

# Meditación Vipassana

*(Traducción al español: Miguel Ángel Piquero-Hidalgo)*

Vi - Passana:

Vi significa “de forma clara”

Passana significa “ver, conocer”

Así, Vipassana significa ver las cosas con claridad ó ver las cosas como en realidad son. Es el alcanzar la introspección de la verdadera naturaleza de la existencia, a través de claramente percibir anicca, dukkha y anatta. Por ello es también llamada “Meditación de Introspección”.

## La práctica de la meditación Vipassana.

- Sé consciente del cuerpo.
- Sé consciente de los sentimientos.
- Sé consciente de la mente.
- Sé consciente de las cualidades mentales.

Para ser practicada en las cuatro posturas:

Sentado – De pie, parado – Caminando – Tumbado

Esta práctica se delinea en El Sutta Satipatthana:

Digha Nikaya 22 y Majjhima Nikaya 10.

## Sutta Satipatthana

Hay, oh monjes, esta vía para la purificación de los seres, para superar la tristeza, para el camino recto, para la realización de Nibbana; esto es, Los Cuatro Fundamentos de la Concienciación.

¿Cuáles son estos cuatro? El monje contempla:

- A. Cuerpo como cuerpo,**
- B. Sentimientos como sentimientos,**
- C. Mente como mente,**
- D. Facultades mentales como facultades mentales;**

ardiente, claramente alerta y consciente, habiendo dejado de lado las ansias y las preocupaciones por el mundo.

## **A. Cuerpo – *Kayanupassana***

### **1. Consciente de la respiración**

Conociendo las cualidades de la respiración, siendo consciente de todo el cuerpo, ó calmando el cuerpo.

### **2. Plenamente consciente de las Cuatro Posturas**

Siendo consciente de las posturas, al caminar, al estar sentado, al estar de pie—parado y al estar tumbado.

### **3. Clara Comprensión**

Siendo plenamente atento y consciente de todas las acciones y actividades, tales como el doblarse y el estirarse; el comer y el beber; el masticar y el saborear; el excretar y el orinar; el irse a dormir y el despertarse, etc.

### **4. Atención consciente a las 32 partes del cuerpo**

Revisando el cuerpo, desde la suela de los pies hacia arriba, conociendo las partes claramente como identidades separadas. El cuerpo es visto como contenido por la piel y lleno de impurezas.

### **5. Atención consciente de los Cuatro Elementos**

Revisando el cuerpo, en términos de los elementos de tierra, agua, fuego y aire.

### **6. Nueve contemplaciones en el Cementerio**

Comparando el cuerpo con un cadáver y reflexionando, “Este cuerpo es de la misma naturaleza; se tornará igual que esto; no está exento de tal destino”, con cada tipo de cadáver, uno a uno.

## **B. Sentimientos – *Vedananupassana***

Conociendo y siendo consciente de los diferentes sentimientos:

- Sentimientos placenteros
- Sentimientos dolorosos
- Sentimientos ni placenteros ni dolorosos (neutrales)

## **C. Mente – *Cittanupassana***

Conociendo y siendo consciente de los diferentes estados de la mente:

### **1. Ordinaria**

Lujuriosa o libre de lujuria, odiosa o libre de odio, engañada o desengañada, contraída (por pereza o letargo) o distraída (por inquietud o preocupación).

## **2. Superior**

Desarrollada o sin desarrollar (en meditación), concentrada o desconcentrada, liberada o no liberada.

## **D. Cualidades mentales – *Dhammanupassana***

### **1. Los Cinco Impedimentos**

Sabiendo si los impedimentos están presentes o ausentes, cómo surgen y son abandonados y cómo no surgen en el futuro. (Deseo sensual, mala voluntad, pereza y letargo, inquietud y preocupación, duda escéptica).

### **2. Los Cinco Agregados del Apego**

Conociendo el surgir y el desaparecer de los cinco Agregados. (Forma, sentimientos, percepciones, formaciones mentales, consciencia).

