

El dialogo (sutta) Anapana sati del Buda

El meditador habiéndose ido al bosque la sombra de algún árbol se sienta con piernas cruzadas, con su espalda erecta se hace consciente. Siempre atento el meditador inhala, siempre atento el meditador exhala.

Las dieciséis contemplaciones:

La primera tétrada. Cuerpo

1. Cuando inhalo largo, sé que inhalo largo; Cuando exhalo largo se que exhalo largo
2. Cuando inhalo corto, sé que inhalo corto; Cuando exhalo corto se que exhalo corto
3. Así uno se entrena en atención: Sensible de todo el cuerpo, inhalo. Sensible a todo el cuerpo exhalo
4. Así uno se entrena en atención: Calmando a todo el cuerpo, inhalo. Calmando a todo el cuerpo exhalo.

Segunda tétrada. Sentimientos

5. Así uno se entrena en atención: Sensible al gozo inhalo, Sensible al gozo exhalo
6. Así uno se entrena en atención: Sensible al placer inhalo. Sensible al placer exhalo
7. Así uno se entrena en atención: Sensible a procesos en mi mente inhalo. Sensible a procesos en mi mente exhalo
8. Así uno se entrena en atención: Calmando procesos en mi mente, inhalo. Calmando procesos mentales, exhalo.

Tercera tétrada. Mente.

9. Así uno se entrena en atención: Sensible a la mente, inhalo. Sensible a la mente exhalo.
10. Así uno se entrena en atención: Agradando a la mente inhalo. Agradando la mente exhalo
11. Así uno se entrena en atención: Serenando la mente inhalo. Serenando la mente exhalo
12. Así uno se entrena en atención: Liberando la mente inhalo. Liberando la mente exhalo

Cuarta tétrada. Percatamiento.

13. Así uno se entrena en atención: Enfocando en la impermanencia inhalo. Enfocando en la impermanencia exhalo
- 14 Así uno se entrena en atención: Enfocando en el cesamiento inhalo. Enfocando en el cesamiento exhalo
15. Así uno se entrena en atención: Enfocando cuando acaba inhalo. Enfocando cuando acaba exhalo
16. Así uno se entrena en atención: Enfocando en dejar ir inhalo. Enfocando en dejar ir exhalo