

Los ocho Suttras de la práctica de Budismo Libre y Laico

www.budismolibreylaico.org



Conoce tu mente, abre tu corazón

Índice

La Dedicación

- 1) El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), también llamado el Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades. Página 4.
- 2) El Segundo Discurso de las Condiciones del Mundo, también llamado el Sutra de los Ocho Intereses Mundanos. Página 9.
- 3) El Tercer Discurso de la Característica de No Alma, también llamado El Sutra de la Vacuidad del Yo. Página 11.
- 4) El Cuarto Discurso de Un Hombre de Mente Noble, también llamado El Sutra del Bodhisattva. Página 14.
- 5) Satipattana Sutra: el Sutra de los Fundamentos de la Atención. Página 16.
- 6) El Metta Sutra, el Sutra del Amor Incondicional. Página 27.
- 7) El Sutra del Corazón, también llamando el Sutra de la Gran Perfección. Página 28.
- 8) El Discurso a los Kalamas: Kalama Sutra. Página 30.

LA 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.

1) El Primer Discurso de la Puesta en Movimiento de la Rueda de la Doctrina (Dharma), también llamado el Sutra de Las Cuatro Nobles Verdades.

DHAMMACAKKAPPAVATTANA-SUTTA *

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos. Allí el Sublime se dirigió al grupo de los cinco monjes.
2. Estos dos extremos, oh monjes, no deberían ser seguidos por un renunciante. ¿Cuáles son éstos dos? Complacencia en los placeres sensuales, esto es bajo, vulgar, ordinario, innoble y sin beneficio; y adicción a la mortificación, esto es doloroso, innoble y sin beneficio. No siguiendo estos dos extremos el Tathagata ha penetrado el camino medio que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
3. ¿Cuál, oh monjes, es el camino medio que el Tathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana? Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Éste, oh monjes, es ese camino medio que el Tathagata ha penetrado que genera la visión, que genera el conocimiento, que conduce a la paz, que conduce a la sabiduría, que conduce a la iluminación y que conduce al Nibbana.
4. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sufrimiento. El nacimiento es sufrimiento, la vejez es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento, asociarse con lo indeseable es sufrimiento, separarse de lo deseable es sufrimiento, no obtener lo que se desea es sufrimiento. En breve, los cinco agregados de la adherencia son sufrimiento.
5. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Es el deseo que produce nuevos renacimientos, que acompañado con placer y pasión encuentra siempre nuevo deleite, ahora aquí, ahora allí. Es decir, el deseo por los placeres sensuales, el deseo por la existencia y el deseo por la no-existencia.
6. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Es la total extinción y cesación de ese mismo deseo,

su abandono, su descarte, liberarse del mismo, su no-dependencia.

7. Ésta, oh monjes, es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Simplemente este Óctuple Noble Sendero; es decir, Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración.
8. . Ésta es la Noble Verdad del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
9. . Esta Noble Verdad del Sufrimiento debe ser comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
10. Esta Noble Verdad del Sufrimiento ha sido comprendida. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
- 11.. Ésta es la Noble Verdad del Origen del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
- 12.. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento debe ser erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
13. Esta Noble Verdad del Origen del Sufrimiento ha sido erradicada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
14. Ésta es la Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
- 15.. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento debe ser realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
16. Esta Noble Verdad de la Cesación del Sufrimiento ha sido realizada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
17. Ésta es la Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento. Así, oh monjes, con relación a cosas

desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.

18. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento debe ser desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
19. Esta Noble Verdad del Sendero que conduce a la Cesación del Sufrimiento ha sido desarrollada. Así, oh monjes, con relación a cosas desconocidas por mí anteriormente, surgieron la visión, surgió el conocimiento, surgió la sabiduría, surgió la penetración y surgió la luz.
20. Mientras, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos no fueron totalmente puros en mí, no admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había realizado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación.
21. Cuando, oh monjes, el conocimiento y la visión con respecto a estas Cuatro Nobles Verdades de acuerdo con la realidad bajo sus tres modos y doce aspectos fue totalmente puro en mí, entonces admití al mundo con sus divinidades, Maras y Brahmas, a la humanidad con sus ascéticos, brahmanes y hombres, que había alcanzado correctamente por mí mismo la incomparable iluminación. Y surgió en mí el conocimiento y la visión: 'Irreversible es la liberación de mi mente. Éste es mi último nacimiento. No hay nueva existencia.'
22. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime.
23. Durante la exposición del discurso surgió en el Venerable Kondañña la pura e inmaculada visión: 'Todo aquello que está sujeto a un surgir está sujeto a un cesar.'
24. Cuando el Sublime expuso este discurso, las divinidades terrestres exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
25. Habiendo escuchado esto de las divinidades terrestres, la divinidades de Catumaharajika exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no

- puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
26. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Catumaharajika, las divinidades de Tavatimsa exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 27. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tavatimsa, las divinidades de Yama exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 28. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Yama, las divinidades de Tusita exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 29. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Tusita, las divinidades de Nimmanarati exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 30. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Nimmanarati, las divinidades de Paranimmitavasavatti exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 31. Habiendo escuchado esto de las divinidades de Paranimmitavasavatti, las divinidades del mundo de los Brahmas exclamaron: 'Esta excelente Dhammacakka ha sido puesta en movimiento por el Sublime cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Ciervos, y no puede ser detenida por ningún ascético, brahmán, divinidad, Mara, Brahma, o ningún ser en el universo.'
 32. Y en ese segundo, en ese momento, en ese instante, esa exclamación se extendió hasta el mundo de los Brahmas. Y los diez mil universos se estremecieron, se sacudieron y temblaron violentamente. Una espléndida e ilimitada luminosidad, sobrepasando la refulgencia de las divinidades, se manifestaron en el mundo.

33. Después el Sublime pronunció esta expresión de alegría: 'Amigos, Kondañña realmente ha comprendido. Amigos, Kondañña realmente ha comprendido.' Y el Venerable Kondañña fue llamado Aññasi-Kondañña.
34. Y el Venerable Aññasi-Kondañña, habiendo penetrado, alcanzado, comprendido las Nobles Verdades, habiéndose sumergido en ellas, habiendo abandonado la duda y la incertidumbre, habiendo alcanzado perfecta convicción y no dependiendo de nadie en la religión de Maestro, se dirigió al Sublime: 'Venerable Señor, deseo recibir la ordenación en la presencia del Sublime, deseo recibir la alta ordenación.' 'Venga monje,' dijo el Sublime. 'Bien expuesta está la Doctrina. Practique la vida noble para completamente poner fin al sufrimiento.' Y ésa simplemente fue la ordenación del Venerable.

2) El Segundo Discurso de las Condiciones del Mundo, también llamado el Sutra de los Ocho Intereses Mundanos.

Dutiyalokadhamma Sutra

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammàsambuddhassa

1. “Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo. ¿Cuáles ocho? Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Estas ocho condiciones del mundo, monjes, siguen al mundo y el mundo no se separa de estas ocho condiciones del mundo.”
2. “El ser ordinario no informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. También el discípulo noble informado, monjes, experimenta ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento. Aquí, monjes, ¿cuál es la diferencia? ¿Cuál es la diferencia de esfuerzo? ¿Cuál es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado?”
3. “Venerable señor, nuestras enseñanzas tienen su origen en el Sublime, tienen al Sublime como guía, tienen al Sublime como refugio. Sería bueno, venerable Señor, que explicara el significado de esas palabras. Habiéndolo escuchado del Sublime, los monjes lo preservarán.”
4. “Si es así, monjes, escuchen, pongan buena atención a lo que diré”. “Sí, venerable Señor”. Respondieron esos monjes al Sublime. El Sublime dijo esto:
5. “Cuando el ser ordinario no informado obtiene ganancia, él no considera así, ‘He obtenido esta ganancia. Ésta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria.’ No comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él no considera así, ‘He obtenido este sufrimiento. Éste es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria’. No comprende esto de acuerdo con la realidad.”
6. “La ganancia se apodera de su mente, la pérdida se apodera de su mente. La fama se apodera de su mente, el fracaso se apodera de su mente. La crítica se apodera de su mente, el elogio se apodera de su mente. La felicidad se apodera de su mente, el sufrimiento se apodera de su mente. Él se deleita

con la ganancia obtenida, se contraría con la pérdida obtenida. Se deleita con la fama obtenida, se contraría con el fracaso obtenido. Se contraría con la crítica obtenida, se deleita con el elogio obtenido. Se deleita con la felicidad obtenida, se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, deleitándose y contrariándose, no se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; no se libera del sufrimiento.”