### **3. Los Seis Sentidos Base Internos y Externos**

Conociendo la puerta del sentido y su objeto, así como qué amarres surgen dependientes de los dos, su abandono y su no resurgir. (Ojo y formas, oído y sonidos, nariz y olores, lengua y sabores, cuerpo y tangibles, mente y pensamientos).

### **4. Los Siete factores de la Iluminación**

Conociendo si un factor está presente o ausente, su surgir y su desarrollo. (Concienciación, investigación, esfuerzo, gozo, tranquilidad, concentración, ecuanimidad).

### **5. Las Cuatro Nobles Verdades**

Contemplando las Cuatro Nobles Verdades, dukkha, el cese de dukkha y la liberación, a través de la práctica del Noble Camino Óctuple.

## **Conclusión del Sutta Satipatthana**

La práctica de estos Cuatro Fundamentos traerá uno de estos dos resultados:

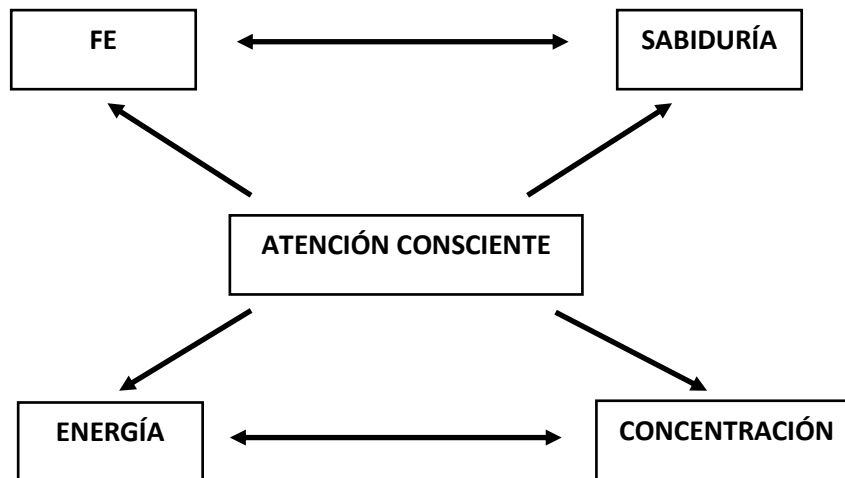
1. Arahantship en esta vida, ó
2. El estado de No-retornante

Los resultados llegarán en 7 años, 6 años... 2 años, 1 año, 7 meses, 6 meses... 2 meses ó 1 semana.

## **La Atención Consciente y Los Cinco Poderes de la Iluminación**

La fe (*saddha*) debe estar siempre equilibrada con sabiduría (*panna*) y viceversa. La concentración (*samadhi*) debe estar siempre equilibrada con energía (*viriya*) y viceversa.

Sin embargo, la atención consciente (sati) no necesita estar en equilibrio con ningún otro factor. Cuanto más sati haya tanto mejor.



## La importancia de la Atención Consciente

El Rey Pasenadi: “¿Hay alguna de estas dos cualidades que mantenga ambos tipos de beneficio seguros –beneficios en esta vida y en vidas venideras?”

El Buda: “La atención consciente es la cualidad que mantiene ambos tipos de beneficios seguros –beneficios en esta vida y beneficios en las vidas venideras.”

Sutta Appamada SN 3.17

La atención consciente se desarrolla a través de la práctica de meditación Vipassana, que fue enseñada por El Buda en el Sutta Satipatthana.

Es uno de los factores del Noble Camino Óctuple y facilita la introspección penetrante en la verdadera naturaleza de la realidad, conducente a la liberación de Samsara y a las imperecederas paz y felicidad de Nibbana.

---

## Los Cinco Impedimentos – Panca nivarana

1. Deseo sensual (*kāmacchanda*): Ansia de placer para los sentidos.
2. Enojo o mala voluntad (*byāpāda, vyāpāda*): Sentimientos de malicia dirigidos hacia otros.
3. Pereza-letargo o aburrimiento (*thīna-middha*): Acción poco enérgica, con poca o no concentración.
4. Inquietud-preocupación (*uddhacca-kukkucca*): La inhabilidad de calmar la mente.
5. Duda (*vicikicchā*): Falta de convicción o confianza.

