SATIPAṬṬHĀNA

SATIPAṬṬHĀNA

Los Orígenes del Mindfulness

Anālayo

siglantana

PENDIENTE DATOS

Título original: *Satipaṭṭhāna*
El camino directo a la realización

© Anãlayo, 2006
Editado por Windhorse Publications Ltd
11 Park Road – Birmingham – B13 8AB
Reino Unido

Para esta edición:
© Editorial Siglantana S. L., 2018

Traducción al español:
XXXXX
Diseño de la cubierta: Carles de Gispert Núñez
Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina Amaya
Maquetación y preimpresión:
José M.ª Díaz de Mendívil Pérez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Ilusbooks): XXXXX
ISBN (Siglantana): XXXXX
Depósito legal: XXXXX

Impreso en España - *Printed in Spain*

AGRADECIMIENTOS

Muy poco del presente trabajo se habría conjuntado sin el generoso respaldo que recibí de mis padres, K. R. y T. F. Steffens. Asimismo, expreso mi enorme gratitud a Muni Bhikkhu, Bhikkhu Bodhi, Ñāṇananda Bhikkhu, Guttasīla Bhikkhu, Ñāṇaramita Bhikkhu, Ajahn Vipassī, Dhammajīva Bhikkhu, Brahmāli Bhikkhu, Ānandajoti Bhikkhu, Anagārika Santuttho, prof. Lily de Silva, prof. P. D. Premasiri, Godwin Samararatne, Dhammacāri Vishvapani, Michael Drummond y Andrew Quernmore, por sus sugerencias, correcciones, por la inspiración y por las críticas. Cualquier defecto o tergiversación se deben totalmente a mi propio e insuficiente nivel de práctica meditativa y de comprensión teórica.

Jhāyatha, mā pamādattha,
mã pacchã vippatisãrino ahuvattha

¡Medita, no seas negligente!
Más adelante podrías lamentar no haberlo hecho

SUMARIO

Lista de figuras 15

Prólogo 17

Introducción 21

Traducción del *Sutta Satipaṭṭhāna* 23

Capítulo I. Aspectos generales del camino directo 35

1. Visión general del *Sutta Satipaṭṭhāna* 35
2. Un panorama de los cuatro *satipaṭṭhānas* 39
3. La importancia de cada *satipaṭṭhāna* para la visión cabal 41
4. El carácter de cada *satipaṭṭhāna* 43
5. La expresión «camino directo» 47
6. El término *satipaṭṭhāna* 49

Capítulo II. La parte de la «definición» en el *Sutta Satipaṭṭhāna* 51

1. Contemplación 52
2. La importancia de ser diligente *(ātāpī)* 54
3. Saber con claridad (*sampayāna*) 59
4. Atención consciente y conocimiento claro 60

Capítulo III. *Sati* 63

1. Cómo se entendía el conocimiento en el budismo temprano 63
2. *Sati* 65

3. El papel de *sati* y el puesto que ocupa ... 68
4. Metáforas de *sati* ... 71
5. Características y funciones de *sati* ... 75
6. *Sati* y la concentración (*samādhi*) ... 79

Capítulo IV. Relevancia de la concentración ... 85
1. Liberarse de deseos y de insatisfacción ... 85
2. Concentración, concentración correcta y absorción ... 90
3. Absorción y visión clara ... 96
4. Contribución de la absorción para progresar en la visión clara ... 102
5. Calma y visión clara ... 106

Capítulo V. El «estribillo» del *Satipaṭṭhāna* ... 109
1. Contemplación interna y externa ... 112
2. Otras posibles interpretaciones de la contemplación interna y externa ... 115
3. Impermanencia ... 119
4. Co-surgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*) ... 123
5. El principio del co-surgimiento dependiente y su aplicación práctica ... 126
6. Conciencia pura y apegarse a nada ... 129

Capítulo VI. El cuerpo ... 133
1. Las contemplaciones del cuerpo ... 133
2. Propósito y beneficios de la contemplación del cuerpo ... 137
3. Atención consciente a la respiración ... 141
4. El *Sutta Ānāpānasati* ... 148
5. Posturas y actividades ... 151
6. Partes y elementos de la anatomía ... 161
7. La descomposición del cadáver y la meditación sobre la muerte ... 167

Capítulo VII. Sentimientos ... 171
1. Contemplación de los sentimientos ... 171
2. Los sentimientos y los puntos de vista (*ditthi*) ... 175
3. El sentimiento agradable y la importancia de la alegría ... 179

4. El sentimiento desagradable 183
5. Sentimiento neutral 185

Capítulo VIII. Mente 189
1. Contemplación de la mente 189
2. La conciencia no reactiva de nuestros estados mentales 191
3. Cuatro estados mentales «ordinarios» 193
4. Cuatro estados mentales «superiores» 195

Capítulo IX. *Dhammas*: los obstáculos 199
1. Contemplación de los *dhammas* 199
2. Contemplación de los cinco obstáculos 203
3. La importancia de reconocer los obstáculos 206
4. Condiciones para la presencia o la ausencia de un obstáculo 208

Capítulo X. *Dhammas*: los agregados 217
1. Los cinco agregados 217
2. El contexto histórico de la enseñanza sobre *anattā* 223
3. El yo empírico y la contemplación de los agregados 224
4. Surgimiento y cesación de los agregados 228

Capítulo XI. *Dhammas*: las esferas de los sentidos 231
1. Las esferas de los sentidos y las trabas 231
2. El proceso perceptual 236
3. Entrenamiento cognitivo 241
4. La instrucción a Bāhiya 244

Capítulo XII. *Dhammas*: los factores del despertar 249
1. Contemplación de los factores del despertar 249
2. La secuencia condicional de los factores del despertar 251
3. Beneficios que aporta el desarrollo de los factores del despertar 255

Capítulo XIII. *Dhammas*: las cuatro nobles verdades 259
1. Lo que implica *dukkha* 259

2. Las cuatro nobles verdades ... 261
3. Contemplación de las cuatro nobles verdades ... 263

Capítulo XIV. Realización ... 267
1. Gradual y repentino ... 267
2. El *Nibbāna* y sus implicaciones éticas ... 273
3. Cómo concibe al *Nibbāna* el budismo en sus inicios ... 276
4. *Nibbāna*: ni una unidad que todo lo abarque ni aniquilación ... 278

Capítulo XV. Conclusión ... 283
1. Aspectos clave de *satipaṭṭhāna* ... 283
2. La importancia de *satipaṭṭhāna* ... 287

Bibliografía ... 295

Lista de abreviaturas ... 319

Glosario ... 321

Índice temático ... 327

LISTA DE FIGURAS

1.1 Estructura del *Sutta Satipaṭṭhāna* 37

1.2 Progresión de las contemplaciones de los *satipaṭṭhānas* 39

1.3 Correlaciones para los cuatro *satipaṭṭhānas* 45

2.1 Características claves de *satipaṭṭhāna* 54

3.1 El puesto que ocupa *sati* entre algunas categorías importantes 68

5.1 Aspectos claves del estribillo del *Satipaṭṭhāna* 110

6.1 Las contemplaciones del cuerpo 134

6.2 Análisis de *ānapānasati* en 16 pasos 150

6.3 Cuatro aspectos del «conocimiento claro» en los comentarios 158

7.1 Tres y seis tipos de sentimiento 173

8.1 Ocho categorías para la contemplación de la mente 190

9.1 Esquema general de la contemplación de los *dhammas* 202

9.2 Dos etapas en la contemplación de los cinco obstáculos 209

9.3 Esquema general de lo que recomiendan los comentarios para superar o inhibir los obstáculos 216

10.1 Dos etapas en la contemplación de los cinco agregados 218

11.1 Dos etapas en la contemplación de las seis esferas de los sentidos 236

12.1 Dos etapas en la contemplación de los siete factores del despertar 250

12.2 Esquema de los comentarios sobre las condiciones que respaldan el desarrollo de los factores del despertar 258

13.1 Estructura cuádruple de la medicina en la antigua india y de las las cuatro nobles verdades 263
13.2 Dos etapas en la contemplación de las cuatro nobles verdades 264
15.1 Características y aspectos centrales de *satipaṭṭhāna* 285
15.2 Interrelación dinámica de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna* 286

PRÓLOGO

EL AUTOR

Bikkhu Anālayo es un monje budista (*bikkhu* académico y meditador, nacido en Alemania en 1962, y considerado uno de los expertos más influyentes del mundo, por la cantidad, variedad y profundidad de sus enseñanzas sobre la meditación en los primeros siglos del budismo.

Se ordenó en 1990 en Tailandia en el monasterio Wat Suan Mokkh, establecido por el conocido maestro Ajahn Buddhadasa. En 1995, recibió en Sri Lanka la ordenación «menor» que permite ser mendicante (*sāmaṇera* o *pabbajjā*) del maestro Balangoda Ananda Maitreya Thero. En 2007, recibió la ordenación *upasampadā* (en la que uno es reconocido como *bikkhu* o *bikkhuni*) en el monasterio Shwegyin Nikaya de Sri Lanka, perteneciente a la orden Amarapura Nikaya. Posteriormente, fue reconocido como *ācariya*, es decir, maestro o instructor avanzado. Su maestro es Bikkhu Bodhi, uno de los grandes traductores del *Canon Pali*.

Como estudiante, realizó su tesis doctoral sobre el *Sutta Satipaṭṭhāna* en el año 2000 en la Universidad de Peradeniya, en Sri Lanka. Dicho trabajo es la base de este libro, ya publicado en inglés hace años. En 2007 realizó una estancia de investigación en la Universidad de Marburgo (Alemania) donde comparó el *Majjhima Nikaya* con sus contrapartes china, tibetana y sánscrita híbrida. Ha realizado una traducción integral del chino al inglés del *Saṃyukta-āgama*. Asimismo, ha publicado diferentes libros sobre el budismo de los primeros siglos, y también artículos teóricos y prácticos sobre meditación en este período inicial del budismo. Es un experto meditador que dirige retiros y cursos de forma periódica. Actualmente, es profesor del Centro de Estudios Budistas de la Universidad de Hamburgo, cofundador del Grupo de Investigación sobre el *Āgama* (la versión china del *Canon Pali*) y miembro del equipo docente permanente del Barre Center for Buddhist Studies (BCBS), en Massachusetts (EE UU), donde reside actualmente. Anālayo entiende doce idiomas, incluidos los de los textos clásicos del budismo.

LA OBRA

Este libro es el primero que se traduce al español y el primero que escribió en inglés, y se basa en su tesis doctoral. Realiza un análisis muy detallado del contexto, de la importancia y de la práctica de la meditación de atención consciente de acuerdo a cómo se expone en el *Sutta Satipaṭṭhāna.* En estos últimos años de explosión del movimiento mindfulness, conviene recordar que la base de esta técnica psicológica es la atención a la respiración, que, a su vez, se basa en las enseñanzas que Buda dio en este pasaje. De hecho, podemos considerar que el *Sutta Satipaṭṭhāna* es el discurso budista fundacional sobre la práctica de la meditación. De ahí la importancia de este libro.

Sin embargo, existen decenas de traducciones de este *sūtra* incluso en español, idioma en el que el Budismo no ha sido analizado tan intensa y extensivamente como en inglés. Por tanto, podríamos preguntarnos: ¿qué aporta este libro que sea diferente a lo que ya se ha escrito anteriormente? Consideramos que las principales aportaciones, no las únicas, son la siguientes:

1. Ha sido escrito por uno de los mayores expertos internacionales en budismo, gran conocedor tanto de la perspectiva teórica como práctica de la meditación y que además posee formación científica y académica.
2. Esta dicotomía es muy interesante y enriquecedora. A todo lo largo del libro puede observarse cómo se combina la objetividad desapegada y la perspectiva científica del investigador académico (lo que se ha denominado «perspectiva en tercera persona»), junto a la experiencia y el interés comprometido del practicante para quien la meditación no es un simple tema de estudio, sino la única forma de vida (lo que se ha denominado «perspectiva en primera persona»). Esta combinación es inusual y muy esclarecedora. Es el primer libro sobre el tema en lengua española que aúna ambas visiones.
3. El libro se caracteriza por un estilo claro, con matizadas observaciones y gran profundidad de análisis. No pretende tener todas las respuestas, como es habitual cuando el autor pertenece a la tradición, sino que, sobre todo, intenta generar preguntas, fomentar la curiosidad del lector sobre muchos temas que no están cerrados, para que siga investigando y practicando sobre el tema.
4. Por último, y no menos importante, Bikkhu Anālayo realiza una comparación de los textos budistas con textos de expertos actuales y con textos de diferentes maestros de meditación, para aportar diferentes puntos de vista que enriquezcan la comprensión del lector.

Por tanto, nos hallamos ante un manual único, que se convertirá en texto clásico de culto para meditadores. Quiero insistir que no es sólo para practicantes de escuelas meditativas tradicionales sino, sobre todo, para practicantes de mindfulness, que van a poder entender el origen de dicho movimiento y profundizar en el sentido de esta técnica milenaria.

INTRODUCCIÓN

Este libro, que es el resultado de la combinación de mi investigación para el doctorado en la Universidad de Peradeniya, en Sri Lanka, y de mi propia experiencia en la práctica de la meditación como monje, intenta hacer una exploración detallada de la importancia y la práctica de la meditación de atención consciente de acuerdo a como se expone en el *Sutta Satipaṭṭhāna* y ubicada en el sitio que ocupa dentro de su contexto canónico y filosófico en los inicios del budismo.

La atención consciente[1] y la manera adecuada de ponerla en práctica son, ciertamente, temas de relevancia central para todo aquél que se interese en seguir el camino hacia la liberación que indicó el Buda. Sin embargo, para comprender bien la meditación de atención consciente e implementarla es necesario tomar en consideración las instrucciones originales que dio el Buda sobre *satipaṭṭhāna*. En vista de ello, mi investigación presta particular interés a sus discursos registrados en los cuatro *Nikāyas* principales y en las partes históricamente tempranas del quinto *Nikāya*, como material de origen de importancia esencial.

Satipaṭṭhāna es una cuestión de práctica. Con la finalidad de asegurar que mi exploración tenga una relevancia práctica he consultado una selección de manuales de meditación modernos y algunas publicaciones relacionadas. Tal selección ha estado sujeta a su disponibilidad, no obstante espero haber incluido una cantidad representativa adecuada de maestros de meditación. Además de ello me he apoyado en diversas monografías y artículos académicos sobre el budismo en sus inicios, para ilustrar el marco filosófico y el contexto histórico dentro del cual debemos entender el *Sutta Satipaṭṭhāna*. Esto provee la información básica para comprender ciertos pasajes o expresiones en el discurso.

Con la intención de mantener el texto fluido y legible he conservado su parte principal lo más libre posible de citas directas y de observaciones tangenciales.

[1] En la actualidad el término «atención consciente» se conoce también como «mindfulness» y su uso está cada vez más extendido en los países de habla hispana (*nota del editor*).

En cambio he utilizado muchas notas al pie, aportando referencias interesantes y análisis de información adicional. El lector en general preferirá enfocarse en el cuerpo del texto durante una primera lectura y volver, después, para buscar información en las notas al pie de página a través de una segunda lectura.

Mi exposición sigue la secuencia de los pasajes en el discurso lo más cerca posible. Al mismo tiempo, sin embargo, mi tratamiento no se limita tan sólo a hacer comentarios sino que se permite pequeñas digresiones para explorar puntos importantes y ofrecer un marco de referencia que nos ayude a comprender mejor la sección que estamos analizando.

El primer capítulo trata acerca de aspectos generales y terminología relacionada con *satipaṭṭhāna*. Los siguientes tres capítulos tienen que ver con el segundo párrafo del *Sutta Satipaṭṭhāna*, la «definición», en especial con lo que implica *sati* y con el papel que tiene la concentración. En el quinto capítulo llevo la atención hacia una serie de instrucciones generales que se repiten a lo largo de todo el discurso después de cada ejercicio de meditación, el «estribillo». Con el sexto capítulo empiezo a examinar los ejercicios del «camino directo» de la meditación de atención consciente en sí, que tienen que ver con la contemplación del cuerpo, los sentimientos, la mente y los *dhammas*. Al final de ese examen de cada práctica de meditación me dirijo hacia el último párrafo del discurso y las implicaciones del *Nibbāna*. A manera de conclusión trato de resaltar algunos aspectos claves de *satipaṭṭhāna* y de evaluar su importancia.

En general, mi propósito en la presente investigación no es tanto probar y establecer un punto de vista en particular como aportar sugerencias y reflexiones con la esperanza de abrir nuevas perspectivas con respecto a *satipaṭṭhāna* e inspirar al lector para que se entregue con más decisión a su propia práctica.

TRADUCCIÓN DEL *SUTTA SATIPAṬṬHĀNA*[1]

Así lo he oído. En una ocasión el Bendito vivía en el campo de Kuru, en una población de kurus llamada Kammāsadhamma. Ahí se dirigió a los monjes diciendo: «Monjes». «Venerable señor», le respondieron ellos. El Bendito les dijo:

[CAMINO DIRECTO]

«Monjes, éste es el camino directo para la purificación de los seres, para dejar atrás la congoja y la lamentación, para suprimir *dukkha* y la insatisfacción, para adquirir el verdadero método, para realizar el *Nibbāna*. A saber, éstos son los cuatro *satipaṭṭhāna*s.

[DEFINICIÓN]

¿Cuáles son los cuatro? He aquí, monjes, que con respecto al cuerpo, un monje mora en la contemplación del cuerpo, diligente, sabiendo con claridad y con atención consciente, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo. Por lo que respecta a los sentimientos, mora en la contemplación de los sentimientos, diligente, sabiendo con claridad y con atención consciente, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo. En cuanto a la mente, mora en la contemplación de la mente, diligente, sabiendo con claridad y con atención consciente, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo. En cuanto a los *dhammas*,

[1] Para mi traducción del *Sutta Satipaṭṭhāna* adopté principalmente la traducción de Ñāṇamoli (1995): pp. 145-155. Sin embargo, en algunas partes me aventuré a hacer mi propia traducción, con base en la comprensión que he adquirido en el progreso de mi investigación. Con la finalidad de facilitar referencias a determinados pasajes del discurso he insertado un pequeño encabezado al principio de cada sección.

mora en la contemplación de los *dhammas*, diligente, sabiendo con claridad y con atención consciente, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo.

[RESPIRACIÓN]

¿De qué manera, monjes, con respecto al cuerpo, mora él en la contemplación del cuerpo? He aquí que se va al bosque o al pie de un árbol o a una cabaña deshabitada, se sienta con las piernas cruzadas, yergue su espalda y, estableciendo su atención frente a él, con atención consciente inhala, con atención consciente exhala.

Al hacer una aspiración larga sabe: "ésta es una aspiración larga", al hacer una espiración larga sabe: "ésta es una espiración larga", al hacer una aspiración corta sabe: "ésta es una aspiración corta", al hacer una espiración corta sabe: "ésta es una espiración corta". Así se adiestra: "Aspiraré sintiendo todo el cuerpo". Así se adiestra: "Espiraré sintiendo todo el cuerpo". Así se adiestra: "Aspiraré tranquilizando la formación corporal". Así se adiestra: "Espiraré tranquilizando la formación corporal".

Al igual que un tornero experto o su aprendiz, cuando hacen una voluta grande saben: "Estoy labrando una voluta grande" o cuando hacen una voluta corta saben: "Estoy labrando una voluta corta", del mismo modo, al hacer una aspiración larga sabe: "ésta es una aspiración larga" [continúa como arriba].

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo internamente o vive contemplando el cuerpo externamente o vive contemplando el cuerpo interna y externamente; o vive contemplando la naturaleza del surgimiento en el cuerpo o vive contemplando la naturaleza de la cesación en el cuerpo o vive contemplando la naturaleza tanto del surgimiento como de la cesación en el cuerpo; o se establece en él la conciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Es así como, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo.

[POSTURAS]

Una vez más, monjes, cuando camina, sabe: "Estoy caminando"; cuando está de pie, sabe: "Estoy de pie"; cuando está sentado, sabe: "Estoy sentado"; cuando está recostado, sabe: "Estoy recostado"; o sabe que se encuentra de cualquier otra forma según sea la postura de su cuerpo.

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en el cuerpo. Se establece en él la conciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Es así como, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo.

[ACTIVIDADES]

Una vez más, monjes, cuando va hacia delante y cuando va de regreso actúa sabiendo con claridad; cuando mira al frente y cuando mira a lo lejos actúa sabiendo con claridad; cuando flexiona sus extremidades y cuando las extiende actúa sabiendo con claridad; cuando viste sus mantos y cuando porta su manto exterior y su cuenco actúa sabiendo con claridad; cuando come, cuando bebe, cuando consume alimentos y cuando degusta actúa sabiendo con claridad; cuando defeca y cuando orina actúa sabiendo con claridad; cuando camina, cuando está de pie, cuando está sentado, cuando duerme, cuando despierta, cuando habla y cuando está en silencio actúa sabiendo con claridad.

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en el cuerpo. Se establece en él la conciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Es así como, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo.

[PARTES DEL CUERPO]

Una vez más, monjes, él revisa este mismo cuerpo desde las plantas de sus pies hasta su cabeza y desde su coronilla hasta la punta de sus pies, viendo que está cubierto por piel y lleno de todo tipo de impurezas. Reflexiona: "En este cuerpo hay cabellos, pelos, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula ósea, riñones, corazón, hígado, diafragma, bazo, pulmones, intestino delga-

do, intestino grueso, el contenido del estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasa líquida, saliva, mocos, fluido sinovial y orina".

Como si hubiera un saco de los que tienen aberturas en ambos extremos, lleno de todo tipo de granos, como arroz de montaña, arroz corriente, frijoles, guisantes, mijo y arroz perlado, y un hombre que tiene buena vista lo abriera y revisa su contenido: "Esto es arroz de montaña, esto es arroz corriente, éstos son frijoles, éstos son guisantes, esto es mijo, esto es arroz perlado"; del mismo modo, un monje revisa este mismo cuerpo... [continúa como arriba].

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en el cuerpo. Se establece en él la conciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Es así como, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo.

[ELEMENTOS]

Una vez más, monjes, él revisa este mismo cuerpo, en cualquier lugar y postura en que se encuentre y ve que consiste en diversos elementos: "En este cuerpo hay el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire".

Al igual que un carnicero experto o su aprendiz, que tras sacrificar a una vaca y dividirla en partes se pone a venderlas en un cruce de carreteras, también el monje revisa este mismo cuerpo... [continúa como arriba].

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en el cuerpo. Se establece en él la conciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Es así como, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo.

[CUERPO EN DESCOMPOSICIÓN]

Una vez más, monjes, como si mirara un cadáver tirado en un osario, muerto hace un día, dos días o tres días, hinchado, amoratado y putrefacto... devorado por cuervos, halcones, buitres, perros, chacales o diversos tipos de gusanos... un esqueleto con carne y sangre, unido tan sólo por los tendones... un esqueleto sin carne, manchado de sangre, unido tan sólo por los tendones... un esqueleto sin carne ni sangre, unido tan sólo por los tendones... huesos inconexos diseminados por todas partes... huesos blanqueados como las conchas... huesos amontonados, de más de un año... huesos podridos, deshaciéndose, hechos polvo. Él se compara con ese cuerpo: "Este cuerpo también es de la misma naturaleza, estará igual que éste, nada lo exime de ese destino".[2]

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en el cuerpo. Se establece en él la conciencia de que "hay un cuerpo" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Es así como, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo.

[SENTIMIENTOS]

¿Y cómo, monjes, con respecto a los sentimientos, vive él contemplando los sentimientos?

He aquí que, cuando experimenta un sentimiento agradable, sabe: "Experimento un sentimiento agradable"; cuando experimenta un sentimiento desagradable sabe: "Experimento un sentimiento desagradable"; cuando experimenta un sentimiento neutral sabe: "Experimento un sentimiento neutral".

Cuando experimenta un sentimiento mundano agradable sabe: "Experimento un sentimiento mundano agradable"; cuando experimenta un sentimiento agradable que no es mundano sabe: "Experimento un sentimiento agradable que no es mundano"; cuando experimenta un sentimiento mundano desagra-

[2] En el discurso original, cada una de las etapas de la descomposición del cadáver va seguida de una versión completa del «estribillo», pero para fines más convenientes lo he abreviado, aquí y en la fig. 1.1.

dable sabe: "Experimento un sentimiento mundano desagradable"; cuando experimenta un sentimiento desagradable que no es mundano, sabe: "Experimento un sentimiento desagradable que no es mundano"; cuando experimenta un sentimiento mundano neutral sabe: "Experimento un sentimiento mundano neutral"; cuando experimenta un sentimiento neutral que no es mundano sabe: "Experimento un sentimiento neutral que no es mundano".

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto a los sentimientos, vive contemplando los sentimientos internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en los sentimientos. Se establece en él la conciencia de que "hay sentimientos" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

Es así como, con respecto a los sentimientos, vive contemplando los sentimientos.

[MENTE]

¿Y de qué manera, monjes, con respecto a la mente, vive contemplando la mente?

He aquí que un monje reconoce a una mente afectada por la codicia como una mente "afectada por la codicia" y a una mente que no está afectada por la codicia como una mente que "no está afectada por la codicia". Reconoce a una mente afectada por la ira como una mente "afectada por la ira" y a una mente que no está afectada por la ira como una mente que "no está afectada por la ira". Reconoce a una mente afectada por las ilusiones como una mente "afectada por las ilusiones" y a una mente que no está afectada por las ilusiones como una mente que "no está afectada por las ilusiones". Reconoce a una mente que está contraída como una mente que "está contraída" y a una mente que está distraída como una mente que "está distraída". Reconoce a una mente que se ha expandido como una mente que "se ha expandido" y a una mente que se ha estrechado como una mente que "se ha estrechado". Reconoce a una mente que puede superarse como una mente "que puede superarse" y a una mente insuperable como una mente "insuperable". Reconoce a una mente que está concentrada como una mente que "está concentrada" y a una mente que no está concentrada como una mente que "no está concentrada". Comprende a una mente que está liberada como una mente que "está liberada" y a una mente que no está liberada como una mente que "no está liberada".

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto a la mente, vive contemplando la mente internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en la mente. Se establece en él la conciencia de que "hay mente" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

Es así como, con respecto a la mente, vive contemplando la mente.

[OBSTÁCULOS]

¿Y de qué manera, monjes, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas*? He aquí que, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como los cinco obstáculos. ¿Y cómo, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como los cinco obstáculos?

Si el deseo sensual está presente en él sabe: "Hay en mí deseo sensual". Si el deseo sensual no está presente en él sabe: "No hay en mí deseo sensual" y sabe también cómo el deseo sensual que no había surgido puede surgir, cómo el deseo sensual que ha surgido puede eliminarse y cómo un futuro surgimiento del deseo sensual que se eliminó puede prevenirse.

Si la aversión está presente en él sabe: "Hay en mí aversión". Si la aversión no está presente en él sabe: "No hay en mí aversión" y sabe también cómo la aversión que no había surgido puede surgir, cómo la aversión que ha surgido puede eliminarse y cómo un futuro surgimiento de la aversión que se eliminó puede prevenirse.

Si la pereza y el letargo están presentes en él sabe: "Hay en mí pereza y letargo". Si la pereza y el letargo no están presentes en él sabe: "No hay en mí pereza ni letargo" y sabe también cómo la pereza y el letargo que no habían surgido pueden surgir, cómo la pereza y el letargo que han surgido pueden eliminarse y cómo un futuro surgimiento de la pereza y el letargo que se eliminaron puede prevenirse.

Si la inquietud y la preocupación están presentes en él sabe: "Hay en mí inquietud y preocupación". Si la inquietud y la preocupación no están presentes en él sabe: "No hay en mí inquietud ni preocupación" y sabe también cómo la inquietud y la preocupación que no habían surgido pueden surgir, cómo la inquietud y la preocupación que han surgido pueden eliminarse y cómo un futuro surgimiento de la inquietud y la preocupación que se eliminaron puede prevenirse.

Si la duda está presente en él sabe: "Hay en mí la duda". Si la duda no está presente en él sabe: "No hay en mí ninguna duda" y sabe también cómo la duda que no había surgido puede surgir, cómo la duda que ha surgido puede eliminarse y cómo un futuro surgimiento de la duda que se eliminó puede prevenirse.

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en los *dhammas*. Se establece en él la conciencia de que "hay *dhammas*" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

Es así como, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como los cinco obstáculos.

[AGREGADOS]

Una vez más, monjes, con respecto a los *dhammas*, él vive contemplando los *dhammas* como los cinco agregados del apego. ¿Y cómo, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como los cinco agregados del apego?

He aquí que él sabe: "Esto es forma material, éste su origen, ésta su cesación; esto es sentimiento, éste su origen, ésta su cesación; esto es cognición, éste su origen, ésta su cesación; esto es volición, éste su origen, ésta su cesación; esto es conciencia, éste su origen, ésta su cesación".

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en los *dhammas*. Se establece en él la conciencia de que "hay *dhammas*" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

Es así como, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como los cinco agregados del apego.

[ESFERAS DE LOS SENTIDOS]

Una vez más, monjes, con respecto a los *dhammas*, él vive contemplando los *dhammas* como las seis esferas internas y externas de los sentidos. ¿Y cómo, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como las seis esferas internas y externas de los sentidos?

He aquí que un monje conoce el ojo, conoce las formas y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Sabe también cómo una traba que no había surgido puede surgir, sabe cómo una traba que ha surgido puede eliminarse y sabe cómo un futuro surgimiento de la traba que se eliminó puede prevenirse.

He aquí que un monje conoce el oído, conoce los sonidos y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Sabe también cómo una traba que no había surgido puede surgir, sabe cómo una traba que ha surgido puede eliminarse y sabe cómo un futuro surgimiento de la traba que se eliminó puede prevenirse.

He aquí que un monje conoce la nariz, conoce los olores y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Sabe también cómo una traba que no había surgido puede surgir, sabe cómo una traba que ha surgido puede eliminarse y sabe cómo un futuro surgimiento de la traba que se eliminó puede prevenirse.

He aquí que un monje conoce la lengua, conoce los sabores y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Sabe también cómo una traba que no había surgido puede surgir, sabe cómo una traba que ha surgido puede eliminarse y sabe cómo un futuro surgimiento de la traba que se eliminó puede prevenirse.

He aquí que un monje conoce el cuerpo, conoce los objetos tangibles y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Sabe también cómo una traba que no había surgido puede surgir, sabe cómo una traba que ha surgido puede eliminarse y sabe cómo un futuro surgimiento de la traba que se eliminó puede prevenirse.