7. “Pero, monjes, cuando el discípulo noble instruido obtiene ganancia, él considera así, ‘He obtenido ganancia. Ésta es impermanente, insatisfactoria y de naturaleza transitoria.’ Comprende esto de acuerdo con la realidad. Cuando obtiene pérdida... cuando obtiene fama... cuando obtiene fracaso... cuando obtiene crítica... cuando obtiene elogio... cuando obtiene felicidad... cuando obtiene sufrimiento, él considera así, ‘He obtenido este sufrimiento. Éste es impermanente, insatisfactorio, de naturaleza transitoria’. Comprende esto de acuerdo con la realidad.”
8. “La ganancia no se apodera de su mente, la pérdida no se apodera de su mente. La fama no se apodera de su mente, el fracaso no se apodera de su mente. La crítica no se apodera de su mente, el elogio no se apodera de su mente. La felicidad no se apodera de su mente, el sufrimiento no se apodera de su mente. Él no se deleita con la ganancia obtenida, no se contraría con la pérdida obtenida. No se deleita con la fama obtenida, no se contraría con el fracaso obtenido. No se contraría con la crítica obtenida, no se deleita con el elogio obtenido. No se deleita con la felicidad obtenida, no se contraría con el sufrimiento obtenido. Él así, no deleitándose y no contrariándose, se libera del nacimiento, de la vejez, de la muerte, de la pena, del lamento, del dolor, del pesar y de la desesperanza; se libera del sufrimiento. Ésta, monje es la diferencia, ésta es la diferencia de esfuerzo, ésta es la diferencia entre el ser noble informado y el ser ordinario no informado”.
9. “Ganancia y pérdida, fama y fracaso, crítica y elogio, felicidad y sufrimiento, éstas condiciones en los humanos son impermanentes, temporales y de naturaleza transitoria.”
10. “El sabio, dotado de atención, habiéndolas comprendido realiza su naturaleza transitoria. Las condiciones deseables no conmueven su mente y no experimenta aversión por las indeseables.”
11. “Sus deleites y aversiones se desvanecen, desaparecen, no existen. Habiendo realizado el Nibbàna, sin deseo, sin pena, comprende correctamente que ha trascendido la existencia.”

3) El Tercer Discurso de la Característica de No Alma, también llamado El Sutra de la Vacuidad del Yo.

ANATTALAKKHANA-SUTTA

Namo Tassa Bhagavato Arahanto Sammasambuddhassa

1. Esto es lo que he oído. En una ocasión el Sublime estaba residiendo cerca de Benares, en Isipatana, en el Parque de los Venados. Allí el Sublime se dirigió al grupo de cinco monjes: 'Oh monjes.' Los monjes respondieron al Sublime: 'Venerable Señor.' El Sublime dijo esto:
2. La materia, oh monjes, es no alma. Si, oh monjes, la materia fuese alma, esta materia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi materia sea así. Qué mi materia no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la materia es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi materia sea así. Qué mi materia no sea así.'
3. La sensación es no alma. Si, oh monjes, la sensación fuese alma, esta sensación no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi sensación sea así. Qué mi sensación no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la sensación es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi sensación sea así. Qué mi sensación no sea así.'
4. La percepción es no alma. Si, oh monjes, la percepción fuese alma, esta percepción no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi percepción sea así. Qué mi percepción no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la percepción es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi percepción sea así. Qué mi percepción no sea así.'
5. Las formaciones son no alma. Si, oh monjes, las formaciones fuesen alma, estas formaciones no conducirían a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mis formaciones sean así. Qué mis formaciones no sean así.' Pero dado que, oh monjes, las formaciones son no alma, éstas conducen a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mis formaciones sean así. Qué mis formaciones no sean así.'
6. La conciencia es no alma. Si, oh monjes, la conciencia fuese alma, esta conciencia no conduciría a la aflicción y sería posible decir: 'Qué mi conciencia sea así. Qué mi conciencia no sea así.' Pero dado que, oh monjes, la conciencia es no alma, ésta conduce a la aflicción y no es posible decir: 'Qué mi conciencia sea así. Qué mi conciencia no sea así.'

