

Satipatthâna Sutta, Majjhima Nikâya, Sutta N° 10
Los Fundamentos de la Concentración

Tabla de Contenido

1. LA CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO	3
2. LA CONTEMPLACIÓN DE LAS SENSACIONES	7
3 LA CONTEMPLACIÓN DE LA CONCIENCIA	8
4. LA CONTEMPLACIÓN DE LOS OBJETOS MENTALES	9
5 Las Cuatro Nobles Verdades	13

Así lo he oído. En una ocasión vivía el Buda entre los kurus, en Kammasadamma, una ciudad de mercado de los kurus. Allí el Bienaventurado se dirigió así a los monjes: «Monjes», y ellos le contestaron: «Venerable Señor». Y el Bienaventurado habló como sigue:

Monjes, el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana, es éste: **Los Cuatro Fundamentos de la Atención**. ¿Cuáles son esos cuatro?

He aquí que (en esta enseñanza) un monje **vive practicando** la contemplación del cuerpo en el cuerpo, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; **vive practicando** la contemplación de las sensaciones en las sensaciones, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; **vive contemplando** la conciencia en la conciencia, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; **vive contemplando** los objetos mentales en los objetos mentales', fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo.

1. LA CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

1 Atención 'a la respiración'

Y ¿cómo vive un monje contemplando el cuerpo en el cuerpo? Monjes, he aquí que un monje va al bosque, al pie de un árbol o a un lugar solitario, se sienta con las piernas cruzadas, mantiene su cuerpo erguido y su Atención alerta.

Atento aspira y atento espira. Al hacer una aspiración larga, sabe: «hago una aspiración larga». Al hacer una espiración larga, sabe: «hago una espiración larga». Al hacer una aspiración corta, sabe: «hago una aspiración corta». Al hacer una espiración corta, sabe: «hago una espiración corta». «Consciente de todo el cuerpo respiración aspiraré»> así se ejercita. «Consciente de todo el cuerpo respiración espiraré», así se ejercita. «Calmando la función corporal, aspiraré»>. Así se ejercita. «Calmando la función corporal, espiraré»> así se ejercita.



De la misma manera que un tornero experto o su aprendiz sabe al labrar una voluta grande: «estoy labrando una voluta grande», o al labrar una voluta corta sabe: «estoy labrando una voluta corta», así el monje, al hacer una aspiración larga, sabe «hago una aspiración larga»

Al hacer una espiración larga, sabe: «hago una espiración larga».

Al hacer una aspiración corta, sabe: «hago una aspiración corta».

Al hacer una espiración corta, sabe: «Hago una espiración corta».

«Consciente de todo el cuerpo respiración aspiraré». Así se ejercita.

«Consciente de todo el cuerpo respiración espiraré». Así se ejercita.

«Calmando la actividad corporal respiración aspiraré". Así se ejercita.

«Calmando la actividad del cuerpo respiración espiraré". Así se ejercita.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución en el cuerpo, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de disolución del cuerpo. O tiene conciencia de que «hay un cuerpo» en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive con independencia, sin apegarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

2 Las Posiciones del Cuerpo

Asimismo, monjes cuando un monje camina, sabe: «estoy caminando»; cuando permanece en pie, sabe: «estoy en pie»; cuando está sentado, sabe: «estoy sentado»; cuando se tumba, sabe: «estoy tumbado», y también tiene conciencia de cualquier otra posición del cuerpo. Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores del origen y de disolución del cuerpo. O tiene conciencia de que «hay un cuerpo» en el grado necesario para el conocimiento y la Atención. Y vive desapegado, sin apegarse a nada en el mundo. Monjes, así es como el monje medita practicando la contemplación del cuerpo en el cuerpo.

3 Atención 'con clara comprensión'

Asimismo, monjes, un monje aplica la clara comprensión al avanzar y al retroceder; al mirar hacia delante y al mirar alrededor, aplica la clara comprensión al extender y encoger los miembros, aplica la clara

comprensión al vestir la ropa y al llevar **la vasija** de limosnas, aplica la clara comprensión; al comer, al beber, masticar y saborear, aplica la clara comprensión; al andar, permanecer de pie, sentarse, dormirse, al despertar, al hablar y al callar, aplica la clara comprensión.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

4 reflexión sobre la repugnancia del cuerpo

Asimismo, monjes, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, envuelto en la piel y lleno de impurezas, de la planta de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, y piensa así: «Hay en este cuerpo: pelo en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétanos, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestino, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasas líquidas, saliva, mocos, fluido sinovial, orina.»