## Los Siete factores de la Iluminación - Satta bojjhanga

1. Atención consciente (*sati*): estar alerta y consciente en todas las actividades y de todos los movimientos, tanto físicos como mentales.
2. Investigación (*dhamma vicaya*) dentro de la naturaleza del Dhamma.
3. Energía (*virīya*).
4. Gozo o raptó (*Pīti*).
5. Tranquilidad (*passaddhi*) tanto de cuerpo como de mente.
6. Ecuanimidad (*upekkha*), para ser capaz de afrontar la vida, en todas sus vicisitudes, con mente calmada y tranquilidad, sin ser perturbado.

## 32 Partes del cuerpo

Pelo de la cabeza, vello corporal, uñas, dientes, piel;

Carne, tendones, huesos, tuétanos, riñones;

Corazón, hígado, intestinos, bazo, pulmones;

Intestinos, estómago, comida no digerida, heces, cerebro;

Bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa corporal;

Lágrimas, sebo, saliva, mocos, lubricante de las articulaciones y orina.

# Sutta Satipatthana: Marcos de Referencia

MN 10 PTS: M i 55

Traducido del Pali al inglés por Thanissaro Bhikkhu  
© 2008–2010

*(Traducción al español: Miguel Ángel Piquero-Hidalgo)*

He oído que, en una ocasión, El Bendito se hallaba en el país de Kuru. Hay un pueblo de los Kurus llamado Kammasadhamma. Allí, El Bendito se dirigió a los monjes: “Monjes.”

“Señor,” los monjes respondieron.

El Bendito dijo ésto: “Este es el camino directo para la purificación de los seres, para la superación de la tristeza y la lamentación, para la desaparición del dolor y la aflicción, para la obtención del método correcto y para la realización de la Liberación---en otras palabras, los cuatro marcos de referencia. ¿Cuáles cuatro?

“Hay el caso en el que un monje permanece enfocado en el cuerpo por y en sí mismo. ---con ardor, alerta y con atención consciente--- dejando de lado la avaricia y la aflicción con respecto al mundo. Permanece enfocado en los sentimientos...mente...cualidades mentales por y en sí mismas ---con ardor, alerta y con atención consciente ---dejando de lado la avaricia y la aflicción con respecto al mundo.

## **A. Cuerpo - *Kayanupassana***

"Y, ¿Cómo permanece un monje enfocado en el cuerpo por y en sí mismo?

### **[1] Atención consciente de la respiración**

"Hay el caso en que un monje --habiéndose ido a la jungla, a la sombra de un árbol, o a un edificio vacío--- se sienta, doblando sus piernas cruzadas, manteniendo el cuerpo erecto y, estableciendo atención consciente en el frente [lit.: en el frente del pecho]. Siempre en atención consciente, él respira inhalando; en atención consciente, él respira exhalando.

"Realizando una larga inhalación, él discierne que la inhalación es larga; o realizando una larga exhalación, él discierne que la exhalación es larga. O, realizando una corta inhalación, él discierne que la inhalación es corta; o, realizando una corta exhalación, él discierne que la exhalación es corta. Él se entrena a sí mismo a inhalar, sensible a todo el cuerpo y a exhalar, sensible a todo el cuerpo. Él se entrena a sí mismo a inhalar calmando las fabricaciones corporales y a exhalar calmando las fabricaciones corporales. De igual modo que un hábil tornero o su aprendiz, cuando al realizar un largo giro, discierne que él está realizando un largo giro, o cuando realizando un corto giro, que está realizando un corto giro. De igual manera, el monje, cuando realiza una

inhalación larga, discierne que está realizando una inhalación larga; o cuando realiza una exhalación corta, él discierne que está realizando una exhalación corta... Él se entrena a sí mismo en calmar las fabricaciones corporales.