7. ¿Qué es lo que ustedes piensan, oh monjes? ¿Es la materia permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
8. ¿Es la sensación permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
9. ¿Es la percepción permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
10. ¿Son las formaciones permanentes o impermanentes? Impermanentes, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
11. ¿Es la conciencia permanente o impermanente? Impermanente, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, es insatisfactorio o satisfactorio? Insatisfactorio, Venerable Señor. ¿Y aquello que es impermanente, insatisfactorio, transitorio, es correcto considerarlo: 'esto es mío, esto soy yo, esto es mi alma'? No, Venerable Señor.
12. Por lo tanto aquí, oh monjes, cualquier materia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la materia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
13. Cualquier sensación pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la sensación debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
14. Cualquier percepción pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la percepción debe ser considerada con recto entendimiento de

acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.

15. Cualesquiera formaciones pasadas, futuras o presentes, internas o externas, bastas o sutiles, inferiores o superiores, distantes o cercanas, todas las formaciones deben ser consideradas con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
16. Cualquier conciencia pasada, futura o presente, interna o externa, basta o sutil, inferior o superior, distante o cercana, toda la conciencia debe ser considerada con recto entendimiento de acuerdo con la realidad: 'Esto no es mío, esto no soy yo, esto no es mi alma'.
17. Comprendiendo así, oh monjes, el instruido noble discípulo siente hastío de la materia, siente también hastío de la sensación, siente también hastío de la percepción, siente también hastío de las formaciones y siente también hastío de la conciencia. Sintiendo hastío, se desapega; con la liberación del apego surge el conocimiento: 'Estoy liberado.' Y comprende: 'no hay más nacimiento; la vida noble ha sido vivida; se ha hecho lo que se debía hacer; no hay otra existencia.'
18. Esto dijo el Sublime. Los cinco monjes se regocijaron de las palabras del Sublime. Durante la exposición del discurso las mentes de los monjes del grupo de los cinco se liberaron de las corrupciones por el no-apego.

4) El Cuatro Discurso de Un Hombre de Mente Noble, también llamado El Sutra del Bodhisattva.

(Sappurisa Sutta-Anguttara Nikaya IV 73)

Traducción al español por Samanera Thitapuñño

1. Monjes, aquel que tenga las siguientes cuatro cualidades debe ser considerado un hombre innoble. ¿Cuáles son éstas?
2. Inclusive sin ser interrogado, un hombre innoble revela las faltas de otros, y que tanto más cuando es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de las faltas de los demás sin omitir cosa alguna, sin restricciones, completamente y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble...
3. Además, aun cuando es interrogado, el hombre innoble no revela lo que es digno de alabanza en otros, más cuando no se lo preguntan. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de lo que es digno de alabanza en otros con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalles. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
4. Más aún, lo que posee un hombre innoble como defectos, no los revela, aun cuando es interrogado, menos aún cuando no lo es. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus defectos con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
5. Además, cuando un hombre innoble posee cualidades dignas de alabanza, las revela, aun si ser interrogado, cuanto más al ser interrogado. Cuando le preguntan, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de sus propias cualidades dignas de alabanza sin omisiones ni titubeos, completamente y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre innoble.
6. ¡Oh monjes!, Quien tiene estas cuatro cualidades debe ser considerado como un hombre innoble.
7. Monjes, aquel que tenga las siguientes cuatro cualidades debe ser considerado como un hombre noble. ¿Cuáles son éstas?
8. Cuando es interrogado, un hombre noble no revela las faltas de los otros, cuanto más cuando no es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y conducido por el interrogatorio, habla de las faltas de otros con omisiones y titubeos, con

restricciones y sin detalles. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.

9. Además, aun cuando no es interrogado, el hombre noble revela lo que es digno de alabanza en otros, cuanto más cuando se lo preguntan. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de lo que es digno de alabanza en otros sin omitir ni callar nada, en forma completa y con detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
10. Más aún, lo que posee un hombre noble como defectos, los revela, aun cuando no es interrogado, más aún cuando lo es. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus defectos sin omisiones ni titubeos, en forma completa y en detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
11. Además, cuando es interrogado, un hombre noble no revela lo que es digno de alabanza en él, y menos aún cuando no es interrogado. Cuando es interrogado, sin embargo, y obligado a responder a las preguntas, habla de sus propias cualidades dignas de alabanza con omisiones y titubeos, en forma incompleta y sin detalle. Él, ¡oh monjes!, Debe ser considerado como un hombre noble.
12. ¡Oh monjes!, Quien tiene estas cuatro cualidades, debe ser considerado como un hombre noble.

