

Los Dieciséis Ejercicios de Atención Plena en la Respiración (Anapanasati Sutta)


Una exploración profunda de la práctica
del Buda para la atención plena en
la respiración




Los 16 ejercicios de atención plena a la respiración

Una guía práctica para cultivar la presencia y la sabiduría


Primera tétrada – Cuerpo (kāya)

- 1. Observar la respiración tal como es
- 2. Percibir todo el cuerpo con la respiración
- 3. Calmar el cuerpo
- 4. Sentir el cuerpo como cuerpo
-  Objetivo: Enraizarse en la experiencia física y cultivar una presencia tranquila.

Segunda tétrada – Sensaciones (vedanā)


- 5. Sentir la alegría
- 6. Sentir el gozo profundo
- 7. Sentir las formaciones corporales
- 8. Calmar las sensaciones
-  Objetivo: Conocer las sensaciones y aprender a no reaccionar impulsivamente.

Tercera tétrada – Mente (citta)

- 9. Observar la mente tal como es
- 10. Alegrar la mente
- 11. Concentrar la mente
- 12. Liberar la mente
-  Objetivo: Comprender el funcionamiento de la mente y favorecer su equilibrio.

Cuarta tétrada – Objetos mentales (dhamma)

- 13. Contemplar la impermanencia
- 14. Contemplar el desapego
- 15. Contemplar la cesación
- 16. Contemplar el abandono

-  Objetivo: Desarrollar sabiduría profunda y caminar hacia la liberación.