"De esta forma él permanece enfocado internamente en el cuerpo por y en sí mismo; o externamente en el cuerpo por y en sí mismo, ó ambos interna y externamente en el cuerpo por y en sí mismo. O el permanece enfocado en el fenómeno del origen con respecto al cuerpo, o en el fenómeno de la muerte con respecto al cuerpo, o en el fenómeno del origen y muerte con respecto al cuerpo. O su atención consciente de 'Hay un cuerpo' se mantiene hasta el alcance del conocimiento y recordatorio. Y él permanece independiente, no sostenido por (no enganchado) nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en el cuerpo por y en sí mismo.

## **[2] Atención consciente de las Cuatro Posturas**

"Además, cuando camina, el monje discierne que está caminando. Cuando está de pie—parado, él discierne que está parado. Cuando está sentado, él discierne que está sentado. Cuando está tumbado, él discierne que está tumbado. O como quiera que su cuerpo esté dispuesto, así es como él lo discierne.

"De esta forma el permanece enfocado internamente en el cuerpo por y en sí mismo, o enfocado externamente...no sostenido por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en el cuerpo por y en sí mismo.

## **[3] Clara comprensión**

"Además, cuando está yendo hacia adelante y retornando, se hace totalmente alerta; cuando mira hacia y cuando mira a lo lejos...cuando se dobla y cuando extiende sus extremidades...cuando lleva su manto externo, su túnica y su cuenco...cuando come, bebe, mastica y saborea...cuando orina y defeca...cuando camina, estando de pie—parado, sentado, yéndose a dormir, despertando, hablando y permaneciendo en silencio, él se hace totalmente alerta.

"De esta forma es como él permanece enfocado internamente en el cuerpo por y en sí mismo, o enfocado externamente... no sostenido por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en el cuerpo por y en sí mismo.

## **[4] Atención consciente de las 32 partes cuerpo**

"Además...de igual manera que si un saco, con aberturas en ambos extremos, estuviera lleno de varios granos ---trigo, arroz, soja, habichuelas, semillas de sésamo, arroz con cáscara--- y un hombre con buena visión, vaciándolo, reflexionase, 'Ésto es trigo. Ésto es arroz. Ésto son granos de soja. Ésto son habichuelas. Ésto son semillas de sésamo. Ésto es arroz con cáscara.' De la misma forma, monjes, un monje reflexiona sobre este cuerpo desde las plantas de los pies hacia arriba, desde la coronilla hacia abajo, rodeado de piel y lleno de varios tipos de cosas impuras: 'En este cuerpo hay cabello, vello corporal, uñas, dientes, piel, carne, tendones, tuétanos,

riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, comida no digerida, heces, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa corporal, lágrimas, sebo, saliva, mocos, lubricante de las articulaciones, orina.'

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en el cuerpo por y en sí mismo, o enfocado externamente... no sostenido por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en el cuerpo por y en sí mismo.

### **[5] Atención consciente de los Cuatro Elementos**

"Además...de igual manera que un habilidoso matarife o su aprendiz, habiendo matado una vaca, se sentaran en un cruce de caminos para cortarla en piezas, el monje contempla este cuerpo---como quiera que permanece, como quiera que esté dispuesto ---en términos de propiedades: 'En este cuerpo están la propiedad de la tierra, la propiedad del líquido, la propiedad del fuego y la propiedad del viento.'

"De esta forma él permanece enfocado internamente en el cuerpo, por y en sí mismo, o enfocado externamente... no sostenido por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en el cuerpo, por y en sí mismo.

### **[6] Nueve contemplaciones en el Cementerio**

"Además, como si él fuese a ver un cadáver en un vertedero de cadáveres ---un día, dos días, tres días muerto---hinchado, lívido y en descomposición, él lo aplica a este mismo cuerpo, 'Este cuerpo, también: Tal es su naturaleza, tal es su futuro, tal es su destino inevitable'...