5) 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.

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.

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.

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.

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.

6) El Metta Sutra, el Sutra del Amor Incondicional.

Que todos los seres sintientes seamos capaces, rectos de mente, palabra y cuerpo.

Que seamos amables y sin orgullo.

Que estemos contentos, libres de carga, y con todos los sentidos en calma, tranquilos.

Que seamos sabios, no arrogantes y sin ningún deseo por los bienes y riquezas de los otros.

Que seamos incapaces de hacer algo malo y dañar a los seres sintiente, de éste universo y de los otros.

Que todos los seres estén, bien, felices y en paz.

Que todos vivamos en seguridad y en regocijo.

Que todos los seres vivos seamos felices, tanto débiles como fuertes, altos y robustos, de talla media o pequeña, presentes o no presentes, próximos o distantes, nacidos o por nacer.

Que nadie defraude y maltrate o desprecie a un ser vivo por cualquier razón o causa.

Que no permitamos que la ira, el odio y la codicia nos haga desear el mal a otro ser vivo, sea quien sea.

Así como una madre vela por su hijo único, dispuesta a perder su propia vida para proteger su vida, con corazón de amor puro, así deberemos de cuidar a todos los seres vivos, inundando el mundo entero con una bondad y compasión que venzan todos los obstáculos para la paz y la felicidad.

De pie o andando, sentado o echado, despiertos y dormidos, durante nuestras horas de estudio, meditación, comidas, trabajo y paseo, debemos recordar conscientemente que la mejor forma de vivir en el mundo es cultivando en nuestros corazones el Amor hacia todos los demás, sin discriminación alguna y con plena ecuanimidad.

Sin ataduras producidas por los engaños del apego, la aversión, la ignorancia y la confusión, y con una clara visión sustentada en la sabiduría y la compasión, podamos todos salir del ciclo de los sufrimientos al mismo tiempo y juntos.

7) El Sutra del Corazón, también llamando el Sutra de la Gran Perfección

(Prajñaparamita)

El Boddhisatva de la compasión,
cuando meditaba profundamente,
contempló la vacuidad de los cinco *skandhas*
y rompió las ataduras que le ocasionaban sufrimiento.

Así pues,
la forma no es más que vacuidad,
la vacuidad no es más que forma,
la forma es sólo vacuidad,
la vacuidad sólo forma.

Sentimiento pensamiento y voluntad
hasta incluso la conciencia
son todo lo mismo.

Todas las cosas son vacías por naturaleza,
no nacen, ni se destruyen,
ni está manchadas, ni son puras,
ni aumentan, ni disminuyen.

Así, en la vacuidad,
no existe forma, ni sentimiento, ni pensamiento,
ni voluntad, ni siquiera la conciencia.

No hay vista, no hay oído, no hay olfato,
ni gusto, ni cuerpo, ni mente.
No hay color, no hay sonido
ni olor, ni sabor, ni tacto,
ni nada a lo que la mente pueda aferrarse,
ni siquiera el hecho de sentir.

No existe la ignorancia,
ni el cese de la ignorancia,
ni todo lo que proviene de la ignorancia,
no existe la decrepitud, ni la muerte,
ni el cese de ambas.

No existe el sufrimiento,
ni la causa del sufrimiento,

ni el cese del sufrimiento,
ni camino noble que aparte del sufrimiento,
ni siquiera sabiduría que conseguir:
la consecución también es vacuidad.

Así pues,
conoce que el Bodhisattva
sin nada a lo que aferrarse
y morando en la sabiduría *Prajña* únicamente
se ve liberado de los obstáculos engañosos
y del temor por ellos engendrado
alcanzando el más puro Nirvana.

Todos los Budas del pasado, del presente,
Y los Budas del tiempo futuro
usando esta sabiduría *Prajña*
alcanzan la visión completa y perfecta.

Escucha pues el gran *Dharaní*
el mantra radiante e incomparable,
el *Prajñaparamita*
cuyas palabras alivian todo sufrimiento.
Escúchalo y créelo, que es verdad:

Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha
Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha
Gate gate pargate parasamgate Bodhi svaha

8) El Discurso a los Kalamas: Kalama Sutra.

