer estadio de iluminación. Éstas son las tres primeras de las cinco anteriores.

<sup>10</sup> La frase *bhāvanānuyogam anuyuttā viharanti* que se repite en este pasaje del discurso, literalmente significa “moran aplicados a la práctica del desarrollo”.

Bhikkhus. Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que moran aplicados en la práctica de los cuatro esfuerzos correctos... de los cuatro medios de realización... de las cinco facultades... de los cinco poderes... de los siete factores de la iluminación... que moran aplicados en la práctica del Noble Óctuple Sendero. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus. Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que moran aplicados en la práctica del amor benevolente, que moran aplicados en la práctica de la compasión, que moran aplicados en la práctica de la alegría altruista, que moran aplicados en la práctica de la ecuanimidad, que moran aplicados en la práctica de los [diez] desagradables, que moran aplicados en la práctica de la percepción de la impermanencia. Bhikkhus, tales bhikkhus también existen en esta Orden de Bhikkhus”.

### PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

“Bhikkhus, hay bhikkhus en esta Orden de Bhikkhus que moran aplicados en la práctica de la atención en la respiración. Bhikkhus, la atención en la respiración, cuando se desarrolla y cultiva frecuentemente, trae gran fruto, gran beneficio. Bhikkhus, la atención en la respiración, cuando se desarrolla y cultiva frecuentemente, consume los cuatro fundamentos de la atención; los cuatro fundamentos de la atención, cuando se desarrollan y cultivan frecuentemente, consumen los siete factores de la iluminación; los siete factores de la iluminación, cuando se desarrollan y cultivan frecuentemente, consumen el conocimiento y la emancipación”.<sup>11</sup>

148. “Y, bhikkhus, ¿cómo la atención en la respiración, cuando se desarrolla y se cultiva frecuentemente, trae gran fruto, gran beneficio? 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”.

### PRIMERA TÉTRADA - CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

- (i) “Inhalando largo, comprende ‘inhala largo’; exhalando largo, comprende ‘exhala largo’.
- (ii) Inhalando corto, comprende ‘inhala corto’; exhalando corto, comprende ‘exhala corto’.
- (iii) ‘Experimentando<sup>12</sup> todo el cuerpo [del aire], inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando todo el cuerpo [del aire], exhalaré’, así se entrena.
- (iv) ‘Calmando lo condicionado por el cuerpo, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando lo condicionado por el cuerpo, exhalaré’, así se entrena.”

---

<sup>11</sup> Aquí conocimiento (*vijjā*) significa el Sendero ultramundano y la emancipación (*vimutti*) significa la Fruición. Véase Vis. i 283.

<sup>12</sup> No obstante que la voz *paṭisaṃvedī* 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.

## SEGUNDA TÉTRADA - CONTEMPLACIÓN DE LA SENSACIÓN

- (v) “‘Experimentando el regocijo, inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando el regocijo, exhalaré’, así se entrena.
- (vi) ‘Experimentando el placer, inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando el placer, exhalaré’, así se entrena.
- (vii) ‘Experimentando la formación mental, inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando la formación mental, exhalaré’, así se entrena.
- (viii) ‘Calmando la formación mental, inhalaré’, así se entrena; ‘calmando la formación mental, exhalaré’, así se entrena.”

## TERCERA TÉTRADA - CONTEMPLACIÓN DE LA CONCIENCIA

- (ix) “‘Experimentando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘experimentando la conciencia, exhalaré’, así se entrena.
- (x) ‘Alegrando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘alegrando la conciencia, exhalaré’, así se entrena.
- (xi) ‘Concentrando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘concentrando la conciencia, exhalaré’, así se entrena.
- (xii) ‘Liberando la conciencia, inhalaré’, así se entrena; ‘liberando la conciencia, exhalaré’, así se entrena.”

## CUARTA TÉTRADA - CONTEMPLACIÓN DE LOS DHAMMAS

- (xiii) “‘Contemplando la impermanencia, inhalaré’, así se entrena; ‘contemplando la impermanencia, exhalaré’, así se entrena.
- (xiv) ‘Contemplando la disolución, inhalaré’, así se entrena; ‘contemplando la disolución, exhalaré’, así se entrena.
- (xv) ‘Contemplando la cesación, inhalaré’, así se entrena; ‘contemplando la cesación, exhalaré’, así se entrena.
- (xvi) ‘Contemplando el abandono, inhalaré’, así se entrena; ‘contemplando el abandono, exhalaré’, así se entrena.”

Así, bhikkhus, la atención en la respiración, cuando se desarrolla y cultiva frecuentemente, trae gran fruto, gran beneficio.