Es como tener un saco de provisiones, de aquéllos con dos aberturas, lleno de diversas clases de grano, tales como: arroz de montaña, arroz corriente, alubias, guisantes, sésamo, arroz perlado, y un hombre que tiene buenos ojos lo abre, lo examina y dice: «Esto es arroz de montaña, esto es arroz corriente, esto son alubias, esto son guisantes, esto es sésamo, esto es arroz perlado.» De la misma manera, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo de las plantas de los pies hacia arriba y de la coronilla hacia abajo, envuelto en la piel y lleno de impurezas: «En este cuerpo hay pelo de la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasas líquidas, saliva, mocos, fluido sinovial, orina.»

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

5 Reflexión sobre los elementos materiales

Asimismo, monjes, un monje reflexiona sobre su propio cuerpo, en cualquier lugar o posición en que se encuentre, pensando en sus elementos materiales: «En este cuerpo hay el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego, el elemento aire».

Como si un carnicero experto o su aprendiz que, tras sacrificar a una vaca y dividirla en partes, se ponen a venderla en el cruce de cuatro carreteras, de la misma manera el monje reflexiona sobre su propio cuerpo en



cualquier lugar o posición que se encuentre, pensando en sus elementos primarios: «en este cuerpo hay el elemento tierra, agua, fuego y aire».

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

6 Las nueve contemplaciones del cementerio

1 Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo que lleva un día muerto, o dos días muerto, o tres días muerto, hinchado, amoratado y putrefacto, tirado en el osario, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: «En verdad que este cuerpo mío tiene también la misma naturaleza, se volverá igual y no Escapará a ello.»

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores del origen y de disolución del cuerpo. O tiene conciencia de que «hay un cuerpo» en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Así es, monjes, como el monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

2 Asimismo, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, que está siendo devorado por los cuervos, los gavilanes, los buitres, los perros, los chacales o por distintas clases de gusanos, aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: «En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello.» Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo...

3 Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto unido tan sólo por los tendones y con algo de carne y de sangre adherido a él...

4 Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a un esqueleto unido tan solo por los tendones, embadurnado en sangre y sin carne...

5 Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario y reducido a un esqueleto sin carne y sin sangre, unido tan sólo por los tendones...

6 Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario y reducido a huesos sueltos esparcidos en todas direcciones: aquí los huesos de la mano, allí los de los pies, los huesos de las espinillas, los de los muslos, la pelvis, las vértebras, el cráneo...

7 Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos blanqueados como una concha...

8 Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos de más de un año, amontonados...

9 Asimismo, monjes, como cuando un monje ve un cuerpo tirado en el osario, reducido a huesos podridos, reducido a polvo, entonces aplica esta percepción a su propio cuerpo de esta manera: «En verdad que también mi cuerpo tiene la misma naturaleza, se volverá igual y no escapará a ello.»

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo externamente, o vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando los factores de disolución del cuerpo, o vive contemplando los factores del origen y de disolución del cuerpo. O tiene conciencia de que «hay un cuerpo» en el grado necesario para el conocimiento y la Atención. Y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

2. LA CONTEMPLACIÓN DE LAS SENSACIONES

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando las sensaciones en las sensaciones?

Monjes, un monje, al experimentar una sensación agradable, sabe: «experimento una sensación agradable»;

cuando experimenta una sensación dolorosa, sabe: «experimento una sensación dolorosa»;

cuando experimenta una sensación ni agradable ni dolorosa, sabe: «experimento una sensación que no es ni agradable ni dolorosa»;

cuando experimenta una sensación mundanal agradable, sabe: «experimento una sensación mundanal agradable»;

cuando experimenta una sensación espiritual agradable, sabe: «experimento una sensación espiritual agradable»;



cuando experimenta una sensación mundanal dolorosa, sabe: «experimento una sensación mundanal dolorosa»;
cuando experimenta una sensación espiritual dolorosa, sabe: «experimento una sensación espiritual dolorosa»;
cuando experimenta una sensación mundanal que no es ni dolorosa ni no dolorosa, sabe: «experimento una sensación mundanal que no es ni dolorosa ni no dolorosa»;
cuando experimenta una sensación espiritual que no es ni dolorosa ni no dolorosa, sabe: «experimento una sensación espiritual que no es ni dolorosa ni no dolorosa.»

Así vive contemplando las sensaciones en las sensaciones internamente, o vive contemplando las sensaciones en las sensaciones externamente, o vive contemplando las sensaciones en las sensaciones interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de las sensaciones, o vive contemplando los factores de disolución de las sensaciones, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de las sensaciones. O tiene conciencia de que «hay sensaciones» en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando las sensaciones en las sensaciones.

3 LA CONTEMPLACIÓN DE LA CONCIENCIA

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando la conciencia en la conciencia?

