

Sutra Satipattana

DEDICACIÓN

Dedicamos este lugar a las Tres Joyas;
Al Buda, el ideal de la iluminación, al que aspiramos;
Al Dharma, el sendero de la enseñanza, el cual seguimos;
A la Sangha, la amistad mutua que disfrutamos.

Que aquí no se hable ninguna palabra necia;
Que ningún pensamiento inquieto perturbe la mente.
A la observación de los cinco preceptos
dedicamos este lugar;
A la práctica de la meditación
dedicamos este lugar;
Al desarrollo de la sabiduría
dedicamos este lugar;
Al logro de la iluminación
dedicamos este lugar.

Aunque en el mundo exterior exista la violencia,
que aquí exista la paz.
Aunque en el mundo exterior exista el odio,
que aquí exista el amor.
Aunque en el mundo exterior exista la aflicción,
que aquí exista la alegría.

Ni por el cantar de las escrituras sagradas,
ni por el rocío del agua bendita,
sino por nuestros propios esfuerzos hacia la iluminación
dedicamos este lugar.

Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se abran los lotos, los pétalos de la pureza.
Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se extiendan las vajras, la muralla de la determinación.
Que alrededor de esta mándala, este sitio sagrado,
se produzcan las llamas que transmutan el Samsara en nirvana.

Al sentarnos aquí, al practicar aquí,
que nuestras mentes se hagan Buda,
que nuestros pensamientos se hagan Dharma,
que nuestra comunicación mutua se haga Sangha.

Para la felicidad de todos los seres
y el beneficio de todos los seres,
con el cuerpo, el habla y la mente
dedicamos este lugar.

Satipattana Sutra: el Sutra de los Fundamentos de la Atención

Satipatthana Sutra, [Majjhima Nikaya](#), Sutra nº 10

Así 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 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 (en esta enseñanza) un monje que 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 consciencia en la consciencia, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo; vive practicando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, comprendiendo claramente y atento, superando la codicia y la aflicción inherentes al mundo.

I. 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 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 aspiración corta, sabe: "Hago una aspiración 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 corporal (respiración), espiraré, así se ejercita.

Así vive contemplando el cuerpo en el cuerpo interna y externamente. Vive contemplando los factores del origen del cuerpo, o vive contemplando tanto los factores de origen como los de disolución del cuerpo. O tiene consciencia 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 de pie, sabe: "Estoy de pie"; cuando está sentado sabe: "Estoy sentado"; cuando se tumba sabe: "Estoy tumbado"; y también tiene consciencia 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 disolución del cuerpo. O tiene consciencia 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 cómo 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 adelante 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 el bol 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: pelos en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétanos, 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."

Es como tener un saco de provisiones, de aquellos 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 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 en la cabeza, vello en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétanos, 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 venderlas 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

I

Asimismo, monjes, 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: "Es 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 la 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, cómo el monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo.

II

Asimismo, 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...

III

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 sangre adherido a él...

IV

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

V

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

VI

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

VII

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

VIII

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

IX

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 de origen y disolución del cuerpo. O tiene consciencia 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.

II. LA CONTEMPLACION 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 mundanal dolorosa, sabe: "Experimento una sensación mundanal dolorosa"; cuando experimenta una sensación mundanal que no es dolorosa ni no dolorosa, sabe: "Experimento una sensación mundanal que no es dolorosa ni no dolorosa"; cuando experimenta una sensación espiritual agradable, sabe: "Experimento una sensación espiritual agradable"; cuando experimenta una sensación espiritual dolorosa, sabe: "Experimento una sensación espiritual dolorosa"; cuando experimenta una sensación espiritual que no es dolorosa ni no dolorosa, sabe: "Experimento una sensación espiritual que no es 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 consciencia 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 cómo un monje vive contemplando Las sensaciones en Las sensaciones.

III. LA CONTEMPLACIÓN DE LA CONSCIENCIA

Monjes, ¿cómo vive un monje contemplando la consciencia en la consciencia? Monjes, he aquí que un monje, cuando hay pasión en la consciencia, sabe que hay pasión, y cuando no hay pasión en la consciencia, sabe que no la hay; cuando hay odio en la consciencia, sabe que hay odio, y cuando no hay odio en la

consciencia, sabe que no lo hay; cuando hay ignorancia en la consciencia, sabe que hay ignorancia, y cuando no hay ignorancia en la consciencia, sabe que no la hay; cuando la consciencia está disminuida, sabe que está disminuida; cuando la consciencia está distraída, sabe que está distraída; cuando la consciencia está desarrollada, sabe que está desarrollada; cuando la consciencia está en un estado con otro estado 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 consciencia está concentrada, sabe que está concentrada, y cuando la consciencia no está concentrada, sabe que no lo está; cuando la consciencia está liberada, sabe que está liberada, y cuando no está liberada, sabe que no lo está.

Así vive contemplando la consciencia en la consciencia internamente, o vive contemplándola consciencia en la consciencia externamente, o vive contemplando la consciencia en la consciencia interna y externamente. Vive contemplando Los factores del origen de la consciencia, o vive contemplando Los factores de disolución de la consciencia, o vive contemplando tanto Los factores del origen como Los de la disolución de la consciencia, o sabe que "hay consciencia" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse a nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando la consciencia en la consciencia.

IV. 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 y sabe cómo 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 ya 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 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 consciencia 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, cómo 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 consciencia, así surge la consciencia, así desaparece la consciencia."

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 la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia 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 cómo el 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 esferas 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 esferas 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 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 la disolución de los objetos mentales. O tiene consciencia de que "hay objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales formados por las seis esferas internas y las seis esferas 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 iluminación?

Monjes, he aquí que cuando la atención que es un 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", sabe cómo surge la investigación de Los objetos mentales que es factor de iluminación que no está previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la investigación de Los objetos mentales 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", sabe cómo surge la energía que es factor de iluminación que no existía previamente, y cómo se produce la perfección en el desarrollo de la energía que es factor de iluminación.

Cuando la alegría que es factor de iluminación está presente, 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", 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 que es factor de iluminación.

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

Cuando la concentración que es factor de iluminación está presente, 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", 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", 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 consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferrarse nada en el mundo. Monjes, así es cómo el monje vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales constituidos por los siete factores de 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 constituidos por las Cuatro Nobles Verdades?

Monjes, he aquí que un monje sabe: "Esto es sufrimiento" según la realidad; "Éste es 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", sabe según la realidad.

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, 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 consciencia de que hay "objetos mentales" en el grado necesario para el conocimiento y la atención, y vive desapegado, sin aferramiento 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 aquel 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 los Cuatro Fundamentos de la Atención de esta manera durante seis años... cinco años... cuatro años... tres 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.

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.