

A close-up photograph of a golden Buddha hand in a prayer gesture (Anjali Mudra). The hand is highly detailed, showing the texture of the gold and the intricate patterns on the palm. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a sense of depth and reverence. The background is dark and out of focus, with some bokeh light spots.

THICH NHAT HANH

Transformación
y sanación

El Sutra de los cuatro
fundamentos
de la conciencia

THICH
NHAT
HANH

Transformación
y sanación

El Sutra de los cuatro
fundamentos de la
conciencia

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Transformation & Healing*

Publicado en inglés por Parallax Press, Berkeley, California

Traducido del vietnamita al inglés por Annabel Laity

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2013

Primera edición en esta presentación: abril de 2020

© 1990, Unified Buddhist Church, Inc.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse por ningún medio, electrónico o mecánico, ni por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso por escrito de la Unified Buddhist Church, Inc.

© de la traducción, Alicia Sánchez Millet, 1999

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-22464-8

Depósito legal: B. 5.723 - 2020

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Sumario

Nota sobre la traducción	9
<i>El Sutra de los cuatro fundamentos de la conciencia</i>	11
Comentario sobre el <i>sutra</i>	
1. Breve nota sobre la historia de los textos	33
2. Resumen del <i>sutra</i>	39
3. El nombre del <i>sutra</i>	41
4. El tema principal del <i>sutra</i>	43
5. Métodos para la práctica	45
6. Principios para la práctica de la atención vigilante	117
7. Resumen comparativo de las tres versiones	129
8. Conclusión	137
Apéndice	
<i>El Sutra de las cuatro moradas de la atención</i>	141
<i>El Sutra de la senda única</i>	153

El Sutra de los cuatro fundamentos de la conciencia

(Primera versión)

Satipatthana-sutta (Theravada) del *Majjhima-nikaya*,
número 10*.

SECCIÓN UNO

Una vez escuché estas palabras del Buddha cuando estaba viviendo en Kammassadhama, una ciudad mercado del pueblo kuru. El Buddha se dirigió a los bhikkhus: «¡Oh, bhikkhus!».

Y los bhikkhus respondieron: «Venerable Señor».

El Buddha dijo: «Bhikkhus, existe la forma más hermosa de ayudar a los seres vivos a realizar la purificación, superar directamente el pesar y la aflicción, terminar con el dolor y la ansiedad, andar por la senda correcta y realizar el nirvana. Es el medio de los cuatro fundamentos de la conciencia.

»¿Qué son los cuatro fundamentos?

»1. Bhikkhus, un practicante permanece establecido en la observación del cuerpo en el cuerpo, diligente, con un entendimiento claro, consciente, habiendo abandonado cualquier deseo y todo desagrado por esta vida.

»2. Permanece establecido en la observación de las sensaciones en las sensaciones, diligente, con un entendimiento claro, consciente, habiendo abandonado cualquier deseo y todo desagrado por esta vida.

*Traducido del pali por Thich Nhat Hanh y Annabel Laity.

»3. Permanece establecido en la observación de la mente en la mente, diligente, con un entendimiento claro, consciente, habiendo abandonado cualquier deseo y todo desagrado por esta vida.

»4. Permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente, diligente, con un entendimiento claro, consciente, habiendo abandonado cualquier deseo y todo desagrado por esta vida».

SECCIÓN DOS

«Y, ¿cómo permanece un practicante establecido en la observación del cuerpo en el cuerpo?»

»Se va al bosque, debajo de un árbol o a una habitación vacía, se sienta con las piernas cruzadas en la postura del loto, mantiene su cuerpo recto, y establece la atención vigilante delante suyo. Inhala, consciente de que está inhalando. Exhala, consciente de que está exhalando. Cuando hace una inhalación profunda sabe "estoy haciendo una inhalación profunda". Cuando hace una exhalación larga sabe "estoy haciendo una exhalación larga". Cuando hace una inhalación corta sabe "estoy haciendo una inhalación corta". Cuando hace una exhalación corta sabe "estoy haciendo una exhalación corta".