He aquí que un monje conoce la mente, conoce los objetos de la mente y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Sabe también cómo una traba que no había surgido puede surgir, sabe cómo una traba que ha surgido puede eliminarse y sabe cómo un futuro surgimiento de la traba que se eliminó puede prevenirse.

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en los *dhammas*. Se establece en él la conciencia de que "hay *dhammas*" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

Es así como, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como las seis esferas internas y externas de los sentidos.

[FACTORES DEL DESPERTAR]

Una vez más, monjes, con respecto a los *dhammas*, él vive contemplando los *dhammas* como los siete factores del despertar. ¿Y cómo, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como los siete factores del despertar?

He aquí que si la atención consciente, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: "Hay en mí la atención consciente, que es factor del despertar". Si la atención consciente, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: "No hay en mí la atención consciente, que es factor del despertar" y sabe cómo la atención consciente, que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la atención consciente, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.

He aquí que si la investigación de los *dhammas*, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: "Hay en mí la investigación de los *dhammas*, que es factor del despertar". Si la investigación de los *dhammas*, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: "No hay en mí la investigación de los *dhammas*, que es factor del despertar" y sabe cómo la investigación de los *dhammas*, que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la investigación de los *dhammas*, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.

He aquí que si la energía, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: "Hay en mí la energía, que es factor del despertar". Si la energía, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: "No hay en mí la energía, que es factor del despertar" y sabe cómo la energía, que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la energía, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.

He aquí que si la alegría, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: "Hay en mí la alegría, que es factor del despertar". Si la alegría, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: "No hay en mí la alegría, que es factor del despertar" y sabe cómo la alegría, que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la alegría, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.

He aquí que si la tranquilidad, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: "Hay en mí la tranquilidad, que es factor del despertar". Si la tranquilidad, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: "No hay en mí la tranquilidad, que es factor del despertar" y sabe cómo la tranquilidad, que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la tranquilidad, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.

He aquí que si la concentración, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: "Hay en mí la concentración, que es factor del despertar". Si la concentración, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: "No hay en mí

la concentración, que es factor del despertar" y sabe cómo la concentración, que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la concentración, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.

He aquí que si la ecuanimidad, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: "Hay en mí la ecuanimidad, que es factor del despertar", Si la ecuanimidad, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: "No hay en mí la ecuanimidad, que es factor del despertar" y sabe cómo la ecuanimidad, que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la ecuanimidad, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en los *dhammas*. Se establece en él la conciencia de que "hay *dhammas*" en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

Es así como, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como los siete factores del despertar.

[NOBLES VERDADES]

Una vez más, monjes, con respecto a los *dhammas*, él vive contemplando los *dhammas* como las cuatro nobles verdades. ¿Y cómo, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como las cuatro nobles verdades?

He aquí que él sabe, como es en realidad, "esto es *dukkha"*; sabe, como realmente es, "esto es el surgimiento de *dukkha"*; sabe, como realmente es, "esto es la cesación de *dukkha""*; y sabe, como realmente es, "éste es el sendero que conduce a la cesación de *dukkha*".

[ESTRIBILLO]

De esta manera, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* internamente... externamente... interna y externamente. Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en los *dhammas*. Se establece en él la conciencia de que "hay *dhammas*"

en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención; y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo.

Es así como, con respecto a los *dhammas*, vive contemplando los *dhammas* como las cuatro nobles verdades.

[PREDICCIÓN]

Monjes, si alguien desarrolla estos cuatro *satipaṭṭhānas* de esta manera durante siete años puede esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el conocimiento final aquí y ahora o, si aún le quedaran rastros de apego, el estado de no-retorno. No digamos ya siete años... seis años... cinco años... cuatro años... tres años... dos años... un año... siete meses... seis meses... cinco meses... cuatro meses... tres meses... dos meses... un mes... medio mes... si alguien desarrolla estos cuatro *satipaṭṭhānas* de esta manera durante siete días puede esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el conocimiento final aquí y ahora o, si aún le quedaran rastros de apego, el estado de no-retorno. Por esto se ha dicho:

[CAMINO DIRECTO]

Monjes, éste es el camino directo para la purificación de los seres, para dejar atrás la congoja y la lamentación, para suprimir *dukkha* y la insatisfacción, para adquirir el verdadero método, para realizar el *Nibbāna*. Ese camino se encuentra en los cuatro *satipaṭṭhānas*».

Así habló el Bendito. Los monjes se sintieron satisfechos y dichosos con las palabras del Bendito.

I
ASPECTOS GENERALES DEL CAMINO DIRECTO

Para comenzar analizaré la estructura subyacente del *Sutta Satipaṭṭhāna* y consideraré algunos aspectos generales de los cuatro *satipaṭṭhānas*. Luego examinaré las expresiones «camino directo» y «*satipaṭṭhāna*».

1. VISIÓN GENERAL DEL *SUTTA SATIPAṬṬHĀNA*

Satipaṭṭhāna como el «camino directo» al *Nibbāna* ha recibido un tratamiento detallado en el *Sutta Satipaṭṭhāna* del *Majjhima Nikāya*.[1] Aparece de nuevo precisamente el mismo discurso con el nombre de *Sutta Mahāsatipaṭṭhāna* en el *Dīgha Nikāya* y la única diferencia es que esta versión ofrece un tratamiento más amplio de las cuatro nobles verdades, que son la última de las contemplaciones de los *satipaṭṭhānas*.[2] Asimismo, el tema del *satipaṭṭhāna* ha inspirado varios discursos más breves en el *Saṃyutta Nikāya* y el *Aṅguttara Nikāya*.[3] Aparte de las fuentes en *pāli* también se conservan algunas exposiciones sobre *satipaṭṭhāna* en chino y en sánscrito, con intrigantes variaciones ocasionales de las presentaciones en *pāli*.[4]

[1] M I 55-63, el décimo discurso del *Majjhima Nikāya*.

[2] D II 305-315. La edición birmana (el sexto *Sangāyana*) ha añadido también la sección más extensa sobre las cuatro nobles verdades a la versión del *Majjhima*; sin embargo, la versión singalesa concuerda con la edición del PTS al presentar sólo una corta afirmación de las cuatro nobles verdades.

[3] Se trata del *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* en S V 141-192 y el *Satipaṭṭhāna Vagga* en A IV 457-462. Además está también un *Sati Vagga* en A IV 336-347; un *Satipaṭṭhāna Vibhaṅga* en Vibh 193-207; y dos veces un *Satipaṭṭhāna Kathā* en Kv 155-159 y en Paṭis II 232-235. Discursos más breves con títulos similares son los tres *Suttas Satipaṭṭhāna* en S IV 360, S IV 363 y A III 142; los tres *Suttas Sati* en S II 132, S IV 245 y A IV 336; y los tres *Suttas Sato* en S V 142, S V 180 y S V 186.

[4] De acuerdo con Schmithausen 1976: p.244, existen cinco versiones adicionales: dos versiones completas en chino (en el *Madhyama Āgama*: Taishō 1, n° 26, p.582b y en el *Ekottara Āgama*: Taishō 2, n° 125, p. 568a) y tres versiones fragmentarias en chino y en sánscrito (el *Pañchaviṃšatisāhasrikā Prajñāpāramitā*, el *Šāriputrābhidharma* [Taishō 28, n° 1548, p. 525a] y el *Šrāvakabhûmi*). Puede encontrarse una versión abreviada de una de las versiones completas en chino, el *Nien-ch"u-ching*, que es el nonagésimo octavo *sûtra* en el *Madhyama Āgama* chino, en Minh Chau 1991: pp. 87-95. Una traducción completa de esta versión y

La mayoría de los discursos que vienen en el *Saṃyutta Nikāya* y el *Aṅguttara Nikāya* mencionan apenas el simple bosquejo de los cuatro *satipaṭṭhānas* sin entrar en detalles sobre sus posibles aplicaciones. Esta división funcional en cuatro *satipaṭṭhānas* parece ser el resultado directo del despertar del Buda,[5] un aspecto central de su redescubrimiento de un antiguo método de práctica,[6] pero las instrucciones detalladas que se encuentran en el *Sutta Mahāsatipaṭṭhāna* y el *Sutta Satipaṭṭhāna* al parecer pertenecen a un periodo posterior, cuando la enseñanza del Buda se había extendido desde los valles del Ganges hasta la distante Kammāsadhamma, en el país de los kurus, lugar en el que se pronunciaron ambos discursos.[7]

En la figura 1.1 (página siguiente) he tratado de ofrecer un panorama general de la estructura subyacente en la detallada exposición de *satipaṭṭhāna* que se hace en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, representando con una caja cada una de las secciones del discurso y disponiéndolas desde abajo hacia arriba.

La sección inicial y la concluyente en este discurso son un pasaje que afirma que *satipaṭṭhāna* constituye el camino directo al *Nibbāna.* La siguiente sección del discurso ofrece una breve definición de los aspectos más esenciales de este camino directo. Esta «definición» menciona cuatro *satipaṭṭhānas* para la contemplación:

también de la otra versión en chino del *Ekottara Āgama*, que es el primer *sûtra* en el capítulo duodécimo (Yi Ru Dao) del *Ekottara Āgama* se puede hallar en Nhat Hanh 1990: pp. 151-177. Puede encontrarse un comparativo del *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* con su correspondiente versión en chino en Choong 2000: pp. 215-218 y en Hurvitz 1978: pp. 211-229.

[5] En el S V 178 el Buda incluyó los cuatro *satipaṭṭhānas* entre aquello de lo que se percató al atisbar en lo que era desconocido en su tiempo. Compárese también con S V 167, en el que se registra la forma en el que el Buda recién despertado reflexionó en que los cuatro *satipaṭṭhānas* eran el camino directo al despertar, por lo cual Brahmā Sahampati apareció ante él para aplaudir y aprobar su reflexión (compárese además S V 185). En ambos casos se da únicamente un esbozo de los cuatro *satipaṭṭhānas* y no contienen los ejemplos prácticos detallados que se ofrecen en el *Sutta Satipaṭṭhāna* y el *Sutta Mahāsatipaṭṭhāna*.

[6] S II 105 se refiere a *sammā sati* como el redescubrimiento de un antiguo camino que los budas del pasado recorrieron. De igual modo, A II 29 habla de *sammā sati* como una práctica antigua. De hecho, D II 35 reporta que el *bodhisatta* Vipassī se dedicó a la práctica de *dhammānupassanā* sobre los cinco agregados, lo cual confirma que *satipaṭṭhāna* era una práctica antigua, asumida por budas anteriores, pero que de alguna manera cayó en el olvido hasta que la redescubrió el Buda Gotama.

[7] Lily de Silva (sin fecha): p. 3, señala que el *Sutta Satipaṭṭhāna* se dio a conocer sólo una vez que «el *Dhamma* se hubo difundido más allá de su sede original en Magadha, llegando hasta las afueras del país de los kurus». Otros discursos que se pronunciaron en Kammāsadhamma, en la tierra de los kurus (por ejemplo D II 55; M I 501; M II 261; S Ii 92; S II 107; y A V 29) respaldan que hay alguna relación entre esta localidad y una etapa de desarrollo relativamente evolucionada de la comunidad budista temprana (por ejemplo en el M I 502 se habla de muchos seguidores de diferentes procedencias). Según Ps I 227 un rasgo que hay en común entre los discursos que se pronunciaron en este lugar en particular es su carácter desarrollado, debido a que sus habitantes tenían la capacidad para recibir enseñanzas profundas. La localización del país de los kurus se corresponde con el área de la actual Delhi (según Law 1979: p. 18; Malasekera 1995: vol. I, p. 642; y T.W. Rhys Davids 1997: p. 27). A esta misma parte de la India se le relaciona también con los acontecimientos del *Bhagavadgītā* (Bhg I.1).

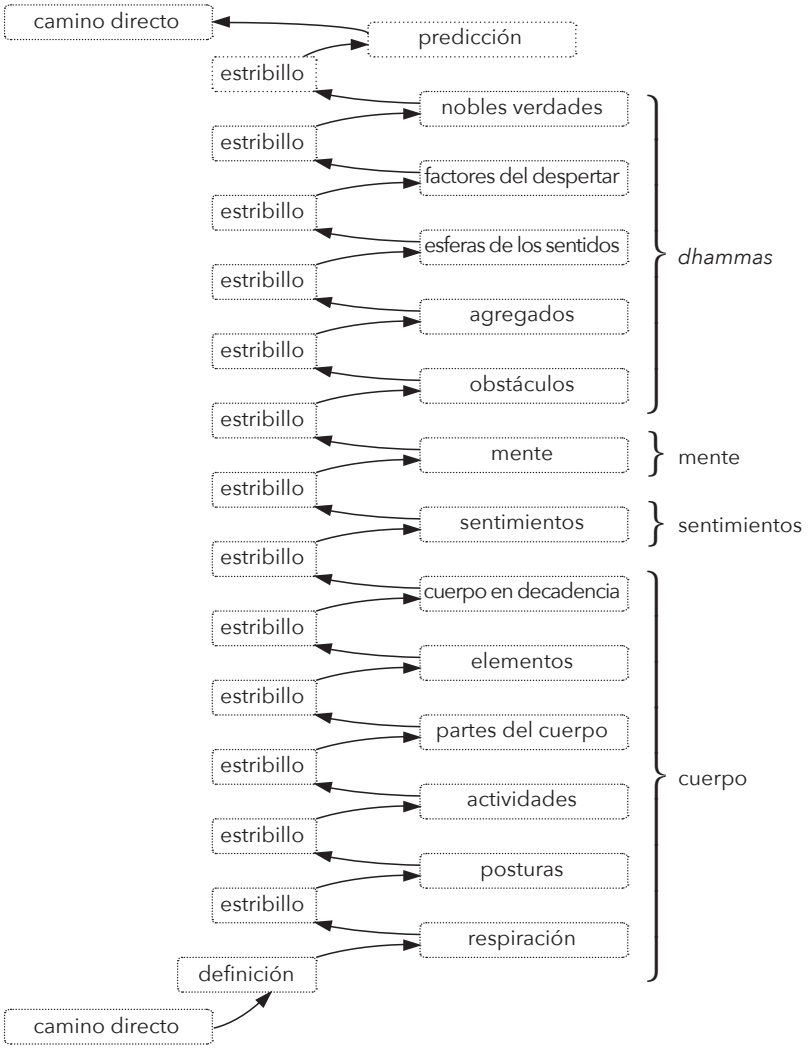


Fig. 1.1 Estructura del *Sutta Satipaṭṭhāna*

el cuerpo, los sentimientos, la mente y los *dhammas*.[8] La «definición» especifica también las cualidades mentales que son instrumentales para *satipaṭṭhāna*: debemos ser diligentes *(ātāpī)*, saber con claridad (*sampayāna*), tener atención consciente (*sati*) y estar libres de deseos e insatisfacción (*vineyya abhiyyhādomanassa*).

Después de esta «definición» el discurso describe con detalle los cuatro *satipaṭṭhānas* de cuerpo, sentimientos, mente y *dhammas*. El rango que abarca el

[8] Lo que implica el término *dhamma*, el cual hemos dejado sin traducir, se analiza en el capítulo IX.

primer *satipaṭṭhāna*, la contemplación del cuerpo, parte desde la atención consciente a la respiración, las posturas y las actividades, mediante el análisis del cuerpo en sus partes y elementos anatómicos y abarca hasta la contemplación de un cadáver en descomposición. Los siguientes dos *satipaṭṭhānas* tienen que ver con la contemplación de los sentimientos y la mente. El cuarto *satipaṭṭhāna* enlista cinco tipos de *dhammas* para su contemplación: los obstáculos mentales, los agregados, las esferas de los sentidos, los factores del despertar y las cuatro nobles verdades. Después de las prácticas de meditación en sí el discurso regresa al enunciado del camino directo a través de una predicción acerca del tiempo en el que puede esperarse que haya una realización.

A lo largo de todo el discurso hay una fórmula particular que sigue a cada práctica individual de meditación. Este «estribillo» sobre el *satipaṭṭhāna* completa cada instrucción al enfatizar, de manera repetida, los aspectos importantes de la práctica.[9] De acuerdo con este «estribillo» la contemplación de *satipaṭṭhāna* abarca los fenómenos internos y externos y se relaciona con el surgimiento y la cesación. Asimismo, el «estribillo» destaca que debe establecerse la atención consciente sencillamente para el desarrollo del conocimiento y para lograr la continuidad de la conciencia. Según ese mismo «estribillo» una contemplación de *satipaṭṭhāna* bien practicada se da libre de cualquier dependencia o apego.

El discurso en su totalidad está enmarcado por una introducción, que expresa la ocasión en que se pronunció y por una conclusión, que nos informa que los monjes se complacieron con la exposición que hizo el Buda.[10]

Mi intención al colocar la «definición» y el «estribillo» en el centro de la figura anterior es resaltar su función principal en el discurso. Como se aprecia en la figura, el discurso teje un patrón recurrente que alterna de manera sistemática entre las instrucciones específicas para la meditación y el «estribillo». En cada ocasión la tarea del «estribillo» es llevar la atención a esos aspectos de *satipaṭṭhāna* que son esenciales para una práctica adecuada. El mismo patrón se aplica también al comienzo del discurso, en donde a una introducción general al tema de *satipaṭṭhāna* mediante el «camino directo» le sigue la «definición», que tiene la función de señalar sus características esenciales. De esta forma, tanto la «definición» como el «estribillo» indican lo que es esencial. Por lo tanto es particu-

[9] El hecho de que este «estribillo» sea indispensable para cada ejercicio de meditación se demuestra por medio de la afirmación con que concluye cada vez que se menciona (por ejemplo, M I 56): «De esta manera, con respecto al cuerpo (los sentimientos, la mente, los *dhammas*), vive contemplando el cuerpo (los sentimientos, la mente, los *dhammas*)». Esta afirmación vincula la exposición con la pregunta que se plantea al inicio de cada *satipaṭṭhāna* (por ejemplo M I 56): «¿De qué manera, monjes, con respecto al cuerpo (etc.) mora el monje en la contemplación del cuerpo (etc.)?»

[10] Éstas son las secciones estándar para la introducción y la conclusión en lo que Manné 1990: p. 33 clasifica como un «sermón» típico.

larmente importante la información que contienen la «definición» y el «estribillo», para entender e implementar de manera adecuada el *satipaṭṭhāna*.

2. UN PANORAMA DE LOS CUATRO *SATIPAṬṬHĀNAS*

Al inspeccionarla más de cerca, la secuencia de las contemplaciones que se enlistan en el *Sutta Satipaṭṭhāna* revela un patrón progresivo (compárese con la fig. 1.2 más abajo). La contemplación del cuerpo va avanzando, desde la experiencia rudimentaria de las posturas y las actividades físicas hasta la contemplación de la anatomía corporal. La creciente sensibilidad que se desarrolla de este modo forma la base para la contemplación de los sentimientos, en un cambio de conciencia que va de los aspectos físicos de la experiencia inmediatamente accesibles a los sentimientos como objetos más refinados y sutiles para la conciencia.

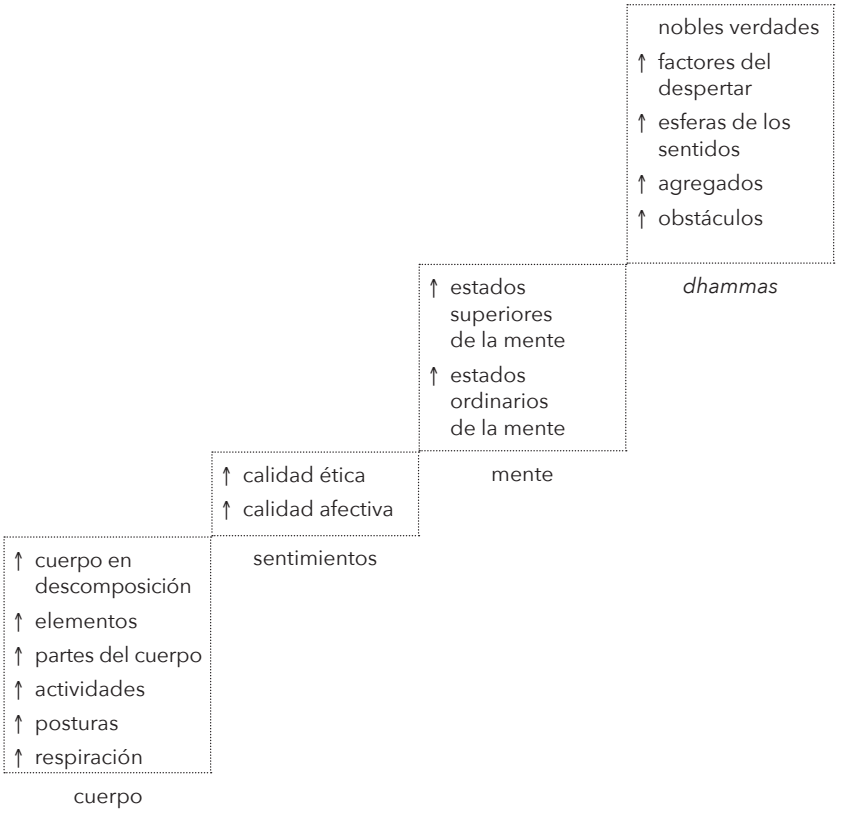


Fig. 1.2 Progresión de las contemplaciones de los *satipaṭṭhānas*

La contemplación de los sentimientos divide a éstos no sólo según sea su calidad afectiva (en agradables, desagradables y neutros), sino que también los

distingue de acuerdo con su naturaleza mundana o ajena a este mundo. De tal manera, la última parte de la contemplación de los sentimientos introduce una distinción ética de los mismos, la cual sirve como un peldaño para dirigir la atención hacia la distinción ética que hay entre los estados mentales hábiles y los torpes, que se mencionan al principio del siguiente *satipaṭṭhāna*, la contemplación de la mente.

La contemplación de la mente parte de la presencia o la ausencia de cuatro estados torpes de la mente (lujuria, ira, ilusión y distracción) y va hacia la contemplación de la presencia o ausencia de cuatro estados superiores de la mente. El interés en ir hacia los estados mentales más elevados en la última parte de la contemplación de la mente se presta de manera natural a una investigación detallada de aquellos factores que obstruyen de manera particular los niveles de concentración más profundos. Se trata de los obstáculos, el primer objeto de contemplación de los *dhammas*.

Después de ocuparse de los obstáculos para la práctica de la meditación, la contemplación de los *dhammas* continúa con dos análisis de la experiencia subjetiva: los cinco agregados y las seis esferas de los sentidos. Tras el análisis de éstos vendrán los factores del despertar, que son la siguiente contemplación de los *dhammas*. La culminación de la práctica de *satipaṭṭhāna* se alcanza con la contemplación de las cuatro nobles verdades, cuya total comprensión coincide con la realización.

Considerada de esta forma, la secuencia de las contemplaciones de los *satipaṭṭhānas* nos va llevando progresivamente de los niveles más burdos a los más sutiles.[11] Esta progresión lineal no carece de relevancia práctica, ya que las contemplaciones del cuerpo se recomiendan como un ejercicio fundamental para erigir la base de *sati*, mientras que la contemplación final de las cuatro nobles verdades abarca la experiencia de *Nibbāna* (la tercera noble verdad tiene que ver con terminar con *dukkha*) y por lo tanto se corresponde con la culminación de cualquier implementación exitosa de *satipaṭṭhāna*.

Al mismo tiempo, sin embargo, este patrón progresivo no prescribe la única forma posible de practicar *satipaṭṭhāna*. Tomar la progresión de los ejercicios de meditación que vienen en el *Sutta Satipaṭṭhāna* como si indicaran una secuencia que debe seguirse necesariamente así limitaría de un modo severo nuestro ran-

[11] El *Mahāprajñāpāramitāšāstra* ofrece la siguiente explicación sobre esta estructura: Una vez investigado el cuerpo el meditador busca la causa del apego al mismo y la encuentra en la sensación agradable. Al investigar las sensaciones surge la pregunta: «¿Quién siente eso?» y esto lo lleva a la contemplación de la mente. A su vez eso forma la base para investigar las causas y las condiciones de la mente y es en ello en lo que se enfoca la contemplación de los *dhammas* (en Lamotte, 1970: pp. 1158, 1162, 1167). Acerca del patrón progresivo que subyace en la secuencia de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna* consúltese también Ariyadhamma 1994: p. 6; Gethin 1992: p. 47; Guenther 1991: p. 219; Khemacari 1985: p. 38; King 1992: p. 67; y Meier 1978: p. 16.

go de práctica, ya que sólo las experiencias o los fenómenos que se ajustaran a ese molde preconcebido serían los objetos de conciencia adecuados. No obstante, una característica central de *satipaṭṭhāna* es la conciencia de los fenómenos tal como son y como se presentan. Aunque esa conciencia irá de manera natural de lo burdo a lo sutil, en la práctica real es muy probable que sea diferente a la secuencia descrita en el discurso.

Un desarrollo flexible y completo de *satipaṭṭhāna* debe abarcar todos los aspectos de la experiencia, en cualquier secuencia que ocurran. Todos los *satipaṭṭhānas* pueden ser de relevancia continua a lo largo de nuestro progreso en el camino. La práctica de la contemplación del cuerpo, por ejemplo, no es algo que haya que dejar atrás y descartar en un nivel más avanzado de nuestro entrenamiento. Lo cierto es que más bien sigue siendo una práctica importante incluso para un *arahant*.[12] Si lo entendemos así, puede considerarse que los ejercicios de meditación que se enlistan en el *Sutta Satipaṭṭhāna* se apoyan entre sí. La secuencia que se sigue en su práctica puede modificarse según lo requiera cada meditador.

No sólo se sustentan entre sí los cuatro *satipaṭṭhānas* sino que, incluso, podrían integrarse en una sola práctica de meditación. Así está documentado en el *Sutta Ānāpānasati*, que describe cómo la atención consciente a la respiración puede desarrollarse de tal manera que abarque los cuatro *satipaṭṭhānas*.[13] Esa exposición demuestra la posibilidad de combinar de manera completa los cuatro *satipaṭṭhānas* dentro de una sola práctica de meditación.

3. LA IMPORTANCIA DE CADA *SATIPAṬṬHĀNA* PARA LA VISIÓN CABAL[14]

De acuerdo con lo que dice el *Sutta Ānapānasati* es posible desarrollar muchos aspectos diferentes de la contemplación de *satipaṭṭhāna* con un solo objeto de meditación y, al final, llegar a abarcar los cuatro *satipaṭṭhānas*. Eso nos lleva a preguntarnos hasta qué punto un solo *satipaṭṭhāna* o incluso un solo ejercicio de meditación puede considerarse una práctica completa en sí.

Hay varios discursos que relacionan la práctica de un solo *satipaṭṭhāna* de manera directa con la visión clara.[15] De igual modo, los comentarios le asignan

[12] Consúltese, por ejemplo, S V 326, que declara que el Buda mismo, tras su despertar, seguía practicando la atención consciente a la respiración.

[13] M III 83.

[14] El término *insight* ha sido traducido como «visión clara» o «visión cabal», al igual que el sustantivo *realization*, cuando se refiere a las prácticas que conducen al objetivo de *vipassanā*, la visión de la verdadera naturaleza (*N. del T.*).

[15] S V 158; S V 181; S V 182; y S IV 363.

a cada meditación de *satipaṭṭhāna* la capacidad de conducirnos al despertar total.[16] Quizá ésta sea la razón por la cual un alto porcentaje de los maestros de meditación en la actualidad se enfocan en el uso de una sola técnica de meditación, con el fundamento de que una perfección determinada y minuciosa de una técnica de meditación puede abarcar todos los aspectos de *satipaṭṭhāna* y por lo tanto ser suficiente para obtener la visión cabal.[17]

Lo cierto es que el desarrollo de la conciencia a través de cualquier técnica de meditación en particular dará como resultado automático un marcado aumento de nuestro nivel general de conciencia, mejorando con ello nuestra capacidad para estar atentos cuando se trata de situaciones que no forman parte de nuestro objeto primario de meditación. De esta forma, incluso aquellos aspectos de *satipaṭṭhāna* que no hemos tomado deliberadamente como objeto de contemplación también recibirán una atención consciente como un producto derivado de la práctica principal. Sin embargo, lo que expone el *Sutta Ānapānasati* no implica necesariamente que si estamos conscientes de la respiración vamos a cubrir de manera automática todos los aspectos de *satipaṭṭhāna*. Lo que el Buda demostró aquí fue cómo un desarrollo minucioso de *satipaṭṭhāna* nos puede llevar desde la respiración hasta un rango más amplio de objetos, englobando diferentes aspectos de la realidad subjetiva. Está claro que ese rango amplio de aspectos es el resultado de un desarrollo deliberado. De lo contrario el Buda no habría necesitado pronunciar todo un discurso sobre la forma de conseguir esto.

De hecho, varios maestros de meditación e investigadores insisten en que hay que abarcar los cuatro *satipaṭṭhānas* en una sola práctica.[18] De acuerdo con ellos, aun cuando una práctica de meditación en particular puede servir como el objeto primario de atención, los otros aspectos de *satipaṭṭhāna* también deben contemplarse de un modo deliberado, aunque sea de una manera secundaria. Es un enfoque que puede sustentarse en la parte concluyente del SS, la «predic-

[16] Ps I 249 permite el completo despertar con base en hacerse consciente de la respiración; Ps I 252 se basa en la conciencia de las cuatro posturas; Ps I 270 se basa en un conocimiento claro de las actividades corporales; Ps I 274 se basa en las contemplaciones en el cementerio; Ps I 277 se basa en la contemplación de los sentimientos; Ps I 280 se basa en la contemplación de la mente, etc.

[17] Consúltese, por ejemplo, Dhammadharo 1997: p. 54, que conjunta los cuatro *satipaṭṭhānas* bajo una sola práctica. Goenka 1994b: p. 2, propone lo mismo, con la explicación de que, puesto que el «cuerpo» se experimenta por medio de los «sentimientos», los cuales a su vez se relacionan con la «mente» en su calidad de «objetos mentales», al observar la sensación corporal uno puede abarcar los cuatro *satipaṭṭhānas*. Sunlun 1993: p. 110 adopta una postura similar con respecto a la sensación táctil. Taungpulu 1993: p. 189, incluye también los cuatro *satipaṭṭhānas* bajo la práctica única de la contemplación del cuerpo.