## CONSUMACIÓN DE LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN

### PRIMER FUNDAMENTO — EL CUERPO

149. “Y, bhikkhus, ¿cómo la atención en la respiración, cuando se desarrolla y se cultiva frecuentemente, consume los cuatro fundamentos de la atención? Bhikkhus, en esa ocasión en que 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; bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu, mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Bhikkhus, yo digo que éste es cierto cuerpo entre los cuerpos, a saber, la inhalación y la exhalación. Por lo tanto, bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu, mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo”.

### SEGUNDO FUNDAMENTO — LA SENSACIÓN

“Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu se entrena ‘experimentando el regocijo, inhalaré’, experimentando el regocijo, exhalaré’; y se entrena ‘experimentando el placer, inhalaré’, ‘experimentando el placer exhalaré’; y se entrena ‘experimentando la formación mental, inhalaré’, ‘experimentando la formación mental, exhalaré’; y se entrena ‘calmando la formación mental, inhalaré’, ‘calmando la formación mental, exhalaré’; bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando la sensación en las sensaciones, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Bhikkhus, yo digo que ésta es una cierta sensación<sup>13</sup> entre las sensaciones, a saber, la buena atención<sup>14</sup> a las inhalaciones y las exhalaciones. Por lo tanto, bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando la sensación en las sensaciones, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo”.

### TERCER FUNDAMENTO — LA CONCIENCIA

“Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu se entrena ‘experimentando la conciencia, inhalaré’, ‘experimentando la conciencia, exhalaré’; y se entrena ‘alegando la conciencia, inhalaré’, ‘alegando la conciencia, exhalaré’; y se entrena ‘concentrando la conciencia, inhalaré’, ‘concentrando la conciencia, exhalaré’; y se entrena ‘liberando la conciencia, inhalaré’, ‘liberando la conciencia, exhalaré’; bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando la conciencia en la conciencia,

---

<sup>13</sup> “Entre los tres tipos de sensaciones, una cierta sensación se refiere a la sensación de placer”. M.A. iv 99.

<sup>14</sup> “Buena atención que surge con respecto a la comprensión del regocijo, etc.” M.A. iv 99. Ahora, no obstante que se está diciendo “buena atención”, de acuerdo con el Comentario esta frase simplemente se refiere a la sensación.

enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Bhikkhus, yo no digo que hay atención en la respiración en uno desatento e inconsiderado. Por lo tanto, bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando la conciencia en la conciencia, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo”.

#### CUARTO FUNDAMENTO — LOS DHAMMAS

“Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu se entrena ‘contemplando la impermanencia, inhalaré’, ‘contemplando la impermanencia, exhalaré’; y se entrena ‘contemplando la disolución, inhalaré’, ‘contemplando la disolución, exhalaré’; y se entrena ‘contemplando la cesación, inhalaré’, ‘contemplando la cesación, exhalaré’; y se entrena ‘contemplando el abandono, inhalaré’, ‘contemplando el abandono, exhalaré’; bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Viendo con sabiduría el abandono de la codicia y el pesar, él es uno que mira con absoluta imparcialidad. Por lo tanto, bhikkhus, en esa ocasión un bhikkhu mora contemplando el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo”.

“Bhikkhus, así, la atención en la respiración, cuando se desarrolla y cultiva frecuentemente, consume los cuatro fundamentos de la atención”.

#### CONSUMACIÓN DE LOS SIETE FACTORES DE LA ILUMINACIÓN

##### CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

150. “Y, bhikkhus, ¿cómo los cuatro fundamentos de la atención, cuando se desarrollan y se cultivan frecuentemente, consuman los siete factores de la iluminación? (1) Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo, en esa ocasión la atención sin distracción se ha establecido en él. Bhikkhus, cuando la atención sin distracción se ha establecido, en esa ocasión el factor de la iluminación de la atención está presente<sup>15</sup> en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(2) “Morando así, atento, él investiga, examina, este estado con sabiduría, y se ocupa de su completo discernimiento. Bhikkhus, cuando un bhikkhu, morando así, atento, investiga, examina, este estado con sabiduría, y se ocupa de su completo discernimiento, en esa ocasión el factor de la iluminación de la investigación de los estados está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

---

<sup>15</sup> Literalmente “está lleno”, “está completo”, “está perfecto”. “Está presente” es la traducción de la frase *āradhho hoti*. Ref. S.A. iii 181.

