

**DISCURSOS
FUNDAMENTALES DEL
BUDDHA**

**BHIKKHU NANDISENA
RETIRO EN EL DHAMMA VIHARA
19 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)**

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

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

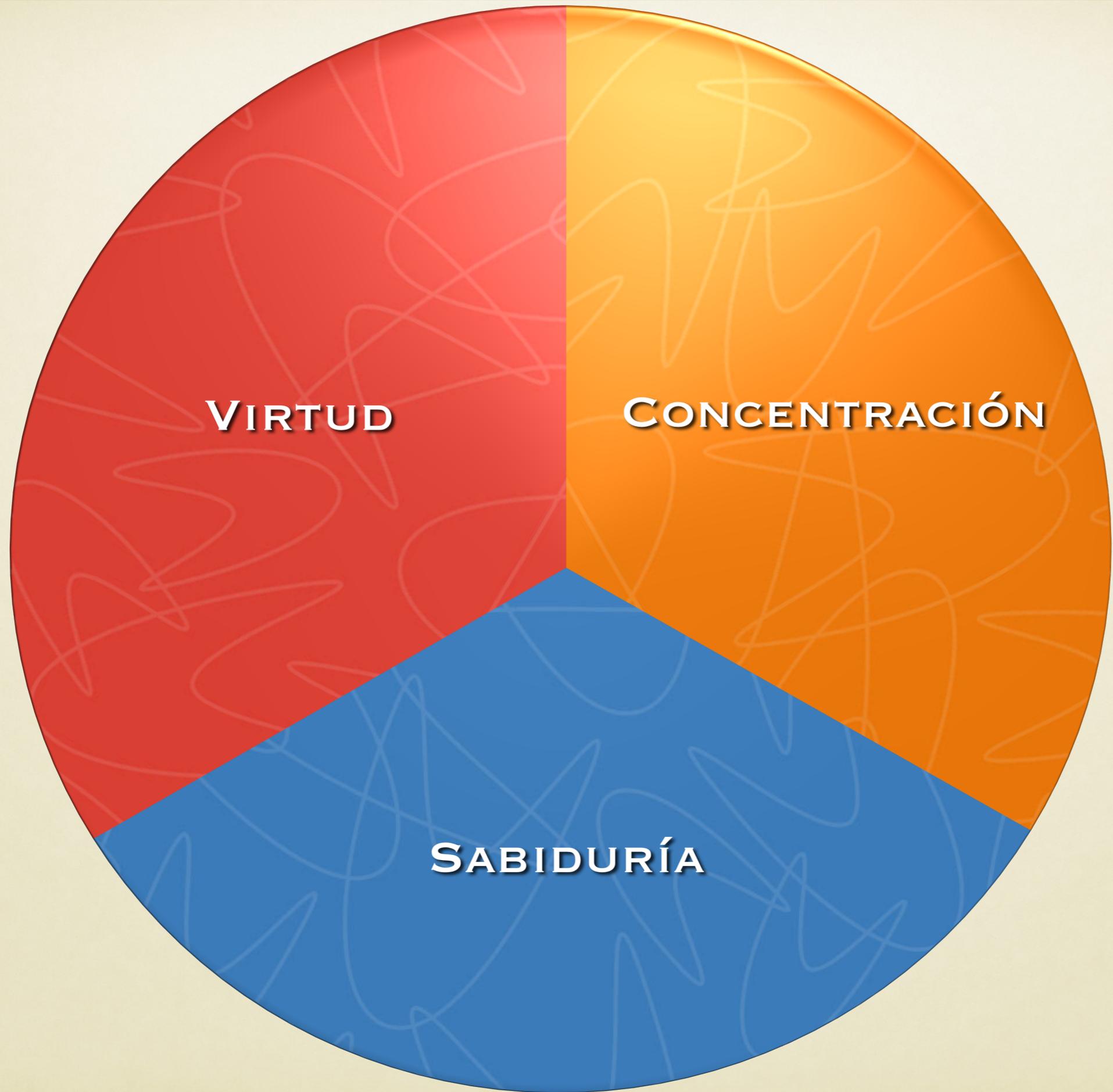
CUATRO NOBLES VERDADES

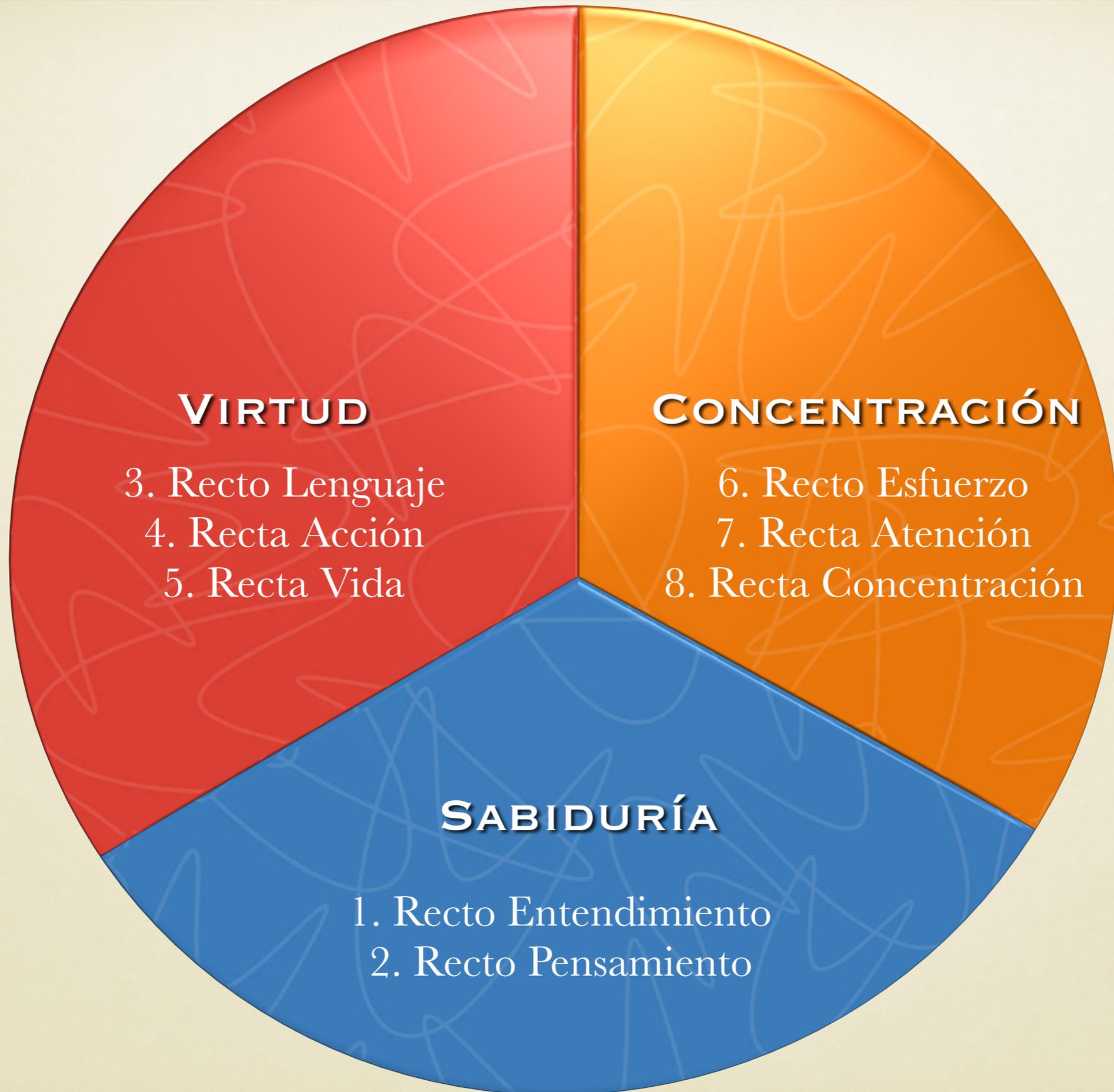
1. Noble Verdad del Sufrimiento (*dukkha*)
2. Noble Verdad del Origen del Sufrimiento (*samudaya*)
3. Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento (*nirodha*)
- 4. Noble Verdad del Sendero que conduce a la cesación del Sufrimiento (*magga*)**

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

CUARTA NOBLE VERDAD

1. Recto Entendimiento
2. Recto Pensamiento
3. Recto Lenguaje
4. Recta Acción
5. Recta Vida
6. Recto Esfuerzo
7. Recta Atención
8. Recta Concentración





VIRTUD

3. Recto Lenguaje
4. Recta Acción
5. Recta Vida

CONCENTRACIÓN

6. Recto Esfuerzo
7. Recta Atención
8. Recta Concentración

SABIDURÍA

1. Recto Entendimiento
2. Recto Pensamiento

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

1. RECTO ENTENDIMIENTO

- Y, bhikkhus, ¿qué es Recto Entendimiento? Bhikkhus, es el entendimiento del sufrimiento, el entendimiento del origen del sufrimiento, el entendimiento de la cesación del sufrimiento, y el entendimiento de la práctica que conduce a la cesación del sufrimiento. Esto, bhikkhus, se denomina Recto Entendimiento.

