

El concepto de cuerpo en el Discurso sobre los Fundamentos de la Atención (Satipa·t·thaana Sutta)

Dejo para su lectura los fragmentos siguientes del Discurso de los fundamentos de la atención: la introducción, el párrafo que repite después de cada contemplación (indica qué y cómo debe contemplarse en el caso de la contemplación del cuerpo), y la conclusión del resultado de este trabajo (al final de todo el discurso).

INTRODUCCIÓN

Este es el camino directo para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la desaparición del dolor y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana, es decir, los cuatro fundamentos de la atención.

"¿Cuáles son esos cuatro? He aquí que el meditador mora contemplando el cuerpo como cuerpo, ardiente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás codicia y aversión por el mundo. Él mora contemplando las sensaciones como sensaciones, ardiente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás codicia y aversión por el mundo. Él mora contemplando la mente como mente, ardiente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás codicia y aversión por el mundo. Él mora contemplando los objetos mentales como objetos mentales, ardiente, plenamente atento y consciente, habiendo dejado atrás codicia y aversión por el mundo.

PÁRRAFO DE REPETICIÓN TRAS CADA CONTEMPLACIÓN

"De esta manera mora contemplando el cuerpo como cuerpo internamente, o mora contemplando el cuerpo como cuerpo externamente, o mora contemplando el cuerpo como cuerpo de ambas formas: interna y externamente. Mora contemplando la naturaleza del surgimiento en el cuerpo, o mora contemplando la naturaleza del cese en el cuerpo, o mora contemplando ambas cosas: la naturaleza 'del surgimiento y del cese' en el cuerpo, estableciendo la conciencia (presencia) así: 'he aquí el cuerpo', hasta tal punto que hay mera comprensión y mera conciencia (presencia). Y mora con independencia, no apegado a nada en el mundo. Es así como el meditador mora contemplando el cuerpo como cuerpo.

CONCLUSIÓN FINAL

Cualquiera que desarrolle estos cuatro fundamentos de la atención de esta manera durante siete años, podría esperar uno de estos dos frutos: el conocimiento final aquí y ahora o, si aún quedara rastro alguno de apego, el no-retorno.

"Qué siete años. Cualquiera que desarrollase estos cuatro establecimientos de la atención consciente de esta manera durante seis años... cinco años... cuatro años... tres años... dos años... un año, podría esperar uno de estos dos frutos: el conocimiento final aquí y ahora o, si aún quedara rastro alguno de apego, el no-retorno.

"Qué un año. Cualquiera que desarrollase estos cuatro establecimientos de la atención consciente de esta manera durante los siete meses... seis meses... cinco meses... cuatro meses... tres meses... dos meses... un mes... la mitad del mes, podría esperar uno de estos dos frutos: el conocimiento final aquí y ahora o, si aún quedara rastro alguno de apego, el no-retorno.

"Qué la mitad del mes. Cualquiera que desarrollase estos cuatro establecimientos de la atención consciente de esta manera durante siete días, podría esperar uno de estos dos frutos: el conocimiento final aquí y ahora o, si aún quedara rastro alguno de apego, el no-retorno.

"Y fue con referencia a esto que se ha dicho: 'Este es el camino directo para la purificación de los seres, para la superación de la pena y las lamentaciones, para la desaparición del dolor y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para la realización del Nibbana, es decir, los cuatro establecimientos de la atención consciente'."

Esto fue lo que dijo el Buddha Sakyamuni y los meditadores estuvieron satisfechos y se deleitaron en las palabras del Bienaventurado.

Nota: hemos introducido algunas variantes para adaptarlo al público occidental.
Versión Bosque Theravada. Revisión Giulio Santa