»Emplea la siguiente práctica: "Al inhalar, soy consciente de todo mi cuerpo. Al exhalar, soy consciente de todo mi cuerpo". Luego: "Al inhalar calmo las actividades de mi cuerpo. Al exhalar, calmo las actividades de mi cuerpo".

»Al igual que un tornero experto cuando está haciendo girar mucho el torno sabe "estoy haciendo un giro largo" y cuando lo hace girar poco sabe "estoy haciendo un giro corto", un practicante, cuando hace una inhalación profunda sabe "estoy haciendo una inhalación profunda" y cuando hace una inhalación corta sabe "estoy haciendo una inhalación corta", cuando hace una exhalación larga sabe "estoy haciendo una exhalación larga" y cuando hace una exhalación corta sabe "estoy haciendo una exhalación corta".

»Emplea la siguiente práctica: “Inhalando, soy consciente de todo mi cuerpo. Exhalando, soy consciente de todo mi cuerpo. Inhalando, calmo las actividades de mi cuerpo. Exhalando, calmo las actividades de mi cuerpo”.

»Así es como un practicante observa el cuerpo en el cuerpo. Observa el interior del cuerpo o el exterior del mismo, o ambos, el interior y el exterior. Observa el proceso de la creación en el cuerpo o el proceso de la disolución en el cuerpo, o ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de “aquí hay un cuerpo”, hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Mantiene la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación del cuerpo en el cuerpo. ¡Oh, bhikkhus!

»Además, cuando un practicante camina, es consciente de “estoy caminando”. Cuando está de pie, es consciente de “estoy de pie”. Cuando está sentado, es consciente de “estoy sentado”. Cuando está estirado, es consciente de “estoy estirado”. En cualquier posición que se encuentre su cuerpo, es consciente de la misma.

»Así es como un practicante observa el cuerpo en el cuerpo. Observa el interior del cuerpo o el exterior, o ambos, el interior y el exterior. Observa el proceso de la creación en el cuerpo o el proceso de la disolución en el cuerpo o ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de “aquí hay un cuerpo”, hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Mantiene la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación del cuerpo en el cuerpo. ¡Oh, bhikkhus!

»Además cuando el practicante está yendo hacia delante o hacia atrás, pone toda su atención en su movimiento hacia delante o hacia atrás. Cuando mira al frente o mira hacia atrás, cuando se agacha o se pone de pie, también es plenamente consciente de lo que está haciendo. Pone toda su atención en llevar el hábito *sanghati* o el bol de limosnas. Cuando come o bebe, mastica o

saborea la comida, pone toda su atención en hacerlo. Cuando está defecando u orinando, es plenamente consciente de ello. Cuando camina, está de pie, se estira, se sienta, duerme o se despierta, habla o está en silencio, ilumina su conciencia con todo esto.

»Después el practicante medita en su propio cuerpo desde las plantas de sus pies hacia arriba y desde el cabello en la parte superior de la cabeza hacia abajo, un cuerpo que se encuentra dentro de la piel y que está lleno de todas las impurezas que pertenecen al cuerpo: “Esto es el pelo de la cabeza, el vello del cuerpo, las uñas, los dientes, la piel, la carne, los tendones, los huesos, la médula ósea, los riñones, el corazón, el hígado, el diafragma, el bazo, los pulmones, los intestinos, las tripas, el excremento, la bilis, la flema, el pus, la sangre, el sudor, la grasa, las lágrimas, la saliva, la mucosidad, el líquido sinovial, la orina”.

»Bhikkhus imaginad un saco que se pudiera abrir por los dos extremos y que contuviera una variedad de granos —arroz integral, arroz salvaje, judías mongo, frijoles, sésamo, arroz blanco—. Cuando alguien con buena vista abre la bolsa, la revisará del siguiente modo: “Esto es arroz integral, esto es arroz salvaje, esto son judías mongo, esto son frijoles, esto son semillas de sésamo, esto es arroz blanco”. Del mismo modo, el practicante revisa todo su cuerpo desde la planta de sus pies hasta el cabello de la parte superior de la cabeza, un cuerpo enfundado en una capa de piel y lleno de todas las impurezas que pertenecen al cuerpo: “Esto es el pelo de la cabeza, el vello del cuerpo, las uñas, los dientes, la piel, la carne, los tendones, los huesos, la médula ósea, los riñones, el corazón, el hígado, el diafragma, el bazo, los pulmones, los intestinos, las tripas, el excremento, la bilis, la flema, el pus, la sangre, el sudor, la grasa, las lágrimas, la saliva, la mucosidad, el líquido sinovial, la orina”.