Monjes, he aquí que un monje, cuando hay pasión en la conciencia, sabe que hay pasión y cuando no hay pasión en la conciencia, sabe que no la hay; cuando hay odio en la conciencia, sabe que hay odio, y cuando no hay odio en la conciencia, sabe que no lo hay; cuando hay ignorancia en la conciencia, sabe que hay ignorancia, y cuando no hay ignorancia en la conciencia, sabe que no la hay; cuando la conciencia está disminuida, sabe que está disminuida cuando la conciencia está distraída, sabe que está distraída"; cuando la conciencia está desarrollada, sabe que está desarrollada; cuando la conciencia no está desarrollada, sabe que no está desarrollada; cuando la conciencia está en un estado con otro estado mental superior a ella, sabe que hay un estado mentalmente superior; cuando no hay un estado mental superior, sabe que no hay un estado mental superior; cuando la conciencia está concentrada, sabe que está concentrada, y cuando la conciencia no está concentrada, sabe que no lo está; cuando la conciencia está liberada, sabe que está liberada, y cuando no está liberada, sabe que no lo está.

Así vive contemplando la conciencia en la conciencia internamente, o vive contemplando la conciencia en la conciencia externamente, o vive contemplando la conciencia en la conciencia interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de la conciencia, o vive contemplando los factores de disolución de la conciencia, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de la conciencia , o sabe que «hay conciencia» en el grado necesario para el conocimiento y la Atención. Y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es como el monje vive contemplando la conciencia en la conciencia.

4. LA CONTEMPLACIÓN DE LOS OBJETOS MENTALES

1 Los cinco obstáculos

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales?

He aquí que un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco obstáculos.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco obstáculos?

He aquí, monjes, que cuando el apetito sensual está presente en él, el monje sabe: «hay apetito sensual en mí»; cuando el apetito sensual está ausente, sabe: «no hay apetito sensual en mí». Sabe cómo surge el apetito sensual que ha surgido y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro el apetito sensual que se ha rechazado.

Cuando la ira está presente, el monje sabe: «hay ira en mí», y cuando la ira está ausente, sabe: «no hay ira en mí». Sabe cómo surge la ira que no existía previamente; sabe cómo se rechaza la ira que ha surgido y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la ira rechazada.

Cuando la pereza y el sopor están presentes en él, el monje sabe: «hay pereza y sopor en mí»; cuando la pereza y el sopor están ausentes, sabe: «no hay pereza ni sopor en mí». Sabe cómo surgen la pereza y el sopor que no existían previamente, sabe cómo se rechazan la pereza y el sopor surgidos y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro la pereza y el sopor rechazados.



Cuando el desasosiego y la ansiedad están presentes en él, sabe: «hay desasosiego y ansiedad en mí»; cuando el desasosiego y la ansiedad están ausentes, sabe: «no hay desasosiego ni ansiedad en mí». Sabe cómo surgen el desasosiego y la ansiedad que no existían previamente, sabe cómo se rechazan el desasosiego y la ansiedad surgidos y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro el desasosiego y la ansiedad rechazados.

Cuando la duda está presente en él, el monje sabe: «hay duda en mí»; cuando la duda está ausente, sabe: «no hay duda en mí». Sabe cómo surge la duda que no existía previamente, sabe cómo se rechaza la duda surgida y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la duda rechazada.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constantemente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales tanto interna como externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene conciencia de que «hay objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la Atención. y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Así es, monjes, como el monje vive practicando la contemplación de los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco obstáculos.

2 Los Cinco agregados del Apego

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego?

Monjes, he aquí que un monje piensa: «Así es la forma material, así surge la forma material, así desaparece la forma material; así es la sensación, así surge la sensación así desaparece la sensación así es la Percepción, así surge la percepción así desaparece la percepción así son las formaciones mentales, así surgen las formaciones mentales, así desaparecen las formaciones mentales; así es la conciencia, así surge la conciencia, así desaparece la conciencia.»

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de la disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene conciencia de que «hay objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la Atención. y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los cinco agregados del apego.

3 Las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos

Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos?

Monjes, he aquí que un monje conoce el ojo y las formas visuales y la atadura que surge dependiendo de ambos (del ojo y de las formas); sabe cómo surge la atadura que no existía previamente, sabe cómo se rechaza la atadura surgida y sabe cómo ya no vuelve a surgir en el futuro la atadura rechazada. Conoce el oído y los sonidos.... la nariz y los olores.... la lengua y los sabores..., el cuerpo y los objetos táctiles..., la mente y los objetos mentales y conoce las ataduras que dependen de ellos; sabe cómo surgen las ataduras que no existían previamente, sabe cómo se rechazan las ataduras surgidas y sabe cómo ya no vuelven a surgir en el futuro las ataduras rechazadas.

Monjes, así vive el monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de disolución de los objetos mentales`. O tiene conciencia de que «hay objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la Atención. y vive desapegado,



sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis externas de los sentidos.

4 Los siete factores de la iluminación

Monjes, asimismo, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de la iluminación.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales constituidos por los siete factores de la iluminación?

