

Anapanasatti Sutta

Discurso sobre la atención consciente en la respiración


Sección introductoria

[1] Esto he oído: En una ocasión, el Bienaventurado se había quedado en Savatthi, en el Parque Oriental, en el palacio de la madre de Migara, junto con varios bien conocidos discípulos mayores: el venerable Sariputta, el venerable Maha Moggallana, el venerable Maha Kassapa, el venerable Maha Kaccana, el venerable Maha Kotthita, el venerable Maha Kappina, el venerable Maha Cunda, el venerable Anuruddha, el venerable Revata, el venerable Ananda y otros bien conocidos discípulos mayores.

[2] En esta oportunidad, los discípulos mayores estaban enseñando e instruyendo a los nuevos monjes; algunos discípulos mayores estaban enseñando e instruyendo a diez monjes, algunos discípulos mayores estaban enseñando e instruyendo a veinte... a treinta... a cuarenta monjes. Y los nuevos monjes, enseñados e instruidos por los monjes mayores, han alcanzado los sucesivos estados de alta distinción [espiritual].

[3] En esta ocasión –el día decimoquinto, día de Uposatha de la luna llena de la ceremonia de Pavarana- el Bienaventurado estaba sentado al aire libre rodeado por el Sangha de los monjes. Entonces, reconociendo el silencio del Sangha de los monjes, se dirigió a ellos de esta manera:

[4] “Monjes, estoy contento con este progreso. Mi mente está contenta con este perfeccionamiento. Así que susciten aún más energía para alcanzar lo que todavía no ha sido alcanzado, para lograr lo que aún no ha sido logrado y para realizar lo que todavía no fue realizado. Yo voy a esperar aquí, en Savatthi, el día de la luna llena del cuarto mes de Komudi”.



[5] Los monjes de la campiña escucharon esto: “El Bienaventurado va a esperar ahí, en Savatthi, el día de la luna llena del cuarto mes de Komudi”. Entonces, los monjes de la campiña emprendieron el viaje hacia Savatthi para ver al Bienaventurado.

[6] Y los monjes mayores enseñaron e instruyeron a los nuevos monjes aún con mayor ahínco; algunos monjes mayores estaban enseñando e instruyendo a diez monjes, algunos monjes mayores estaban enseñando e instruyendo a veinte... a treinta... a cuarenta monjes. Y los nuevos monjes, enseñados e instruidos por los monjes mayores, han alcanzado los sucesivos estados de alta distinción [espiritual].

[7] En esta ocasión –el día decimoquinto, día de Uposatha de la luna llena del cuarto mes de Komudi- el Bienaventurado estaba sentado al aire libre rodeado por el Sangha de los monjes. Entonces, reconociendo el silencio del Sangha de los monjes, se dirigió a ellos de esta manera:

[8] “Monjes, esta asamblea está libre de cotorreo, esta asamblea está libre de parloteo. Esta asamblea está establecida en lo esencial. Así es este Sangha de los monjes, así es esta asamblea. Semejante asamblea es digna de recibir obsequios, digna de recibir hospitalidad, digna de recibir ofrendas, digna de ser saludada con reverencia; la misma es como un incomparable campo de méritos para el mundo –así es este Sangha de los monjes, así es esta asamblea. Un pequeño obsequio ofrecido a semejante asamblea, se convierte en grande, y uno grande se convierte en uno más grande aún –así es este Sangha de los monjes, así es esta asamblea. Es muy raro encontrar semejante asamblea en el mundo –así es este Sangha de los monjes, así es esta asamblea. Valdría la pena emprender un larguísimo viaje con todos los equipajes a cuesta, tan sólo para poder ver semejante asamblea –así es este Sangha de los monjes, así es esta asamblea.

[9] “En este Sangha de los monjes, hay algunos que ya son unos arahants, con todas las impurezas [mentales] destruidas, que han vivido una vida santa, han hecho lo que tenía que hacerse, han aliviado sus cargas, han llegado a la meta, destruyendo las cadenas de la existencia y experimentando la completa libertad realizada mediante el conocimiento final –este tipo de monjes hay en este Sangha de los monjes.



[10] “En este Sangha de los monjes, hay algunos que destruyeron ya las cinco cadenas inferiores y sólo aparecerán espontáneamente [en las Moradas Puras] para ahí alcanzar el último Nibbana, sin que nunca más vuelvan a aparecer en este mundo – este tipo de monjes hay en este Sangha de los monjes.

[11] “En este Sangha de los monjes, hay algunos que ya destruyeron las tres cadenas y atenuaron la codicia, el odio y la falsa ilusión, por lo cual son “los que retornan una vez”, es decir, sólo una vez más reaparecerán en este mundo para poner fin a los sufrimientos –este tipo de monjes hay en este Sangha de los monjes.