(Anguttara Nikaya III, 65)

Traducción al español por Samanera Thitapuñño

Los Kalamas de Kesaputta visitan al Buda:

1. Esto he escuchado. En una ocasión el Bendito, mientras merodeaba en el país de Kosala en compañía de una gran comunidad de monjes, entró en el pueblo de los Kalamas llamado Kesaputta. Los Kalamas que eran habitantes de Kesaputta exclamaron: "El reverendo Gotama, el monje, el hijo de los Sakiyas, mientras merodeaba en el país de Kosala, entró en Kesaputta. La buena reputación del reverendo Gotama se ha difundido de la siguiente forma: Efectivamente, el Bendito es consumado, totalmente iluminado, dotado de sabiduría y disciplina, sublime, conocedor de los planos de existencia, incomparable guía de hombres domables, maestro de seres humanos y divinos, a los cuales ha entendido claramente a través del conocimiento directo. Él ha expuesto el Dhamma, bueno en el inicio, bueno en la parte media, bueno en el final, dotado de forma y significado, y completo en todo aspecto; también proclama la vida santa que es perfectamente pura. El ver tales consumados es bueno en verdad."

2. Entonces los Kalamas de Kesaputta fueron a donde se encontraba el Bendito. Al llegar ahí algunos le rindieron homenaje y después se sentaron a un lado; algunos intercambiaron saludos con él y después de concluir conversación cordial memorable, se sentaron a un lado; algunos anunciaron sus nombres y el de sus familias y se sentaron a un lado; algunos sin decir cosa alguna se sentaron a un lado.

Los Kalamas de Kesaputta solicitan la guía de Buda:

3. Los Kalamas que eran habitantes de Kesaputta sentados a un lado dijeron al Bendito: "Venerable señor, hay algunos monjes y brahmanes que visitan Kesaputta. Ellos exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Otros monjes y brahmanes también, venerable señor, vienen a Kesaputta. Ellos también exponen y explican solamente sus doctrinas; desprecian, insultan y hacen pedazos las doctrinas de otros. Venerable señor, en lo que concierne a ellos tenemos dudas e incertidumbre. ¿Cuál de estos reverendos monjes y brahmanes habló con falsedad y cuál con la verdad?"

El Criterio para el rechazo:

4. "¡Kalamas!, es propio para ustedes dudar y tener incertidumbre; la incertidumbre ha surgido en ustedes acerca de lo que es dudoso. ¡Vamos Kalamas! No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro.' ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio,' abandónenlas."

Codicia, odio e ignorancia:

5. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La codicia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado a la codicia, y estando mentalmente sumergido y vencido por la codicia, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

6. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿El odio aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado al odio, y estando mentalmente sumergido y vencido por el odio, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

7. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ignorancia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su perjuicio, venerable señor."

"Kalamas, dado a la ignorancia, y estando mentalmente sumergido y vencido por la ignorancia, un hombre mata, roba, comete adulterio y dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su daño y su perjuicio?" "Sí, venerable señor."

8. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿Estas cosas son buenas o malas?" "Malas, venerable señor."

"¿Censuradas o alabadas por los sabios?" "Censuradas, venerable señor."

"Cuando estas cosas se emprenden y se siguen, ¿conducen al daño y al infortunio? ¿O como les parece?" "Cuando estas cosas se emprenden y se siguen conducen al daño y al infortunio. Así nos parece esto."

9. "Por lo tanto, dijimos, Kalamas, lo que se dijo: '¡Vamos Kalamas! No se atengan a lo que ha sido adquirido mediante lo que se escucha repetidamente; o a lo que es tradición; o a lo que es rumor; o a lo que está en escrituras; o a lo que es conjetura; o a lo que es axiomático; o a lo que es un razonamiento engañoso; o a lo que es un prejuicio con respecto a una noción en la que se ha reflexionado; o a lo que aparenta ser la habilidad de otros; o a lo que es la consideración: 'Este monje es nuestro maestro.' ¡Kalamas!, cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son malas; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al daño y al infortunio,' abandónenlas."

El Criterio de aceptación:

10. "¡Vamos Kalamas! No se atengan..., cuando ustedes por sí mismos sepan: 'Estas cosas son buenas, estas cosas no son censurables; estas cosas son alabadas por los sabios; cuando se emprenden y se siguen, estas cosas conducen al beneficio y la felicidad,' entren y permanezcan en ellas."