"O, de nuevo, como si él fuese a ver un cadáver en un vertedero de cadáveres, picoteado por los cuervos, los buitres y los halcones; por perros, hienas y otras criaturas varias...un esqueleto embadurnado con carne y sangre, conectado con tendones...un esqueleto sin carne, embadurnado con sangre, conectado con tendones... un esqueleto sin carne, embadurnado con sangre, conectado con tendones...huesos desprendidos de sus tendones, esparcidos en todas direcciones---aquí un hueso de la mano, allí un hueso del pie, aquí un hueso de la tibia, allí un hueso del muslo, aquí un hueso de la cadera, allí un hueso de la columna, aquí una costilla, allí un hueso del pecho, aquí un hueso del hombro, allí un hueso del cuello, aquí un hueso de la mandíbula, allí un diente, aquí un cráneo...los huesos descoloridos, como el color de las conchas marinas... Amontonados, más de un año muertos... descompuestos en polvo: Él aplica ésto a este mismo cuerpo, 'Este cuerpo, también: Tal es su naturaleza, tal es su futuro, tal es su destino inevitable'.

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en el cuerpo por y en sí mismo, o externamente en el cuerpo por y en sí mismo. O permanece enfocado en el fenómeno del origen con respecto al cuerpo, en el fenómeno de la muerte con respecto al cuerpo, o en el fenómeno del origen y muerte con respecto al cuerpo. O su atención consciente de que 'Hay un cuerpo' se mantiene hasta el alcance del conocimiento y recordatorio. Y permanece independiente, no sostenido (no enganchado) por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en el cuerpo por y en sí mismo.



## **B. Sentimientos - *Vedananupassana***

"Y, ¿Cómo permanece un monje enfocado en los sentimientos por y en sí mismo? Hay un caso en el que un monje, cuando siente una sensación dolorosa, discierne que él está sintiendo una sensación dolorosa. Cuando siente una sensación placentera, él discierne que es una sensación placentera. Cuando siente una sensación que no es ni placentera ni no-placentera, él discierne que está sintiendo una sensación que no es ni placentera ni no-placentera.

"Cuando siente una sensación de dolor en la carne, él discierne, 'Estoy sintiendo una sensación de dolor en la carne.' Cuando sintiendo una sensación de dolor no en la carne él discierne, 'Estoy sintiendo una sensación de dolor no en la carne.' Cuando sintiendo una sensación de placer carnal él discierne, 'Estoy sintiendo una sensación de placer carnal.' Cuando sintiendo una sensación de placer no carnal él discierne, 'Estoy sintiendo una sensación de placer no carnal.' Cuando siente una sensación carnal que no es ni de dolor ni placentera, él discierne, 'Estoy sintiendo una sensación carnal que no es ni de dolor ni placentera.' Cuando siente una sensación no carnal que no es ni de dolor ni placentera, él discierne, 'Estoy sintiendo una sensación no carnal que no es ni de dolor ni placentera.'

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en los sentimientos por y en sí mismos, o externamente en los sentimientos por y en sí mismos, o ambos, internamente y externamente en los sentimientos por y en sí mismos. O él permanece enfocado en el fenómeno del origen con respecto a los sentimientos, o en el fenómeno de la muerte con respecto a los sentimientos, o en el fenómeno del origen y la muerte con respecto a los sentimientos. O su atención consciente de que 'Hay sentimientos' se mantiene hasta el alcance del conocimiento y recordatorio. Y permanece independiente, no sostenido (no enganchado a) por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en los sentimientos por y en sí mismos.

## **C. Mente – *Cittanupassana***

"Y, ¿Cómo permanece un monje enfocado en la mente por y en sí misma? Hay un caso en el que un monje, cuando su mente tiene pasión, él discierne que la mente tiene pasión. Cuando la mente no tiene pasión, él discierne que la mente no tiene pasión. Cuando la mente tiene aversión, él discierne que la mente tiene aversión. Cuando la mente no tiene aversión, él discierne que la mente no tiene aversión. Cuando la mente tiene engaño, él discierne que la mente tiene engaño. Cuando la mente no tiene engaño, él discierne que la mente no tiene engaño.