[18] Por ejemplo, Ñāṇaponika 1992: p. 58, recomienda la práctica de los cuatro *satipaṭṭhānas*. Sugiere que uno se enfoque en algunas cuantas contemplaciones seleccionadas y darle atención a las demás contemplaciones siempre que se dé la oportunidad durante la práctica. Soma 1981: p. xxii, es de la misma opinión.

ción» de la visión cabal. Este pasaje estipula el desarrollo de los cuatro *satipaṭṭhānas* para que la contemplación conduzca a la realización de las dos etapas más elevadas del despertar, la del que «ya no-retorna» y la del *arahant*.[19] El hecho de que se mencionen los cuatro *satipaṭṭhānas* sugiere que es la práctica exhaustiva de los cuatro la que es particularmente capaz de conducirnos a niveles elevados de realización. Asimismo lo indica una frase en el *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* que relaciona lo que ha alcanzado el *arahant* con la práctica «completa» de los cuatro *satipaṭṭhānas*, mientras que la práctica parcial se corresponde con niveles inferiores de realización.[20]

En un pasaje del *Ānāpāna Saṃyutta* el Buda comparó los cuatro *satipaṭṭhānas* con carros que vienen desde cuatro direcciones. Todos vienen atravesando una montaña de polvo que se halla en el centro del cruce de caminos y, por lo tanto, van deshaciéndola.[21] El símil sugiere que cada *satipaṭṭhāna* es en sí mismo capaz de superar estados torpes, así como también cualquiera de los carros puede esparcir ese montón de polvo. A la vez, este símil ilustra el efecto cooperativo de los cuatro *satipaṭṭhānas* pues, con carros que vienen desde diferentes direcciones, el montón de polvo se esparcirá aun más.

De tal modo, cualquier práctica separada que se tome del esquema de *satipaṭṭhāna* es capaz de conducir a una visión profunda, sobre todo si se desarrolla de acuerdo con las instrucciones clave que se ofrecen en la «definición» y el «estribillo» del discurso. No obstante, un intento por abarcar los cuatro *satipaṭṭhānas* en nuestra práctica le hace más justicia al carácter distintivo de las diversas meditaciones que describe el *Sutta Satipaṭṭhāna* y, por ende, garantiza un avance más rápido, así como un desarrollo equilibrado y completo.[22]

4. EL CARÁCTER DE CADA *SATIPAṬṬHĀNA*

La necesidad de obtener ese desarrollo exhaustivo se relaciona con el hecho de que cada *satipaṭṭhāna* tiene un carácter diferente y, por esa razón, puede servir a un propósito ligeramente distinto. Así está documentado en el *Nettippakarana* y

[19] M I 62: «Si alguien se dedica al desarrollo de estos cuatro *satipaṭṭhānas*... se puede esperar que obtenga uno de dos frutos: ya sea el conocimiento final aquí y ahora o, si aún quedan en él restos de apego, el no retorno». Pradhan 1986: p. 340, señala que la práctica de todos los *satipaṭṭhānas* es necesaria para poder alcanzar esos niveles elevados de realización.

[20] S V 175.

[21] S V 325.

[22] Debes 1994: p. 190 resume de manera acertada: «Quizá sea posible obtener la visión cabal con uno solo de los ejercicios, pero que quien los haya practicado todos no consiga todavía el despertar parecería imposible» (*traducción del autor*).

los comentarios, que ilustran el carácter particular de cada *satipaṭṭhāna* con una serie de correlaciones (consúltese la fig. 1.3 de la página siguiente).

Según los comentarios, cada uno de los cuatro *satipaṭṭhānas* se corresponde con un agregado en particular: el agregado de la forma material (*rûpa*), sentimiento (*vedanā*)[23] y conciencia (*viññāṇa*) concuerdan con los primeros tres *satipaṭṭhānas*, mientras que los agregados de la cognición (*saññā*) y las voliciones (*sankhãrã*) se corresponden con la contemplación de los *dhammas*.[24]

Después de un análisis más cuidadoso esta correlación parece un poco forzada, ya que el tercer *satipaṭṭhāna*, la contemplación de la mente, se corresponde con todos los agregados mentales y no sólo con la conciencia. Aun más, el cuarto *satipaṭṭhāna*, la contemplación de los *dhammas*, incluye a toda la serie de los cinco agregados como una de sus meditaciones y, de tal manera, tiene un rango más amplio que únicamente los dos agregados de la cognición (*saññā*) y la volición (*saṅkhārā*).

Sin embargo, lo que los comentarios podrían estar tratando de indicar es que todos los aspectos de nuestra experiencia subjetiva deben investigarse con ayuda de los cuatro *satipaṭṭhānas*. Si lo entendemos así, la división en cuatro *satipaṭṭhānas* representa un enfoque analítico similar a una división de la experiencia subjetiva en los cinco agregados. Ambos tratan de disolver la ilusión que tiene el observador de ser sustancial.[25] Al llevar la conciencia a las diferentes facetas de nuestra experiencia subjetiva percibiremos estos aspectos sencillamente como objetos y la noción de ser compactos, la sensación de un «yo» sólido, comenzará a desintegrarse. De esta forma, mientras más pueda verse la experiencia subjetiva de una manera «objetiva» más disminuirá la identificación egoica.[26] Esto se correlaciona bien con la instrucción que da el Buda de investigar de manera minuciosa cada agregado hasta el punto en que ya no pueda hallarse más «yo».[27]

[23] El término *vedanā* se traduce como sentimiento, entendiendo éste como indicador del tono hedónico de la sensación (agradable, desagradable o neutra) (*nota del editor*).

[24] Ps I 281.

[25] Consúltese también Fryba 1989: p. 258, que propone emplear los cuatro *satipaṭṭhānas* como categorías para etiquetar esa disolución analítica de la experiencia subjetiva clasificando las experiencias como el calor, el movimiento, el estremecimiento, la comezón, la presión, la ligereza, etc., como «cuerpo»; estar cómodo, divertido, aburrido, triste, etc., como «sentimientos»; estar concentrado, disperso, tenso, ávido, rencoroso, etc., como «mente»; y experiencias como pensar, desear, planear, procurar, etc., como «*dhammas*».

[26] Ñāṇananda 1993: p. 48, lo expresa de un modo muy acertado al hablar de *satipaṭṭhāna* como «un enfoque objetivo para entender lo que hay de subjetivo en nuestra experiencia». Ñāṇapoṇika 1992: p. 75, comenta: «Todo el discurso sobre los fundamentos de la atención consciente puede verse como una... instrucción exhaustiva para comprender cabalmente... *anattā*». De manera similar opinan Schönwerth 1968: p. 193; y Story 1975: p. viii.

[27] S IV 197.

Además de la correlación con los agregados los comentarios recomiendan cada uno de los cuatro *satipaṭṭhānas* para un tipo específico de carácter o inclinación. Según ellos, la contemplación del cuerpo y los sentimientos debería ser el principal terreno de práctica para quienes tienden a desear con avidez, mientras que los meditadores que se entregan a la especulación intelectual deberían poner más énfasis en contemplar a la mente o los *dhammas*.[28] Si lo comprendemos así, la práctica de los dos primeros *satipaṭṭhānas* es adecuada para quienes tienen una inclinación más afectiva, en tanto que los dos últimos son recomendables para aquéllos que tienen una orientación más cognitiva. En ambos casos, las personas que se caracterizan por pensar y reaccionar con rapidez pueden centrar su práctica con mayor provecho en las contemplaciones relativamente más sutiles de los sentimientos o los *dhammas*, mientras que quienes presentan facultades mentales más circunspectas y mesuradas obtendrán mejores resultados si basan su práctica en los objetos más burdos, como el cuerpo o la mente. Aun cuando estas recomendaciones se expresan como tipos de caracteres podrían aplicarse también a la disposición que muestra uno en determinado momento. Podría elegirse el *satipaṭṭhāna* que se corresponda mejor con el estado mental que uno tenga, de modo que si ahora me siento perezoso y lleno de deseos, por ejemplo, la contemplación del cuerpo sería una práctica más apropiada para este instante.

	cuerpo	sentimientos	mente	*dhammas*
agregado	forma material	sentimiento	conciencia	cognición + volición
carácter	lento de deseos	rápido de deseos	lento para teorizar	rápido para teorizar
percatación	carencia de belleza	insatisfacción	impermanencia	carencia de sustancialidad

Fig. 1.3 Correlaciones para los cuatro *satipaṭṭhānas*

También el *Nettippakarana* y el *Visuddhimagga* plantean los cuatro *satipaṭṭhānas* en oposición a las cuatro distorsiones (*vipallāsas*), que es cuando uno toma equivocadamente lo que es carente de atractivo, insatisfactorio, transitorio e insustancial como atractivo, satisfactorio, permanente y sustancial.[29] De acuerdo con

[28] Ps I 239.

[29] Nett 83; consúltese también Ps I 239 y Vism 678. Con respecto a estos cuatro *vipallāsas* cabe notar que se enlistan sólo una vez en los cuatro *Nikāyas*, en A II 52. El término como tal aparece también en Vin III 7 en el sentido de «trastorno» y en Sn 299 en el sentido de «cambio» y se hace referencia a él como *chatubbipallāsā* en Th 1143. Los cuatro *vipallāsas* se

ellos, la contemplación del cuerpo tiene el potencial para revelar, en particular, la carencia de belleza física; la observación de la verdadera naturaleza de los sentimientos puede contrarrestar nuestra incesante búsqueda de placeres volátiles; la conciencia de la incesante sucesión de los estados mentales puede dejar al descubierto la naturaleza transitoria de toda experiencia subjetiva; y la contemplación de los *dhammas* puede revelar que la noción de que hay un yo sustancial y permanente no es más que una ilusión. Esta presentación trae a la luz el tema principal que subyace en cada uno de los cuatro *satipaṭṭhānas* e indica cuál de ellos es particularmente apropiado para disipar la ilusión de la belleza, la felicidad, la permanencia o la sustancialidad.[30] Aunque las percataciones correspondientes en realidad no se limitan a un solo *satipaṭṭhāna*, esta correlación en particular indica, no obstante, qué *satipaṭṭhāna* en especial conviene para corregir una distorsión (*vipallāsa*) específica. Asimismo, esta correlación se puede aplicar de manera fructífera de acuerdo con la disposición de carácter que tenga alguien en general o puede usarse también para combatir la manifestación momentánea de determinada distorsión.

Como sea, al final los cuatro *satipaṭṭhānas* comparten la misma esencia. Cada uno de ellos conduce a la realización, como diferentes entradas que nos llevan a la misma ciudad.[31] Como afirman los comentarios, la división en cuatro es sólo funcional y se puede comparar con el trabajo de un cestero, que divide una pieza de bambú en cuatro partes para tejer una canasta.[32]

Hasta aquí es suficiente para concluir un panorama preliminar de los cuatro *satipaṭṭhānas*. Con la finalidad de ofrecer un sustento al título que he escogido para este libro llevaré la atención ahora a las dos expresiones clave, «camino directo» y *satipaṭṭhāna*».

tornan particularmente prominentes en Paṭis y la literatura más tardía del *Pāli*. Las mismas cuatro nociones erróneas forman parte de una definición de ignorancia en el *Yoga Sûtra* de Patañjali (en II.5).

[30] Nett 123 relaciona también cada *satipaṭṭhāna* con un tipo correspondiente de realización, conectando la contemplación del cuerpo y de los sentimientos con la liberación sin deseos, la contemplación de la mente con la liberación en la vacuidad y la contemplación de los *dhammas* con la liberación sin signos (sin embargo, uno podría haber esperado que los últimos dos fueran al revés).

[31] Ps I 239 señala que los cuatro *satipaṭṭhānas* comparten la misma esencia. Ps I 240 añade que es sólo gracias a los diferentes objetos que se pueden distinguir. Than Daing 1970: p. 59, compara de forma ilustrativa la semejanza que tienen los cuatro *satipaṭṭhānas* en tanto que nos conducen a la misma meta mediante cuatro escaleras que suben hacia la plataforma de una pagoda.

[32] Vibh-a 222. Bodhi 1993: p. 279, explica: «los cuatro fundamentos de la atención consciente tienen una sola esencia, que consiste en la contemplación minuciosa de los fenómenos. Éstos se distinguen en la medida en que se aplique esa contemplación concienzuda a los cuatro objetos».

5. LA EXPRESIÓN «CAMINO DIRECTO»

La primera sección del *Sutta Satipaṭṭhāna* introduce adecuadamente los cuatro *satipaṭṭhānas* como el «camino directo» a la realización. El pasaje dice:

> Monjes, éste es el camino directo para la purificación de los seres, para dejar atrás la congoja y la lamentación, para suprimir *dukkha* y la insatisfacción, para adquirir el verdadero método, para realizar el *Nibbāna*. A saber, éstos son los cuatro *satipaṭṭhānas*.[33]

El calificativo de «camino directo» aparece en los discursos casi exclusivamente como un atributo de *satipaṭṭhāna*, de modo que transmite un grado considerable de énfasis.[34] Lo cierto es que tal énfasis está garantizado, ya que la práctica del «camino directo» de *satipaṭṭhāna* es un requisito indispensable para la liberación.[35] Como señala un par de estrofas en el *Satipaṭṭhāna Saṃyutta, satipaṭṭhāna* es el «camino directo» para cruzar la inundación en el pasado, el presente y el futuro.[36]

«Camino directo» es una traducción de la expresión en *pāli*, *ekāyano maggo*, que se compone de *eka*, «uno», *ayana*, «ir» y *magga*, «camino». La tradición de comentaristas ha preservado cinco explicaciones alternativas para entender esta expresión particular. Según ellas, un camino calificado como *ekāyano* podría entenderse como un camino «directo» en el sentido de que conduce directo a la meta; un camino que debe hacerlo uno mismo «solo»; un camino que enseñó «Aquél», «el Único» (el Buda); un camino que «sólo» se puede encontrar en el budismo; o un camino que conduce a «una» meta, el *Nibbāna*.[37] Mi traducción de *ekāyano* como «camino directo» sigue la primera de estas explicaciones.[38] Una traducción más frecuente de *ekāyano* es «el camino único», que se corresponde con la cuarta de las cinco explicaciones que se hallan en los comentarios.

---

[33] M I 55. Compárese también, acerca de este pasaje, Janakabhivaṃsa 1985: pp. 37-44.

[34] *Ekāyano* se menciona con relación a *satipaṭṭhāna* en D II 290; M I 55; S V 141; S V 167; y S V 185. En contraste en A III 314, un pasaje en el que de otra manera parecería que la afirmación «camino directo» no tiene la especificación de *ekāyano*. Puede verse la misma carencia de *ekāyano* en A III 329 con relación a la práctica de recordar al Buda. Khantipālo 1981: p. 29; y Ñāṇapoṇika 1973: p. 12; llevan la atención a las implicaciones empáticas del término *ekāyano* en la antigua India (de lo cual se analizan varios ejemplos en Gethin 1992: p. 61).

[35] De acuerdo con A V 195, todo aquél que haya escapado, esté escapando o escape de este mundo lo hace gracias a un buen desarrollo de los cuatro *satipaṭṭhānas*.

[36] S V 167 y S V 186.

[37] Ps I 229: *ekamaggo na dvedhāpathabhûto... ekena ayitabbo... ekassa ayano... ekasmiṃ ayano... ekaṃ ayati*. Estas alternativas se analizan en Gethin 1992: pp. 60-63.

[38] «Camino directo» como una forma de traducir *ekāyano* la usan también Ñāṇatiloka 1910: p. 91 n.7 (*«der direkte Weg»*); y Ñāṇamoli 1995: p. 145.

Para evaluar el significado de un término del *pāli* en particular hay que tomar en cuenta sus diferentes apariciones en los discursos. En el presente caso, además de que se le encuentra en diferentes discursos con relación a *satipaṭṭhāna*, *ekāyano* se presenta también en un contexto diferente. Está en un símil en el *Sutta Mahāsīhanāda,* que describe a un hombre caminando por un sendero que lleva hacia un hoyo, de modo tal que uno supone que va a caer en él.[39] A ese sendero se le llama *ekāyano*. En este contexto *ekāyano* parece expresar un rumbo recto, más que una exclusión. Decir que este sendero va «directo» hacia el hoyo sería más apropiado que decir que éste es «el único» sendero que va hacia el hoyo.

De igual interés al respecto es el *Sutta Teviyya,* que narra que había dos estudiantes brahmines discutiendo cuál de los maestros enseñaba el único camino correcto para unirse con *Brahmā*. Aunque en este contexto podría esperarse una expresión exclusiva como «el único camino», el adjetivo *ekāyano* brilla por su ausencia.[40] La misma ausencia se nota en unos versos del *Dhammapada* que presentan al noble sendero óctuple como «el único camino».[41] Estos dos ejemplos sugieren que los discursos no se avalan a sí mismos mediante el calificativo *ekāyano* para transmitir exclusividad.

De tal forma, *ekāyano*, cuando su uso transmite más un sentido de ir directo a algo que una idea de exclusividad, lleva la atención hacia *satipaṭṭhāna* como el aspecto del noble sendero óctuple más «directamente» responsable de revelar una visión de las cosas como son en realidad. O sea que *satipaṭṭhāna* es el «camino directo» porque conduce de manera «directa» a la realización del *Nibbāna*.[42]

Esta manera de entenderlo coincide también con el último pasaje del *Sutta Satipaṭṭhāna*. Toda vez que ha mencionado que la práctica de *satipaṭṭhāna* puede llevarnos a los dos estados más elevados de la visión clara en un periodo máximo de siete años, el discurso cierra declarando que: «debido a eso se ha dicho que éste es el camino directo». Este pasaje resalta la calidad de rectitud de *satipaṭṭhāna*, en cuanto a su potencial para conducirnos a los estados más altos de realización dentro de un lapso delimitado.

[39] M I 75, lo mismo se repite acerca de un sendero que va hacia un árbol, una mansión y un estanque. Compárese con Ñāṇamoli 1995: p. 1188 n.135.

[40] D I 235.

[41] Dhp 274. Ñāṇatiloka 1987: p. 371, señala que hablar del «único camino» sólo tendría relevancia si se refiere a todo el noble sendero óctuple, no nada más a *satipaṭṭhāna,* que al final es sólo uno de sus factores.

[42] Gethin 1992: p. 64, al comentar acerca de *ekāyano* explica: «lo que se está diciendo ante todo es que los cuatro *satipaṭṭhānas* representan un camino que va de un modo directo y sin desviaciones completamente hasta la meta final».

6. EL TÉRMINO *SATIPAṬṬHĀNA*

El término *satipaṭṭhāna* se puede explicar como un compuesto de *sati*, «atención consciente» o «conciencia» y *upaṭṭhāna*, en el que la u del término anterior se debe a una elisión vocálica.[43] La palabra *upaṭṭhāna*, del *pāli*, significa literalmente «colocar cerca»[44] y en este contexto se refiere a una manera particular de «estar presente» y de «poner atención consciente» a algo. En los discursos el verbo correspondiente *upaṭṭhahati* con frecuencia denota diversos matices de «estar presente»[45] o de «prestar atención».[46] Si lo comprendemos de esta forma, «*satipaṭṭhāna*» significa que *sati* «se mantiene listo» en el sentido de estar presente; *sati* «está a la mano» en tanto que «está presto para la situación que se presenta». Así pues, *satipaṭṭhāna* se puede traducir como «presencia de atención consciente» o «asistir con atención consciente».[47]

Los comentarios, sin embargo, deducen que *satipaṭṭhāna* proviene de la palabra «fundamento» o «causa» (*paṭṭhāna*).[48] Esto parece improbable, ya que en los discursos contenidos en el *Canon Pāli* el verbo correspondiente *paṭṭhahati* nunca aparece junto con *sati*. Más aun, el sustantivo *paṭṭhāna* no se halla en absoluto en los primeros discursos sino que empieza a usarse en el *Abhidhamma*, que históricamente es posterior y en los comentarios.[49] En cambio, en los discursos con frecuencia se relaciona a *sati* con el verbo *upaṭṭhahati*, indicando que

[43] Compárese también con Bodhi 2000: p. 1504 y p. 1915 n. 122; y Ñāṇapoṇika 1992: p. 10.

[44] Maurice Walshe 1987: p. 589 n. 629.

[45] Algunas apariciones del vocablo *upaṭṭhahati* que se corresponden con «estar presente» son, por ejemplo, un perro guardián que está presente en D 166; los mensajeros de la muerte que siempre están presentes (en el sentido de estar preparados) en torno a una persona de edad avanzada en Dhp 235; «ya llegó» la hora de comer en Sn 130; un asiento que está presente (o sea, que está preparado) al pie de un árbol en Sn 708. Compárese también con It 36, que relaciona *upaṭṭhahati* con los factores mentales (la presencia de vergüenza y de temor a hacer el mal), formando por lo tanto un estrecho paralelo con su uso en el contexto de *satipaṭṭhāna*.

[46] Podemos encontrar *upaṭṭhahati* como «prestar atención», por ejemplo, en D II 271, donde los *devas* deben estar atentos a Sakka; o en D III 189 en el sentido de asistir al maestro; o en el sentido de cuidar a sus padres en A I 151 y Sn 262; o de servir como ministros de la comunidad monástica en A I 279. Subyace el mismo matiz en un sustantivo muy recurrente, «asistente», *upaṭṭhāka* (por ejemplo en S III 95).

[47] C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 256, habla de las «cuatro presencias de la atención consciente».

[48] Por ejemplo, Ps I 238 y Vism 678. No obstante, acerca de la derivación cabría esperar que se doblara la consonante y el término quedara como *satippaṭṭhāna*.

[49] C.A.F. Rhys Davids 1979: p. xv. Para distinguir, por una parte, los primeros discursos y, por otra parte, el *Abhidhamma* y los comentarios, que son históricamente posteriores, me baso en Ñāṇamoli 1991: p. xli, que distingue entre estas tres como las tres principales capas de la tradición del *pāli*.

«presencia» (*upaṭṭhāna*) es la derivación etimológicamente correcta.[50] Lo cierto es que el término equivalente en sánscrito es *smṛtyupasthāna*, que muestra que *upasthāna* o su equivalente en *pāli*, *upaṭṭhāna*, es la opción correcta para ese compuesto.[51]

El problema con la explicación del comentario es que, en vez de comprender que *satipaṭṭhāna* es una actitud particular de estar atentos, *satipaṭṭhāna* se convierte en un «fundamento» de la atención consciente, la «causa» para que se establezca *sati*. Esto lleva el énfasis de la actividad al objeto. Sin embargo, estos cuatro *satipaṭṭhānas* no son la única posible causa o fundamento para la atención consciente, ya que en el *Sutta Salāyatanavibhaṅga* el Buda habló de otros tres *satipaṭṭhānas*, ninguno de los cuales se corresponde con los cuatro *satipaṭṭhānas* que se mencionan normalmente.[52] Los tres *satipaṭṭhānas* que describe el Buda en esta ocasión fueron el modo en que mantenía la atención consciente y la ecuanimidad como maestro con respecto a tres situaciones diferentes: ninguno de los discípulos prestaba atención, algunos estaban atentos y otros no y todos ponían atención. El hecho de que el Buda, no obstante, definiera a estos tres como *satipaṭṭhānas* demuestra que hablar de «*satipaṭṭhāna*» tiene menos que ver con la naturaleza del objeto elegido que con mantenerse «atento» en cualquier situación con una actitud equilibrada y con «presencia» de atención consciente.

[50] Por ejemplo, en M III 23, donde se compara *upatthita sati* con *mutthassati*, la pérdida de la atención consciente; o en M III 85, donde *upatthita sati* es el resultado de la práctica de *satipaṭṭhāna*; consúltese también S IV 119: *upatthitāya satiyā*; o A II 244: *sati sûpatthitā hoti*; o la forma causativa *satim upatthāpessanti* en A IV 22. De hecho, el mismo *Sutta Satipaṭṭhāna* habla de *satim upatthapetvā*, «habiendo establecido la atención consciente» y de *sati pacchupatthit*ã «se establece la atención consciente» (ambas en M I 56). Paṭis I 177 también relaciona *sati* con *upatthāna.*

[51] Compárese, por ejemplo, con Edgerton 1998: p. 614.

[52] M III 221.

II

LA PARTE DE LA «DEFINICIÓN» EN EL *SUTTA SATIPAṬṬHĀNA*

Este capítulo y los dos siguientes están dedicados a examinar la parte de la «definición» en el *Sutta Satipaṭṭhāna*. Esta «definición», que también aparece en otros discursos como la manera estándar de definir la correcta atención consciente (*sammā sati*), describe aspectos esenciales de la práctica de *satipaṭṭhāna* y, por consiguiente, constituye una clave para comprender la forma en que deben efectuarse las técnicas de meditación que se enlistan en el *Sutta Satipaṭṭhāna*. El pasaje al que nos referimos dice:

> He aquí, monjes, que con respecto al cuerpo, un monje mora en la contemplación del cuerpo, diligente, sabiendo con claridad y con atención consciente, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo.
>
> Por lo que respecta a los sentimientos, mora en la contemplación de los sentimientos, diligente, sabiendo con claridad y con atención consciente, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo.
>
> En cuanto a la mente, mora en la contemplación de la mente, diligente, sabiendo con claridad y con atención consciente, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo.
>
> En cuanto a los *dhammas*, mora en la contemplación de los *dhammas*, diligente, sabiendo con claridad y con atención consciente, libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo.[1]

En el presente capítulo empezaremos por revisar lo que se expresa al decir «contemplación» (*anupassī*) y consideraremos la razón por la cual se mencionan dos veces los objetos de esta contemplación (por ejemplo, con respecto al cuerpo uno debe contemplar el cuerpo). Luego exploraré la relevancia de las dos primeras cualidades que se mencionan en la «definición»: «diligente» *(ātāpī)* y «sabiendo con claridad» (*sampayāna*). Las demás cualidades, atención consciente y libre de deseos e insatisfacción, serán temas de los capítulos III y IV.

[1] M I 56.

1. CONTEMPLACIÓN

La »definición» de atención correcta guarda relación con «contemplar». El verbo correspondiente en *pāli*, *anupassati*, puede ser un derivado del verbo «ver», *passati* y el prefijo enfático *anu*, de modo que *anupassati* signifique «mirar algo de manera repetida, es decir, «contemplar» u «observar muy de cerca».[2] Los discursos a menudo hablan de contemplar con la finalidad de describir una forma particular de meditación, un examen del objeto que se observa desde un punto de vista en particular. En el caso del cuerpo, por ejemplo, esa observación puede incluir la contemplación del cuerpo como algo transitorio (*anicchānupassī*, *vayānupassī*) y, por consiguiente, como algo que no proporciona satisfacción duradera (*dukkhānupassī*); o como carente de atractivo (*asubhānupassī*) e insustancial (*anattānupassī*) y, por lo tanto, como algo que hay que soltar *paṭinissaggānupassī*).[3]

Estas variadas formas de contemplación enfatizan la manera en que se percibe al objeto. Es decir que, como se emplea en los discursos, la «contemplación» implica que se les debe dar prominencia a determinadas características de los objetos, por ejemplo a su impermanencia o a su naturaleza insustancial. Sin embargo, en el presente contexto el rasgo que hay que contemplar parece ser el mismo que el objeto de contemplación. Si se traduce al pie de la letra, tenemos que uno «contempla el cuerpo en el cuerpo» o los «sentimientos en los sentimientos», etc.[4] Esta expresión levemente peculiar requiere mayor consideración.

Si tomamos como ejemplo el primer *satipaṭṭhāna*, las instrucciones son: «con respecto al cuerpo mora en la contemplación del cuerpo». Aquí la primera instancia de «cuerpo» puede entenderse a la luz del «estribillo» de *satipaṭṭhāna*. El «estribillo» explica que la contemplación del cuerpo se aplica al cuerpo interno y al externo.[5] De acuerdo con los comentarios, aquí «interno» y «externo» representan el cuerpo de uno mismo y el de otra persona.[6] Comprendiéndolo así, la

[2] T.W. Rhys Davids 1993: p. 38. Compárese asimismo con Upali Karunaratne 1989: p. 484, que traduce *anupassati* como «observar o ver apropiadamente»; Ñāṇārāma 1997: p.11, quien habla de «modalidades especiales de atención... evaluaciones cognitivas»; y Vajirañāṇa 1946: p. 47, que propone «reflexión analítica» como traducción. De acuerdo con Sasaki 1992: p. 16, «*anu*» tiene una función particularmente enfática en *pāli*. Otro matiz relevante de *anu* es «junto con», que en el presente contexto podría considerarse que apunta hacia el carácter de proceso que hay en toda experiencia y que se revela durante la contemplación. Según Vism 642, «*anu*»-*passati* implica la observación de un objeto de forma repetida y en diversas maneras, o sea, desde diferentes ángulos.

[3] Consúltese, por ejemplo, S IV 211; A III 142; y A V 359.

[4] Hamilton 1996: p. 173, traduce: «cuerpo *qua* cuerpo»; Ñāṇamoli 1995: p. 145: «el cuerpo como un cuerpo»; Ṭhānissaro 1993: p. 97: «el cuerpo en sí y de sí mismo».

[5] M I 56: «mora contemplando los *dhammas* internamente... externamente... interna y externamente».

[6] Ps I 249. Podemos encontrar un análisis más detallado de esta explicación de los comentarios en la p. 95.

primera instancia de «cuerpo» (en el caso locativo) podría traducirse como «donde concierne al propio cuerpo o al de alguien más» o «con respecto al propio cuerpo o al de alguien más», delineando el alcance de este *satipaṭṭhāna*.

Para la segunda instancia de «cuerpo» el *Sutta Satipaṭṭhāna* ofrece especificaciones detalladas: contemplar el cuerpo es algo que puede llevarse a cabo contemplando la respiración o las posturas del cuerpo o las actividades del cuerpo o la constitución anatómica del cuerpo o las cuatro cualidades elementales del cuerpo o la descomposición del cuerpo después de la muerte. De modo que la segunda aparición de «cuerpo» alude a un aspecto particular del área general de contemplación, o sea un «sub-cuerpo» en el «cuerpo total», como quien dice.[7]

El «estribillo» de *satipaṭṭhāna* contiene asimismo información adicional acerca de la importancia de la «contemplación» en el presente contexto. Se emplea el mismo término, con la especificación de que la contemplación debe enfocarse en el «surgimiento» y la «cesación» de los fenómenos.[8] Tenemos así que hablar de contemplación en este contexto es referirse a dirigir la atención al cuerpo y, en particular, a un rasgo específico de éste, básicamente a su naturaleza transitoria.