[12] “En este Sangha de los monjes, hay monjes que ya destruyeron las tres cadenas y son “los que entran en la corriente”: no más sujetos a la perdición, inquebrantables, encaminados hacia la iluminación [final] –este tipo de monjes hay en este Sangha de los monjes.

[13] “En este Sangha de los monjes, hay monjes que viven dedicados a desarrollar las cuatro formas de atención consciente –este tipo de monjes hay en este Sangha de los monjes. En este Sangha de los monjes, hay monjes que viven dedicados a desarrollar los cuatro tipos del recto esfuerzo... las cuatro bases del poder espiritual... las cinco facultades... los cinco poderes... los siete factores de iluminación... el Noble Óctuple Sendero –este tipo de monjes hay en este Sangha de los monjes.

[14] “En este Sangha de los monjes, hay monjes que viven dedicados a desarrollar el amor benevolente... la compasión... la dicha altruista... la ecuanimidad... la meditación sobre las cosas repugnantes... la percepción de la impermanencia –este tipo de monjes hay en este Sangha de los monjes. En este Sangha de los monjes, hay monjes que viven dedicados a desarrollar la atención consciente en la respiración.

Atención consciente en la respiración

[15] “Monjes, el desarrollo y el cultivo de la atención consciente en la respiración es muy fructífero y muy beneficioso. Cuando se desarrolla y cultiva la atención consciente en la respiración, se perfeccionan las cuatro formas de atención consciente. Cuando se desarrollan y cultivan las cuatro formas de atención consciente, se perfeccionan los



siete factores de iluminación. Cuando se desarrollan y cultivan los siete factores de iluminación, se perfecciona el verdadero conocimiento y la liberación.

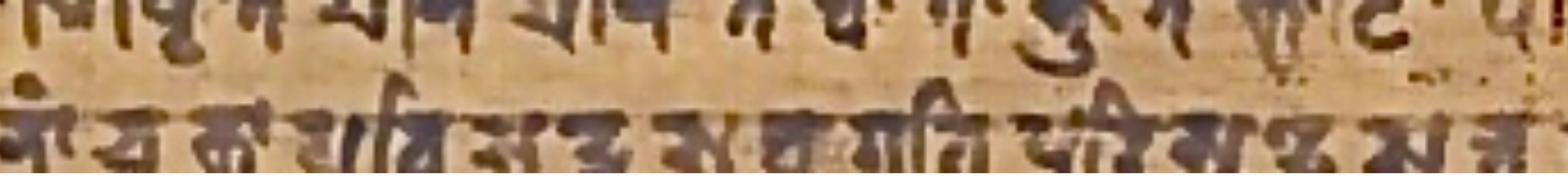
[16] “Pero, ¿de qué manera –monjes- la atención consciente en la respiración debe ser desarrollada y cultivada para que sea tan fructífera y beneficiosa?

[17] “He aquí el monje, yendo al bosque o bajo árbol, o en una choza vacía, se sienta; cruzando las piernas y enderezando su cuerpo pone su atención en frente, siempre consciente de que inhala y consciente de que exhala.

[18] “[i] Inhalando largo, él entiende: ‘Estoy inhalando largo’ o exhalando largo, entiende ‘Estoy exhalando largo’. [ii] Cuando inhala corto, él entiende ‘Estoy inhalando corto’ o cuando exhala corto, entiende ‘Estoy exhalando corto’. [iii] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentado el cuerpo entero’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar experimentado el cuerpo entero’. [iv] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar calmando las formaciones corporales’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, calmando las formaciones corporales’.

[19] “[v] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentando la alegría’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentando la alegría’. [vi] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentando el placer’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentando el placer’. [vii] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentando las formaciones mentales’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentando las formaciones mentales’. [viii] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar calmando las formaciones mentales’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, calmando las formaciones mentales’.

[20] “[ix] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentando la mente’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentando la mente’. [x] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar llenando de gozo la mente’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, llenando de gozo la mente’. [xi] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar concentrando la mente’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, concentrando la mente’. [xii] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar liberando la mente’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, liberando la mente’.



[21] [xiii] “Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar contemplando la impermanencia’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, contemplando la impermanencia’. [xiv] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar contemplando el desvanecimiento’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, contemplando el desvanecimiento’. [xv] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar contemplando el cese’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, contemplando el cese’. [xvi] Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar contemplando el renunciamiento’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, contemplando el renunciamiento’.

[22] “Monjes, cuando la atención consciente en la respiración es desarrollada y cultivada de esta manera, se vuelve fructífera y beneficiosa.

