



# CORRECTA ATENCIÓN



Esta publicación es tan solo un ayuda-memoria  
Para los participantes en nuestros trabajos grupales.  
Se completará en forma oral durante las reuniones.



Si querés contactarnos:  
[cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

© Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Buenos Aires, 2005



*Por los méritos de este trabajo,  
Pueda la lluvia de lava, piedras ardientes, y armas  
De ahora en más devenir una lluvia de flores.  
Puedan aquellos cuyo infierno es luchar y herir  
Transformarse en amantes que ofrendan sus flores.  
Shantideva, 'El Camino del Bodhisattva'*



Es el sexto factor del Óctuple Noble Sendero.

**Correcta Atención** ó **Correcta Concentración**, en el pali original *Samma Sati*.

No debe entenderse 'correcto' como opuesto a 'incorrecto'. En este contexto, 'correcto' significa 'lo que es', siendo correcto pero sin el *concepto* de '*hacer lo correcto*'. 'Correcto' traduce el término pali '*samma*', en sánscrito '*samyak*', que denota '*completo*'. Lo completo significa perfección. Es autosuficiente. Este *correcto* significa ver lo que es tal como es, sin distorsiones neuróticas.



## qué dicen los maestros

Mucho. Creemos que en este tema lo más útil para vos y nosotros es no repetir lo que ya ha sido bien dicho en muchos lugares a lo largo de los siglos. Textos cortos, medianos y largos, extractos y presentaciones completas se indican en la sección 'Para leer más'.

Aquí, tan sólo lo que dijo el Buda al presentar este aspecto esencial de sus enseñanzas:

*“Así lo he oído. En cierta ocasión, el Bienaventurado estaba viviendo con los Kuru, en una de sus ciudades llamada Kammasadhamma. Allí el Bienaventurado se dirigió así a los monjes:*

*-Monjes.*

*-Sí, venerable señor -le contestaron.*

*El Bienaventurado les dijo así:*

*-Monjes, éste es el único camino para la purificación de los seres, para la superación de la pena y de las lamentaciones, para la eliminación del sufrimiento y de la aflicción, para alcanzar el recto sendero, para realizar el Nirvana, a saber: los cuatro fundamentos de la atención.*

*“¿Cuáles son esos cuatro? Aquí, monjes, un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano.*

*“Vive contemplando las sensaciones en las sensaciones... Vive contemplando la mente en la mente... “Vive contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano.”*

Satipatthana Sutra N<sup>o</sup> 10.



## qué agregamos nosotros

Poco. Muy poco.

Poco. Muy poco.

Te dimos arriba lo que dicen diferentes maestros, para tener diferentes sabores de una misma enseñanza.

Ahora es tu interés, tu responsabilidad, tu beneficio, tu decisión de hacer con ellas lo que creas más beneficioso para vos hoy.

Todos estos maestros son seres que saben mucho, y que enseñan con el límpido y único deseo de ayudar a los demás. Poco usual en este mundo. Ergo, sugerimos no perder oportunidades poco usuales.

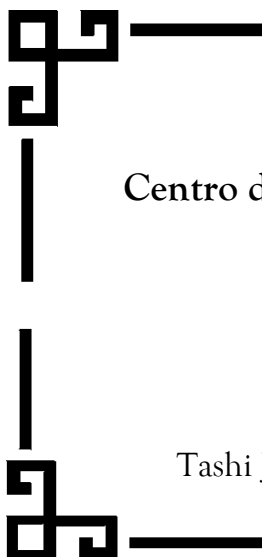
Aplicar lo dicho por el Buda para, sin prisas y sin pausas aproximarse a un correcto modo de vida. Ahora, ya, el 100% es imposible, pero eso no debería ser una excusa para no intentar a partir de ahora, de a poco, llegar lo más cerca posible de ese ideal.

Otras grandes oportunidades: la práctica sentada y continuar el entrenamiento de la mente en la vida cotidiana.



para leer más

- 1 - **Sermón sobre los Fundamentos de la Atención** (Satipatthana Sutra, N° 10) Majjhima Nikaya, versión del pali al español de Amadeo Solé-Leris y Abraham Velez de Cea, Kairós, Barcelona, 1998, pág. 116. Extracto en **Satipatthana Sutra**, Cetepso, 2004
- 2 - **Transformación y Sanación**. Thich Nhat Hanh. Capítulo V. Paidós, Buenos Aires, 1999
- 3 - **Las Enseñanzas del Buda**. Thich Nhat Hanh. Sección '¡Respira, estás Vivo!'. Oniro, Barcelona, 2002
- 4 - **The Power of Mindfulness**. Nyanaponika Thera. Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.
- 5 - **Las Cuatro Bases de la Atención**. Chögyam Trungpa Rinpoche. Traducción parcial del Cetepso de **The Heart of the Buddha**, Shambhala Publications, Boston, and London.
- 6 - **The Noble Eightfold Path**, Bhikkhu Bodhi, Wheel Publication No. 308/311, Buddhist Publication Society, Kandy, 1994. Obtenible a través del nuevo sitio web de la sociedad <http://www.accesstoinight.org/lib/bps/misc/waytoend.html>
- 7 - **La Atención: El Dedo Oponible De La Conciencia**. Cetepso 2005. Extracto de 'La Naturaleza de Buda, El Tao de la Evolución', Wes Nisker, La Liebre de Marzo, Barcelona, 2002



**CETEPSO**

Centro de Técnicas Psicológicas de Oriente y Occidente

Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera

Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO)

Buenos Aires - Argentina

[cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)

Tashi Jong - 176081 Taragarh - Distt. Kangra - (HP) - India