Si tomamos otras partes del *Sutta Satipaṭṭhāna* podemos expandir la instrucción, que es ya de por sí un tanto desconcertante: «en el cuerpo mora contemplando el cuerpo» para leerse: «por lo que respecta a tu propio cuerpo o al cuerpo de los demás dirige la atención a su naturaleza impermanente, que es evidente en diversos aspectos del cuerpo, como el proceso de la respiración, sus posturas y actividades, su constitución anatómica, sus cualidades elementales o su descomposición al morir»

De acuerdo con los comentarios, la repetición del objeto de contemplación también indica un énfasis, que implica que ese objeto de contemplación debería considerarse sencillamente como algo que perciben los sentidos y, en particular, sin tomarlo como «yo» o «mío».[9] De esta manera, la repetición, el cuerpo en el

[7] Es una sugerencia que puede encontrar respaldo en M III 83, donde el Buda habló del proceso de la respiración como un «cuerpo entre cuerpos». Es la misma perspectiva que adoptan varios maestros de meditación en la actualidad; véase, por ejemplo Buddhadāsa 1976: p. 64; Maha Boowa 1994: p. 101; y Ñāṇasaṃvara 1974: p. 41.

[8] M I 56: «vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... del surgimiento y de la cesación». Esa contemplación de la impermanencia puede llevarnos entonces a comprender las otras dos características de la existencia condicionada, *dukkha* y *anattā*. Compárese con Paṭis II 232 y Ps I 243. Ps I 242 habla además de superar la noción errónea de la sustancialidad.

[9] Ps I 242; también Debvedi 1990: p. 23; y Ñāṇamoli 1982b: p. 206 n.17. Debemos señalar aquí que si bien los discursos emplean la repetición para expresar énfasis, esto lo hacen normalmente repitiendo la misma frase sin variaciones del caso. En cambio, en el ejemplo presente la repetición ocurre en un caso diferente. Ps I 241 ofrece también otra explicación y sugiere que la repetición implica que cada área de contemplación debería mantenerse separada de las otras áreas (consúltese también Ñāṇapoṇika 1992: p. 33; y Silananda1990: p. 20). La sugerencia que hace este comentario es cuestionable, ya que en el *Sutta Ānapānasati* (M III 83) el Buda demostró con claridad que un objeto de contemplación del cuer-

cuerpo, subraya la importancia de la experiencia directa, en contraste con la simple reflexión intelectual.[10] Deberíamos dejar que el cuerpo hable por sí mismo, por decirlo así, revelando su propia naturaleza para que el meditador la escudriñe.

2. LA IMPORTANCIA DE SER DILIGENTE *(ĀTĀPĪ)*

De acuerdo con la «definición», la práctica de *satipaṭṭhāna* requiere el establecimiento de cuatro cualidades mentales en particular (consúltese la fig. 2.1 más abajo), que puede considerarse que representan las facultades mentales de energía, sabiduría, atención consciente y concentración.[11]

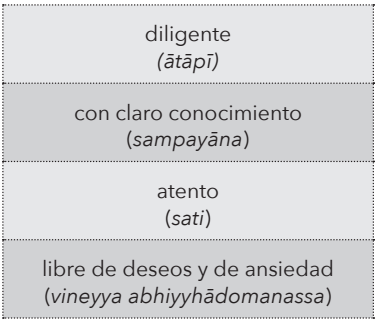


Fig. 2.1 Características clave de *satipaṭṭhāna*

La primera de estas cuatro cualidades es la diligencia. El término diligente (*ātāpī*) se relaciona con la palabra *tapas*, que connota mortificación y prácticas ascéticas. Sorprende el uso de ese vocabulario, ya que el Buda no consideraba que mortificarse condujera a la realización del *Nibbāna*.[12] Para comprender mejor la perspectiva del Buda deberíamos considerar el contexto histórico.

Una gran cantidad de ascetas errantes en la antigua India consideraba que la mortificación era el modelo de la vía para la purificación. Los ascetas yainas y ãyîvikas consideraban que morir mediante un suicidio ritual era la expresión

po, la respiración, se puede utilizar para contemplar los sentimientos, la mente y los *dhammas*, de manera que la contemplación de la respiración no tiene por qué restringirse tan sólo a la contemplación del cuerpo.

[10] Lily de Silva (sin fecha): p. 6.

[11] Nett 82 correlaciona *ātāpī* con energía (*virya*), *sampayāna* con sabiduría (*paññā*) y *vineyya loke abhiyyhādomanassa* con concentración (*samādhi*). Paṭis II 15 expande aun más la correlación con el total de las cinco facultades.

[12] Consúltese S I 103 y S V 421.

ideal de una realización exitosa.[13] Algunos medios comúnmente aceptados para el desarrollo espiritual eran el ayuno prolongado, la exposición a temperaturas extremas y la adopción de posturas particularmente dolorosas.[14] Aun cuando el Buda no rechazó de forma categórica y total esas prácticas,[15] sí criticó de un modo abierto la creencia de que la mortificación era necesaria para la realización.[16]

Antes de su despertar, el Buda mismo se hallaba bajo la influencia de la idea de que la purificación espiritual requería la mortificación.[17] Con base en esa creencia equivocada se sometió a prácticas ascéticas hasta extremos considerables, sin lograr conseguir el despertar de esa manera.[18] Descubrió, en última instancia, que el despertar no depende de meras ascesis sino que requiere un desarrollo mental, en especial el desarrollo de *sati*.[19]

Por lo tanto, la forma de «ascetismo» que después enseñó el Buda fue, ante todo, de tipo mental y se caracterizaba por una firme oposición a los pensamientos y tendencias torpes.[20] En una frase intrigante que se halla en los discursos, el cultivo de los factores del despertar se menciona como la forma más elevada de esfuerzo.[21] Esas formas sutiles de «austeridad» no fueron fácilmente reconocidas por los ascetas contemporáneos y en diversas ocasiones ridiculizaron al Buda y a sus seguidores por su actitud aparentemente cómoda.[22]

---

[13] Basham 1951: p. 88.

[14] Bronkhorst 1993: pp. 31-36 y 51.

[15] En D I 161 y en S IV 330 el Buda rechazó la información falsa de que él estaba categóricamente en contra de cualquier austeridad, puesto que lo que en verdad importaba era si alguna austeridad o práctica en particular conducía a que aumentaran los estados mentales hábiles o torpes.

[16] En A II 200. Compárese también M I 81, donde el Buda, después de enumerar las prácticas ascéticas que había efectuado antes del despertar concluye que ellas no lo habían conducido a la visión clara porque carecían de sabiduría.

[17] M II 93.

[18] Las prácticas ascéticas del *bodhisatta* se describen con detalle en M I 77-81 y en M I 242-246. Mil 285 explica que ninguno de los budas anteriores practicó austeridades y que Gotama fue el único caso, debido a que su conocimiento en ese momento era inmaduro.

[19] Compárese con S I 103, donde el recién despierto Buda se felicita por haber dejado atrás el ascetismo y haber obtenido el despertar, en cambio, a través de la atención consciente.

[20] Esto se puede inferir a través de su respuesta plena de buen humor cuando lo acusaron de ser un *tapassī* en Vin I 235; Vin III 3; A IV 184; donde señala que su forma de mortificación era «mortificar» lo que es torpe. Consúltese también Collins 1982: p. 235; y Horner 1979: p. 97.

[21] D III 106. La asociación de los factores del despertar con el «esfuerzo» (*padhāna*) aparece también en D III 226; A II 16; y A II 74. S I 54 va incluso hasta el grado de relacionarlo con «austeridad»: *boyyhaṅgatapasā* (sin embargo, Bodhi 2000: p. 390 n.168, sugiere, en cambio, que se lea *boyyhā tapasā*).

[22] D III 130 habla de que otros ascetas acusaban a los discípulos del Buda de vivir dedicados a la indulgencia en los placeres. En M I 249 critican al Buda porque a veces duerme durante el día. El mismo tema surge de nuevo en S I 107, donde Mara se burla del Buda por seguir durmiendo al amanecer (después de que pasó la noche practicando la meditación caminando), compárese también con S I 110. En Vin IV 91 un asceta ājīvika lo llama

Otro punto que vale la pena considerar es que en la antigua India había una variedad de enseñanzas deterministas y fatalistas.[23] En contraste, el Buda hizo énfasis en el compromiso y el esfuerzo como requisitos esenciales para lograr la realización. Según él, sólo mediante el deseo, el esfuerzo y el compromiso personal se puede realizar el estado en que no se tengan deseos.[24] El esfuerzo, como una expresión del deseo hábil, nos conduce a lo largo del sendero hasta que, con la visión clara total, todo deseo sea abandonado.[25] En este contexto, el Buda a veces reinterpretó expresiones que se empleaban de una manera muy común en los círculos ascéticos para expresar su propia postura.[26] La cualidad de ser diligente (*ātāpī*) en el contexto de *satipaṭṭhāna* parece ser uno de esos ejemplos.

Un ejemplo diferente en el que se utiliza un vocabulario más enérgico se puede encontrar en aquellos pasajes en los que el Buda describió su firme resolución antes del despertar: «que mi carne y mi sangre se sequen pero no me rendiré»,[27] o «no cambiaré de postura a menos que alcance la visión cabal».[28] Por lo que respecta a la resolución de abstenerse de cambiar de postura hay que tener en mente que el Buda era capaz de conseguir una absorción meditativa profunda, de modo que podía sentarse mucho tiempo en la misma postura sin sentir dolor.[29] Así que lo que intentan destacar estas expresiones no es tanto el

burlonamente «hijo de familia con la cabeza rapada», al parecer porque los monjes budistas recibían comida en abundancia. Compárese con Basham 1951: p. 137 y Chakravarti 1996: p. 51.

[23] Compárese, por ejemplo, la opinión de Makkhali Gosāla (en D I 53 o en S III 210) que dice que no hay poder o energía (para tomar decisiones o para influir en nuestro destino de ninguna manera), un punto de vista que el Buda censuró con firmeza (por ejemplo, en A I 286); o la opinión de Pûraṇa Kassapa (en D I 52) que dice que no hay mal ni bien (S III 69 parece confundir a estos dos maestros y pone en boca de Kassapa la opinión de Gosāla).

[24] Consúltese, por ejemplo, M II 174; Dhp 280; It 27; y Th 1165. Compárese también con Pande 1957: p. 519; y C.A.F. Rhys Davids 1898: p. 50.

[25] En S V 272, Ānanda refutó la propuesta que plantea que superar el deseo utilizando el deseo sería una tarea sin fin, con el argumento de que el deseo de alcanzar la visión cabal se desvanecerá tan pronto como uno realice esa meta. De igual modo, de acuerdo con A II 145, es sobre la base del «anhelo» (de destruir los influjos) que uno superará el anhelo (en general). Compárese también con Sn 365, donde el Buda habló a favor de que uno aspire a alcanzar el *Nibbāna*. La importancia del «deseo» como un aspecto del camino que nos lleve a la realización se ejemplifica también en la presentación canónica de los cuatro senderos al poder (*iddhipāda*), uno de los cuales es el deseo (*chanda*). Consúltese también Burford 1994: p. 48; Katz 1979: p. 58; y Matthews 1975: p. 156. Podemos encontrar una distinción muy útil entre diversos tipos de deseo en este contexto en Collins 1998; pp. 186-188.

[26] Un ejemplo típico de esas reinterpretaciones es Dhp 184, donde se identifica a la paciencia como la más elevada de las austeridades. Compárese también con Kloppenborg 1990: p. 53.

[27] A I 50.

[28] M I 219.

[29] M I 94. Esta capacidad que tenía el Buda de sentarse sin moverse durante siete días está documentada también en Vin I 1; Ud 1-3; Ud 10; y Ud 32. Thī 44 y Thī 174 registran

soportar mucho tiempo al sentarse en una postura dolorosa como el compromiso firme e inquebrantable.[30] Algunos de sus discípulos emplean expresiones similares cuando están a punto de la realización.[31] Puesto que uno sólo puede acceder a la realización si tiene un estado mental equilibrado lo mejor sería no tomar tan al pie de la letra estas expresiones.

De manera semejante, la expresión «diligente» (*ātāpī*) quizá no tenía las mismas connotaciones literales para el Buda que para sus contemporáneos más inclinados hacia el ascetismo. Lo cierto es que en el *Sutta Kāyagatāsati* aparece el término diligente (*ātāpī*) en relación a la experiencia de dicha durante la absorción.[32] De igual modo, en un pasaje del *Indriya Saṃyutta* se combina la cualidad de ser diligente con sentimientos agradables mentales y físicos.[33] En estas instancias «diligente» ha perdido de forma evidente toda relación con la mortificación y su dolor físico concomitante.

Dado que tanto la deficiencia de esfuerzo como la tensión excesiva pueden obstruir nuestro progreso,[34] la cualidad de la «diligencia» se comprende mejor como una aplicación equilibrada pero sostenida de la energía.[35] Un esfuerzo balanceado como ese impide, por una parte, que uno se someta de forma pasiva al «destino», a una voluntad más elevada o a idiosincrasias personales y, por

lo mismo refiriéndose a una monja realizada. Es revelador si se contrasta la experiencia del Buda de sentarse sin moverse durante siete días experimentando sólo dicha con una descripción de sentarse «con determinación» en Maha Boowa 1997: p. 256: «sentado... durante muchas horas... las sensaciones dolorosas pronto se extendieron a todas las partes del cuerpo... incluso el dorso de las manos y los empeines se sentían como si se quemaran en el fuego... dentro del cuerpo parece como si... los huesos... estuvieran a punto de romperse y separarse... del cuerpo... como si ardieran en un conjunto de llamas externamente... internamente como si lo golpearan martillos y lo picaran con agudas dagas de acero... todo el cuerpo se halla en agonía».

[30] De hecho, en M I 481 el Buda utilizó la expresión «que se seque mi sangre», etc. para exhortar a los monjes que no se mostraban muy dispuestos a dejar de comer en la noche. As 146 enuncia esta expresión con «un esfuerzo firme y tenaz».

[31] Por ejemplo, en Th 223; Th 313; y Th 514.

[32] M III 92.

[33] S V 213.

[34] Consúltese, por ejemplo, M III 159, donde se enlistan ambas como posibles obstrucciones para el desarrollo de una mente concentrada. La necesidad de mantener con inteligencia el equilibrio en la práctica de la meditación se refleja también en M II 223, según el cual el camino para liberarse de *dukkha* en ocasiones requiere que uno aplique esfuerzo, mientras que otras veces sólo requiere una observación ecuánime.

[35] Otras traducciones de *ātāpī* reflejan similares matices de significado y muchas veces se traduce como «juicioso», como «activo» o como el influjo de energía que «revive la moral decadente» Hamilton 1996: p. 173; Katz 1989: p. 155; y Pandey 1988: p. 37). El matiz de continuidad puede verse en A III 38 y A IV 266, que relacionan *ātāpī* con estar continuamente activo. Otro ejemplo relevante está en M III 187, donde *ātāpī* aparece en lo que podría referirse a pasar la noche meditando (según Ñāṇapoṇika 1977: p. 346, para *bhaddekaratta*). De manera similar Dhīravaṃsa 1989: p. 97, entiende *ātāpī* como «perseverancia»; y Ñānarāma 1990: p. 3, como «continuidad ininterrumpida».

otro lado, al esfuerzo excesivo, a un empeño por afirmarse y a un sufrimiento autoinfligido en nombre de una meta más alta.

Alguna vez el Buda comparó el esfuerzo equilibrado que se necesita para un tener un progreso adecuado con la afinación de un laúd, cuyas cuerdas deben estar ni demasiado tensas ni demasiado flojas.[36] Esta comparación entre el cultivo de la mente y la afinación de un instrumento musical ilustra el esfuerzo y la sensibilidad bien ajustados que se requieren para el desarrollo mental.[37] La noción de un «camino medio» de sabio equilibrio, evitando los extremos del esfuerzo excesivo y el insuficiente, ha sido, por supuesto, una de las enseñanzas centrales del Buda desde que dio su primer discurso.[38] Fue esta modalidad de un «camino medio» equilibrado, que evitara los extremos del estancamiento y del esfuerzo excesivo, lo que le había permitido alcanzar el despertar.[39]

Las implicaciones prácticas de ser «diligente» se pueden ilustrar mejor por medio de dos máximas tomadas de los discursos y en ambas se usa la palabra diligente (*ātāpī*): «este momento es justo cuando tenemos que practicar de un modo diligente» y «eres tú quien debe practicar con diligencia».[40] Otras connotaciones similares son la razón por la cual se menciona la cualidad de ser «diligente» en esos pasajes, que describen el compromiso serio de un monje que se retira para hacer una práctica intensiva tras recibir las breves instrucciones que le da el Buda.[41]

Si adaptamos esos matices a *satipaṭṭhāna* tenemos entonces que ser «diligente» equivale a preservar nuestra contemplación con una continuidad equilibrada y dedicada, volviendo al objeto de la meditación tan pronto como lo perdamos.[42]

---

[36] Vin I 182 y A III 375; también Th 638-639) y en el subcomentario a *satipaṭṭhāna*, Ps-pt I 384, para ilustrar la necesidad de una energía balanceada en la contemplación de *satipaṭṭhāna*. También Kor 1985: p. 23, hace énfasis en la necesidad de equilibrio.

[37] Khantipālo 1986: p. 28; y Vimalaraṃsi 1997: p. 49, advierten acerca de los riesgos de tensar o forzar la meditación, así como los problemas emocionales y el endurecimiento mental que pueden provocarse. Mann 1992: p. 120, con base en una comparación entre el tipo de carácter común en la antigua India y la típica mente moderna «occidental», advierte que no conviene darles de manera indiscriminada a los meditadores del tipo «hostil» instrucciones que se han desarrollado principalmente para los del tipo «ávido». Compárese también con W.S. Karunaratne 1988a: p. 70.

[38] S V 421.

[39] En S I 1 el Buda declaró que evitando la inactividad y el esfuerzo exagerado fue como pudo «cruzar la inundación». Consúltese también Sn 8-13, que de igual manera recomiendan que uno no vaya demasiado lejos y tampoco se quede rezagado.

[40] M III 187 y Dhp 276.

[41] Por ejemplo en S II 21; S III 74-79; S IV 37; S IV 64; S IV 76; y A IV 299. T.W. Rhys Davids 1997: p. 242 y Singh 1967: p. 127, relacionan *tapas* en un sentido secundario con retirarse solo en el bosque, que equipara el uso de *ātāpī* con «vivir solo y retirado» en la descripción habitual de la decisión de un monje de retirarse para llevar a cabo una práctica intensiva.

[42] Jotika 1986: p. 29 n.15. Esto es paralelo a la comprensión que esboza el comentario sobre el término también relacionado *appamāda*, como atención consciente sin distracciones, *satiyā avippavāso* (por ejemplo Sv I 104 o Dhp-a IV 26).

3. SABER CON CLARIDAD (*SAMPAYĀNA*)

La segunda de las cuatro cualidades mentales que se mencionan en la «definición» es *sampayāna*, un participio presente del verbo *sampayānāti*. Éste puede dividirse en *payānāti* (sabe) y el prefijo *sam* (junto), que muchas veces cumple una función intensificadora en los compuestos en *pāli*.[43] De manera que *sam-payānāti* indica una forma intensificada de saber, o sea, «saber con claridad».[44]

El alcance del significado de «saber con claridad» (*sampayāna*) se puede ilustrar de un modo muy conveniente si hacemos una breve revisión de algunas de las ocasiones en las que aparece en los discursos. En una de ellas, dentro del *Dīgha Nikāya*, saber con claridad significa experimentar con conciencia nuestra propia vida como un embrión en un útero, incluido el acto de nacer.[45] En el *Majjhima Nikāya* encontramos que saber con claridad representa que hay deliberación; cuando alguien de manera «deliberada» dice algo que es falso.[46] En un pasaje del *Saṃyutta Nikāya* saber con claridad se refiere a estar consciente de que ni los sentimientos ni los pensamientos son permanentes.[47] Un discurso en el *Aṅguttara Nikāya* recomienda saber con claridad (*sampayañña*) para superar lo que es torpe y establecer lo que es hábil.[48] Por último, el *Itivuttaka* relaciona saber con claridad con seguir el consejo de un buen amigo.[49]

Un denominador común que sugieren estos ejemplos seleccionados de entre los cinco *Nikāyas* es la habilidad de captar o comprender a plenitud lo que está ocurriendo. A su vez, ese saber con claridad nos puede llevar al desarrollo de la sabiduría (*paññā*). De acuerdo con el *Abhidhamma*, saber con claridad en verdad ya representa que hay sabiduría.[50] Si lo consideramos desde un punto de vista etimológico esta sugerencia es convincente, pues *paññā* y (*sam-*) *payānāti* tienen una estrecha relación, pero un análisis minucioso de los ejemplos anteriores sugiere que saber con claridad (*sampayāna*) no necesariamente implica la presencia de sabiduría (*paññā*). Cuando alguien dice una mentira, por ejemplo, es

[43] T.W. Rhys Davids 1993: pp. 655 y 690).

[44] El subcomentario al *Satipaṭṭhāna*, Ps-pt I 354, explica *sampayāna* como «saber de todas las maneras y con detalle». Guenther 1991: p. 85, habla de «comprensión apreciativa analítica»; Ñāṇārāma 1990: p. 4, habla de «inteligencia que investiga»; y van Zeyst 1967a: p. 331, habla de «conocimiento que discierne con deliberación».

[45] D III 103 y D III 231.

[46] M I 286 y M I 414. Además A II 158 distingue que la triple acción que se ejecuta puede ser *sampayāna* o *asampayāna*, un contexto que también merece traducirse como «deliberadamente».

[47] S V 180.

[48] A I 13,

[49] It 10.

[50] Por ejemplo, Dhs 16 y Vibh 250. También Ayya Kheminda (sin fecha): p. 30, relaciona *sampayañña* con sabiduría; Buddhadāsa 1989: p. 98; Debvedi1990: p. 22; Dhammasudhi 1968: p. 67; Ñāṇapoṇika 1992: p. 46; y Swearer 1967: p. 153.

posible que sepa con claridad que lo que está diciendo no es verdad y no por ello está pronunciando sus palabras falsas «con sabiduría». De igual modo, si bien es extraordinario que uno sepa con claridad cómo se está desarrollando dentro de un vientre, hacer eso no requiere sabiduría. Entonces, aun cuando saber con claridad podría llevarnos a desarrollar sabiduría, en sí sólo connota «saber con claridad» lo que está ocurriendo.

En las instrucciones de *satipaṭṭhāna* se alude a la presencia de ese saber con claridad mediante la recurrente expresión «sabe» (*payānāti*), que se encuentra en la mayoría de las instrucciones prácticas. De manera semejante a saber con claridad, la expresión «sabe» (*payānāti*) a veces se refiere a formas más bien básicas de conocimiento, mientras que en otras instancias connota tipos más sofisticados de comprensión. En el contexto de *satipaṭṭhāna* el rango de lo que «sabe» un meditador incluye, por ejemplo, identificar una respiración larga como larga o reconocer cómo está su postura física,[51] pero en las últimas contemplaciones de *satipaṭṭhāna* la tarea de saber del meditador evoluciona hasta que llega a incluir la presencia de una comprensión discerniente, como cuando alguien tiene que entender el surgimiento de una traba en dependencia de la puerta de alguno de los sentidos y de su objeto respectivo.[52] Esta evolución culmina en el conocimiento de las cuatro nobles verdades «como realmente son», un tipo de comprensión profunda muy agudo para el cual se usa, una vez más, la expresión «sabe».[53] De modo, entonces, que tanto la expresión «sabe» (*payānāti*) como la cualidad de «saber con claridad» (*sampayāna*) pueden ir desde las formas más básicas de saber hasta la comprensión discerniente más profunda.

4. ATENCIÓN CONSCIENTE Y CONOCIMIENTO CLARO

Saber con claridad, además de que viene en la lista dentro de la parte de la «definición» del *Sutta Satipaṭṭhāna*, se menciona de nuevo en el primer *satipaṭṭhāna* con respecto a una serie de actividades corporales.[54] Las exposiciones sobre el camino gradual de entrenamiento por lo regular hacen referencia a ese conocimiento cabal con respecto a las actividades corporales utilizando el compues-

[51] M I 56: «Al hacer una aspiración larga sabe: "ésta es una aspiración larga"»; M I 57: «sabe que se encuentra de cualquier... forma según sea la postura de su cuerpo».

[52] Por ejemplo, M I 61: «conoce el ojo, conoce las formas y conoce la atadura que surge dependiendo de ambos».

[53] M I 62: «sabe, como es en realidad, "esto es *dukkha*"... "esto es el surgimiento de *dukkha*"... "esto es la cesación de *dukkha*"... "éste es el sendero que conduce a la cesación de *dukkha*"».

[54] M I 57: «cuando va hacia delante y cuando va de regreso actúa sabiendo con claridad; cuando mira al frente y cuando mira a lo lejos actúa sabiendo con claridad...» Haré reflexiones más detalladas sobre este ejercicio en el capítulo VI.5.

to *satisampayañña*, «atención consciente y conocimiento claro».[55] Si uno sigue examinando los discursos descubre que esta combinación de atención consciente y conocimiento claro (o saber con claridad) se emplea en una amplia variedad de contextos, equiparándose con el uso flexible del conocimiento claro que hemos documentado ya antes.

El Buda, por ejemplo, les dio enseñanzas a sus discípulos, se fue a dormir, toleró una enfermedad, renunció a sus prerrogativas vitales y se preparó para la muerte, en cada momento dotado de atención consciente y claro conocimiento.[56] Incluso en su vida anterior ya poseía atención consciente y claro conocimiento cuando apareció en el cielo, permaneció ahí, desapareció de ahí y entró en el útero de su madre.[57]

La atención consciente y el conocimiento claro contribuyen también a que uno mejore su conducta ética y supere la sensualidad.[58] En el contexto de la meditación, la atención consciente y el claro conocimiento pueden referirse a la contemplación de los sentimientos y los pensamientos; pueden marcar un alto nivel de ecuanimidad en el contexto del entrenamiento de la percepción; o pueden tomar parte en la superación de la pereza y el letargo.[59] La atención consciente y el claro conocimiento se vuelven particularmente prominentes durante la tercera absorción meditativa (*jhāna*), donde se requiere que haya ambos para evitar recaer en la alegría intensa (*pīti*) que se experimenta durante la segunda absorción.[60]

Esta amplia variedad de menciones demuestra que la combinación de atención consciente y de claro conocimiento se usa a menudo de una manera general para referirse a la atención y al conocimiento sin que se restrinja a su uso específico, como cuando uno sabe con claridad las actividades corporales que realiza en el esquema del camino gradual o en el contexto de *satipaṭṭhāna* de la contemplación del cuerpo.

Esa cooperación de la atención consciente con el conocimiento claro, que de acuerdo con la «definición» se requiere para cada una de las contemplaciones

[55] Por ejemplo en D I 70.

[56] Manteniendo la ecuanimidad, tanto hacia los discípulos atentos como hacia los que no estaban atentos, en M III 221; yendo a dormir, en M I 249; soportando la enfermedad y el dolor, en D II 99; D II 128; S I 27; S I 110; y Ud 82; renunciando a sus prerrogativas en la vida, en D II 106; S V 262; A IV 311; y Ud 64; recostándose para morir, en D II 137. Se les recomienda a los monjes la presencia de ambas a la hora de morir en general en S IV 211.

[57] M III 119 (hay partes de esto también en D II 108).

[58] A II 195 y S I 31.

[59] Contemplación de los sentimientos y los pensamientos, en A IV 168; (compárese también A II 45); entrenamiento de la percepción en D III 250 y D III 113; y vencer a la pereza y el letargo por ejemplo en D I 71.

[60] Por ejemplo en D II 313; consúltese también el comentario en Vism 163; Guenther 1991: p. 124; y Gunaratana 1996: p. 92.

de *satipaṭṭhāna*, apunta hacia la necesidad de combinar la cuidadosa observación de los fenómenos con un procesamiento inteligente de los datos que se observan. Así pues, podemos considerar que «saber con claridad» representa el aspecto «iluminador» o «despertador» de la contemplación. Comprendido de esta forma, el conocimiento claro tiene la misión de procesar los estímulos reunidos por la observación meticulosa y por lo tanto nos lleva hacia el surgimiento de la sabiduría.[61]

Estas cualidades del conocimiento claro y la atención consciente nos recuerdan, entonces, el desarrollo del «saber» y la «visión» de la realidad (*yathābhûta-ñāṇadassana*). De acuerdo con el Buda, tanto «saber» como «ver» son condiciones necesarias para la realización del *Nibbāna*.[62] Quizá no sea exagerado relacionar a ese desarrollo del conocimiento (*ñāṇa*) con la cualidad de saber con claridad (*sampayāna*) y al aspecto concomitante de la «visión» (*dassana*) con la actividad de observar, representada por la atención consciente (*sati*).

Podríamos mencionar aun más acerca de esta cualidad del conocimiento claro.[63] Sin embargo, para poder hacerlo debemos abarcar todavía más terreno, como por ejemplo examinar con mayor detalle lo que implica *sati*, lo cual veremos en el capítulo III.

[61] La interacción entre *sati* y sabiduría se describe en Ps I 243, según el cual la sabiduría contempla lo que se ha vuelto un objeto de la conciencia. Consúltese también Vibh-a 311, que distingue entre *sati* con y sin sabiduría, demostrando que ésta no es el resultado automático de la presencia de *sati*, sino que es necesario desarrollarla de manera deliberada. Sobre la importancia de combinar *sati* con *sampayañña* consúltese Chah 1996: p. 6; y Mahasi 1981: p. 94.

[62] S III 152 y S V 434.

[63] Retomaré más consideraciones sobre *sampayañña* cuando abordemos el tema de la práctica de etiquetar mentalmente (capítulo V.6) y en la investigación acerca del conocimiento claro con respecto a las actividades corporales como una de las contemplaciones del cuerpo (cap. VI, en VI.5).

III
SATI

En este capítulo continúo investigando la parte de la «definición» del *Sutta Satipaṭṭhāna*. Con la finalidad de ofrecer una base para comprender *sati*, que es la tercera cualidad que se menciona en la «definición», reviso brevemente la manera general de entender el conocimiento en el budismo de los primeros años. Para evaluar *sati* como una cualidad mental, que es el objetivo principal de este capítulo, procederé luego a explorar sus características típicas desde diferentes ángulos y también lo contrastaré con la concentración (*samādhi*).