"Cuando la mente está oprimida, él discierne que la mente está oprimida. Cuando la mente está dispersa, él discierne que la mente está dispersa. Cuando la mente está dilatada, él discierne que la mente está dilatada. Cuando la mente no está dilatada, él discierne que la mente no está dilatada. Cuando la mente está rebasada, él discierne que la mente está rebasada. Cuando la mente no está rebasada, él discierne que la mente no está rebasada. Cuando la mente está concentrada, él discierne que la mente está concentrada. Cuando la mente no está concentrada, él discierne que la mente no

está concentrada. Cuando la mente está liberada, él discierne que la mente está liberada. Cuando la mente no está liberada, él discierne que la mente no está liberada.

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en la mente por y en sí misma, o externamente en la mente por y en sí misma, o ambos, internamente y externamente en la mente por y en sí misma. O él permanece enfocado en el fenómeno del origen con respecto a la mente, o en el fenómeno de la muerte con respecto a la mente, o en el fenómeno del origen y la muerte con respecto a la mente. O su atención consciente de que 'Hay una mente' se mantiene hasta el alcance del conocimiento y recordatorio. Y permanece independiente, no sostenido (no enganchado a) por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en la mente por y en sí misma.

#### **D. Cualidades mentales – *Dhammanupassana***

"Y, ¿Cómo permanece un monje enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas?

[1] "Hay un caso en el que un monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los *cinco impedimentos*. Y, ¿Cómo permanece un monje enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los cinco impedimentos? Hay un caso en el que, habiendo deseo sensual presente en un monje, él discierne, 'Hay deseo sensual presente en mí.' O que, no habiendo deseo sensual presente en un monje, él discierne, 'No hay deseo sensual presente en mí.' Él discierne cómo hay el surgir de deseos sensuales no surgidos. Y él discierne cómo hay el abandonar de los deseos sensuales una vez que han surgido. Y él discierne cómo no hay futuro surgir de los deseos sensuales que han sido abandonados. (La misma fórmula se repite para los impedimentos restantes: mala voluntad, pereza y somnolencia, agitación y ansiedad e incertidumbre.)

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en las cualidades mentales, por y en sí mismas, o externamente en las cualidades mentales, por y en sí mismas, o ambos, internamente y externamente en las cualidades mentales, por y en sí mismas. O él permanece enfocado en el fenómeno del origen con respecto a las cualidades mentales, o en el fenómeno de la muerte con respecto a las cualidades mentales, o en el fenómeno del origen y la muerte con respecto a las cualidades mentales. O su atención consciente de que 'Hay cualidades mentales' se mantiene hasta el alcance del conocimiento y recordatorio. Y permanece independiente, no sostenido (no enganchado a) por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en las cualidades mentales por y en sí mismas, con respecto a los cinco impedimentos.

[2] "Además, el monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los *cinco agregados del apego*. Y, ¿Cómo permanece un monje enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los cinco agregados del apego? Hay un caso en el que un monje [discierne]: 'Tal es la forma, tal es su origen, tal es su desaparición. Tal es sentimiento...Tal es percepción...Tales son fabricaciones...Tal es consciencia, tal es su origen, tal es su desaparición.'

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en las cualidades mentales, por y en sí mismas, o enfocado externamente... no sostenido por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los cinco agregados del apego.

**[3]** "Además, el monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los medios de los sentidos *internos séxtuples* y a los medios de los sentidos *externos*. Y, ¿Cómo permanece él enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los medios de los sentidos internos séxtuples y a los medios de los sentidos externos? Hay un caso en el que él discierne el ojo, él discierne las formas, él discierne las ataduras que surgen dependientes de ambos. Él discierne cómo hay el surgir de una atadura no surgida. Y él discierne cómo hay el abandono de una atadura, una vez que ha surgido. Y él discierne cómo no hay futuro surgir de una atadura que ha sido abandonada. (La misma fórmula es repetida para los sentidos restantes: oído, nariz, lengua, cuerpo e intelecto.)