»Así es como un practicante observa el cuerpo en el cuerpo, observando el cuerpo desde el interior o desde el exterior del mismo, o ambos, desde el interior y desde el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en el cuerpo o en el proceso de la disolución en el cuerpo, o en ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del

hecho de “aquí hay un cuerpo”, hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación del cuerpo en el cuerpo. ¡Oh, bhikkhus!

»Después, en cualquier posición que se encuentre su cuerpo, el practicante revisa los elementos que lo constituyen: “En este cuerpo está el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire”.

»Al igual que un carnicero experto o un aprendiz de carnicero, que ha sacrificado una vaca, puede que se siente en un cruce para descuartizarla en muchos trozos, el practicante revisa los elementos que constituyen su propio cuerpo: “Aquí en este cuerpo está el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire”.

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación del cuerpo en el cuerpo: observando el cuerpo desde el interior del cuerpo o desde el exterior del cuerpo, u observando el cuerpo desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en el cuerpo o en el proceso de la disolución en el cuerpo, o en ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de “aquí hay un cuerpo”, hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación del cuerpo en el cuerpo. ¡Oh, bhikkhus!

»Después el practicante compara su propio cuerpo con un cadáver que él imagina y ve que lo tiran a un osario y yaciendo allí durante uno, dos o tres días —hinchado, de color azul y descomponiéndose—, y observa: “Este cuerpo mío es de la misma naturaleza. Terminará del mismo modo; no hay forma de que pueda evitar ese estado”.

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación del cuerpo en el cuerpo: observando el cuerpo desde el interior del cuerpo o desde el exterior del cuerpo, u observando el cuerpo desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en el cuerpo o en el proceso de

la disolución en el cuerpo, o en ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de "aquí hay un cuerpo", hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación del cuerpo en el cuerpo. ¡Oh, bhikkhus!

»Después, el practicante compara su propio cuerpo con un cadáver que él imagina y ve que lo tiran a un osario, que lo picotean los cuervos, que lo devoran los halcones, los buitres y los chacales y que está infestado de gusanos y observa: "Este cuerpo mío es de la misma naturaleza. Terminará del mismo modo; no hay forma de que pueda evitar ese estado".

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación del cuerpo en el cuerpo; observando el cuerpo desde el interior del cuerpo o desde el exterior del cuerpo, u observando el cuerpo desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en el cuerpo o en el proceso de la disolución en el cuerpo, o en ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de "aquí hay un cuerpo", hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación del cuerpo en el cuerpo. ¡Oh, bhikkhus!

»Después, el practicante compara su propio cuerpo con un cadáver que él imagina y ve que lo tiran a un osario, no es más que un esqueleto con muy poca carne y sangre pegada, y los huesos están unidos por los ligamentos y observa: "Este cuerpo mío es de la misma naturaleza. Terminará del mismo modo; no hay forma de que pueda evitar ese estado".

»Después, el practicante compara su propio cuerpo con un cadáver que él imagina y ve que lo tiran a un osario; no es más que un esqueleto, ya no le queda nada de carne, pero todavía hay algo de sangre, los huesos todavía se mantienen unidos por los ligamentos...

»Después, el practicante compara su propio cuerpo con un cadáver que él imagina y ve que lo tiran a un osario; lo único que

queda es una colección de huesos esparcidos por todas partes en un sitio hay un hueso de la mano, en otro la espinilla, un fémur, una pelvis, una columna, una calavera...

»Después, el practicante compara su propio cuerpo con un cadáver que él imagina y ve que lo tiran a un osario; lo único que queda es una colección de huesos blancos, del color de las conchas...

»Después, el practicante compara su propio cuerpo con un cadáver que él imagina y ve que lo tiran a un osario; ha estado yaciendo allí durante más de un año y lo único que queda es una colección de huesos secos...