1. CÓMO SE ENTENDÍA EL CONOCIMIENTO EN EL BUDISMO TEMPRANO

El escenario filosófico de la antigua India se encontraba bajo la influencia de tres enfoques principales en cuanto a la adquisición del conocimiento.[1] Los brahmines confiaban ante todo, como fuentes autorizadas de conocimiento, en los dichos antiguos, que se transmitían de manera oral, mientras que en los *Upanishads* encontramos que se utiliza el razonamiento filosófico como una herramienta fundamental para el desarrollo del conocimiento. Además de estos dos, una gran cantidad de ascetas y contemplativos errantes de aquella época consideraban a la percepción extrasensorial y al conocimiento intuitivo, que se obtenían por medio de experiencias meditativas, como medios importantes para adquirir conocimiento. Estos tres enfoques pueden resumirse así: tradición oral, razonamiento lógico e intuición directa.

Cuando se le preguntaba acerca de su propia postura epistemológica, el Buda se ubicaba a sí mismo en la tercera categoría, es decir, entre quienes hacían énfasis en el desarrollo del conocimiento personal directo.[2] Si bien él no rechazó de manera tajante la tradición oral ni el razonamiento lógico como formas de adquirir conocimiento, si estaba muy consciente de sus limitaciones. El problema con la tradición oral está en que lo que se le confía a la memoria puede ser mal recordado. Más aun, incluso lo que se recuerde bien podría ser falso y conducir a equivocaciones. De igual modo, el razonamiento lógico podría parecer

[1] Según Jayatilleke 1980: p. 63.

[2] M II 211.

convincente pero resultar carente de fundamento. Además, también el razonamiento fundamentado podría ser falso y llevar a error si está basado en falsas premisas. Por otra parte, lo que no se recuerde bien o lo que no parezca ser perfectamente razonado podría resultar cierto.[3]

Lo mismo podría afirmarse con certeza sobre el conocimiento directo que se obtiene con la meditación. De hecho, de acuerdo con el agudo análisis que hace el Buda en el *Sutta Brahmayāla*, apoyarse únicamente en el conocimiento extrasensorial directo había sido la causa de una considerable cantidad de opiniones erróneas entre los practicantes de la época.[4] El Buda ejemplificó una vez los riesgos de confiar por completo en la propia experiencia directa mediante una parábola. En ésta se habla de un rey que les pide a varios invidentes que toquen, uno a uno, una parte distinta de un elefante.[5] Cuando se les pregunta cómo es el elefante, cada uno de los invidentes relató una explicación totalmente diferente, dándola como la única descripción correcta de lo que es un elefante. Aun cuando en un sentido empírico lo que experimentó cada uno de los ciegos era cierto, su experiencia personal directa sólo había revelado una parte del todo. El error que había cometido cada uno de ellos fue concluir de manera equivocada que ese conocimiento directo que habían obtenido por medio de la experiencia personal era la única verdad, de modo que cualquiera que no concordara debía estar en el error.[6]

Esta parábola apunta a demostrar que incluso la experiencia personal directa podría revelar nada más una parte del todo y que, por lo tanto, no debería tomarse de forma dogmática como una base absoluta para el conocimiento. O sea que el énfasis en la experiencia directa no tiene por qué entrañar un rechazo total de la tradición oral ni del razonamiento como fuentes auxiliares del conocimiento. No obstante, la experiencia directa constituye la herramienta epistemológica primordial en el budismo temprano. De acuerdo con un pasaje en el *Salāyatana Saṃyutta*, es particularmente la práctica de *satipaṭṭhāna* la que puede llevarnos a una experiencia directa y sin distorsiones de las cosas tal como son

[3] M I 520 y M II 171.

[4] Un análisis de las 62 bases para la formulación de puntos de vista que presenta el *Sutta Brahmayāla* (D I 12-39) revela que las experiencias meditativas «directas» son la causa más frecuente para la formulación de una opinión, mientras que el pensamiento especulativo sólo asume un papel subordinado: 49 instancias parecen basarse solamente o, al menos en parte, en experiencias meditativas [n° 1-3, 5-7, 9-11, 17, 19-22, 23-25, 27, 29-41, 43-49, 51-57, 59-62]; contra tan sólo 13 instancias que se basan en el mero razonamiento [n° 4, 8, 12-16, 18, 26, 28, 42, 50, 58] (correlaciones hechas con ayuda del comentario). Compárese también Bodhi 1992a: p. 6.

[5] Ud 68.

[6] Ud 67; consúltese también D II 282. Podemos encontrar otra ilustración de ese tipo de conclusiones equivocadas en M III 210, donde el conocimiento directo supranormal condujo a diversas suposiciones erróneas acerca del modo en que opera el karma.

en realidad, independientemente de la tradición oral y del razonamiento.[7] De modo que está claro que *satipaṭṭhāna* es una herramienta empírica de una importancia capital en la teoría pragmática del conocimiento dentro del budismo en sus primeros años.

La adaptación de la postura epistemológica del budismo inicial a la práctica actual, la tradición oral y el razonamiento, en el sentido de cierto grado de conocimiento y reflexión acerca del *Dhamma*, conforman las condiciones que sustentan a una experiencia directa de la realidad mediante la práctica de *satipaṭṭhāna*.[8]

2. *SATI*

El sustantivo *sati* se relaciona con el verbo *sarati*, «recordar».[9] *Sati* en el sentido de «recuerdo» aparece en varias ocasiones en los discursos[10] y también en las definiciones aceptadas de *sati* que ofrecen el *Abhidhamma* y los comentarios.[11] Este aspecto de capacidad de memoria del término *sati* lo ejemplifica el discípulo del Buda más eminente en *sati*, Ānanda, a quien se le atribuye la característica casi increíble de recordar todos los discursos que pronunció el Buda.[12]

La connotación de *sati* como memoria se vuelve particularmente prominente con los recuerdos (*anussati*). Los discursos muchas veces enumeran una serie de seis recuerdos: el recuerdo del Buda, del *Dhamma*, de la *Sangha*, de nuestra con-

[7] En S IV 139 el Buda propone la contemplación de la mente en relación con la experiencia de los sentidos como un método para llegar al conocimiento final, independientemente de la fe, las preferencias personales, la tradición oral, el razonamiento y la aceptación de una opinión.

[8] Esto nos trae a la mente la triple distinción entre la sabiduría que se basa en la reflexión sobre lo aprendido y la que se fundamenta en el desarrollo mental (una presentación con tres divisiones que sólo aparece en los discursos en D III 219).

[9] Compárese con Bodhi, 1993: p. 86; Gethin 1992: p. 36; Guenther 1991: p. 67; y Ñāṇamoli 1995: p. 1188 n.136. El equivalente en sánscrito de *sati* es *smṛti*, que también connota recuerdo y retención mental; consúltese Monier-Williams 1995: p. 1271; y C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 80.

[10] Por ejemplo, *sati pamuṭṭhā* en M I 329 con el significado de «olvidado»; o *sati udapādi* en D I 180 como «recordar»; consúltese también A IV 192, que emplea el término *asati* al describir a un monje que finge haber olvidado una ofensa por la cual se le estaba reprobando.

[11] Consúltese Dhs 11; Vibh 250; Pp 25; As 121; Mil 77 y Vism 162.

[12] Vin II 287 habla de que Ānanda recordó y recitó los discursos que había pronunciado el Buda durante el primer concilio. Independientemente de que el registro del primer concilio corresponda a una verdad histórica, el hecho de que el *Vinaya* le atribuya a Ānanda haber recitado los discursos debe ser un reflejo de su notable facultad de recordar (a la cual él mismo se refiere en Th 1024). La eminencia de Ānanda en *sati* se revela en los elogios que de ello hace el Buda en A I 24. No obstante, de acuerdo con Vin I 298, también a veces le fallaba *sati*, como cuando salió a pedir limosnas y olvidó ponerse todos sus mantos.

ducta ética, de nuestra liberalidad y de los seres celestiales (*devas*).[13] Otro tipo de recuerdo, que aparece con frecuencia en el contexto de los «conocimientos superiores» que se obtienen por medio de una profunda concentración, es el de nuestras vidas pasadas (*pubbenivāsānussati*). Con respecto a todos ellos, es *sati* el que cumple la función de recordar.[14] Esta función de recuerdo que tiene *sati* puede llevarnos incluso al despertar y así se documenta en el *Theragāthā*, con el caso de un monje que alcanzó la visión clara con base en el recuerdo de las cualidades del Buda[15]

Esta connotación de *sati* como recuerdo aparece también en su definición formal dentro de los discursos, que relacionan a *sati* con la habilidad de traer a la mente lo que se hizo o se dijo hace mucho.[16] Sin embargo, un examen más detallado de esta definición revela que *sati* en realidad no se define como recuerdo sino como aquello que facilita y hace posible la memoria. A lo que apunta esta definición es a que si *sati* está presente la memoria podrá funcionar bien.[17]

Si comprendemos *sati* de este modo será más fácil que lo relacionemos con el contexto de *satipaṭṭhāna*, donde no tiene que ver con recordar acontecimientos del pasado sino que funciona como conciencia del momento presente.[18] En el contexto de la meditación *satipaṭṭhāna*, es gracias a la presencia de *sati* que podemos recordar lo que de otra manera sería demasiado fácil olvidar: el momento presente.

De forma similar, *sati* como conciencia del momento presente se refleja en las presentaciones del *Paṭisambhidāmagga* y el *Visudhimagga,* según los cuales la cualidad característica de *sati* es «presencia» (*upaṭṭhāna*), ya sea como una facultad (*indriya*), como un factor del despertar (*boyyhaṅga*), como un factor del noble sendero óctuple o en el momento de la visión clara.[19]

---

[13] Por ejemplo, en A III 284. Acerca de los seis recuerdos consúltese también Vism 197-228; y Devendra 1985: pp. 25-45.

[14] A II 183 señala que el recuerdo de las vidas pasadas debe llevarse a cabo a través de *sati*. Del mismo modo A V 336 habla de dirigir *sati* hacia el Buda para recordarlo. Nid II 262 comprende con claridad todos los recuerdos como actividades de *sati*. Vism 197 resume: «es mediante *sati* como recordamos».

[15] Th 217-218. Th-a II 82 explica que con base en el recuerdo del Buda el monje desarrolló una profunda concentración que le permitió recordar a los budas del pasado y el resultado fue que se percató de que hasta los budas son impermanentes. A su vez esto lo llevó al despertar.

[16] Por ejemplo en M I 356.

[17] De tal modo, el pasaje en M I 356 podría traducirse así: «está consciente, pues está dotado de la atención más sutilmente discriminativa (de tal forma que) lo que se ha dicho o hecho hace mucho tiempo se trae a la mente y se recuerda». Ñāṇamoli 1995: p. 1252 n. 560, explica que «una aguda atención al presente conforma la base para recordar el pasado con precisión». Ñāṇananda 1984: p. 28, señala que «atención consciente y memoria... la agudeza de una lleva de manera natural a la claridad de la otra».

[18] Ñāṇapoṇika 1992: p. 9; Ñānavira 1987: p. 382; y T.W. Rhys Davids 1966: vol. II, p. 322. Griffith 1992: p. 111, explica: «el sentido básico de *smrti* y sus derivados en el discurso técnico budista... tiene que ver con la observación y la atención, no con la conciencia de los objetos del pasado».

[19] Paṭis I 16; Paṭis I 116; y Vism 510.

De modo que si está presente la atención consciente (*upaṭṭhitasati*) podemos entender que eso implica presencia de mente, en la medida en que ésta es directamente opuesta a estar distraído (*muṭṭhassati*); presencia de mente en el sentido de que, al estar dotados de *sati*, estamos muy despiertos por lo que respecta al momento presente.[20] Dado que hay esa presencia de mente, cualquier cosa que uno haga o diga la mente lo captará con claridad y, por lo tanto, será recordado después con mayor facilidad.[21]

Se requiere *sati* no sólo para captar por completo el momento que habrá que recordar sino también para traer a la mente otra vez ese momento más adelante. Así pues, «recordar» se vuelve tan sólo una instancia particular de un estado mental que se caracteriza por la «integración» y porque no hay distracción.[22] Este doble rasgo de *sati* se puede encontrar también en algunas estrofas del *Sutta Nipāta*, que instruye a quien lo escucha a armarse de *sati*, a partir de una instrucción que dio el Buda.[23] En estos casos *sati* parece combinar la conciencia del momento presente y el recuerdo de lo que había enseñado el Buda.

El tipo de estado mental en el que funciona la memoria puede caracterizarse muy bien por cierto grado de amplitud, en contraste con un enfoque estrecho. Es esa amplitud la que le permite a la mente hacer las conexiones necesarias entre la información que recibe en el momento presente y la información que hay que recordar del pasado. Esta cualidad se vuelve evidente en esas ocasiones en que intentamos recordar un asunto o un hecho en particular pero mientras más tratamos de utilizar la mente menos conseguimos recordarlo. No obstante, si dejamos a un lado el tema en cuestión por un rato y la mente entra en un estado de receptividad relajada, de repente la información que estábamos esforzándonos por recordar brota en la mente.

La idea de que el estado mental en el que *sati* está bien establecido y puede caracterizarse por contar con «amplitud» en lugar de un enfoque limitado encuentra sustento en algunos discursos que relacionan la falta de *sati* con un estado mental estrecho (*parittachetasa*), mientras que su presencia nos conduce a un estado mental amplio e, incluso, «ilimitado» (*appamāṇachetasa*).[24] Sobre la base de este matiz de «amplitud mental», se puede entender que *sati* represente la capacidad para mantener de manera simultánea en la mente los diversos

[20] Consúltese S I 44, donde se relaciona a *sati* con estar muy despierto. Encontramos un matiz afín en Vism 464, que relaciona a *sati* con una firme cognición (*thirasaññā*).

[21] El caso contrario se documenta en Vin II 261, donde una monja no pudo memorizar las reglas de adiestramiento por falta de *sati*.

[22] Ñāṇananda 1993: p. 47.

[23] Sn 1053; Sn 1066; y Sn 1085.

[24] S IV 119. M I 266; S IV 186; S IV 189; y S IV 199 hacen la misma afirmación con respecto a *kāyasati*. De igual modo Sn 150-151 se refiere a la práctica de irradiar *mettā* en todas las direcciones como una forma de *sati*, de manera que también aquí sati representa un estado mental «inconmensurable».

elementos y facetas de una situación en particular.[25] Esto puede aplicarse tanto a la facultad de recordar como a la conciencia del momento presente.

3. EL PAPEL DE *SATI* Y EL PUESTO QUE OCUPA

Podemos comprender más acerca de *sati* si consideramos el papel que desempeña y el puesto que ocupa entre algunas de las categorías centrales del budismo temprano (consúltese la fig. 3.1 más abajo). *Sati* no solamente forma parte del noble sendero óctuple —como atención correcta (*sammā sati*)— sino que también ocupa un puesto central entre las facultades (*indriya*) y los poderes (*bala*) y constituye el primer miembro de los factores del despertar (*boyyhaṅga*). En estos contextos las funciones de *sati* abarcan tanto la conciencia del momento presente como la memoria.[26]

facultades + poderes	noble sendero óctuple	factores del despertar
confianza	visión correcta	***sati***
energía	pensamiento correcto	investigación de los *dhammas*
sati	habla correcta	energía
concentración	acción correcta	alegría
sabiduría	subsistencia correcta	tranquilidad
	esfuerzo correcto	concentración
	samma sati	ecuanimidad
	concentración correcta	

Fig. 3.1 El puesto que ocupa *sati* entre algunas categorías importantes

[25] Piatigorski 1984: p. 150. Compárese también con Newman 1996: p. 28, quien distingue entre dos niveles de atención, primario y secundario: «Puedo estar pensando en lo que voy a hacer mañana y seguir consciente de que ahora estoy pensando en lo que haré mañana... mi primer nivel de conciencia está en lo de mañana pero mi segundo nivel de conciencia está en lo que ocurre ahora (es decir, que en este momento estoy pensando en lo de mañana)».

[26] Las definiciones de *sati* como una facultad mencionan tanto a la práctica de *satipaṭṭhāna* (S V 196 y S V 200) como a la memoria (S V 198), esta última aparece también como la definición de *sati* como un poder (A III 11). Como un factor del despertar, una vez más *sati* abarca ambos aspectos, ya que en M III 85 la presencia de una atención consciente sin distracciones como resultado de la práctica de *satipaṭṭhāna* conforma a *sati* como un factor del despertar (encontramos la misma definición varias veces en S V 331-339): mientras que el factor del despertar *sati* funciona como memoria en S V 67, puesto que aquí tiene que ver con recordar y considerar la enseñanza.

Entre las facultades (*indriya*) y los poderes (*bala*) *sati* ocupa el puesto de en medio. Aquí *sati* tiene la función de equilibrar y darle un seguimiento a las demás facultades y poderes, al hacernos conscientes de los excesos o las deficiencias. Podemos encontrar una función parecida a la que tiene, entre las facultades y poderes, de dar seguimiento, en el noble sendero óctuple, donde *sati* ocupa el puesto de en medio en la sección del camino triple que tiene directa relación con el entrenamiento de la mente. Sin embargo la cualidad que tiene *sati* de dar seguimiento no se limita sólo al esfuerzo correcto y la concentración correcta, ya que de acuerdo con el *Sutta Mahāchattārīsaka* la presencia de la atención correcta es también un requisito para que se den los demás factores del sendero.[27]

Por lo que respecta a sus dos vecinos en el noble sendero óctuple, *sati* desempeña otras funciones adicionales. En apoyo al esfuerzo correcto, *sati* tiene un papel como protector y evita que surjan estados mentales torpes en el contexto de la contención de los sentidos, la cual, de hecho, constituye un aspecto del esfuerzo correcto. Con relación a la concentración correcta, un *sati* bien establecido actúa como una base importante para desarrollar niveles más profundos de calma mental, un tema al que volveremos más adelante.

Esta posición de *sati* entre las dos cualidades mentales de energía (o esfuerzo) y concentración se da de nuevo también entre las facultades y los poderes. La parte de la «definición» del *Sutta Satipaṭṭhāna* combina también *sati* con estas dos cualidades, que aquí se representan como ser diligente (*ātāpī*) y la ausencia de deseos e insatisfacción (*abhiyyhādomanassa*). La ubicación de *sati* entre la energía y la concentración en todos estos contextos refleja una progresión natural en el desarrollo de sati, dado que en las primeras etapas de la práctica se requiere un grado considerable de energía para contrarrestar la distracción, mientras que un *sati* bien establecido nos conduce, por su parte, a un estado mental en el que cada vez hay más concentración y calma.

En contraste con su puesto a la mitad entre las facultades y los poderes y al final del noble sendero óctuple, en la lista de los factores del despertar *sati* toma el primer puesto. Aquí *sati* constituye la base para esos factores que propician la visión cabal.

En vista de que con relación a las facultades, los poderes y los factores del noble sendero óctuple *sati* se distingue claramente de otros factores afines, como la energía, la sabiduría y la concentración, tiene que ser algo evidentemente distinto a ellos para merecer que se le nombre aparte.[28] De igual manera, como

[27] M III 73 define a la atención correcta como la presencia de conciencia cuando uno supera las opiniones erróneas, la manera de hablar errónea, la acción errónea y la subsistencia errónea y cuando se establecen sus contrapartes.

[28] Así lo destaca el *Paṭisambhidāmagga*, según el cual apreciar esto con nitidez constituye la «comprensión discerniente» (*dhammapaṭisambhidañāṇa*), compárese con Paṭis I 88 y Paṭis I 90.

sati se diferencia del factor del despertar «investigación de los *dhammas*», la tarea de investigar los *dhammas* no puede ser idéntica a la actividad de la conciencia. De otro modo no habría necesidad de introducirla como un término aparte. Sin embargo, en este caso la actividad de *sati* tiene una estrecha relación con la «investigación de los *dhammas*», ya que según el *Sutta Ānapānasati* los factores del despertar surgen de forma secuencial y la «investigación de los *dhammas*» surge como consecuencia de que hay *sati*.[29]

Volviendo a la atención correcta como un factor del noble sendero óctuple vale la pena notar que el término *sati* se repite dentro de la definición de la atención correcta (*sammā sati*)[30] Esta repetición no es un mero accidente, sino que más bien apunta a una distinción cualitativa entre atención «correcta» (*sammā sati*) como un factor del sendero y atención consciente como un factor mental en general. De hecho, son varios los discursos que mencionan la atención «incorrecta» (*micchā sati*), que sugiere que ciertas formas de *sati* pueden ser muy diferentes a la atención correcta.[31] Según esta definición, *sati* requiere el sustento del ser diligente (*ātāpī*) y de saber con claridad (*sampayāna*). La combinación de estas cualidades mentales, junto con el respaldo de un estado mental libre de deseos y de insatisfacción, más el llevarlo directo al cuerpo, los sentimientos, la

[29] M III 85; compárese también con S V 68.

[30] D II 313: «vive contemplando el cuerpo... sentimientos... la mente... *dhammas*, diligente, sabiendo con claridad y atención consciente, libre de deseos y de insatisfacción con respecto al mundo; a esto se le llama atención correcta». Podemos encontrar una definición alternativa de «atención correcta» en el *Atthasālinī*, cuando habla sencillamente de recordar de manera adecuada (AS 124). La definición de atención correcta en los *Āgamas* chinos tampoco menciona los cuatro *satipaṭṭhāna*: «tiene atención consciente, una amplia atención, se mantiene atento, no se olvida, a eso se le llama atención correcta», (traducción de Minh Chau 1991: p. 97; consúltese también Choong 2000: p. 210).

[31] «*Micchā sati*» en D II 353; D III 254; D III 287; D III 290; D III 291; M I 42; M I 118; M III 77; M III 140; S II 168; S III 109; S V I; S V 12; S V 13; S V 16; S V 18-20; S V 23; S V 383; A Ii 220-229; A III 141; A IV 237; y A V 212-248 (A III 328 también contiene una forma incorrecta de *anussati*). Esta cantidad sustancial de referencias a los tipos «incorrectos» de *sati* discrepa, en cierto grado, de la presentación que hacen los comentarios de *sati* como un factor mental exclusivamente hábil (por ejemplo As 250). Esta presentación de los comentarios ciertamente causa una dificultad práctica: ¿cómo reconciliar *sati* como un factor hábil con *satipaṭṭhāna* con relación a los obstáculos, si las cualidades mentales hábiles y torpes no pueden coexistir en el mismo estado mental? Los comentarios intentan resolver esta contradicción presentando el *satipaṭṭhāna* de un estado mental contaminado como una pronta rotación entre los momentos mentales que se relacionan con *sati* y aquéllos que están bajo la influencia de las corrupciones (por ejemplo en Ps-pt I 373). Esta explicación, sin embargo, no es convincente, pues ya sea porque está contaminado o porque no hay *sati*, en cualquiera de esos casos la contemplación *satipaṭṭhāna* de la presencia de una corrupción en la mente se vuelve imposible (consúltense, por ejemplo, las instrucciones para contemplar los obstáculos, las cuales hacen una clara referencia a que ese obstáculo se haya presente en el momento de practicar el *satipaṭṭhāna*, M I 60: «sabe, "hay en mí..."»). Consúltese también Gethin 1992: pp. 40-43; y Ñāṇaponika 1985: pp. 68-72. Según la tradición Sarvāstivāda, *sati* es un factor mental indeterminado, compárese con Stcherbatsky 1994: p. 101.

mente y los *dhammas*, es lo que lo convierte en el factor de atención correcta dentro del sendero.

En el *Sutta de Maṇibhadda* el Buda señaló que *sati* en sí, a pesar de sus múltiples ventajas, no bastaría para erradicar la malicia.[32] Este pasaje nos indica que necesitamos factores adicionales combinados con *sati*, tales como ser diligentes y saber con claridad, en el caso del desarrollo de *satipaṭṭhāna*.

Así pues, para integrar la «atención correcta», *sati* tiene que cooperar con otras varias cualidades mentales. No obstante, para el propósito de definir con claridad *sati*, que es lo que pretendemos ahora, consideraré a *sati* de manera aislada, sin esos otros factores mentales, con la finalidad de discernir cuáles son sus características más esenciales.

4. METÁFORAS DE *SATI*

Los discursos usan una gran cantidad de metáforas y símiles para ilustrar la importancia de diversos matices de la palabra *sati*. Si examinamos esas imágenes y símiles, así como sus implicaciones, podremos obtener una mayor perspectiva de la manera en que el Buda y sus contemporáneos entendían lo que era *sati*.

Un símil en el *Sutta Dvedhāvitakka* describe cómo un vaquero tiene que vigilar con atención a sus vacas para que no se dispersen y se vayan a los prados en los que los cultivos ya lucen maduros, pero una vez que se recoge la cosecha ya se puede relajar, sentarse a la sombra de un árbol y vigilarlas desde lejos. Para expresar esta manera comparativamente relajada y distante de observación se emplea la palabra *sati*.[33] La disposición que sugiere este símil es un tipo de observación tranquila y desapegada.

Otro símil que apoya a esta calidad de observación desapegada se encuentra en una estrofa en el *Theragāthā*, que compara la práctica de *satipaṭṭhāna* con subir

[32] En S I 208 Maṇibhadda sugiere que: «el que mantiene la atención consciente tiene una bendición, el que mantiene la atención consciente vive feliz, el que mantiene la atención consciente vive mejor cada día y está libre de mala voluntad». El Buda repite luego los tres primeros versos pero corrige el cuarto: «... no obstante no se ve liberado aún de la mala voluntad». De tal modo, el punto central en la respuesta que da el Buda es enfatizar que podría no bastar con que haya *sati* para erradicar la mala voluntad. Sin embargo, esto no significa que *sati* sea incapaz de impedir que surja la mala voluntad, ya que, si está presente, eso ayuda mucho a que permanezcamos en calma cuando nos confrontemos con la ira de los demás, tal como se documenta en S I 162; S I 221; S I 222; y S I 223.

[33] M I 117 habla en este contexto de practicar la atención consciente (*sati karaṇīyaṃ*), mientras que antes él había tenido que proteger el cultivo vigilando muy de cerca a las vacas (*rakkheyya*). No obstante, esto no implica que *sati* no pueda participar también en la contención de una vaca que está a punto de lanzarse sobre el cultivo maduro, lo cual ciertamente hace en Th 446, sino tan sólo que la observación más relajada que se describe antes destaca un rasgo característico de *sati* simple y receptivo.

a una plataforma elevada una torre.[34] Las connotaciones de estar a distancia y mantener un desapego sin involucramiento se confirman a través del contexto de este pasaje, que contrasta la imagen de la torre con una corriente de deseo que lo lleva a uno muy lejos. El desapego aparece de nuevo en el *Sutta Dantabhûmi*, que compara *satipaṭṭhāna* con domar a un elefante salvaje. Del mismo modo que a un elefante recién capturado hay que ir quitándole poco a poco sus hábitos silvestres, también *satipaṭṭhāna* puede ir desprendiendo a un monje de los recuerdos y las intenciones que se relacionan con la vida del hogar.[35]

Otro símil compara a *sati* con la sonda de un cirujano.[36] Al igual que ésta, cuya función es aportar información acerca del estado de la herida para dictaminar el tratamiento, también la «sonda» *sati* se puede utilizar para reunir información cuidadosamente, preparando así el terreno para las acciones que deban proceder. Una vez más, esta cualidad de preparar el terreno se transmite con otro símil, que relaciona a *sati* con la aguijada y el arado de un granjero.[37] Así como el granjero primero necesita arar la tierra para poder sembrar, de la misma forma *sati* desempeña una importante función preparatoria para que surja la sabiduría.[38]

El papel de *sati* como sustentador de la sabiduría que surge aparece de nuevo en otro símil, que relaciona las partes del cuerpo de un elefante con cualidades y factores mentales. En éste, se compara a *sati* con el cuello del elefante, que es el soporte natural de su cabeza, la cual en la misma metáfora representa a la sabiduría.[39] Que se eligiera al cuello del elefante tiene además una relevancia adicional, ya que algo que caracteriza tanto a los elefantes como a los budas es

[34] Th 765.

[35] M III 136.

[36] M II 260.

[37] S I 172 y Sn 77. Es un símil que podría haberse comprendido sin ayuda, ya que gracias a la aguijada el granjero se asegura de que el arado tenga continuidad, manteniendo al buey en su «carril», mientras el arado penetra en la superficie de la tierra, expone sus partes ocultas y, de ese modo, la prepara para sembrar y plantar las semillas. De semejante manera, la continuidad de *sati* mantiene la mente en su «carril» por lo que respecta al objeto de la meditación, de manera que *sati* pueda penetrar en la aparición superficial de los fenómenos, revelar sus aspectos ocultos (las tres características) y permitir que crezcan las semillas de la sabiduría. El hecho de que se mencionen juntos al arado y la aguijada en el símil anterior apunta, además, a la necesidad de combinar la claridad de dirección con un esfuerzo equilibrado en el desarrollo de *sati*, ya que el granjero debe ejecutar dos tareas al mismo tiempo: con la aguijada en una mano tiene que asegurarse que el surco quede recto, haciendo que los bueyes se mantengan avanzando en línea recta, mientras que con la otra mano tiene que ejercer la presión exacta sobre el arado, para que ni se atore por haber penetrado demasiado hondo en la tierra ni solamente la rasguñe por no presionar lo suficiente.

[38] Spk I 253 y Pj II 147 explican que la importancia de este símil es que la sabiduría entiende los fenómenos sólo cuando éstos se conocen por medio de *sati*.

[39] A III 346. Aparece una vez más la misma metáfora en Th 695; y en Th 1090 incluso se transfiere del elefante al Buda mismo.

que cuando miran alrededor giran todo el cuerpo y no sólo la cabeza.[40] El cuello del elefante representa, entonces, la cualidad de darle toda la atención a lo que se está haciendo, como un rasgo de *sati*.

Aunque la «mirada de elefante» es una característica específica del Buda, darle una atención continua y total a lo que uno está haciendo es una característica común de todos los *arahants*.[41] Esto lo demuestra otro símil, que compara a *sati* con el único rayo de un carro.[42] En esta metáfora, el carro que rueda representa las actividades corporales de un *arahant*, todas las cuales se sustentan en un solo rayo: *sati*.

La función sustentadora de *sati* en el desarrollo de la sabiduría aparece otra vez en una estrofa del *Sutta Nipāta*, en la que *sati* mantiene en su sitio las corrientes de este mundo, de manera que la facultad de la sabiduría pueda cortarlas.[43] Esos versos apuntan en particular a la función de *sati* en relación a restringir las puertas de los sentidos (*indriya saṃvara*) como una base para desarrollar la sabiduría.