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en las cualidades mentales, por y en sí mismas, o enfocado externamente... no sostenido por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los medios de los sentidos internos y externos.

**[4]** "Además, el monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los *siete factores de la Iluminación*. Y, ¿Cómo permanece un monje enfocado en los *siete factores de la Iluminación*, por y en sí mismos, con respecto a los *siete factores de la Iluminación*? Hay un caso en el que, habiendo presente la atención consciente, como un factor para la Iluminación, él discierne que 'La atención consciente, como factor para la Iluminación, está presente en mí.' O, no habiendo presente la atención consciente como un factor para la Iluminación, él discierne que 'La atención consciente, como un factor para la Iluminación, no está presente en mí.' Él discierne cómo hay surgir de atención consciente no surgida, como un factor para la Iluminación. Y él discierne cómo hay la culminación del desarrollo de la atención consciente, como un factor para la Iluminación, una vez que ha surgido. (La misma fórmula es repetida para los restantes factores para la Iluminación: análisis de las cualidades, persistencia, raptó, serenidad, concentración y ecuanimidad.)

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en las cualidades mentales, por y en sí mismas, o externamente... no sostenido por nada en el mundo. Así es cómo un monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a los siete factores para la Iluminación.

**[5]** "Además, el monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a las *cuatro nobles verdades*. Y, ¿Cómo permanece un monje enfocado en los *siete factores de la Iluminación*, por y en sí mismos, con respecto a las *cuatro nobles verdades*? Hay un caso en el que él discierne, conforme ha venido en suceder, que 'Ésto es estrés.' Él discierne, conforme ha venido en suceder, 'Ésta es la generación del estrés.' Él discierne, conforme ha venido en suceder, 'Éste es el cese

del estrés.' Él discierne, conforme ha venido en suceder, que 'Éste es el camino conducente al cese del estrés.'

"De esta forma él permanece enfocado interiormente en las cualidades mentales, por y en sí mismas, o externamente en las cualidades mentales, por y en sí mismas, o ambas, interna y externamente, en las cualidades mentales, por y en sí mismas. O él permanece enfocado en el fenómeno del origen con respecto a las cualidades mentales, o en el fenómeno de la muerte con respecto a las cualidades mentales, o en el fenómeno del origen y la muerte con respecto a las cualidades mentales. O su atención consciente de que 'Hay cualidades mentales' se mantiene hasta el alcance del conocimiento y recordatorio. Y permanece independiente, no sostenido (no enganchado a) por nada en el mundo. Así es como un monje permanece enfocado en la mente por y en sí misma. Así es cómo un monje permanece enfocado en las cualidades mentales, por y en sí mismas, con respecto a las cuatro noble verdades...

## **E. Conclusión**

"Ahora, si alguien desarrollase estos cuatro cuadros de referencia de esta forma por siete años, uno de dos frutos puede él esperar: o gnosis aquí y ahora, o —si queda algún remanente de enganche/sustento— no retorno.

"No digamos siete años. Si alguien desarrollase estos cuatro cuadros de referencia de esta forma por seis años...cinco...cuatro...tres...dos años...un año...siete meses...seis meses...cinco...cuatro...tres...dos meses...un mes...medio mes, uno de dos frutos puede él esperar: o gnosis aquí y ahora, o —si queda algún remanente de enganche/sustento— no retorno.

"No digamos medio mes. Si alguien desarrollase estos cuatro cuadros de referencia de esta forma por siete días, uno de dos frutos puede él esperar: o gnosis aquí y ahora, o —si queda algún remanente de enganche/sustento— no retorno.

"Este es el camino directo para la purificación de los seres, para la superación de la pena y la lamentación, para la desaparición del dolor y el estrés, para la obtención del método correcto, para la realización de la Liberación ---en otras palabras, los cuatro marcos de referencia. 'Así fue dicho, y en referencia a esto fue dicho.'"

Eso es lo que El Bendito dijo. Agradecidos, los monjes se deleitaron en las palabras del Bendito.