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

1. RECTO ENTENDIMIENTO

- Hay tres tipos de Recto Entendimiento:
 1. Entendimiento de la propiedad de las acciones
 2. Discernir las tres características
 3. Entendimiento de las Cuatro Nobles Verdades

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

2. RECTO PENSAMIENTO

- Y, bhikkhus, ¿qué es Recto Pensamiento? Bhikkhus, es el pensamiento asociado con la renuncia, el pensamiento asociado con ausencia de mala voluntad y el pensamiento asociado con ausencia de crueldad. Esto, bhikkhus, se denomina Recto Pensamiento.

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

3. RECTO LENGUAJE

- Y, bhikkhus, ¿qué es Recto Lenguaje? Abstención de mentir, abstención de lenguaje difamatorio, abstención de lenguaje áspero y abstención de lenguaje frívolo. Esto, bhikkhus, se denomina Recto Lenguaje.

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

4. RECTA ACCIÓN

- Y, bhikkhus, ¿qué es Recta Acción? Abstención de matar, abstención de tomar lo que no ha sido dado y abstención de conducta sexual incorrecta. Esto, bhikkhus, se denomina Recta Acción.

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

5. RECTA VIDA

- Y, bhikkhus, ¿qué es Recta Vida? Aquí, bhikkhus, un discípulo Noble, habiendo abandonado un incorrecto modo de vida, gana su vida por medio de un correcto modo de vida. Esto, bhikkhus, se denomina Recta Vida.

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

6. RECTO ESFUERZO

- Y, bhikkhus, ¿qué es Recto Esfuerzo? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu genera estímulo, realiza esfuerzo, produce energía, aplica la mente y se aplica para el no surgimiento de estados insanos, malos, que no han surgido. Genera estímulo, se esfuerza, produce energía, aplica la mente y se aplica para eliminar los estados insanos, malos, que ya han surgido. Genera estímulo, realiza esfuerzo, produce energía, aplica la mente y se aplica para el surgimiento de los estados sanos que no han surgido. Genera estímulo, realiza esfuerzo, produce energía, aplica la mente y se aplica para el establecimiento, para la consolidación, para el incremento, para el aumento, para la consumación del desarrollo de los estados sanos que ya han surgido. Esto, bhikkhus, se denomina Recto Esfuerzo.

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

7. RECTA ATENCIÓN

- Y, bhikkhus, ¿qué es Recta Atención? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu mora contemplando el cuerpo en el cuerpo, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Mora contemplando la sensación en las sensaciones, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Mora contemplando la conciencia en la conciencia, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Mora contemplando el dhamma en los dhammas, enérgico, comprendiendo claramente y atento, removiendo la codicia y el pesar en el mundo. Esto, bhikkhus, se denomina Recta Atención.

NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

8. RECTA CONCENTRACIÓN

- Y, bhikkhus, ¿qué es Recta Concentración? Aquí, bhikkhus, un bhikkhu apartado de la sensualidad, apartado de los estados insanos, mora habiendo entrado en la primera jhāna que está asociada con aplicación inicial, aplicación sostenida, que posee regocijo y placer originados del aislamiento. Pacificando la aplicación inicial y la aplicación sostenida, mora habiendo entrado en la segunda jhāna, internamente tranquilo, con unificación de la mente, sin aplicación inicial, sin aplicación sostenida, con regocijo y placer generados por la concentración. Mora con ecuanimidad, atento, comprendiendo claramente, y experimenta placer con el cuerpo; y mora habiendo entrado en la tercera jhāna, con respecto a la cual los Nobles dicen: ‘Mora feliz, atento, ecuánime’. Abandonando el agrado y el dolor, y con la previa desaparición del placer y desplacer, mora habiendo entrado en la cuarta jhāna sin dolor ni agrado, con ecuanimidad y pureza de la atención. Esto, bhikkhus, se denomina Recta Concentración.

REFLEXIONES SOBRE EL ÓCTUPLE NOBLE SENDERO

- Importancia del aspecto ético del Noble Octuple Sendero para construir un orden social basado en el respeto y la tolerancia.
- Importancia de los demás componentes para el desarrollo de una mente sana y equilibrada.