Realización de las cuatro formas de atención consciente

[23] “Y ahora, monjes, cuando la atención consciente en la respiración es desarrollada y cultivada ¿cómo realiza las cuatro formas de atención consciente?

[24] “Monjes, en cualquier ocasión, cuando el monje inhala largo, entiende: ‘Estoy inhalando largo’ o, cuando exhala largo, entiende: ‘Estoy exhalando largo’; cuando inhala corto, entiende: ‘Estoy inhalando corto’ y cuando exhala corto, entiende: ‘Estoy exhalando corto’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentado el cuerpo entero’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentado el cuerpo entero’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar tranquilizando las formaciones corporales’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, tranquilizando las formaciones corporales’ –en esta ocasión, el monje permanece contemplando el cuerpo como un cuerpo, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo. Yo digo, monjes, que la inhalación y la exhalación son una especie de cuerpo entre los cuerpos. Por esta razón, el monje, en esta ocasión, permanece contemplando el cuerpo como un cuerpo, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo.

[25] “Monjes, en cualquier ocasión el monje se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentando la alegría’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentando la alegría’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentando el placer’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentando el placer’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar



experimentando las formaciones mentales’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentando las formaciones mentales’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar tranquilizando las formaciones mentales’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, tranquilizando las formaciones mentales’ –en esta ocasión, el monje permanece contemplando las sensaciones como unas sensaciones, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo. Yo digo, monjes, que la inhalación y la exhalación es una especie de sensación entre las sensaciones. Por esta razón, el monje, en esta ocasión, permanece contemplando las sensaciones como unas sensaciones, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo.

[26] “Monjes, en cada ocasión el monje se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar experimentando la mente’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, experimentando la mente’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar llenando de gozo la mente’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, llenando de gozo la mente’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar concentrando la mente’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, concentrando la mente’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar liberando la mente’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, liberando la mente’ –en esta ocasión, el monje permanece contemplando la mente como una mente, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo. Yo no digo, monjes, que el desarrollo de la atención consciente en la respiración es para alguien que es olvidadizo, ni para alguien que no está plenamente atento. Por esta razón, el monje, en esta ocasión, permanece contemplando la mente como una mente, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo.

[27] “Monjes, en cualquier ocasión el monje se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar contemplando la impermanencia’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, contemplando la impermanencia’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar contemplando el desvanecimiento’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, contemplando el desvanecimiento’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar contemplando el cese’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, contemplando el cese’. Él se entrena de esta manera: ‘Voy a inhalar contemplando el renunciamiento’ y se entrena así: ‘Voy a exhalar, contemplando el renunciamiento’ –en esta ocasión, el monje permanece contemplando los objetos mentales como unos objetos mentales, fervorosamente, plenamente atento y



consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo. Habiendo visto con sabiduría el abandono de la codicia y del pesar, él observa de cerca con ecuanimidad. Por esta razón, el monje, en esta ocasión, permanece contemplando los objetos mentales como unos objetos mentales, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo.

[28] “Monjes, de esta manera la atención consciente en la respiración, cuando es desarrollada y cultivada, realiza las cuatro formas de atención consciente.

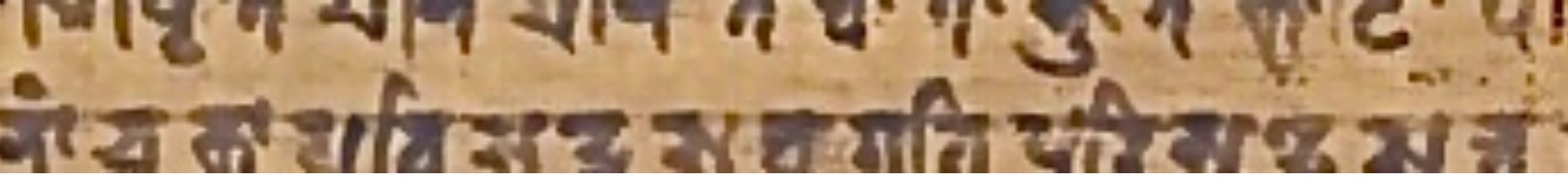
Realización de los siete factores de iluminación

[29] “Y ahora, monjes, cuando las cuatro formas de atención consciente son desarrolladas y cultivadas ¿cómo realizan los siete factores de iluminación?

[30] “Monjes, en cualquier ocasión, el monje permanece contemplando el cuerpo como un cuerpo, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo –en esta ocasión, se establece en él, una incesante atención consciente. En cualquier ocasión, cuando se establece en el monje, esta incesante atención consciente, en esta misma ocasión, despierta en él la atención consciente, como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.

