

**DISCURSOS  
FUNDAMENTALES DEL  
BUDDHA**

**BHIKKHU NANDISENA  
RETIRO EN EL DHAMMA VIHARA  
17 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.



# PRERREQUISITOS

- Hay dos prerrequisitos para la práctica de meditación:
  1. Virtud (*sīla*)
  2. Recto entendimiento (*kammassakatā*)

# 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



# INTRODUCCIÓN GDFA

Esto he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo en los Kurus, en la población con mercado de los Kurus llamada Kammāsadhamma. Allí el Sublime se dirigió a los bhikkhus: “Bhikkhus”. Esos bhikkhus respondieron al Sublime: “Venerable Señor”. El Sublime dijo esto:

# INTRODUCCIÓN GDFA

Bhikkhus, éste es el único camino para la purificación de los seres, para superar la pena y el lamento, para disipar el dolor y el pesar, para alcanzar el Sendero Noble, para realizar el Nibbāna, es decir, los cuatro fundamentos de la atención.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Bhikkhu:** Literalmente significa uno que pide comida. Pero en el contexto del discurso se refiere a cualquier persona monástica o laica que ve peligro en el ciclo de la existencia.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Único camino** (*ekāyano*): Esta voz, que puede tener varios significados, está asociada con los cuatro fundamentos de la atención: Los cuatro fundamentos de la atención son el único camino. Esto significa que no hay otro camino para la purificación de los seres, etc.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Para la purificación de los seres:** Significa para la purificación de la mente de los seres. La materia no puede ser purificada. La mente de los seres se contamina con las impurezas mentales. Los cuatro fundamentos de la atención son para la eliminación de las impurezas mentales.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Para superar la pena y el lamento:** La pena es aflicción debida a la pérdida de un ser querido, etc. El lamento es la expresión verbal y corporal de la pena. Los cuatro fundamentos de la atención permiten superar la pena y el lamento.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Para disipar el dolor y el pesar:** Dolor significa “dolor físico” y pesar significa “dolor mental”. Es posible trascender el dolor físico por medio del desarrollo de la concentración. También es posible eliminar el dolor mental. Los cuatro fundamentos de la atención permiten disipar el dolor y el pesar.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Para alcanzar el Sendero Noble:** El Sendero Noble es el Noble Óctuple Sendero y en este caso se refiere a cierto tipo de conciencia que surge en el momento de la iluminación. Los cuatro fundamentos de la atención permiten alcanzar el Sendero Noble.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Fundamento de la atención** (*sati-paṭṭhāna*):
  - **Atención** (*sati*): En el sentido de recordar e ir profundamente al objeto.
  - **Fundamento** (*paṭṭhāna*): Lugar de establecimiento.



# INTRODUCCIÓN GDFA

¿Cuáles cuatro? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu (1) mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. (2) Mora contemplando la sensación en las sensaciones, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. (3) Mora contemplando la conciencia en la conciencia, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. (4) Mora contemplando el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo.



# ¿POR QUÉ CUATRO FUNDAMENTOS?

- ¿Por qué el Buddha menciona exactamente cuatro fundamentos de la atención, no menos, no más?
- Para beneficio de aquellos capaces de ser instruidos.
- De acuerdo con esta respuesta se puede concluir que no es necesario practicar todos, los cuatro fundamentos de la atención.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Contemplando el cuerpo en el cuerpo:**
  - La voz cuerpo se utiliza en el sentido de agregación. Cualquier conjunto de cosas se denomina “kāya”, cuerpo.
  - La repetición de la voz “cuerpo” es para enfatizar la precisión de la contemplación.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- La frase **enérgico, comprendiendo claramente y atento**
  - Se refiere a los componentes de la práctica.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Enérgico**
  - Se refiere al esfuerzo.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Comprendiendo claramente**
  - Se refiere a la sabiduría.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Atento**
  - Se refiere a la atención.
  - Además hay dos componentes implícitos que no se mencionan: Confianza y concentración.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Confianza**
  - Se refiere a la confianza en el método, la práctica, el descubrimiento del Buddha, etc.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Concentración**
  - Significa la unificación de la mente en el objeto.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- **Cinco componentes de la práctica:**
  1. Confianza
  2. Esfuerzo
  3. Atención
  4. Concentración
  5. Sabiduría



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- Cada uno de los cinco componentes de la práctica recibe el nombre de **facultad** (*indriya*) porque cada uno de ellos ejerce control en su respectivo dominio.



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- La frase **removiendo la codicia y el pesar en el mundo**
  - Se refiere a lo que se logra por medio de la práctica.
  - **La codicia** es un sinónimo del primer impedimento: el deseo sensual.
  - **El pesar** es un sinónimo del segundo impedimento: la mala voluntad.

# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- Hay **cinco impedimentos**, los cuales son considerados los obstáculos para alcanzar la concentración:
  1. Deseo sensual
  2. Mala voluntad
  3. Sopor y somnolencia
  4. Agitación y preocupación
  5. Duda



# EXPLICACIÓN DE TÉRMINOS

- La frase **removiendo la codicia y el pesar en el mundo** significa la remoción de los cinco impedimentos, momento a momento, por medio de la práctica.

# 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.