Monjes, he aquí que cuando la atención que es factor de iluminación está presente en él, el monje sabe: «hay en mí la Atención. que es factor de iluminación», cuando la atención que es factor de iluminación está ausente, sabe: «no hay en mí la Atención. que es factor de iluminación», y sabe cómo surge la Atención. que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la Atención surgida, que es factor de iluminación.

Cuando la investigación de los objetos mentales que es factor de iluminación está presente, el monje sabe: «hay en mí la investigación de los objetos mentales que es factor de iluminación», cuando la investigación de los objetos mentales que es factor de iluminación está ausente, sabe: «no hay en mí la investigación de los objetos mentales que es factor de iluminación», y sabe cómo surge la investigación de los objetos mentales que es factor de iluminación que no existía previamente, y como se produce la perfección en el desarrollo de la investigación de los objetos mentales surgida que es factor de iluminación.

Cuando la energía que es factor de iluminación está presente, sabe: «hay en mí la energía que es factor de iluminación»; cuando la energía que es factor de iluminación está ausente, sabe: «no hay en mí la energía que es factor de iluminación», y sabe cómo surge la energía que es factor de iluminación que no existía previamente, y sabe cómo se produce la perfección en el desarrollo de la energía surgida que es factor de iluminación.

Cuando la alegría que es factor de iluminación está presente, el monje sabe: «hay en mí la alegría que es factor de iluminación»; cuando la alegría que es factor de iluminación está ausente, sabe: «no hay en mí la alegría que es factor de iluminación», y sabe cómo surge la alegría que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la

perfección en el desarrollo de la alegría surgida que es factor de iluminación.

Cuando la tranquilidad que es factor de iluminación está presente, sabe: «hay en mí la tranquilidad que es factor de iluminación»; cuando la tranquilidad que es factor de iluminación está ausente, sabe: «no hay en mí la tranquilidad que es factor de iluminación»>, y sabe cómo surge la tranquilidad que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la tranquilidad que es factor de iluminación.

Cuando la concentración que es factor de iluminación está presente en él, sabe: «hay en mí la concentración que es factor de iluminación»; cuando la concentración que es factor de iluminación está ausente, sabe: «no hay en mí la concentración que es factor de iluminación», y sabe cómo surge la concentración que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la concentración que es factor de iluminación.

Cuando la ecuanimidad que es factor de iluminación está presente, sabe: «hay en mí la ecuanimidad que es factor de iluminación»; cuando la ecuanimidad que es factor de iluminación está ausente, sabe: «no hay en mí la ecuanimidad que es factor de iluminación», y sabe cómo surge la ecuanimidad que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la ecuanimidad que es factor de iluminación.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando tanto los factores del origen como los de la disolución de los objetos mentales. O tiene conciencia de que «hay objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es como un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de la iluminación.

5 Las Cuatro Nobles Verdades



Asimismo, monjes, un monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades.

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades?

Monjes, he aquí que un monje sabe: esto es sufrimiento según la realidad; éste es el origen del sufrimiento, sabe según la realidad; ésta es la cesación del sufrimiento, sabe según la realidad; éste es el sendero que conduce a la cesación del sufrimiento.

Así vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales internamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales externamente, o vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen de los objetos mentales, o vive contemplando los factores de disolución de los objetos mentales, o vive contemplando los factores del origen y los factores de la disolución de los objetos mentales. O tiene conciencia de que «hay objetos mentales» en el grado necesario para el conocimiento y la Atención. Y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así vive un monje contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por las Cuatro Nobles Verdades.

En verdad, monjes, que aquél que practique estos cuatro Fundamentos de la Atención. de esta manera durante siete años puede esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera siete años. Si una persona practicara estos cuatro Fundamentos de la Atención. de esta manera durante seis años... cinco años... cuatro años... tres años... dos años... durante un año, entonces podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Monjes, ni siquiera un año. Si una persona practicara estos cuatro Fundamentos de la Atención. de esta manera durante siete meses... seis meses... cinco meses... cuatro meses... tres meses... dos meses... un mes... durante medio mes, podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Satipatthâna Sutta

Monjes, ni siquiera medio mes. Si una persona practicara estos cuatro Fundamentos de la Atención. de esta manera durante una semana, podría esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el Conocimiento Supremo aquí y ahora o, si aún le quedara un resto de apego, el estado Sin Vuelta.

Por esto se ha dicho: **«Monjes, éste es el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la destrucción del dolor y la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana: los Cuatro Fundamentos de la Atención.»**

Así habló el Bienaventurado. Los monjes acogieron con satisfacción sus palabras.

Satipatthana Sutta, Majjhima Nikaya Sutta N° 10.

Búsquelo en Acharia en html:

http://www.acharia.org/contribuciones/Sutta_10.htm