»Después, el practicante compara su propio cuerpo con un cadáver que él imagina y ve que lo tiran a un osario; lo único que queda es el polvo que procede de los huesos podridos y observa: "Este cuerpo mío es de la misma naturaleza. Terminará del mismo modo; no hay forma de que pueda evitar ese estado".

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación del cuerpo en el cuerpo; observando el cuerpo desde el interior del cuerpo o desde el exterior del cuerpo, u observando el cuerpo desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en el cuerpo o en el proceso de la disolución en el cuerpo, o en ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de "aquí hay un cuerpo", hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación del cuerpo en el cuerpo. ¡Oh, bhikkhus!»

SECCIÓN TRES

«Bhikkhus, ¿cómo permanece un practicante establecido en la observación de las sensaciones en las sensaciones?»

»Cuando el practicante tiene una sensación agradable, es consciente de "estoy experimentando una sensación agradable". Cuando tiene una sensación dolorosa, es consciente de "tengo una sensación

dolorosa". Cuando experimenta una sensación que no es ni agradable ni dolorosa, es consciente de "estoy experimentando una sensación neutra". Cuando experimenta una sensación agradable que se basa en el cuerpo, es consciente de "estoy experimentando una sensación agradable que se basa en el cuerpo". Cuando experimenta una sensación agradable que se basa en la mente, es consciente de "estoy experimentando una sensación agradable que se basa en la mente". Cuando experimenta una sensación dolorosa que se basa en el cuerpo, es consciente de "estoy experimentando una sensación dolorosa que se basa en el cuerpo". Cuando experimenta una sensación dolorosa que se basa en la mente, es consciente de "estoy experimentando una sensación dolorosa que se basa en la mente". Cuando experimenta una sensación neutra que se basa en el cuerpo, es consciente de "estoy experimentando una sensación neutra que se basa en el cuerpo". Cuando experimenta una sensación neutra que se basa en la mente, es consciente de "estoy experimentando una sensación neutra que se basa en la mente".

«Así es como el practicante permanece establecido en la observación de las sensaciones en las sensaciones; observando las sensaciones desde el interior de las sensaciones o desde el exterior de las sensaciones, u observando las sensaciones desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en las sensaciones o en el proceso de la disolución en las sensaciones, o en ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de "aquí hay una sensación", hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación de las sensaciones en las sensaciones. ¡Oh, bhikkhus!»

SECCIÓN CUATRO

«Bhikkhus, ¿cómo permanece un practicante establecido en la observación de la mente en la mente?»

»Cuando su mente está deseando, el practicante es consciente de “mi mente está deseando”. Cuando su mente no está deseando, es consciente de “mi mente no está deseando”. Cuando su mente odia algo, es consciente de “mi mente odia”. Cuando su mente no está odiando, es consciente de “mi mente no está odiando”. Cuando su mente está en un estado de ignorancia, es consciente de “mi mente está en un estado de ignorancia”. Cuando su mente no está en un estado de ignorancia, es consciente de “mi mente no está en un estado de ignorancia”. Cuando su mente está tensa, es consciente de “mi mente está tensa”. Cuando su mente no está tensa, es consciente de “mi mente no está tensa”. Cuando su mente está distraída, es consciente de “mi mente está distraída”. Cuando su mente no está distraída, es consciente de “mi mente no está distraída”. Cuando su mente tiene una visión más amplia, es consciente de “mi mente ha ampliado su visión”. Cuando su mente tiene una visión estrecha, es consciente de “mi mente tiene una visión estrecha”. Cuando su mente es capaz de alcanzar un estado más elevado, es consciente de “mi mente es capaz de alcanzar un estado más elevado”. Cuando su mente no es capaz de alcanzar un estado más elevado, es consciente de “mi mente no es capaz de alcanzar un estado más elevado”. Cuando su mente está en orden, es consciente de “mi mente está en orden”. Cuando su mente no está en orden, es consciente de “mi mente no está en orden”. Cuando su mente es libre, es consciente de “mi mente es libre”. Cuando su mente no es libre, es consciente de “mi mente no es libre.”