Lo que tienen en común el símil de la «sonda del cirujano», el «arado», el «cuello del elefante» y «mantener las corrientes en su sitio» es que ilustran la función preparatoria de *sati* para ver con claridad. De acuerdo con estos símiles, *sati* es la cualidad mental que permite el surgimiento de la sabiduría.[44]

Otro símil, éste en el *Saṃyutta Nikāya*, compara a *sati* con un hábil auriga.[45] Esto trae a nuestra mente la cualidad que tiene *sati* de controlar y conducir, con respecto a otros factores mentales, como las facultades y los poderes. Las cualidades que evoca este símil son las de una supervisión cuidadosa y balanceada. Podemos encontrar un matiz semejante en otro símil, que habla de la atención consciente en relación al cuerpo cuando alguien tiene que llevar un tazón lleno

[40] M II 137 ilustra al Buda girando todo su cuerpo cada vez que miraba hacia atrás. Esta «mirada de elefante» del Buda se documenta, una vez más, en D II 122; mientras que M I 337 refiere lo mismo acerca del Buda Kakusandha.

[41] De acuerdo con Mil 266, los *arahants* nunca pierden su *sati*.

[42] S IV 292. El símil completo se halla originalmente en Ud 76, donde es tan sólo el comentario, Ud-a 370, que asocia a un único rayo en una rueda con *sati*. Aunque la imagen de un solo rayo puede parecer extraña, mientras se trate de un rayo lo suficientemente fuerte (es decir, la presencia de *sati* en el *arahant*) será capaz de aportar la conexión que se requiere entre el núcleo y el aro de la rueda.

[43] Sn 1035; acerca de esta estrofa compárese también con Ñāṇananda 1984: p. 29.

[44] La relación de *sati* con la sabiduría también se menciona en Vism 464, según el cual la función característica de *sati* es la ausencia de confusión (*asammoharasa*).

[45] S V 6. Hay una variante de la misma metáfora en S I 33, en la que el *Dhamma* mismo se convierte en el auriga, con la consecuencia de que *sati* queda relegado a ser la tapicería del carro. La imagen de *sati* como tapicería ilustra cómo *sati* ya establecido «amortigua» al practicante para suavizarle los «baches» de la vida, puesto que cuando hay conciencia se reduce la tendencia a las reacciones y proliferaciones mentales que suelen surgir en relación a las vicisitudes de la existencia.

de aceite sobre la cabeza, ejemplificando vivamente la cualidad equilibradora de *sati*.[46]

Encontramos de nuevo la cualidad de supervisión minuciosa en otro símil, en el que el cuidador de la entrada a un pueblo personifica a *sati*.[47] Este símil nos cuenta que unos mensajeros llegan a la entrada de la aldea con un recado urgente que deben entregar al rey. El vigilante tiene la función de indicarles la ruta más corta para llegar con el monarca. La imagen del cuidador vuelve a aparecer en otra parte con relación a la defensa de una población. Ese pueblo tiene como energía (*viriya*) a sus tropas y como sabiduría (*paññā*) a su fortificación, mientras que el papel del cuidador de la entrada, *sati*, es reconocer cuáles son los auténticos ciudadanos y dejarlos pasar.[48] Los dos símiles asocian a *sati* con tener una clara supervisión de la situación.[49]

El segundo símil, además, destaca la función restrictiva de la mera atención, una tarea de particular relevancia en relación a restringir el paso por las puertas de los sentidos (*indriya saṃvara*). Esto nos recuerda el pasaje antes mencionado en el que *sati* tenía que mantener en su lugar las corrientes en este mundo. Así como la presencia del cuidador evita que entren al pueblo quienes no deben hacerlo, de igual modo la presencia de un *sati* bien establecido impide que surjan asociaciones y reacciones torpes en las puertas de los sentidos. El mismo papel protector de *sati* se halla en la base de otros pasajes, que presentan a *sati* como el factor que se caracteriza por cuidar a la mente[50] o como una cualidad mental que puede ejercer una influencia controladora sobre los pensamientos y las intenciones.[51]

Un discurso en el *Aṅguttara Nikāya* compara la práctica de *satipaṭṭhāna* con la habilidad de un vaquero para saber cuál es la pastura más conveniente para su ganado.[52] La imagen de la pastura adecuada vuelve a aparecer en el *Sutta Mahāgopālaka*, poniendo de relieve la contemplación de *satipaṭṭhāna* para el crecimiento y el desarrollo en el camino a la liberación.[53] Otro discurso emplea la misma imagen para describir la situación de un simio que tiene que evitar perderse en las regiones que frecuentan los cazadores.[54] Del mismo modo que ese

[46] S V 170. Examinaré este símil con mayor detalle en el capítulo VI.2.

[47] Sn IV 194.

[48] A IV 110.

[49] Compárese también con Chah 1997: p. 10: «eso que "vigila" los diversos factores que brotan en la meditación es "*sati*"».

[50] D III 269 y A V 30.

[51] A IV 385. Consúltese asimismo la formulación parecida en A IV 339 y A V 107. Th 359 y 446 también se refieren a la influencia controladora de *sati* en la mente.

[52] A V 352.

[53] M I 221.

[54] S V 148, donde el Buda relató una parábola en la que un cazador atrapó a un simio porque éste se salió de la jungla (su «pastura») y entró en una región que visitaban los

simio, que desea estar a salvo y para ello necesita mantenerse dentro de la pastura apropiada, también los practicantes del sendero deben ceñirse a su pastura adecuada, que es *satipaṭṭhāna*. Dado que uno de los pasajes anteriores explica que los placeres sensuales son una «pastura» inadecuada, esta serie de imágenes que describe a *satipaṭṭhāna* como la pastura adecuada apunta hacia la función restrictiva de la pura conciencia por lo que respecta al estímulo de los sentidos.[55]

Esta función estabilizadora de la atención consciente establecida, con respecto a la distracción por medio de las seis puertas de los sentidos, se ejemplifica en otro símil con un poste bien asentado, al cual atan a seis diferentes animales salvajes.[56] No importa qué tanto cada animal batalle por soltarse, el «poste firme» *sati* seguirá estable e inamovible. Esa función estabilizadora de *sati* es de particular relevancia durante las primeras etapas de la práctica de *satipaṭṭhāna*, ya que si no se tiene el fundamento firme de una conciencia equilibrada es muy fácil que uno sucumba a la distracción sensual. Este peligro se ilustra en el *Sutta Chātumā*, que habla de un monje que va a pedir limosna sin haber establecido *sati* y, por lo tanto, sin resguardar las puertas de los sentidos. En el camino se encuentra con una mujer escasamente vestida y eso causa que surja el deseo sensual en su mente, de modo que al final decide dejar su práctica y también los mantos.[57]

5. CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE *SATI*

Un examen más atento a las instrucciones del *Sutta Satipaṭṭhāna* revela que nunca se le instruye al meditador para que interfiera de manera activa con lo que pasa en la mente. Si brota un obstáculo mental, por ejemplo, la misión de la contemplación de *satipaṭṭhāna* es saber que el obstáculo se halla presente, saber qué fue lo que hizo que surgiera y saber qué será lo que lo lleve a desaparecer. Una intervención más activa no es ya del dominio de *satipaṭṭhāna*, sino que más bien pertenece a lo que compete al esfuerzo correcto (*sammā vāyāma*).

De acuerdo con el Buda, la necesidad de distinguir claramente entre una primera etapa, de observación y una segunda etapa, para actuar, es una carac-

hombres. La necesidad de mantenerse donde se encuentra la pastura adecuada se halla nuevamente en S V 146, en un símil paralelo que ilustra a una codorniz que, de esa forma, logra evitar que la atrape un halcón.

[55] S V 149. Sin embargo, los comentarios a M I 221 y A V 352 (Ps II 262 y Mp V 95) explican que la falta de habilidad en la «pastura» implica que uno no comprende la diferencia entre el *satipaṭṭhāna* mundano y el supramundano.

[56] S IV 198. Como este símil tiene que ver con la atención consciente al cuerpo en particular lo analizaré con más detalle en el capítulo VI.2.

[57] M I 462. De hecho, en D II 141 el Buda enfatizó de manera particular la necesidad de que los monjes se adhieran a *sati* si tenían que entrar en contacto con las mujeres..

terística esencial de su manera de enseñar.[58] La sencilla razón para verlo así es que solamente el paso preliminar de ponderar una situación con calma, sin reaccionar de inmediato, nos permite llevar a cabo la acción apropiada.

Así que, si bien, *sati* provee la información necesaria para un sabio desenvolvimiento del esfuerzo correcto y procurará un buen control de acciones pertinentes al notar si éstas son excesivas o deficientes, aun así sigue siendo una cualidad de observación distante, que no se involucra ni se apega. *Sati* puede interactuar con otros factores mentales mucho más activos. Sin embargo, él solo no interfiere.[59]

La receptividad que ni se involucra ni se apega, como una de las características cruciales de *sati*, forma un aspecto importante en las enseñanzas de diversos maestros de meditación y eruditos modernos.[60] Ellos enfatizan en que el único propósito de *sati* es hacer que todo aparezca ante la conciencia, mas no eliminarlo. *Sati* observa en silencio, como un espectador en una obra de teatro, sin interferir de ninguna manera. Algunos se refieren a esta característica no reactiva de *sati* como conciencia «sin selección».[61] Es «sin selección» en el sentido de que con esa conciencia uno se mantiene imparcialmente consciente, sin reaccionar con sus preferencias y aversiones. Esa observación silenciosa y sin reaccionar, en ocasiones puede ser suficiente para detener lo que es torpe, de tal forma que hacer uso de *sati* puede tener consecuencias muy activas. No obstante, la actividad de *sati* se limita a esa observación desapegada. Es decir, *sati* no cambia la experiencia; la hace más profunda.

Esta cualidad de no interferir, que caracteriza a *sati*, se necesita para poder observar con claridad cómo se construyen las reacciones y sus motivos subyacentes. Tan pronto como uno se involucra de una u otra forma en alguna reacción pierde de inmediato el punto de ventaja, desde donde observaba sin apegarse. La receptividad desapegada de *sati* nos permite retraernos de la situación y, de ese modo, convertirnos en observadores imparciales de la implicación subjetiva y de toda la situación.[62] Esta distancia desapegada ayuda a que haya una pers-

[58] En It 33 el Buda distinguió entre dos aspectos sucesivos de su enseñanza; el primero era reconocer el mal como mal y el segundo era liberarse de ese mal.

[59] Un ejemplo de la coexistencia de *sati* con el esfuerzo intenso nos lo dan las prácticas ascéticas del *bodhisatta* (en M I 242), en las que incluso durante un esfuerzo excesivo fue capaz de mantener su atención consciente.

[60] Lily de Silva (sin fecha): p. 5; Fraile 1993: p. 99; Naeb 1993: p. 158; Swearer 1971: p. 107; y van Zeyst 1989: pp. 9 y 12. La cualidad receptiva y no involucrada de *sati* se encuentra también en Nid II 262; que relaciona a *sati* con tranquilidad.

[61] Utilizan la expresión «conciencia sin selección» Brown 1986b: p. 167; Engler 1983: p. 32; Epstein 1984: p. 196; Goldstein 1985: p. 19; Kornfield 1977: p. 12; Levine 1989: p. 28; y Sujīva: 2000; p. 102.

[62] Dhīramvaṃsa 1988: p. 31.

pectiva más objetiva. Es una característica que se ilustra en el anterior símil, que habla de subir a una torre.

La postura desapegada pero receptiva de *satipaṭṭhāna* constituye un «camino medio», ya que evita los extremos de la supresión y la reacción.[63] La receptividad de *sati*, al no haber supresión ni reacción, permite que los defectos personales y las reacciones injustificadas se desplieguen ante la posición vigilante del meditador, sin que las suprima la inversión afectiva inherente que hay en la imagen de uno mismo. Mantener la presencia de *sati* de esta manera tiene estrecha relación con la capacidad de tolerar un alto grado de «disonancia cognitiva», ya que cuando uno observa sus propias fallas procura, de un modo inconsciente, reducir el sentimiento resultante de incomodidad, evitando o, incluso, alterando la información que percibe.[64]

Al hacer ese cambio hacia una perspectiva más objetiva y sin involucrarse se introduce un elemento importante de sobriedad a la observación de uno mismo. El elemento de «sobriedad» inherente en la presencia de *sati* se muestra en una curiosa descripción canónica de un reino celestial en particular, cuyos divinos moradores se «embriagan» a tal grado, debido a la indulgencia sensual, que pierden todo *sati*. Como consecuencia de ya no tener *sati* caen de su elevada posición celestial y renacen en un reino inferior.[65] El caso contrario se documenta también en otro discurso, en el que unos monjes negligentes que renacieron en un reino celestial inferior, al recobrar *sati* pueden ascender a un plano superior de inmediato.[66] Ambos ejemplos muestran el poder edificante de *sati* y sus propicias repercusiones.

Sati como cualidad mental se relaciona mucho con la atención (*manasikāra*), una función básica que, según el análisis del Abhidhamma, está presente en cualquier tipo de estado mental.[67] Esta facultad básica de atención ordinaria caracteriza a los segundos que transcurren en la división inicial entre simplemente captar un objeto, antes de empezara reconocerlo, identificarlo y conceptualizarlo. *Sati* puede entenderse como un desarrollo y una extensión temporal de este tipo de atención y, por lo mismo, algo que añade claridad y profundidad ala fracción de tiempo, por lo regular demasiado corta, que ocupa la mera aten-

[63] En cierto grado tiene un paralelismo en A I 295, que presenta a *satipaṭṭhāna* como un camino medio, alejado de la indulgencia en la sensualidad y en la mortificación.

[64] Consúltese Festinger 1957: p. 134.

[65] D I 19 y D III 31.

[66] D II 272.

[67] Abhidh-s 7. Los discursos le asignan una importancia similar al papel que desempeña la atención (*manasikāra*) al incluirla en la definición de «nombre» (*nāma*), por ejemplo en M I 53. Sobre la relación de *sati* con la atención compárese con Bullen 1991: p. 17; Gunaratana 1992: p. 150; y Ñāṇapoṇika 1950: p. 3.

ción en el proceso perceptual.[68] La semejanza entre las funciones de *sati* y la atención se reflejan también en que la sabia atención (*yoniso manasikāra*) es equiparable a diversos aspectos de la contemplación *satipaṭṭhāna*, como el llevar la atención a los antídotos para los obstáculos, hacerse consciente de la naturaleza transitoria de los agregados o de la esfera de los sentidos, establecer los factores del despertar y contemplar las cuatro nobles verdades.[69]

Este aspecto de «atención desnuda» de *sati* posee un potencial intrigante, ya que es capaz de conducir a una «desautomatización» de mecanismos mentales.[70] Por medio de la mera atención uno puede ver las cosas tal como son en realidad, sin que las adulteren las reacciones y las proyecciones habituales. Cuando uno lleva el proceso perceptual a la plena luz de la conciencia se da cuenta de las respuestas automáticas y habituales ante los datos perceptuales. La conciencia plena de estas respuestas automáticas es el paso preliminar necesario para cambiar los hábitos mentales perjudiciales.

Sati como simple atención es particularmente relevante para restringir la entrada en las puertas de los sentidos (*indriya saṃvara*).[71] En este aspecto del camino gradual, al practicante se le anima a mantener un puro *sati* por lo que respecta a todos los estímulos sensoriales. A través de la simple presencia de una atención consciente ininterrumpida y sencilla «restringimos» a la mente para que no amplifique ni haga proliferar la información que recibe de diversas maneras. Se hace referencia a este papel como guardián que desempeña *sati* con relación a los estímulos sensoriales en aquellos símiles que declaran que *satipaṭṭhāna* es la «pastura» apropiada para un meditador y que comparan a *sati* con el vigilante de la entrada a un pueblo.

Según los discursos, la finalidad de restringir a los sentidos es evitar que surjan los deseos (*abhiyyhā*) y la insatisfacción (*domanassa*). Liberarse de los deseos y de la insatisfacción es, asimismo, un aspecto de la contemplación de *sati-*

[68] Ñāṇapoṇika 1986b: p. 2. Esta cualidad «desnuda» de *sati* se menciona en Vism 464, que considera al hecho de estar directamente frente a frente con un objeto como una manifestación característica de *sati*.

[69] La sabia atención (*yoniso manasikāra*) se utiliza en los antídotos para los obstáculos en S V 105; puede conducir a la visión cabal si se le presta atención a la naturaleza transitoria de los agregados en S III 52 y de la esfera de los sentidos en S IV 142; establece los factores del despertar en S V 94; y consiste en contemplar las cuatro nobles verdades en M I 9. Consúltese también A V 115, donde la sabia atención funciona como un «nutrimento» para la atención consciente y el claro conocimiento, que a su vez actúan como nutrientes para *satipaṭṭhāna*.

[70] Deikman 1966: p. 329; Engler 1983: p. 59; Goleman 1980: p. 27; y 1975: p. 46; y van Nuys 1971: p. 127.

[71] La definición habitual de restricción de los sentidos, que se halla por ejemplo en M I 273, habla de evitar que nos distraigan las evaluaciones y reacciones ocasionadas por lo que se percibe mediante los sentidos. Compárese también Debvedi 1998: p. 18; y abajo en la p. 225.

paṭṭhāna que se menciona en la parte de la «definición» en el discurso.[72] De modo que la ausencia de reacciones bajo la influencia de los deseos y la insatisfacción es un rasgo que tienen en común *satipaṭṭhāna* y la restricción de los sentidos. Eso nos demuestra que hay un grado considerable de coincidencia entre estas dos actividades.

En resumen, *sati* significa que hay una observación alerta pero ecuánime y receptiva.[73] Visto desde el contexto de la práctica actual, un *sati* predominantemente receptivo se aviva mediante la cualidad de ser diligentes (*ātāpī*) y se sustenta sobre la base de la concentración (*samādhi*). Veamos a continuación, con mayor detalle, la interrelación de *sati* con la concentración.

6. *SATI* Y LA CONCENTRACIÓN (*SAMĀDHI*)

La presencia continua de un *sati* bien establecido es un requisito para la absorción (*jhāna*).[74] Sin el apoyo de *sati*, como indica el *Visuddhimagga*, la concentración no puede alcanzar el nivel de absorción.[75] Incluso al salir de una experiencia de concentración profunda se requiere *sati* al hacer la revisión de los factores que han constituido la experiencia.[76] De modo que *sati* es relevante para alcanzar una profunda concentración, para mantenerse en ella y para salir de ella.[77]

Sati se vuelve particularmente prominente cuando se alcanza el tercer nivel de absorción (*jhāna*).[78] Al llegar a la cuarta absorción, cuando la mente ha con-

[72] M I 56: «libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo».

[73] Los investigadores y los maestros de meditación en la actualidad ofrecen varios compendios alternativos de los aspectos esenciales de *sati*. Ayya Khema 1991: p. 182, distingue dos usos de *sati*: el empleo mundano, que nos ayuda a estar conscientes de lo que estamos haciendo; y el uso supramundano, para mirar profundamente en la verdadera naturaleza de las cosas. Dhammasudhi 1969: p. 77, describe cuatro aspectos de *sati*: conciencia de lo que hay alrededor, de nuestras reacciones a lo que hay en el entorno, de nuestros propios condicionamientos y de lo que no se mueve (la «conciencia pura»). Hecker 1999: p. 11, menciona la vigilancia, el autocontrol, la profundidad y la estabilidad. Ñāṇapoṇika 1986b: p. 5, enumera cuatro «fuentes de poder» en *sati*: limpieza por nominación; procedimiento sin coerción; parar y desacelerar; y enfocar la visión.

[74] M III 25-28 documenta que este requerimiento es se verifica en cada etapa dentro de la serie ascendente de absorciones meditativas, ya que menciona a *sati* entre los factores mentales de las cuatro absorciones de la esfera de la forma y de los tres primeros logros inmateriales. El cuarto logro inmaterial y el logro de la cesación, ambos estados mentales que no pueden someterse a un análisis de factores, siguen relacionándose con *sati* en su surgimiento (M III 28). La presencia de *sati* en todas las *jhāna*s está documentada en Dhs 55 y en Paṭis I 35.

[75] Vism 514.

[76] Descrito, por ejemplo, en M III 25.

[77] Consúltense D III 279; Paṭis II 16; y Vism 129.

[78] Las descripciones usuales de la tercera *jhāna* (por ejemplo en D II 313) mencionan de manera explícita la presencia de *sati* y del claro conocimiento.

seguido tal grado de pericia que puede dirigirse hacia el desarrollo de poderes supranormales, también *sati* alcanza un alto grado de pureza, debido a su relación con la profunda ecuanimidad.[79]

Son varios los discursos que dan testimonio del importante papel que desempeña *satipaṭṭhāna* como una base para el desarrollo de la absorción y para obtener subsecuentemente poderes supranormales.[80] La función que tiene *satipaṭṭhāna* como fundamento para el desarrollo de la concentración se refleja también en las exposiciones canónicas del camino gradual, donde los pasos preliminares que conducen al logro de la absorción incluyen la atención consciente y el claro conocimiento (*satisampayaññ*a) en relación a las actividades corporales, más la tarea de reconocer los obstáculos y supervisar su remoción, un aspecto del cuarto *satipaṭṭhāna*, la contemplación de los *dhammas*.

La secuencia progresiva que va desde *satipaṭṭhāna* hasta la absorción se describe en el *Sutta Dantabhûmi* con un paso intermedio. En éste, la contemplación del cuerpo, los sentimientos, la mente y los *dhammas* continúa, con la reserva específica de que hay que evitar tener pensamientos.[81] En la instrucción para esta etapa de transición las cualidades mentales de diligencia y conocimiento claro brillan por su ausencia. Su falta sugiere que en este punto la contemplación ya no es propiamente *satipaṭṭhāna*, sino tan sólo una fase de transición. Esta etapa de transición libre de pensamientos comparte aún la misma cualidad de observación receptiva y el mismo objeto que *satipaṭṭhāna*, pero al mismo tiempo marca un claro cambio de la visión clara a la calma. A este cambio de énfasis, de lo que es *satipaṭṭhāna* propiamente a un estado de conciencia tranquila, le sigue la posibilidad de que se desarrolle la absorción.

[79] Las descripciones habituales para la cuarta *jhāna* (por ejemplo en D II 313) hablan de una «pureza de conciencia gracias a la ecuanimidad», que puede entonces utilizarse para desarrollar poderes sobrenaturales (por ejemplo en M I 357). Podemos inferir que *sati* aquí es ciertamente purificado por la presencia de la ecuanimidad, por lo que dice en M III 26 y Vibh 261; Compárese también con As 178 y Vism 167.

[80] Los posibles logros en la concentración por medio de la práctica de *satipaṭṭhāna* se documentan en diversas ocasiones, por ejemplo en D II 216; S V 151; S V 299; S V 303; y A IV 300. De acuerdo con Ledi 1985: p. 59, uno debe emprender el desarrollo de la absorción sólo cuando es capaz de mantener la concentración de *satipaṭṭhāna* de manera ininterrumpida durante una o dos horas cada día.

[81] M III 136. Mientras que la edición PTS habla de pensamientos en relación a los objetos de *satipaṭṭhāna* (*kāmûpasaṃhitaṃ vitakkaṃ* etc.), la edición birmana y la singalesa hablan, en cambio, de pensamientos sensuales (*kāmûpasaṃhitaṃ vitakkaṃ*). Juzgando por la dinámica del discurso ésta parece ser la lectura menos probable, ya que el pasaje continúa sobre la eliminación de los cinco obstáculos y va hacia la absorción y aquél va directo a la segunda *jhāna*. La versión correspondiente en chino (T"iao Yü Ti Ching, *Madhyama Āgama* n° 198), sin embargo, respalda la lectura de las ediciones birmana y singalesa. Además, menciona también el logro de la primera *jhāna*, que no aparece en ninguna de las ediciones en *pāli*.

Al considerar estos casos es indudablemente claro que *sati* juega un papel crucial en el ámbito de *samatha*. Acaso sea por eso que el *Sutta Chûlavedalla* menciona que *satipaṭṭhāna* es la «causa» de la concentración (*samādhinimitta*).[82] La relación entre *satipaṭṭhāna* y el desarrollo de la concentración profunda lo ejemplifica el monje Anuruddha, notable entre los discípulos del Buda por su capacidad paranormal de ver a seres en otros reinos de la existencia,[83] una habilidad que se basa en un alto grado de capacidad para la concentración. Cada vez que le preguntaban sobre sus facultades, invariablemente Anuruddha explicaba que esa habilidad era resultado de su práctica de *satipaṭṭhāna*.[84]

Por otra parte, sin embargo, considerar a *satipaṭṭhāna* simplemente como un ejercicio de concentración va demasiado lejos y es no comprender la importante diferencia que hay entre lo que puede convertirse en una base para el desarrollo de la concentración y lo que pertenece propiamente al reino de la meditación de tranquilidad.[85] Lo cierto es que las funciones características de *sati* y de la concentración (*samādhi*) son muy distintas. Mientras que la concentración corresponde a un incremento de la función selectiva de la mente, limitando la amplitud de la atención, *sati* en sí representa un incremento de la función recordatoria, al expandir el campo de atención.[86] Estas dos modalidades del funcionamiento mental corresponden a dos diferentes mecanismos del control cortical en el cerebro.[87] No obstante, esta diferencia no implica que ambas sean incompatibles, ya que las dos están presentes mientras se alcanza la absorción, pero durante ésta, *sati* se vuelve ante todo presencia de la mente, cuando hasta cierto

[82] M I 301. Ps II 363 dice que esto hace referencia al momento de la realización que, sin embargo, como también lo admite el comentario, es difícil de reconciliar con el hecho de que el discurso habla de desarrollar y aprovechar al máximo este *samādhinimitta*. La función de respaldo que efectúa *satipaṭṭhāna* para el desarrollo de la concentración correcta también se reafirma en A V 212, según el cual la atención correcta da lugar a la concentración correcta.

[83] A I 23.

[84] S V 294-306; compárese también con Malalasekera 1995: vol. I, p. 88.

[85] Consúltese, por ejemplo, Schmithausen 1973: p. 179, quien sugiere que en un inicio *satipaṭṭhāna* sólo era un ejercicio de concentración.

[86] Consúltese también Bullen 1982: p. 44; Delmonte 1991: pp. 48-50; Goleman 1977[a]: p. 298; Shapiro 1980: p. 15-19; y Speeth 1982: pp. 146 y 151. Gunaratana 1992: p. 165, resume acertadamente: «La concentración es exclusiva. Se establece en un objeto e ignora cualquier otra cosa. La atención consciente es inclusiva. Se va alejando del foco de atención y observa con un enfoque amplio».

[87] Brown 1977: p. 243: «dos principales mecanismos del control cortical... que tienen que ver con la selección y el procesamiento de la información... un sistema frontal relacionado con el proceso restrictivo y un sistema temporal posterior asociado con un procesamiento de la información de un rango más amplio. El cerebro se puede comparar con una cámara que puede usar una lente de enfoque amplio o una para hacer acercamientos. Dicho en términos cognitivos, la atención puede dirigirse a los detalles más dominantes en un campo de estímulo o a todo el campo».

grado pierde su amplitud natural debido al poder de concentración que se enfoca con intensidad.

La distinción entre las dos se vuelve evidente en el vocabulario utilizado en un pasaje extraído del *Satipaṭṭhāna Saṃyutta.* En él, el Buda recomienda que si uno anda distraído o con una actitud perezosa mientras está practicando *satipaṭṭhāna* debería cambiar ésta por un tiempo y desarrollar un objeto tranquilo (*samatha*) de meditación con la finalidad de cultivar alegría interna y serenidad.[88]

A esto lo denominó una forma «dirigida» de meditación (*paṇidhāya bhāvanā*). Sin embargo, una vez que se haya calmado la mente puede retornar a la modalidad de la meditación «no dirigida» (*appaṇidhāya bhāvanā*), en particular a la práctica de *satipaṭṭhāna*. La distinción que se destaca en este discurso entre formas de meditación «dirigidas» y «no dirigidas» sugiere que, si se consideran de manera aislada, dichas modalidades de meditación son claramente diferentes. Sin embargo, al mismo tiempo, el discurso completo tiene que ver con su adecuada interrelación, demostrando de manera evidente que cualquiera que sea su grado de diferencia las dos pueden estar interrelacionadas y apoyarse mutuamente.[89]

La cualidad característica de la concentración es «dirigir» y aplicar la mente, enfocándose en un solo objeto y excluyendo todo lo demás. De esta forma, el desarrollo de la concentración promueve un cambio de la estructura común de la experiencia como una dualidad sujeto-objeto a una experiencia de unidad.[90] Sin embargo, la concentración, por lo tanto, excluye una conciencia más amplia de las circunstancias y sus interrelaciones.[91] No obstante, esta conciencia de las circunstancias y las interrelaciones es esencial para poder hacerse consciente de esas características de la experiencia cuya comprensión nos lleva al despertar. En este contexto, la cualidad ampliamente receptiva de *sati* es particularmente importante.

Estas dos cualidades bastante claras de la concentración y la atención consciente se combinan en cierto grado en las descripciones de la meditación de visión cabal que hacen los maestros que enfatizan en la propuesta de la «visión

[88] S V 156.

[89] Al inicio de este pasaje el Buda elogió lo que es estar bien establecido en los cuatro *satipaṭṭhānas*. Por lo tanto, la razón para su exposición acerca de las modalidades de meditación «dirigidas» y «no dirigidas» parece ser que se debía a que quería demostrar cómo *samatha* puede actuar como un apoyo para la práctica de *satipaṭṭhāna*.

[90] Kamalashila 1994: p. 96; Kyaw Min 1980: p. 96; y Ruth Walshe 1971: p. 104. Consúltese también p. 262.

[91] Consúltese Brown 1986b: p. 180, quien comparando las pruebas de Rorschach que se les hicieron a diferentes meditadores describe en su conclusión la «improductividad y la relativa escasez de un proceso asociativo, característico del estado de *samādhi*», mientras que «los Roscharchs del grupo de práctica de visión clara... se caracterizan ante todo por una creciente productividad y una abundancia de elaboraciones asociativas».

seca», con la previa preparación del desarrollo formal de la calma mental. Ellos, por lo regular, describen a *sati* como «atacar» a su objeto de un modo comparable a golpear a un muro con una piedra.[92] Estos términos tan enérgicos quizá representen la necesidad de hacer un grado considerable de esfuerzo durante la contemplación, un esfuerzo prodigioso que se requiere para compensar el grado de concentración comparativamente bajo que se desarrolla cuando se sigue el enfoque de la «visión seca» para el despertar. Lo cierto es que algunos de estos mismos maestros de meditación consideran que las cualidades sencillas y ecuánimes de *sati* son una etapa más avanzada de la práctica, presumiblemente cuando la fase más vigorosa de «atacar» a un objeto ha cumplido su función y ha aportado una base para la estabilidad mental.[93]

La manera anterior de considerar a *sati* puede estar relacionada con la definición que el comentario hace de *sati* como que «no se hunde» y que, por lo tanto, «se sumerge en su objetivo».[94] Lo cierto es que el hecho de que no flote, en el sentido de distracción, es una característica de *sati*. Sin embargo, sumergirse en un objeto parece ser una característica más típica de la concentración, sobre todo conforme se va avanzando hacia la absorción. De acuerdo con los investigadores modernos, parece que este aspecto de la comprensión que tiene el comentario sobre *sati* surgió por una lectura equivocada o una mala interpretación de un término en particular.[95] De hecho, «atacar» un objetivo o «sumergirse en» un objeto no se corresponden con los rasgos característicos de *sati* en sí, sino que representan a *sati* en un papel secundario, en el que actúa en combinación con el esfuerzo o la concentración.