Ausencia de codicia, odio e ignorancia:

11. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ausencia de codicia aparece en un hombre para su beneficio o para su perjuicio?" "Para su beneficio, venerable señor."

"Kalamas, no dado a la codicia y no estando mentalmente sumergido y vencido por la codicia, un hombre no mata, no roba, no comete adulterio y no dice mentiras; y así incita a otro a hacer lo mismo. ¿Por mucho tiempo será esto para su beneficio y felicidad?" "Sí, venerable señor."

12-13. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿La ausencia de odio ... La ausencia de ignorancia ..."

14. "¿Qué piensan, Kalamas? ¿Estas cosas son buenas o malas?" "Buenas, venerable señor."

"¿Censurables o no censurables?" "No censurables, venerable señor."

"¿Censuradas o alabadas por los sabios?" "Alabadas, venerable señor."

"Cuando estas cosas se emprenden y se siguen, ¿conducen al beneficio y la felicidad o no? ¿O cómo les parece?" "Cuando estas cosas se emprenden y se siguen conducen al beneficio y la felicidad. Así nos parece esto."

15. Por lo tanto, dijimos, Kalamas, lo que se dijo: (como en 9.).

Las Cuatro Moradas Exaltadas:

16. "El discípulo de los Nobles, Kalamas, que en esta forma está libre de codicia, libre de rencor (mala voluntad), libre de ignorancia, claramente comprendiendo y atento, permanece, habiendo difundido con el pensamiento de amistad un cuarto; de la misma manera el segundo; de la misma manera el tercero; de la misma manera el cuarto; así también arriba, abajo y en derredor; él permanece, habiendo difundido debido a la existencia en el [espacio] de todos los seres vivientes, por doquier, el mundo entero, con el gran, exaltado, ilimitado pensamiento de amistad que está libre de malicia u odio."

"El vive, habiendo difundido, con el pensamiento de compasión con el pensamiento de gozo solidario ... con el pensamiento de ecuanimidad ..., ilimitado pensamiento de ecuanimidad que está libre de malicia u odio."

Los Cuatro Consuelos:

17. "El discípulo de los Nobles, Kalamas, que tiene tal mente libre de odio, tal mente libre de malicia, tal mente libre de mancha, tal mente purificada, es uno que encuentra cuatro consuelos aquí y ahora."

"Supongan que hay un más allá y que hay fruto, resultado, de acciones buenas y malas. Entonces, es posible que en la disolución del cuerpo después de la muerte, apareceré en el mundo celestial, el cual posee el estado de gozo.' Éste es el primer consuelo que encuentra."

"Supongan que no hay más allá y que no hay fruto, resultado, de acciones buenas y malas. Sin embargo en este mundo, aquí y ahora, libre de odio, libre de malicia, seguro, saludable y contento me mantengo.' Éste es el segundo consuelo que encuentra."

"Supongan que resultados malos caen sobre un hombre que actúa mal. Yo, sin embargo, pienso en no hacerle mal a nadie. ¿Entonces, cómo es posible que resultados malos me afecten si no hago malas obras?' Éste es el tercer consuelo que encuentra."

"Supongan que resultados malos no caen sobre un hombre que actúa mal. Entonces, de todos modos me veo purificado.' Éste es el cuarto consuelo que encuentra."

"El discípulo de los Nobles, Kalamas, que posee tal mente libre de odio, tal mente libre de malicia, tal mente sin mancha, tal mente purificada, es aquel para el cual, aquí y ahora, cuatro consuelos encuentra."

"¡Maravilloso, venerable señor! ¡Maravilloso, venerable señor! Venerable señor, es como si una persona tornara boca arriba aquello que está boca abajo, o como si descubriera lo que está cubierto, o como si enseñara el camino a alguien que se encuentra perdido, o como si llevase un lámpara en la oscuridad pensando, 'Aquellos que tengan ojos verán objetos visibles,' así ha sido presentado el Dhamma en muchas formas por el Bendito. Venerable, señor, nosotros acudimos a tomar refugio en el Bendito, a tomar refugio en el Dhamma, y a tomar refugio en la comunidad de Bhikkhus. Venerable señor, permita el Bendito considerarnos como seguidores laicos que han tomado refugio por vida, a partir de hoy."

Om Mane Pame Hum