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación de la mente en la mente; observando la mente desde el interior de la mente o desde el exterior de la mente, u observando la mente desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en la mente o en el proceso de la disolución en la mente, o en ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de “aquí hay una mente”, hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es

como se practica la observación de la mente en la mente. ¡Oh, bhikkhus!»

SECCIÓN CINCO

«Bhikkhus, ¿cómo permanece un practicante establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente?

»En primer lugar, observa los objetos de la mente en los objetos de la mente con respecto a los cinco obstáculos. ¿Cómo observa esto?

»1. Cuando el deseo sensual está presente en él, es consciente de “el deseo sensual está presente en mí”. Cuando el deseo sensual no está presente en él, es consciente de “el deseo sensual no está presente en mí”. Cuando el deseo sensual empieza a surgir, es consciente del mismo. Cuando abandona el deseo sensual, es consciente del mismo. Cuando el deseo sensual que acaba de abandonar no resurgirá en el futuro, es consciente de ello.

»2. Cuando tiene ira, es consciente de “hay ira en mí”. Cuando no tiene ira, es consciente de “no hay ira en mí”. Cuando la ira empieza a surgir, es consciente de ello. Cuando abandona la ira que ha surgido, es consciente de ello. Cuando la ira que ha abandonado no volverá a surgir en el futuro, es consciente de ello.

»3. Cuando la apatía y el aburrimiento están presentes en él, es consciente de “la apatía y el aburrimiento están presentes en mí”. Cuando la apatía y el aburrimiento no están presentes en él, es consciente de “la apatía y el aburrimiento no están presentes en mí”. Cuando la apatía y el aburrimiento empiezan a surgir, es consciente de ello. Cuando abandona la apatía y el aburrimiento que han surgido, es consciente de ello. Cuando la apatía y el aburrimiento que ha abandonado no volverán a surgir en el futuro, es consciente de ello.

»4. Cuando la agitación y el remordimiento están presentes en él, es consciente de “la agitación y el remordimiento están presentes en mí”. Cuando la agitación y el remordimiento no están pre-

sentés en él, es consciente de "la agitación y el remordimiento no están presentes en mí". Cuando la agitación y el remordimiento empiezan a surgir, es consciente de ello. Cuando abandona la agitación y el remordimiento que han surgido, es consciente de ello. Cuando la agitación y el remordimiento que ha abandonado no volverán a surgir en el futuro, es consciente de ello.

»5. Cuando la duda está presente en él, es consciente de "la duda está presente en mí". Cuando la duda no está presente en él, es consciente de "la duda no está presente en mí". Cuando la duda empieza a surgir, es consciente de ello. Cuando abandona la duda que acaba de surgir, es consciente de ello. Cuando la duda que ha abandonado no volverá a surgir en el futuro, es consciente de ello.»

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente: observando los objetos de la mente desde el interior de los objetos de la mente o desde el exterior de los objetos de la mente, u observando los objetos de la mente desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en los objetos de la mente o en el proceso de la disolución en los objetos de la mente, o en ambos procesos, el de la creación y el de la disolución. O es consciente del hecho de "aquí hay un objeto de la mente", hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente respecto a los cinco obstáculos. ¡Oh, bhikkhus!

»Después, el practicante observa objetos de la mente en objetos de la mente respecto a los cinco agregados de la apropiación. ¿Cómo observa esto?

»Observa de este modo: "Tal es forma. Tal es el surgimiento de la forma. Tal es la desaparición de la forma. Tal es sensación. Tal es el surgimiento de la sensación. Tal es la desaparición de la sensación. Tal es percepción. Tal es el surgimiento de la percepción. Tal es la desaparición de la percepción. Tales son formaciones mentales. Tales son el surgimiento de las formaciones mentales.

Tales son la desaparición de las formaciones mentales. Tal es conciencia. Tal es el surgimiento de la conciencia. Tal es la desaparición de la conciencia”.

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente con respecto a los cinco agregados de la apropiación: observando los objetos de la mente desde el interior de los objetos de la mente o desde el exterior de los objetos de la mente, u observando los objetos de la mente desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en el objeto de la mente o en el proceso de la disolución en el objeto de la mente, o en ambos procesos, el de la creación o el de la disolución. O es consciente del hecho de “aquí hay un objeto de la mente”, hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente respecto a los cinco agregados. ¡Oh, bhikkhus!