Así que si, bien, desempeña una función importante en el desarrollo de la absorción, considerada en sí misma, *sati* es una cualidad mental distinta a la concentración. En realidad, la razón por la que, incluso, lograr los niveles más

[92] Mahasi 1990: p. 23; «la mente que sabe... como en el caso de una piedra que pega contra una pared»; que Sīlananda 1990: p. 21, identifica: «como la piedra que pega en la pared... ese golpe del objeto es la atención consciente». Pandita (sin fecha): p. 6, va más allá y describe a *satipaṭṭhāna* diciendo que implica «atacar al objeto sin dudar... con violencia, rapidez o gran fuerza... con excesiva prisa o precipitación», lo cual, entonces, compara con soldados que derrotan a las tropas enemigas mediante un ataque repentino.

[93] En ocasiones se hace referencia a esas etapas más avanzadas de la práctica de *satipaṭṭhāna* como «*vipassanā jhānas*», una expresión que no se encuentra en los discursos, en el *Abhidhamma* ni en los comentarios. Compárese con Mahasi 1991: P. 98; y una detallada exposición en Pandita 1993: pp. 180-205, consúltese en especial la p. 199: «a la atención desnuda y sin pensamientos se le llama la segunda *vipassanā jhāna*».

[94] Éste es el término *apilāpanatā* que se encuentra en Dhs 11 (con una exposición detallada en As 147); Vibh 250; Pp 25; Nett 54; Mil 37; y Vism 464. Sobre ese término compárese también con Guenther 1991: p. 68 n.2; Horner 1969: p. 50 n.5; Ñāṇamoli 1962: p. 28 n.83/3; y C.A.F. Rhys Davids1922: p. 14 n.3.

[95] Gethin 1992: pp. 38-40, sugiere que la lectura comentada de *apilāpeti* más bien debería decir *apilapati* (o *abhilapati*), que en lugar de describir a *sati* como «sumergirse en» significaría «recordarnos algo». Consúltese también Cox 1992: pp. 79-82.

altos de la absorción no basta para obtener la visión liberadora, quizá esté relacionada con la inhibición de las cualidades pasivas y observadoras de la conciencia mediante el poder de la concentración absorta que se enfoca con firmeza. Sin embargo, esto no resta valor al hecho de que el desarrollo de la concentración cumple con un papel importante en el contexto de la meditación de visión clara, tema que analizaré con mayor detalle en el capítulo IV.

IV
RELEVANCIA DE LA CONCENTRACIÓN

Este capítulo está dedicado a la expresión «libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo» y sus implicaciones. Dado que esa liberación de deseos e insatisfacción que concibe esta última parte de la «definición» apunta hacia el desarrollo de la tranquilidad mental cuando se practica *satipaṭṭhāna*, en este capítulo investigo el papel de la concentración en el contexto de la meditación de visión clara y trato de indagar el grado de concentración que se necesita para la visión cabal. A partir de ello examino la contribución general de la concentración para el desarrollo de la visión profunda y la calidad de sus interrelaciones.

1. LIBERARSE DE DESEOS Y DE INSATISFACCIÓN

La parte de la «definición» en el *Sutta Satipaṭṭhāna* concluye con la expresión «libre de deseos e insatisfacción con respecto al mundo».[1] Según el *Nettippakaraṇa*, estar «libre de deseos e insatisfacción» representa la facultad de la concentración.[2] Esta idea encuentra sustento en algunos discursos, que varían levemente la «definición», remplazando «libre de deseos e insatisfacción» con referencias a una mente concentrada o a experimentar felicidad.[3] Estos pasajes indican que liberarse de deseos y de insatisfacción representa calma mental y contento.

Los comentarios van aun más profundo e identifican esta parte de la «definición» con la eliminación de los cinco obstáculos.[4] En ocasiones esto se entiende como que deben eliminarse los cinco obstáculos antes de emprender la con-

[1] M I 56. A IV 430 explica que la palabra «mundo» se refiere a los placeres de los cinco sentidos. Eso coincide muy bien con A IV 458, en el que *satipaṭṭhāna* conduce a abandonarlos. Vibh 195 considera que «mundo» en el contexto de *satipaṭṭhāna* representa a los cinco agregados.

[2] Nett 82.

[3] S V 144 y S V 157.

[4] Ps I 244.

templación *satipaṭṭhāna*.[5] Por lo tanto, esta expresión requiere un examen detallado para ver qué tanto se justifica esa estipulación.

La palabra en *pāli* que se traduce como «libre» es *vineyya*, del verbo *vineti* (suprimir). Aunque sería mejor traducir *vineyya* como «habiendo eliminado», esto no necesariamente implica que haya que eliminar los deseos y la insatisfacción antes de entregarse a la práctica de *satipaṭṭhāna*; puede significar también que esta actividad ocurre de manera simultánea con la práctica.[6]

Esta manera de entenderlo coincide con el panorama general que ofrecen los discursos. En un pasaje del *Aṅguttara Nikāya*, por ejemplo, la práctica de *satipaṭṭhāna* no requiere vencer los obstáculos sino que, más bien, éste es uno de sus resultados.[7] De igual modo, de acuerdo con uno de los discursos en el *Satipaṭṭhāna Saṃyutta*, la falta de destreza en la práctica de *satipaṭṭhāna* impide que el

[5] Por ejemplo Kheminda 1990: p. 109.

[6] Hablando de manera general, el vocablo *vineyya* puede ser un gerundio: «habiendo eliminado» (es así como el comentario lo comprende, consúltese Ps I 244: *vinayitvā*) o puede ser la conjugación de la tercera persona del singular en forma potencial: «debería eliminarse» (como por ejemplo en Sn 590; compárese también con Woodward 1980: vol. IV, p. 142 n.3). Sin embargo, en el contexto actual no es aceptable tomar a *vineyya* como una forma potencial, ya que entonces la oración tendría dos verbos finitos transmitiendo dos estados de ánimo diferentes (*viharati + vineyya*). Por lo regular la forma del gerundio no implica una acción que preceda a la acción del verbo principal, que en el presente caso significaría que la supresión debe efectuarse antes de la práctica de *satipaṭṭhāna*. No obstante, en algunos casos el gerundio puede representar también una acción que ocurre al mismo tiempo que la acción que denota el verbo principal. Un ejemplo de una acción concurrente expresada por el gerundio es la descripción estándar de la práctica de amor y bondad en los discursos (por ejemplo en M I 38), donde la actividad «permanente» (*viharati*) y la «penetrante» (*pharitvā*) son simultáneas y juntas describen el acto de irradiar amor y bondad, Encontramos el mismo tipo de construcción con relación a alcanzar la absorción (por ejemplo en D I 37), donde la actividad «permanente» (*viharati*) y el «logro» (*upasampayya*) también ocurren de manera simultánea. Lo cierto es que varios traductores han transmitido así *vineyya*, representando el resultado de la práctica de *satipaṭṭhāna*. Consúltese, por ejemplo, Dhammiko 1961: p. 182: «para vencer el deseo y la aflicción mundana», Gethin 1992: p. 29: «él... supera tanto el deseo por el mundo como la insatisfacción con respecto al mismo»; Hamilton 1996: p. 173: «para sustraerse [a sí mismo] de la codicia y la infelicidad en el mundo»; Hare 1955vol. IV, p. 199: «superando el anhelo y el desaliento tan comunes en este mundo»; Hurvitz 1978: p. 212: «dejando de lado la envidia y la mala voluntad hacia el mundo»; Jotika 1986: p. 1: «manteniendo a raya la codicia y la aflicción mental»; Lamotte 1970: p. 1122: «al punto de controlar en el mundo la codicia y la tristeza»; Lin Li Kouang 1949: p. 119: «que supera el desagrado que causa la codicia en el mundo»; C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 257: «superando por igual el anhelo y el desánimo muy comunes en el mundo»; Schmidt 1989: p. 38: «olvidando todos los deseos y preocupaciones mundanas»; Sīlananda 1990: p. 177: «eliminando la codicia y la pena en el mundo»; Solé-Leris 1999: p. 116: «desechando la codicia y la aflicción de lo mundano»; Talamo 1998: p. 556: «eliminando el anhelo y la insatisfacción con respecto al mundo»; Ṭhānissaro 1996: p. 83: «dejando a un lado la codicia y la angustia en referencia al mundo»; Woodward1979: vol. V, p. 261: «refrenando el abatimiento en el mundo, que surge de la codicia».

[7] A IV 558.

practicante pueda desarrollar concentración y supere las impurezas mentales.[8] Este enunciado no tendría sentido si el desarrollo de la concentración y la ausencia de impurezas mentales fueran un requisito previo para la práctica de *satipaṭṭhāna*.

Los deseos (*abhiyyhā*) y la insatisfacción (*domanassa*), las dos cualidades mentales cuya eliminación se estipula en la «definición», vuelven a aparecer en relación a los cuatro últimos pasos del esquema de 16 pasos para la atención consciente a la respiración que se describe en el *Sutta Ānapānasati*. De acuerdo con la explicación que da el Buda, al llegar a esta etapa de la práctica ya se ha alcanzado la liberación de los deseos y la insatisfacción.[9] Esta explicación sugiere que no fue ése el caso en los doce pasos anteriores, que el Buda no obstante describe como correspondientes a los primeros tres *satipaṭṭhānas*.[10] La desaparición espontánea de la insatisfacción también ocurre en el pasaje del «camino directo» del *Sutta Satipaṭṭhāna*, donde una meta de la práctica de *satipaṭṭhāna* es su eliminación.[11] Todos estos pasajes demuestran claramente que una «eliminación» completa de los deseos y la insatisfacción no es un prerrequisito para *satipaṭṭhāna*, sino que ella surge como resultado de una práctica exitosa.[12]

Las calidades mentales que deben eliminarse son los deseos (*abhiyyhā*) y la insatisfacción (*domanassa*). Los comentarios las identifican con la serie completa de los cinco obstáculos.[13] Lo cierto es que en diversos discursos los «deseos» (*abhiyyhā*) en realidad substituyen al deseo sensual (*kāmacchanda*), que es más usual, como el primero de los obstáculos.[14] Es difícil comprender, sin embargo, por qué la insatisfacción (*domanassa*) tendría que corresponder al obstáculo de la aversión (*byāpāda*). En los discursos, la insatisfacción (*domanassa*) se refiere a

[8] S V 150.

[9] M III 84.

[10] Sin embargo, esto sólo sería pertinente para las etapas preliminares de la práctica, ya que para que los tres primeros *satipaṭṭhānas*, conduzcan al despertar es requisito que uno se haya liberado de los deseos y la insatisfacción, como se indica en M III 86 al calificar el surgimiento de la ecuanimidad, factor del despertar, en relación con cada uno de los cuatro *satipaṭṭhānas*, con la misma expresión que se utilizó en M III 84 con respecto a los cuatro pasos finales de la atención consciente a la respiración.

[11] M I 55: «éste es el camino directo... para suprimir... insatisfacción... a saber, éstos son los cuatro *satipaṭṭhānas*.

[12] Ps I 244 entiende que la eliminación exitosa de los deseos y la insatisfacción son un resultado de la práctica. Consúltese también Debvedi 1990: p. 22; Khemacari 1985: p. 18; Ñāṇasaṃvara 1961; p. 8, Ñāṇuttara 1990: p. 280; y Yubodh 1985: p. 9.

[13] Ps I 244.

[14] En D I 72; D I 207; D III 49; M I 181; M I 269; M I 274; M I 347; M II 162; M II 226; M III 3; M III 35; M III 135; A II 210; A III 92; A III 100; A IV 437; A V 207; y It 118. En su uso general en los discursos *abhiyyā* representa uno de os diez modos torpes de actuar (por ejemplo, en D III 269). En este contexto significa codicia, en el sentido de desear las posesiones de alguien más (consúltese, por ejemplo, M I 287). Compárese también con van Zeyst 1961b: p. 91.

cualquier tipo de aflicción mental, que no necesariamente tendría que estar relacionada con la aversión y ciertamente no tendría por qué ser sinónimo de ella.[15] Además, incluso si tuviéramos que aceptar la cuestionable equiparación de la insatisfacción con la aversión todavía faltaría justificar los otros tres obstáculos.[16]

Si en verdad fuera esencial eliminar los cinco obstáculos antes de emprender la práctica de *satipaṭṭhāna* varias de las prácticas que se describen en el *Sutta Satipaṭṭhāna* se volverían superfluas. Hablamos de la contemplación de los sentimientos y los estados mentales torpes (sentimientos mundanos, la mente afectada por la sensualidad o la ira) y en particular la simple conciencia de la presencia de estos cinco obstáculos como la primera contemplación de los *dhammas*. Estas instrucciones para *satipaṭṭhāna* sugieren con claridad que los estados mentales torpes, ya sean deseos, insatisfacción o cualquiera de los obstáculos, no tienen por qué impedirnos que practiquemos *satipaṭṭhāna*, ya que pueden aprovecharse muy bien como objetos para la contemplación atenta.

A la luz de estas consideraciones parece muy probable que el Buda no visualizara la eliminación de los cinco obstáculos como una condición previa necesaria para la práctica de *satipaṭṭhāna*. De hecho, si hubiera sido su intención especificar que habría que suprimirlos para poder dedicarse a *satipaṭṭhāna* podríamos preguntarnos, entonces, por qué no mencionó de manera explícita los obstáculos como lo hacía invariablemente cuando describía el desarrollo de la absorción (*jhāna*).

Las dos calidades mentales de deseos e insatisfacción que el Buda sí mencionó en la «definición» de *satipaṭṭhāna* aparecen con frecuencia en los discursos en relación a la contención de los sentidos, una etapa del esquema del camino gradual previa a la meditación formal.[17] En esta etapa el meditador resguarda la entrada de los sentidos para que las impresiones sensoriales no lo conduzcan a los deseos y la insatisfacción. A juzgar por estos contextos la expresión «deseos e insatisfacción» se refiere, de manera general, a «gustos» y «disgustos» con respecto a lo que se ha percibido.

Según la presentación que se hace en el *Sutta Ānapānasati*, la ausencia de esos deseos e insatisfacción constituye un factor importante para llevar a cabo las meditaciones comparativamente más sutiles y sofisticadas que se mencionan

[15] D II 306 define a *domanassa* como dolor mental e y desagrado. M III 218 distingue entonces entre los tipos de *domanassa* que se deben a la insatisfacción sensual y los que se deben a la insatisfacción espiritual. Según M I 304, de estos últimos tipos de *domanassa* no todos se relacionan con la tendencia subyacente a la irritación.

[16] Es una tendencia típica de los comentarios asociar el término clave (en el contexto presente *abhiyyā*) con toda una serie o modelo de categoría como parte de su intento por aclararse la enseñanza, pero a veces esto se hace sin la suficiente consideración del contexto.

[17] La definición típica, por ejemplo, en M I 273, habla de cuidar la puerta de los sentidos para evitar el flujo de los deseos y la insatisfacción.

para la contemplación de los *dhammas*. Eso relaciona la ausencia de deseos e insatisfacción con una etapa avanzada de *satipaṭṭhāna*. De modo que *vineyya* como la acción completa de «haber eliminado» los deseos y la insatisfacción representa niveles más avanzados de *satipaṭṭhāna*. A menudo los discursos se refieren a esas etapas avanzadas de contemplación *satipaṭṭhāna* como «bien establecidas» (*supatiṭṭhita*).[18] En estas etapas más avanzadas de *satipaṭṭhāna* la conciencia imparcial está tan firmemente establecida (*supatiṭṭhita*) que uno puede mantener sin ningún esfuerzo una observación desapasionada, sin reaccionar con deseos e insatisfacción.

Por el contrario, *vineyya*, como una acción simultánea, como el acto de «eliminar» efectuándose en el presente, indica un propósito de las primeras etapas de la práctica de *satipaṭṭhāna*. Durante estas primeras etapas la tarea es construir un grado de equilibrio interno en el que los deseos y la insatisfacción se mantengan al margen. Estas primeras etapas de *satipaṭṭhāna* van paralelas a la contención de los sentidos, que combina simplemente *sati* con un esfuerzo deliberado para evitar o contrarrestar a los deseos y la insatisfacción. Si bien la contención de los sentidos antecede a la práctica de la meditación propiamente dicha en el esquema del camino gradual, eso no quiere decir que la contención de los sentidos haya terminado su labor para ese momento exacto y que después de eso uno pueda ya pasar a la práctica formal.[19] En la práctica real las dos coinciden en un grado considerable, de modo que se puede considerar que la contención de los sentidos es parte de la práctica de *satipaṭṭhāna*, sobre todo en esas etapas en las que los deseos y la insatisfacción no se han eliminado por completo.

Aun cuando las primeras fases de la práctica de *satipaṭṭhāna* quizá no requieran que uno establezca de antemano un alto nivel de concentración o que elimine por completo los estados mentales torpes, esto es necesario para los estados avanzados de la práctica, que han de conducirnos a la visión cabal. De esta necesidad me ocuparé durante el resto de este capítulo, en el que investigaré con más detalle qué relación tiene la concentración con los avances hacia la realización. Como un preparativo para esta investigación intentaré primero aclarar lo que implican los términos relevantes: concentración (*samādhi*), concentración correcta (*sammā samādhi*) y absorción (*jhāna*).

[18] Por ejemplo en D II 83; D III 101; M I 339; S III 93; S V 154; S V 160; S V 184; S V 3021; S V 302; A III 155; A III 386; y A V 195. De particular interés en este contexto es S III 93, que afirma que durante este nivel avanzado de práctica de *satipaṭṭhāna* bien establecido los pensamientos torpes ya no pueden surgir.

[19] Compárese, por ejemplo, con A V 114, donde *satipaṭṭhāna* depende de la contención de los sentidos, la cual a su vez depende de la atención consciente y el claro conocimiento (una de las contemplaciones del cuerpo). Esto sugiere cierto grado de interrelación entre la contención de los sentidos y *satipaṭṭhāna* en la práctica real, más que una dependencia unilateral de la primera con el segundo.

2. CONCENTRACIÓN, CONCENTRACIÓN CORRECTA Y ABSORCIÓN

El sustantivo *samādhi* se relaciona con el verbo *samādahati*, «juntar» o «recoger», como cuando alguien junta madera para encender un fuego.[20] De modo que *samādhi* significa que uno se «recoge», en el sentido de serenar o unificar la mente.[21]

Los discursos utilizan el término «concentración» (*samādhi*) de una forma sorprendentemente amplia, relacionándolo con meditar caminando, por ejemplo, con observar cómo surgen y se desvanecen los sentimientos y las cogniciones o con contemplar el surgimiento y la cesación de los cinco agregados.[22] En un pasaje del *Aṅguttara Nikāya* hasta los cuatro *satipaṭṭhānas* son tratados como una forma de concentración.[23] Estas menciones demuestran que, por la forma en que se usa en los discursos, la palabra «concentración» (*samādhi*) no se restringe tan sólo al desarrollo de calma (*samatha*) sino que se puede referir también al dominio de la meditación de visión cabal (*vipassanā*).

En cuanto a la «concentración correcta» (*sammā samādhi*), encontramos una y otra vez que los discursos equiparan la concentración correcta con las cuatro absorciones (*jhānas*).[24] Esto es de una importancia considerable, ya que la concentración «correcta» es un requisito previo para el despertar. Si tomamos esta definición al pie de la letra, el desarrollo de la concentración «correcta» requiere la capacidad para alcanzar las cuatro absorciones. Sin embargo, varios discursos dicen que se puede lograr el despertar completo con tan «sólo» tener la habilidad para conseguir la primera absorción.[25] Esto sugiere que incluso la primera ab-

[20] Por ejemplo en Vin IV 115

[21] En M I 301 se define a *samādhi* como unificación de la mente (*chittassekaggatā*).

[22] A III 30 habla del *samādhi* que se obtiene por medio de la meditación caminando. Si bien es cierto que la meditación caminando puede servir para desarrollar calma mental, ésa no sería la postura apropiada para los estados de concentración más profundos. A II 45 se refiere a la contemplación del surgimiento y la desaparición de los sentimientos, las cogniciones y los pensamientos y a la contemplación de la naturaleza transitoria de los cinco agregados como formas de *samādhi*. Esta amplitud de sentidos para *samādhi* también se encuentra documentada en D III 222, que habla de cuatro maneras diferentes de desarrollar *samādhi*, distinguiéndolas según sus resultados: el *samādhi* que conduce a estados agradables (las *jhānas*), al conocimiento y la visión (mediante el desarrollo de claridad de cognición), a la atención consciente y saber con claridad (al contemplar cómo surgen y se desvanecen los sentimientos, las cogniciones y los pensamientos) y a la destrucción de los influjos (al contemplar el surgimiento y la desaparición de los cinco agregados).

[23] A IV 300.

[24] Por ejemplo en D II 313: «alcanza y permanece en la primera *jhāna*... la segunda *jhāna*... la tercera *jhāna*... la cuarta *jhāna*... a esto se le llama concentración correcta».

[25] A IV 422 habla de realizar la destrucción de los influjos con base en la primera *jhāna*; compárese también con M I 350; M I 435; y A V 343.

sorción puede ser suficiente, en términos de habilidad para concentrarse, con la finalidad de poder progresar y alcanzar el completo despertar.[26]

Es interesante que en el *Sutṭa Mahāchattārīsaka* y en muchos otros discursos se pueda encontrar otra definición de la recta concentración que no menciona las absorciones en absoluto.[27] La importancia del *Sutṭa Mahāchattārīsaka* para el presente análisis se enfatiza más adelante en el preámbulo a este discurso, que declara que el tema es una enseñanza sobre la concentración correcta.[28] La definición de la concentración correcta que se nos da aquí habla de la unificación de la mente (*chittassekaggatā*) en interdependencia con los otros siete factores del sendero.[29] Esto significa que para que la unificación de la mente se convierta en concentración «correcta» es necesario que se encuentre dentro del contexto del esquema del noble sendero óctuple.[30] Las definiciones de la concentración correcta que no mencionan el logro de la absorción pueden encontrarse también en el *Abhidhamma* y los comentarios.[31]

[26] Se necesitan las cuatro *jhānas* únicamente para el enfoque que considera el logro de la visión cabal como la vía del triple conocimiento superior (*teviyyā*), consúltese, por ejemplo, M I 357. De hecho S I 191 registra que, de entre una sustancial congregación de *arahants*, dos de cada tres no poseían ni el triple conocimiento supremo (*teviyyā*) ni conocimientos supranormales (*abhiññā*) ni logros inmateriales. Si todos los *arahants* poseían la capacidad para alcanzar la cuarta *jhāna* cabría esperar que un porcentaje mucho más elevado de ellos la hubiera usado para desarrollar alguno de esos logros. Sin embargo, Perera 1968: p. 210 considera que es necesario alcanzar las cuatro *jhānas* para conseguir el despertar.

[27] D II 217; M III 7; y S V 21. Compárese también con D III 252 y A IV 40. Otras formas de definir la concentración correcta pueden encontrarse, por ejemplo, en M III 289, donde una penetrante comprensión de los seis sentidos constituye la recta concentración; o en S I 48, donde la correcta concentración es el resultado de del establecimiento de *sati*; o en A III 27, que enumera lo que quizá sea una forma de meditación de visión cabal como una manera alternativa de desarrollar la concentración correcta.

[28] M III 71: «monjes, les daré la enseñanza de la noble recta concentración.

[29] M III 71: «visión correcta, intención correcta, habla correcta, acción correcta, subsistencia correcta, esfuerzo correcto y atención correcta. A la unificación de la mente equipada con estos siete factores se le llama noble concentración correcta». Si juzgamos a partir de otros discursos, hablar de la «unificación de la mente» no necesariamente implica lograr la absorción, ya que, por ejemplo, A II 14 relaciona la unificación de la mente con caminar o estar de pie; o en A III 174 la unificación de la mente se da mientras se está escuchando el *Dhamma*.

[30] Consúltese también Ba Khin 1994: p. 69: «no se puede lograr la concentración correcta a menos que haya esfuerzo correcto y atención correcta»; Buddhadāsa 1976: p. 36: «"una mente hábil firmemente fija en un objeto»... la palabra "hábil" es mucho más importante que «firmemente fija"... los motivos para practicar la concentración deben ser puros... deben estar basados en la visión clara y la visión correcta»; y Weeraratne 1990: p. 45: «La concentración correcta... es la mente enfocada que se consigue mediante el cultivo de las siete etapas precedentes del sendero» (como una traducción de M III 71).

[31] Vibh 107 define la concentración correcta sencillamente como «una mente constante» (en la exposición del *Abhidhamma*; sin embargo, la exposición del *Suttanta* en Vibh 106 enumera las cuatro *jhānas*). Vism 510 define también la concentración correcta como «unificación de la mente».

De tal forma, el factor decisivo que califica a la concentración como «correcta» no es tan sólo un asunto de la profundidad de la concentración que se logra, sino que tiene que ver con el propósito para el que se emplea la concentración. En particular, es indispensable la presencia del factor visión correcta.[32] Por el contrario, los maestros que tuvo antes el Buda, Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta, a pesar de sus logros en la concentración profunda no estaban dotados de «correcta» concentración porque no tenían visión correcta.[33] Esto apunta a demostrar que, en sí, la capacidad para lograr la absorción no constituye aún la plenitud de la concentración correcta, que es un factor del sendero.

Hay un matiz similar que subyace en el calificativo *sammā*, «correcto», que literalmente significa «muy cercano» o «conectado».[34] Así que hablar de las cuatro absorciones o de la unificación de la mente como concentración «correcta» no significa simplemente que sean «correctas» y que cualquier otra cosa esté «equivocada», sino que apunta hacia la necesidad de incorporar el desarrollo de la concentración al noble sendero óctuple.

Dicha condición no carece de importancia práctica, ya que aunque la experiencia de la absorción es una poderosa herramienta para disminuir la codicia y el apego con respecto a los cinco sentidos, es demasiado fácil que se preste a la estimulación de la codicia y el apego a esas experiencias sublimes del «umbral de la mente». Mas sólo la concentración que no está teñida de codicia puede funcionar propiamente como un factor del noble sendero óctuple para dirigirse hacia la erradicación de *dukkha*. Es esta cualidad y no nada más la profunda concentración que se alcanza lo que convierte a un logro en la concentración en concentración correcta.

En resumen, hablar de concentración «correcta» no es tan sólo una cuestión de poder alcanzar la absorción, puesto que el criterio decisivo para describir la concentración como «correcta» se basa en si ésta se desarrolla junto con los demás factores del noble sendero óctuple.

La palabra *jhāna* (absorción) se deriva del verbo *jhāyati*, «meditar».[35] Aun cuando por lo regular *jhāna* se refiere al logro de la absorción profunda, en ocasiones la palabra retiene su sentido original de meditación. El *Sutta Gopakamoggallāna* menciona una forma de *jhāna* en la que los obstáculos continúan obse-

[32] A III 423 señala que si no se purifica la visión no es posible desarrollar la correcta concentración.

[33] Compárese con M I 164 para ver los encuentros del *bodhisatta* con Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta.

[34] Consúltese Monier-Williams 1995: p. 1181, quien traduce el término correspondiente en sánscrito *samyak* como «completa», «entera» e «íntegra». T.W. Rhys Davids 1993: p. 655 escribe: «hacia un punto». Compárese también con Gruber 1999: p. 190, quien comenta sobre lo inapropiado de traducir *sammā* como «correcta».

[35] La relación entre estas dos palabras aparece en diversas ocasiones, por ejemplo en D II 239; D II 265; M I 243; Dhp 372; Sn 1009; y Thī 401.

sionando a la mente.[36] Ese tipo de *jhāna* no califica como absorción meditativa, ya que lo que caracteriza a la verdadera absorción es la ausencia de obstáculos.

Para evaluar las implicaciones prácticas de ese estado auténtico de absorción se necesita un breve examen de la primera absorción en este punto. El problema para comprender la primera absorción está en que dos de sus factores mentales, la aplicación mental inicial (*vitakka*) y la aplicación mental sostenida (*vichāra*),[37] se han interpretado de diferente manera. Como *vitakka*, la aplicación mental inicial, tiene relación etimológica con *takka*, que denota pensamiento y razonamiento lógico, varios investigadores concluyen que el pensamiento conceptual continúa en la primera etapa de absorción.[38] Algunos discursos parecen, a primera vista, apoyar esto, ya que se refieren a la segunda absorción como la «cesación de las intenciones hábiles» o como un estado del «noble silencio».[39]

Éste es un punto de considerable relevancia para comprender la naturaleza de la absorción. El asunto en cuestión, dicho simplemente, es si la primera absorción es un estado profundo de concentración, que se alcanza sólo después de un prolongado periodo de práctica y retiro o si es una etapa de reflexión feliz y relajada al alcance fácil de cualquiera y sin mucha necesidad de destreza meditativa.

---

[36] M III 14 habla de estar bajo la influencia de los cinco obstáculos como un tipo de *jhāna* que el Buda no aprobaba. Otro ejemplo es el enunciado «no desatender *jhāna*» (*anirākata-jjhāna*), que en M I 33 e It 39 aparece junto con «dedicarse a la calma mental» y «estar dotado de visión cabal», quizá incluyéndolos a ambos en el sentido general de «meditación». De igual manera, la frecuente exhortación *jhāyatha bhikkhave* (por ejemplo en M I 46) se traduce mejor como «mediten, monjes» que como «alcancen la absorción, monjes». Otro ejemplo es la expresión «no carente de *jhāna*» (*arittajjhāno*), que en A I 39-43 se combina con diversas prácticas de meditación que en sí mismas no aportan el logro de la absorción, tales como *satipaṭṭhāna*, la contemplación de la impermanencia o los seis recuerdos. Sin embargo, el uso más común de *jhāna* en los discursos hace referencia a la absorción y este tipo de empleo se reconoce con facilidad por las circunstancias en las que *jhāna* suele clasificarse como «primera», «segunda», etc. (excepto por A V 133, donde en un principio *jhāna* se utiliza sin especificar, pero en la conclusión del discurso se muestra que dicha *jhāna* es el primer nivel de absorción).