[31] “Permaneciendo así, consciente, el monje investiga y examina este estado con sabiduría y se embarca en averiguar su totalidad –en esta ocasión, despierta en él la investigación de los estados mentales, como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.

[32] “En alguien que investiga y examina este estado mental con sabiduría y se embarca en averiguar su totalidad, despierta una inagotable energía. En cualquier ocasión, en la cual esta inagotable energía despierta en el monje que investiga y examina este estado mental con sabiduría y se embarca en averiguar su totalidad –en esta ocasión, despierta en él la energía como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.



[33] “En alguien, en quien despertó la energía, despierta también un arrobamiento supramundano. En cualquier ocasión, en la cual este arrobamiento supramundano haya despertado en el monje, en el cual despertó la energía –en esta ocasión, despierta en él el arrobamiento como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.

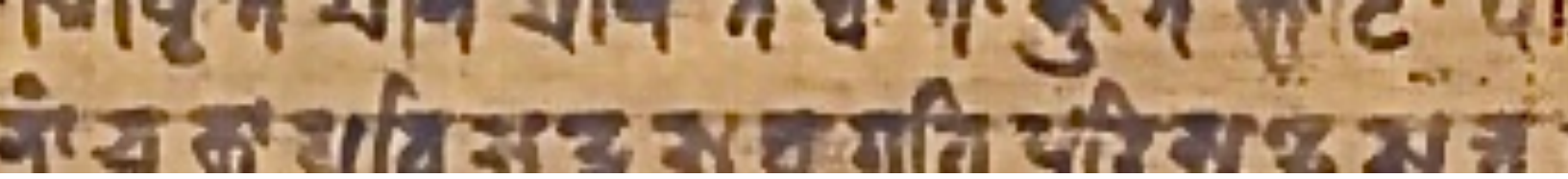
[34] “En alguien, que es arrebatado, el cuerpo y la mente llegan a tranquilizarse. En cualquier ocasión, en la cual el cuerpo y la mente del monje alegre se hayan tranquilizado –en esta ocasión, despierta en él la tranquilidad como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.

[35] “En alguien, cuyo cuerpo es tranquilo y que siente el placer, la mente llega a concentrarse. En cualquier ocasión, en la cual la mente del monje, cuyo cuerpo es tranquilo que siente placer, se haya concentrado –en esta ocasión, despierta en él la concentración como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.

[36] “Entonces, él observa esta mente así concentrada de cerca y con ecuanimidad. En cualquier ocasión, en la cual el monje observa de cerca y con ecuanimidad, la mente así concentrada –en esta ocasión, despierta en él la ecuanimidad como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.

[37] “Monjes, en cualquier ocasión, el monje permanece contemplando las sensaciones como unas sensaciones, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo... [se repiten los versos 30 al 36]... despierta en él la ecuanimidad como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.

[38] “Monjes, en cualquier ocasión, el monje permanece contemplando la mente como una mente, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo... [se repiten los versos 30 al 36]... despierta en él la ecuanimidad como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.



[39] “Monjes, en cualquier ocasión, el monje permanece contemplando los objetos mentales como unos objetos mentales, fervorosamente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás la codicia y el pesar por el mundo... [se repite todo el apartado anterior]... despierta en él la ecuanimidad como factor de iluminación. El monje lo desarrolla y, mediante este desarrollo, experimenta su realización.

[40] “Monjes, de esta manera las cuatro formas de atención consciente, cuando son desarrolladas y cultivadas, realizan los siete factores de iluminación.

Realización del verdadero conocimiento y de la liberación

[41] “Y ahora, monjes, cuando los siete factores de iluminación son desarrollados y cultivados ¿cómo realizan el verdadero conocimiento y la liberación?

[42] “He aquí, monjes, el monje desarrolla la atención consciente como factor de iluminación, el cual se apoya en el aislamiento, en el desapasionamiento, en la cesación y en la madurez del renunciamento. Él desarrolla la investigación de los estados mentales como factor de iluminación... Él desarrolla la energía como factor de iluminación... Él desarrolla la alegría como factor de iluminación... Él desarrolla la tranquilidad como factor de iluminación... Él desarrolla la concentración como factor de iluminación... Él desarrolla la ecuanimidad como factor de iluminación, el cual se apoya en el aislamiento, en el desapasionamiento, en la cesación y en la madurez del renunciamento.

[43] “Monjes, de esta manera los siete factores de iluminación, cuando son desarrollados y cultivados, realizan el verdadero conocimiento y la liberación.”
Esto es lo que el Bienaventurado dijo. Los monjes fueron complacidos y encantados por medio de las palabras del Bienaventurado.