»Después, bhikkhus, el practicante observa los objetos de la mente con respecto a los seis órganos y los seis objetos. ¿Cómo observa esto?

»Es consciente de los ojos y de la forma y es consciente de las formaciones internas que se producen dependiendo de estas dos cosas. Es consciente del nacimiento de una nueva formación interna, es consciente de abandonar una formación interna ya producida y es consciente cuando una formación interna ya abandonada no volverá a surgir.

»El practicante es consciente de las orejas y del sonido y es consciente de las formaciones internas que se producen dependiendo de estas dos cosas. Es consciente del nacimiento de una nueva formación interna, es consciente cuando abandona una nueva formación interna ya producida y es consciente cuando una formación interna ya abandonada no volverá a surgir.

»El practicante es consciente de la nariz y del olor y es consciente de las formaciones internas que se producen dependiendo de

estas dos cosas. Es consciente del nacimiento de una nueva formación interna, es consciente cuando abandona una nueva formación interna ya producida y es consciente cuando una formación interna ya abandonada no volverá a surgir.

»El practicante es consciente de la lengua y del sabor y es consciente de las formaciones internas que se producen dependiendo de estas dos cosas. Es consciente del nacimiento de una nueva formación interna, es consciente cuando abandona una nueva formación interna ya producida y es consciente cuando una formación interna ya abandonada no volverá a surgir.

»El practicante es consciente del cuerpo y del objeto que ha tocado y es consciente de las formaciones internas que se producen dependiendo de estas dos cosas. Es consciente del nacimiento de una nueva formación interna, es consciente cuando abandona una nueva formación interna ya producida y es consciente cuando una formación interna ya abandonada no volverá a surgir.

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente con respecto a los seis órganos de los sentidos y a los seis objetos de los sentidos: observando los objetos de la mente desde el interior de los objetos de la mente o desde el exterior de los objetos de la mente, u observando los objetos de la mente desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en el objeto de la mente o en el proceso de la disolución en el objeto de la mente, o en ambos procesos, el de la creación o el de la disolución. O es consciente del hecho de "aquí hay un objeto de la mente", hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente respecto a los seis objetos de los sentidos. ¡Oh, bhikkhus!

»Después, bhikkhus, el practicante permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente con respecto a los siete factores de la iluminación.

»¿Cómo permanece establecido en la práctica de la observación de los siete factores de la iluminación?

»1. Cuando el factor de la iluminación, atención vigilante, está presente en él, es consciente de "la atención vigilante está presente en mí". Cuando la atención vigilante no está presente en él, es consciente de "la atención vigilante no está presente en mí". Es consciente cuando está naciendo la atención vigilante que existía en potencia y cuando ésta se ha desarrollado perfectamente.

»2. Cuando el factor de la iluminación, investigación del fenómeno, está presente en él, es consciente de "la investigación del fenómeno está presente en mí". Cuando la investigación del fenómeno no está presente en él, es consciente de "la investigación del fenómeno no está presente en mí". Es consciente cuando está naciendo la investigación del fenómeno que existía en potencia y cuando ésta se ha desarrollado perfectamente.

»3. Cuando el factor de la iluminación, energía, está presente en él, es consciente de "la energía está presente en mí". Cuando la energía no está presente en él, es consciente de "la energía no está presente en mí". Es consciente cuando está naciendo la energía que existía en potencia y cuando ésta se ha desarrollado perfectamente.

»4. Cuando el factor de la iluminación, júbilo, está presente en él, es consciente de "el júbilo está presente en mí". Cuando el júbilo no está presente en él, es consciente de "el júbilo no está presente en mí". Es consciente cuando está naciendo el júbilo que existía en potencia y cuando éste se ha desarrollado perfectamente.

»5. Cuando el factor de la iluminación, bienestar, está presente en él, es consciente de "el bienestar está presente en mí". Cuando el bienestar no está presente en él, es consciente de "el bienestar no está presente en mí". Es consciente cuando está naciendo el bienestar que existía en potencia y cuando éste se ha desarrollado perfectamente.