(3) “Investigando, examinando, este estado con sabiduría, ocupándose de su completo discernimiento, él genera incansable<sup>16</sup> esfuerzo. Bhikkhus, cuando un bhikkhu, investigando, examinando, ese estado con sabiduría, ocupándose de su completo discernimiento, genera incansable esfuerzo, en esa ocasión el factor de la iluminación del esfuerzo está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(4) “En uno que genera esfuerzo, surge regocijo no mundano. Bhikkhus, cuando un bhikkhu genera esfuerzo y surge regocijo no mundano, en esa ocasión el factor de la iluminación del regocijo está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(5) “En uno con mente regocijada, el cuerpo se calma y también la mente se calma. Bhikkhus, cuando el cuerpo y la mente se calman en un bhikkhu con mente regocijada, en esa ocasión el factor de la iluminación de la tranquilidad está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(6) “La mente de uno que está feliz y cuyo cuerpo está tranquilo, se concentra. Bhikkhus, cuando la mente de uno que está feliz y cuyo cuerpo está tranquilo se concentra, en esa ocasión el factor de la iluminación de la concentración está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(7) “Él es uno que mira con absoluta imparcialidad<sup>17</sup> la mente así concentrada. Bhikkhus, cuando un bhikkhu mira con absoluta imparcialidad la mente así concentrada, en esa ocasión el factor de la iluminación de la ecuanimidad está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

## SIETE FACTORES DE ILUMINACIÓN

### CONTEMPLACIÓN DE LA SENSACIÓN, CONCIENCIA Y DHAMMAS

151. (1) “Bhikkhus, en esa ocasión en que un bhikkhu mora contemplando... en las sensaciones... en la conciencia... el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiéndole la codicia y el pesar en el mundo; en esa ocasión la atención sin distracción se ha establecido en él. Bhikkhus, cuando la atención sin distracción se ha establecido, en esa ocasión el factor de la iluminación de la atención está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(2) “Morando así, atento, él investiga, examina, este estado con sabiduría, y se ocupa de su completo discernimiento. Bhikkhus, cuando un bhikkhu, morando así, atento, investiga, examina, este estado con

---

<sup>16</sup> Ésta es la traducción de la voz *sallīnaṃ* que califica a *vīriyaṃ*, esfuerzo. La voz *sallīna* se glosa en varios comentarios como no contraído, bien desplegado, no desanimado. Ref. D.A. ii 187.

<sup>17</sup> Ésta es la traducción de la frase *sādhukaṃ ajjhupekkhitā hoti* que literalmente se podría traducir “es uno que mira bien imparcial”.

sabiduría, y se ocupa de su completo discernimiento, en esa ocasión el factor de la iluminación de la investigación de los estados está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(3) “Investigando, examinando, este estado con sabiduría, ocupándose de su completo discernimiento, él genera incansable esfuerzo. Bhikkhus, cuando un bhikkhu, investigando, examinando, ese estado con sabiduría, ocupándose de su completo discernimiento, genera incansable esfuerzo, en esa ocasión el factor de la iluminación del esfuerzo está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(4) “En uno que genera esfuerzo, surge regocijo no mundano. Bhikkhus, cuando un bhikkhu genera esfuerzo y surge regocijo no mundano, en esa ocasión el factor de la iluminación del regocijo está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(5) “En uno con mente regocijada, el cuerpo se calma y también la mente se calma. Bhikkhus, cuando el cuerpo y la mente se calman en un bhikkhu con mente regocijada, en esa ocasión el factor de la iluminación de la tranquilidad está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(6) “La mente de uno que está feliz y cuyo cuerpo está tranquilo se concentra. Bhikkhus, cuando la mente de uno que está feliz y cuyo cuerpo está tranquilo se concentra, en esa ocasión el factor de la iluminación de la concentración está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo”.

(7) “Él es uno que mira con absoluta imparcialidad la mente así concentrada. Bhikkhus, cuando un bhikkhu mira con absoluta imparcialidad la mente así concentrada, en esa ocasión el factor de la iluminación de la ecuanimidad está presente en ese bhikkhu, y él lo desarrolla y consume su desarrollo. Bhikkhus, así los cuatro fundamentos de la atención, cuando se desarrollan y cultivan frecuentemente, consuman los siete factores de la iluminación”.

#### CONSUMACIÓN DEL CONOCIMIENTO Y LA EMANCIPACIÓN

152. “Y, bhikkhus, ¿cómo los siete factores de la iluminación, cuando se desarrollan y se cultivan frecuentemente, consuman el conocimiento y la emancipación? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu desarrolla el factor de la iluminación de la atención que depende del aislamiento, que depende del abandono, que depende de la cesación y que conduce a la maduración del desasimiento... desarrolla el factor de la iluminación de la investigación de los estados... desarrolla el factor de la iluminación del esfuerzo... desarrolla el factor de la iluminación del regocijo... desarrolla el factor de la iluminación de la tranquilidad... desarrolla el factor de la iluminación de la concentración... desarrolla el factor de la iluminación de la ecuanimidad que depende del aislamiento, que depende del abandono, que depende de la cesación y que conduce a la maduración del desasimiento. Bhikkhus, así los siete factores de la

iluminación, cuando se desarrollan y cultivan frecuentemente, consuman el conocimiento y la emancipación”.

Así habló el Sublime. Esos bhikkhus se regocijaron y deleitaron de la exposición del Sublime.

Fin del octavo, el discurso de la atención en la respiración

\* \* \* \* \*

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-T0016A.

\* \* \* \* \*