»6. Cuando el factor de la iluminación, concentración, está presente en él, es consciente de "la concentración está presente en mí". Cuando la concentración no está presente en él, es consciente de "la concentración no está presente en mí". Es consciente cuando

está naciendo la concentración que existía en potencia y cuando ésta se ha desarrollado perfectamente.

»7. Cuando el factor de la iluminación, ecuanimidad, está presente en él, es consciente de “la ecuanimidad, está presente en mí”. Cuando la ecuanimidad, no está presente en él, es consciente de “la ecuanimidad, no está presente en mí”. Es consciente cuando está naciendo la ecuanimidad que existía en potencia y cuando ésta se ha desarrollado perfectamente.

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente con respecto a los siete factores de la iluminación, observando los objetos de la mente desde el interior de los objetos de la mente o desde el exterior de los objetos de la mente, u observando los objetos de la mente desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en el objeto de la mente o en el proceso de la disolución en el objeto de la mente, o en ambos procesos, el de la creación o el de la disolución. O es consciente del hecho de “aquí hay un objeto de la mente”, hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente respecto a los siete factores de la iluminación. ¡Oh, bhikkhus!

»Después, bhikkhus, el practicante permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente con respecto a las Cuatro Nobles Verdades.

»¿Cómo, bhikkhus, permanece el practicante establecido en observación de las Cuatro Nobles Verdades?

»El practicante es consciente de “esto es sufrimiento”, cuando surge. Es consciente de “ésta es la causa del sufrimiento” cuando surge. Es consciente de “éste es el final de sufrimiento”, cuando surge. Es consciente de “éste es el camino que conduce al final del sufrimiento” cuando surge.

»Así es como el practicante permanece establecido en la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente con

respecto a las Cuatro Nobles Verdades, observando los objetos de la mente desde el interior de los objetos de la mente o desde el exterior de los objetos de la mente, u observando los objetos de la mente desde el interior y el exterior. Permanece establecido en la observación del proceso de la creación en los objetos de la mente o en el proceso de la disolución en los objetos de la mente, o en ambos procesos, el de la creación o el de la disolución. O es consciente del hecho de "aquí hay un objeto de la mente", hasta que se produzca la comprensión y el ser plenamente conscientes. Permanece establecido en la observación, libre, sin quedar atrapado en ninguna consideración mundana. Así es como se practica la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente respecto a las Cuatro Nobles Verdades. ¡Oh, bhikkhus!»

SECCIÓN SEIS

«Bhikkhus, el que practica los cuatro fundamentos de la conciencia durante siete años puede esperar uno de estos dos frutos — la comprensión suprema en esta misma vida o, si todavía queda algún residuo de aflicción, puede alcanzar el fruto del no retorno.

»Con sólo siete años, bhikkhus, quienquiera que practique los cuatro fundamentos de la conciencia durante seis, cinco, cuatro, tres, dos años o un año, también puede esperar uno de estos dos frutos —o la comprensión suprema en esta misma vida o, si todavía queda algún residuo de aflicción, puede alcanzar el fruto del no retorno.

»Con sólo un año, bhikkhus, quienquiera que practique los cuatro fundamentos de la conciencia durante siete, seis, cinco, cuatro, tres o dos meses, un mes o un mes y medio, también puede esperar uno de estos dos frutos —o la comprensión suprema en esta misma vida o, si todavía queda algún residuo de aflicción, puede alcanzar el fruto del no retorno.

»Con sólo medio mes, bhikkhus, quienquiera que practique los cuatro fundamentos de la conciencia durante una semana, también puede esperar uno de estos dos frutos —o la comprensión suprema

en esta misma vida o, si todavía queda algún residuo de aflicción, puede alcanzar el fruto del no retorno.

»Ésta es la razón por la que se ha dicho que esta senda, la senda de las cuatro moradas para el fundamento de la conciencia, es la senda más hermosa, que ayuda a los seres a realizar la purificación, trascender el pesar y la tristeza, destruir el dolor y la ansiedad, andar por el buen camino y realizar el nirvana.»

Los bhikkhus quedaron deleitados al escuchar las enseñanzas del Buddha. Se lo tomaron en serio y empezaron a ponerlo en práctica.