[37] Las definiciones comunes, por ejemplo en D I 73, hablan de la primera *jhāna* como «con aplicación mental inicial y sostenida» (*savitakkaṃ savichāraṃ*). Varios discursos mencionan también un nivel de absorción sin aplicación mental inicial pero sí sostenida (D III 219; D III 274; M III 162; S IV 360; S IV 363; y A IV 300). La forma quíntuple resultante de presentar las cuatro *jhāna*s se volvió más prominente en el *Abhidhamma* (explicada con todo detalle en As 179). Stuart-Fox 1989: p. 92, destaca que algunas de las citas que aquí se señalan no aparecen en las ediciones chinas correspondientes.

[38] Barnes 1981: p. 257; Bucknell 1993: p. 397; Kalupahana 1994: p. 35; Ott 1912: p. 348; y Stuart-Fox 1989: p. 94.

[39] M II 28 asocia a la segunda *jhāna* con la cesación de las «intenciones hábiles», mientras que S II 273 habla de la segunda *jhāna* como «noble silencio»; encontramos la misma expresión también en Th 650 y 999 (el comentario de Th-a II 274 identifica esto como la segunda *jhāna*, pero Th-a III 102 habla incluso de la cuarta *jhāna*).

Esta última suposición entra en contradicción con la presentación del comentario, que describe con detalle las etapas de desarrollo antes de la absorción.[40] Estas fuentes indican que para alcanzar la primera absorción se requiere una cantidad considerable de desarrollo meditativo. Si bien las referencias a este desarrollo preliminar aparecen sólo de una manera oblicua en los discursos, en un caso, al menos, el *Sutta Upakkilesa*, el Buda ofreció una relación detallada de sus propios esfuerzos para alcanzar la primera absorción.[41] Este pasaje disipa toda duda de que el mismo Buda atravesó una gran dificultad cuando intentó alcanzar la primera absorción, aun cuando en su juventud temprana ya la había experimentado.[42]

El *Sutta Upakkilesa* está dirigido a Anuruddha y un grupo de monjes que evidentemente se hallaban en similares dificultades. En otra ocasión el Buda también tuvo que ayudarle a Moggallāna a llegar a la primera absorción.[43] Es digno de notar que Anuruddha y Moggallāna, quienes más adelante sobresaldrían de entre todos los discípulos por sus poderes de concentración,[44] necesitaron la intervención personal del Buda para conseguir «apenas» la primera absorción. Estos ejemplos sugieren que el logro de la primera absorción requiere un grado considerable de excelencia en la meditación.

Según los discursos, alguien que ha entrado en la primera absorción ya no puede hablar.[45] Esto no tendría sentido si la primera absorción fuera tan sólo un estado de tranquila reflexión mental. No sólo el habla sino tampoco el oído se dan durante las etapas más profundas de la absorción; de hecho el sonido es uno de los principales obstáculos para alcanzar la primera absorción.[46] La expe-

[40] Consúltese, por ejemplo, Vism 125 sobre el desarrollo del signo de contrapartida; y Vism 285 sobre el desarrollo de la absorción con base en la señal de concentración que se alcanza a través de la inhalación y la exhalación.

[41] M III 162, donde sólo una vez que hubo superado de forma consecutiva toda una serie de obstrucciones mentales (consúltese con detalle la página 199, nota al pie 73) pudo conseguir llegar a la primera *jhāna*. Compárese también con A IV 439, que habla de su esfuerzo por superar la sensualidad para poder desarrollar *jhāna*.

[42] M I 246. Es posible que su capacidad para acceder a la primera *jhāna* con tanta facilidad en ese momento en particular, durante los albores de su juventud, se relacionara con la práctica de *samatha* que había emprendido en una vida anterior, habilidad que perdió durante la adolescencia y la posterior indulgencia sensual, cuando era joven, de modo que tuvo que desarrollarla de nuevo.

[43] S IV 263.

[44] Compárese con A I 23.

[45] S IV 217; igual que en S IV 220-223. Kv 200 usa este pasaje para oponerse a la opinión (errónea) de que los factores de *jhāna* de la aplicación mental inicial y la sostenida se refieren a una actividad vocal. Esta opinión surgió debido a su definición como formaciones verbales en M I 301.

[46] A V 135. De acuerdo con Brahmavaṃso 1999: p. 29, «mientras uno está en cualquier *jhāna* es imposible... oír algún sonido que venga del exterior o producir cualquier pensamiento». Kv 572 también refuta la opinión de que es posible oír sonidos mientras uno se

riencia de la primera absorción es de tipo «no mundano»;[47] Constituye otro mundo en el sentido psicológico y el cosmológico.[48] Alcanzar la primera absorción es llegar a un «estado magníficamente extraordinario».[49] Ya la primera absorción «ciega» a Māra, puesto que al acceder a este estado uno va más allá del rango de visión de Māra.[50]

Estos pasajes sostienen la comprensión de que la primera absorción es un estado mental de profunda absorción, más allá de la mera reflexión y el pensamiento conceptual. Por lo tanto es razonable suponer que, como factores de la absorción, la aplicación mental inicial (*vitakka*) y la aplicación mental sostenida (*vichāra*) no implican que haya una actividad de pensamiento en toda la extensión del término. Más bien se refieren a la aplicación inicial y sostenida de la atención. Esa aplicación de la atención puede ocurrir también en el dominio del pensamiento o de la comunicación verbal, cuando la aplicación mental inicial dirige la mente hacia lo que se piensa o se dice, mientras que la aplicación mental sostenida mantiene la coherencia de una secuencia particular de pensamientos o palabras. En el contexto de la absorción, sin embargo, la misma actividad no es más que un despliegue intencional de atención, dirigida hacia el objeto de la atención.

La traducción de *vitakka* como «aplicación mental inicial» encuentra fundamento en el *Mahāchattārīsaka Sutta*, que incluye «aplicación de la mente» (*cetaso abhiniropanā*) en una lista de sinónimos para «pensamiento correcto» junto con

encuentra en *jhāna*. En Vin III 109 algunos monjes acusaron a Moggallāna de haber declarado con falsedad que tuvo ese logro, ya que había afirmado que mientras se hallaba en la «imperturbable concentración» (es decir, en la cuarta *jhāna* o un logro inmaterial) escuchó unos sonidos. El hecho de que eso haya llevado a los monjes a acusarlo de hacer falsas declaraciones demuestra que la imposibilidad de oír sonidos durante la absorción profunda era algo aceptado de manera general entre los monjes. Sin embargo, el Buda exoneró a Moggallāna explicando que era posible oír sonidos incluso durante un nivel de *jhāna* tan profundo como ése, si el logro era impuro (*aparisuddho*). Sp II 513 explica que como no había superado por completo las obstrucciones que impiden la absorción, el logro de Moggallāna no era estable y, por lo tanto, lo que el oyó sucedió en un momento de inestabilidad de la concentración.

[47] A IV 430 se refiere a un monje que había alcanzado la primera *jhāna* como si hubiera llegado al fin del mundo (identificando al «mundo» con los placeres de los cinco sentidos en el mismo discurso). Otro ejemplo del carácter distintivo de la experiencia *jhānica* es el tipo de cognición que está funcionando durante la primera *jhāna*, el cual D I 182 llama cognición «sutil pero real» (*sukhumasacchasaññā*). Esta expresión indica la forma atenuada de cognición que ocurre durante la absorción, distinta a la forma en que se tiene conocimiento del mundo ordinario.

[48] Éstos son los elementos de materialidad e inmaterialidad (D III 215) correspondientes a los reinos material e inmaterial de la existencia (S V 56) y que son diferentes al elemento de la sensualidad o plano sensual.

[49] M I 521.

[50] M I 159 y M I 174.

vitakka.[51] Entender *vitakka* como aplicación inicial de la mente puede, además, encontrar declarado apoyo en el Abhidhamma y los comentarios, así como en numerosos maestros de meditación y eruditos modernos.[52]

Esta manera de entenderlo puede aplicarse también a los pasajes antes mencionados, que a primera vista parecen sugerir que el pensamiento conceptual continúa en la primera etapa de absorción, ya que hablan de la «cesación de las intenciones hábiles» al llegar a la segunda absorción, un estado de «noble silencio». Si bien la aplicación mental inicial como un factor de la primera absorción es diferente al pensamiento discursivo, la aplicación mental inicial en este contexto es, no obstante, una especie de «intención» y, por lo tanto, implica un grado muy sutil de actividad mental deliberada. Sólo cuando uno alcanza la segunda absorción, cuando se abandona este último vestigio de actividad mental y la concentración se ha vuelto totalmente estable,[53] entonces la mente alcanza un estado de completa quietud interior («noble silencio»), dejando atrás incluso aquellas «intenciones hábiles» sutiles.

Con base en los pasajes que hemos considerado hasta aquí, parece razonable suponer que «absorción» (*jhāna*) se refiere a experiencias profundas de concentración profunda que se alcanzan después de haber desarrollado un grado considerable de pericia meditativa.

3. ABSORCIÓN Y VISIÓN CLARA

Innumerables discursos recomiendan el desarrollo de la concentración como un factor esencial para «conocer las cosas como son en realidad».[54] La concentración es un requisito para el pleno despertar[55] y esta concentración tiene que ser concentración «correcta».[56] Estas especificaciones recomiendan la concentración de

[51] M III 73.

[52] «Aplicación de la mente» (*chetaso abhiniropanā*) aparece en Vibh 257 y en Vism 142 en una definición de *vitakka*. Pueden encontrarse comprensiones similares de *vitakka* en Ayya Khemma 1991: p. 115; Bodhi 2000: p. 52 y 1993: p. 82; Chah 1992: p. 53; Cousins 1992: p. 153; Eden 1984: p. 89; Goenka 1999: p. 93; Ledi 1986a: p. 52; Pa Auk 1999: p. 17; C.A.F. Rhys Davids 1922: p. 8 n.1; Shwe 1979: p. 238 n.1; Stcherbatsky 1994: p. 104; y Sujīva 1996: p. 10.

[53] Como se indica en las descripciones típicas de la segunda *jhāna* (por ejemplo en D I 74), donde se califica a la alegría y la felicidad que se sienten como «nacidas de la concentración» (*samādhiya*) y por medio de la expresión «con la mente unificada» (*chetasa ekodibhāva*).

[54] Por ejemplo en S IV 80.

[55] A III 426 señala que sin *samādhi* es imposible alcanzar la visión clara.

[56] A III 19; A III 200; A III 360; A IV 99; A IV 336; A V 4-6; y A V 314 explican que sin concentración correcta no es posible lograr la liberación. A III 423 enfatiza una vez más que es necesaria la concentración correcta para poder erradicar las trabas y conseguir el *Nibbāna*. Es interesante notar que en la mayoría de estos casos las falta de concentración co-

absorción como un requisito para el completo despertar. Sin embargo, cabría preguntarse si es necesario lo mismo para entrar en la corriente. Aun cuando gracias al poderoso impacto de la experiencia del *Nibbāna* al entrar en la corriente la unificación de la mente en la concentración (*chittassekaggatā*) alcanzará por un momento un nivel comparable a la absorción, ¿qué tanto requiere del desarrollo previo de la absorción con un objeto de meditación que promueva la tranquilidad?[57]

Las cualidades que se mencionan en los discursos como esenciales para realizar la entrada a la corriente no especifican que uno deba tener la capacidad para lograr la absorción.[58] Tampoco se mencionan esas habilidades en las descripciones de las cualidades que caracterizan a un entrante a la corriente como consecuencia de su realización.[59]

Según los discursos, lo que sí es una condición necesaria para poder alcanzar la entrada a la corriente es un estado mental completamente libre de los cinco obstáculos.[60] Si bien una manera conveniente de eliminar los obstáculos es el desarrollo de la absorción, no es ésta la única forma de hacerlo. De acuerdo con el discurso en el *Itivuttaka*, los obstáculos también pueden eliminarse y puede llegarse a concentrar la mente incluso durante la meditación caminando, una postura que no favorece la absorción.[61] De hecho, hay otro pasaje que muestra

rrecta se debe a que no hay una conducta ética, de tal modo que en el caso opuesto (compárese, por ejemplo, A III 20) tenemos un enunciado que nos indica que la «rectitud» de la concentración es resultado de la conducta ética (a saber, los factores tercero, cuarto y quinto del noble sendero óctuple). Esto nos recuerda la definición alternativa que examinamos antes sobre la concentración correcta como unificación de la mente, en interrelación con los otros factores del sendero (es algo que también respalda el uso de la palabra en *pāli*, *upanisā* en los casos que estamos explorando, que repiten la expresión *sa-upanisā* que se empleó en la definición de concentración correcta como unificación de la mente en M III 71).

[57] La distinción que se hace aquí tiene que ver con aquello a lo que los comentarios se refieren como una concentración «supramundana» y «mundana» (compárese con la definición que se da en Vism 85).

[58] S V 410 enlista la necesidad de relacionarse con hombres dignos, escuchar el *Dhamma*, desarrollar una sabia atención (*yoniso manasikāra*) y realizar la práctica de acuerdo con el *Dhamma*, como requisitos para lograr la entrada a la corriente (S II 18 explica que la práctica de acuerdo con el *Dhamma* se refiere, en particular, a superar la ignorancia mediante el desarrollo del desapasionamiento). Sobre los requisitos para entrar en la corriente consúltese también M I 323.

[59] Uno esperaría que se mencionara esta habilidad entre las cuatro cualidades que caracterizan a un entrante a la corriente, las cuales, sin embargo, se limitan a una perfecta confianza en el Buda, el *Dhamma* y la *Sangha*, junto con una firme conducta ética. En S V 357 el Buda mencionó estas cuatro como características definitorias de un entrante a la corriente.

[60] Por ejemplo A III 63. Compárese también con M I 323, que menciona diversas cualidades que se necesitan para acceder a la corriente, entre ellas no estar obsesionado con los cinco obstáculos.

[61] It 118.

que los obstáculos pueden estar temporalmente ausentes incluso fuera del contexto de la meditación formal, como cuando uno está escuchando el *Dhamma*.[62]

Es una alternativa corroborada por una buena cantidad de logros de entrada a la corriente que se registran en los discursos, en los que la persona a la que se alude quizá ni siquiera había meditado con regularidad en su vida, mucho menos habría alcanzado las absorciones.[63] No obstante, estos relatos invariablemente mencionan que antes de que se suscitara la visión clara se habían erradicado los obstáculos.[64] En todos estos casos se habían suprimido los obstáculos como resultado de haber escuchado con atención las instrucciones graduales que dio el Buda.

En realidad, una gran cantidad de maestros de meditación bien reconocidos en la actualidad basan sus enseñanzas en la idea de que se puede prescindir de la capacidad para lograr la absorción con el objetivo de alcanzar la entrada en la corriente.[65] De acuerdo con ellos, para que la mente llegue a alcanzar por un momento la «absorción» en la experiencia de *Nibbāna* en la entrada a la corriente no es necesario contar con la habilidad para conseguir una absorción mundana.

El asunto en cuestión se aclara aun más cuando se toma en consideración la siguiente etapa del despertar, la del que retorna una vez. Se les denomina «el que retorna una vez» porque solamente renacerán una vez más en «este mundo» (es decir, el *kāmaloka*).[66] Por otra parte, aquéllos que han desarrollado la capacidad

[62] S V 95.

[63] D I 110 y D I 148 ilustran cómo ricos brahmines, cuyo ajetreado estilo de vida como administradores de un reino no sería particularmente conducente al desarrollo de *jhāna*, no por ello dejaron de lograr la entrada a la corriente mientras escuchaban un discurso del Buda (considerando que el líder de los yainas, de acuerdo con lo que dice S IV 298, dudaba incluso de que existiera una segunda *jhāna*, podemos muy bien suponer que las habilidades *jhānicas* son improbables en el caso de sus seguidores. Confirma esta impresión el relato que se ofrece en Tatia 1951: pp. 281-293). En A IV 213, un laico ebrio recuperó de pronto la sobriedad ante el impacto de encontrarse con el Buda por primera vez y logró la entrada a la corriente durante un discurso gradual que éste dio en aquel primer encuentro. En Ud 49 tenemos a un leproso al que se describe como una persona pobre y desdichada, en un estado lamentable, quien, de manera semejante, alcanzó la entrada a la corriente durante un discurso del Buda. El hecho es que ese leproso confundió a la multitud que se había reunido para escuchar al Buda con un evento para distribuir comida gratuita y se había acercado sólo con la esperanza de obtener algún alimento. Por último, según Vin II 192, varios sicarios, de entre los cuales uno tenía incluso la misión de asesinar al Buda, en lugar de cumplir con su misión se convirtieron en entrantes a la corriente después de escuchar al Buda pronunciando un discurso gradual. En todos estos casos no es muy probable que quienes conseguían entrar a la corriente tuvieran una práctica regular de meditación o que tuvieran logros *jhānicos*.

[64] Todos los casos que aquí se citan mencionan de manera explícita que la mente se había liberado de los obstáculos.

[65] Compárese con Visuddhacara 1996: quien ofrece un compendio accesible panorama de frases pronunciadas por diversos maestros de meditación reconocidos acerca del tema.

[66] Por ejemplo, en M I 226. El hecho de que los que regresan una vez vuelvan a «este mundo» se documenta, por ejemplo, en A III 348 y A V 138, donde los que regresan una

de alcanzar la absorción a voluntad y que no han perdido esa habilidad no van a renacer en «este mundo» en su próxima vida.[67] Ellos renacerán en una esfera celestial superior (es decir, el *rûpaloka* o el *arûpaloka*). Ciertamente esto no implica que un entrante a la corriente o uno que retorna una vez más no puedan conseguir logros en la absorción, pero si se tratara de seres que consiguen la absorción, el simple concepto del que «retorna una vez» sería superfluo, ya que ni siquiera uno solo de ellos volvería a «este mundo».

De acuerdo con los discursos, la diferencia entre el logro de quien «retorna una vez» y el que ya «no-retorna» se relaciona con diferentes niveles de capacidad para concentrarse. Diversos pasajes destacan que el que retorna una vez, en contraste con el que ya no retorna, todavía no ha completado el desarrollo de la concentración.[68] A juzgar por esto, el logro de la absorción podría ser de relevancia para la realización del no-retorno. Lo cierto es que son varios los discursos que relacionan el progreso hacia los dos estados superiores del camino, el del que no-retorna y el del *arahant*, con haber tenido la experiencia de la primera absorción o las siguientes.[69] La razón para esto podría ser que la profunda contemplación de la absorción meditativa cumple una función importante para superar y erradicar por completo los últimos rastros de deseo y, por lo tanto, facilita el acceso al no-retorno o al despertar total.[70]

vez renacen en el cielo Tusita, un plano celestial inferior al de la esfera sensual, muy por debajo de los planos de existencia que corresponden al logro de la absorción. De igual modo, de acuerdo con A IV 380, los tipos más avanzados de entrantes a la corriente renacerán como seres humanos, un nivel de renacimiento que se halla mucho más allá de los planos de existencia que se obtienen mediante la capacidad para alcanzar la absorción.

[67] Según A II 126, quien ha desarrollado la primera *jhāna* renacerá en el mundo de Brahma. Un ser mundano (*putthuyyana*) renacerá entonces, pasado un tiempo, de nuevo en planos inferiores, mientras que un noble (*ariya*) progresará y llegará al *Nibbāna* final (este pasaje no se refiere nada más a alguien que está absorto en el logro real en el momento de la muerte, sino a cualquiera que posea la habilidad de alcanzar *jhāna*). Podemos encontrar un pasaje similar en A I 267 con respecto a los logros inmateriales y el renacimiento; y en A II 129, en relación a las moradas divinas y el renacimiento..

[68] De acuerdo con A IV 380 el que retorna una vez, a diferencia del que ya no retorna, no ha perfeccionado o completado el *samādhi*. Es posible encontrar un pasaje similar en A I 232 y 233. Consúltese también Dhammavuddho 1994: p. 29; y Ñāṇavīra 1987: p. 372.

[69] Por ejemplo, M I 350y A V 343 describen cómo un monje, con base en el logro de la primera *jhāna* o una más elevada, es capaz de alcanzar la destrucción de los influjos o el no-retorno. Más explícito es M I 434-435, que estipula con claridad el logro de *jhāna* como un requisito para llegar a los dos estados superiores del despertar. De manera semejante, A IV 422menciona las habilidades *jhānicas* como una condición necesaria para alcanzar el no-retorno o el completo despertar.

[70] En A II 128 la atenta contemplación profunda de la absorción conduce al no-retorno (el renacimiento en el cielo Suddhāvāsa). Compárese también con M I 91, donde el Buda le aconsejó a Mahānāma, que según el comentario (Ps II 61) era uno que no-retorna, que desarrollara *jhāna* para progresar en el sendero.

El pasaje con el que concluye el *Sutta Satipaṭṭhāna*, la «predicción», a primera vista parece contradecir esto, ya que predice la realización del completo despertar o del no-retorno para la práctica exitosa de *satipaṭṭhāna* sin especificar nada más.[71] Puede considerarse que esto implica que es posible prescindir de las habilidades para la absorción incluso para las etapas más elevadas del despertar. Sin embargo, deben ponderarse esas suposiciones contrastándolas con otras evidencias en los discursos, donde se afirma de manera clara y explícita la necesidad de alcanzar al menos la primera absorción.[72] Si bien, en el *Sutta Satipaṭṭhāna* no se mencionan de un modo directo las habilidades para la absorción, el panorama general que ofrecen los discursos sugiere que es necesaria la capacidad de alcanzar, por lo menos, la primera absorción para acceder a las dos etapas superiores del despertar. De otra forma sería difícil comprender por qué el Buda mencionó la absorción en las exposiciones típicas del noble sendero óctuple que conducen al pleno despertar.

Cuando consideramos el pasaje con el que concluye el *Sutta Satipaṭṭhāna* debemos tomar en cuenta que está hablando de los frutos de la práctica, no de la necesidad de contar con determinado nivel de concentración como requisito previo para realizar la visión cabal. El hecho de que mencione tan sólo los dos frutos más elevados de la realización subraya el potencial de la práctica adecuada. Lo mismo vale para un grupo de veinte discursos en el *Boyyhaṅga Saṃyutta*, que relaciona un amplio rango de prácticas de meditación con estos estados de logros más elevados.[73] Asimismo, estos casos no guardan relación alguna con la presencia o ausencia de habilidades para la absorción, sino que más bien llaman la atención hacia el potencial de las respectivas prácticas de meditación. Además, el *Madhyama Āgama* y el *Ekottara Āgama* mencionan el alcance de la absorción como parte de sus exposiciones sobre *satipaṭṭhāna*.[74] Esto sugiere que para que *satipaṭṭhāna* despliegue todo su potencial de conducir al no-retorno o al completo despertar es necesario desarrollar la absorción.

Otro término relevante en este tema es «purificación de la mente» (*chittavisuddhi*). Es una expresión que aparece en el *Sutta Rathavinīta*, que enumera una serie de siete etapas sucesivas de purificación.[75] El discurso compara cada etapa

[71] M I 62: «Si alguien desarrolla estos cuatro *satipaṭṭhānas*... puede esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el conocimiento final aquí y ahora o, si aún le quedara un resto de apego, el estado de no-retorno».

[72] M I 434 declara que hay un sendero de práctica que debe emprenderse para poder superar las cinco trabas inferiores y ese sendero de práctica es el logro de *jhāna*.

[73] S V 129-133.

[74] En el *Madhyama Āgama* como parte de las contemplaciones del cuerpo y en el *Ekottara Āgama* como parte de las contemplaciones de los *dhammas* (en Minh Chau 1991: pp. 89 y 90; y Nhat Hanh 1990: p. 154 y 176).

[75] M I 149. Este esquema del «sendero» en particular forma la estructura subyacente del *Visuddhimagga*. Brown (1986a) lo ha comparado con otras tradiciones religiosas que lo

de purificación con un carro individual en una cadena de relevos que conecta a dos localidades. En esta secuencia la purificación de la mente ocupa el segundo puesto, entre la previa purificación de la conducta ética y la consecuente purificación de la visión. El hecho de que la purificación de la mente anteceda a la purificación de la visión se presta en muchas ocasiones a creer que la absorción es una base necesaria para la visión clara.[76]

Sin embargo, en este discurso el planteamiento que nos lleva al símil del carro no tenía que ver en absoluto con las condiciones necesarias para la visión clara. Antes bien, el tema que se explora en el *Sutta Rathavinīta* era el objetivo de llevar una vida como monje en la comunidad monástica budista de los primeros años. El asunto era que a cada purificación, aun cuando es un paso necesario en el sendero, le falta mucho para acercarse a la meta final. Para ilustrar esto se utilizó el símil del carro. La necesidad de atravesar diferentes etapas de purificación para llegar al objetivo final es, ciertamente, un tema recurrente en los discursos.[77]

Aun cuando el símil del carro en el *Sutta Rathavinīta*, en efecto, nos da a entender que hay una relación condicional entre las diversas etapas mencionadas, asumirlo como una afirmación de que debe alcanzarse la absorción antes de ir hacia el desarrollo de la visión cabal es llevar la metáfora demasiado lejos. Una interpretación tan literal como ésa supone que hay que establecer la conducta ética, la concentración y la sabiduría como un requisito de secuencia lineal estricta, en tanto que en la realidad práctica estas tres tienen un carácter simbiótico, donde cada una de ellas fomenta y apoya a las otras. Así se ilustra en el

relacionan con descripciones del sendero en el *Mahāmudra* y en los *Yoga Sûtras*, así como también Cousins (1989), que lo compara con las «*Moradas del castillo interior*» de Santa Teresa. Por lo que respecta a este esquema del sendero valdría la pena señalar que, aun cuando tiene una función normativa para los comentarios y la mayoría de las escuelas *vipassanā* modernas, esta serie de siete purificaciones sólo aparece otra vez en los discursos, en D III 288, donde forma parte de un esquema de nueve etapas. Este pasaje no coincide muy bien con la presentación que hace Buddhagosa del modelo de siete etapas, ya que añade otras dos más al final de una progresión de etapas en las que, según Buddhaghosa, con la séptima etapa se alcanza ya la cumbre de la purificación (consúltese Vism 672). A juzgar por su uso en M I 195 y M I 203, el término que se emplea para la séptima purificación, «conocimiento y visión», es ciertamente tan sólo una etapa que conduce a la visión clara, pero aún no se trata de la misma. Es una impresión que se confirma en el *Sutta Rathavinīta*, que considera que calificar a la purificación como «conocimiento y visión» manifiesta «apego» y que, por lo tanto, no le hace justicia al objetivo final (M I 148). De tal modo, parece como si la interpretación de Buddhaghosa de la séptima etapa de purificación estuviera, en cierto grado, en desacuerdo con lo que implica ese mismo término en los discursos.

[76] Posiblemente con base en A II 195, donde se relaciona a la pureza de la mente con alcanzar las cuatro *jhānas*. La habilidad para lograr la absorción como una base necesaria para la visión clara es algo que sostiene, por ejemplo, Kheminda 1980: p. 14.

[77] Compárese, por ejemplo, con M I 197 y M I 204.

Sutta Soṇadaṇḍa, que compara la mutua interrelación de la conducta ética y la sabiduría con dos manos que se lavan una a la otra.[78]

Además, de acuerdo con dos discursos en el *Aṅguttara Nikāya*, es imposible purificar la concentración (es decir, purificar la mente) si no se ha purificado antes la visión correcta (o sea, purificación de la visión).[79] Esta aseveración propone exactamente la secuencia opuesta a la del *Sutta Rathavinīta*, donde la purificación de la mente precede a la purificación de la visión.

Al continuar con nuestra lectura de los discursos encontramos que en ellos se representa toda una variedad de formas de llegar a la visión cabal. Por ejemplo, dos pasajes en el *Aṅguttara Nikāya* describen a un practicante que puede alcanzar la profunda sabiduría aun cuando le falta habilidad para concentrarse.[80] Otro discurso del mismo *nikāya* habla de dos enfoques alternativos para llegar a la completa visión clara: un modo agradable, mediante la absorción y una forma mucho menos agradable, por medio de la contemplación de lo que hay de repulsivo en el cuerpo.[81] Asimismo, el *Sutta Yuganaddha* (en el mismo *Aṅguttara Nikāya*) dice que se puede alcanzar la realización de la visión cabal ya sea desarrollando primero la concentración o la visión clara y después la otra o, bien, que pueden desarrollarse juntas.[82] Este discurso demuestra claramente que aunque algunos practicantes cimentarán primero la concentración y luego irán hacia la visión clara, otros pueden seguir el procedimiento inverso. Sería hacer poca justicia a estos pasajes limitar nuestra manera de comprender el camino a la realización creyendo que sólo una de estas secuencias es la correcta y que el desarrollo de la concentración invariablemente debe anteceder al desarrollo de la visión clara.

4. CONTRIBUCIÓN DE LA ABSORCIÓN PARA PROGRESAR EN LA VISIÓN CLARA

No obstante, en muchos discursos el Buda señaló que el cultivo de la absorción es particularmente conducente a la visión cabal.[83] El desarrollo de la concentra-

[78] D I 124. Compárese también Chah 1998: p. 9; y Goleman 1980: p. 6.

[79] A III 15 y A III 423.

[80] A II 92-94 y A V 99.

[81] A II 150.

[82] A II 157; Consúltese también Tatia 1992: p. 89.

[83] Por ejemplo, en D III 131; M I 454; o S V 308. La importancia que se le da a la absorción en el budismo de los primeros años está documentada por Griffith 1983: p. 57 y C.A.F. Rhys Davids 1927[a]: p. 696. Ambos aportan una perspectiva general de las ocasiones en que aparece el término *jhāna* en los *nikāyas* del *pāli*.

ción profunda conduce a un grado superior de dominio de la mente.[84] El logro de la absorción no solamente entraña la supresión temporal de los obstáculos sino que también hace mucho más difícil que éstos invadan a la mente en ocasiones posteriores.[85] Cuando sale de su profunda concentración la mente se encuentra «maleable», «moldeable» y «estable»,[86] de modo que es fácil dirigirla hacia la visión de las cosas «como son en realidad». No sólo eso, cuando las cosas se ven como son en realidad por medio de una mente tranquila y maleable esta visión afecta a las capas más profundas de la mente. Es una visión que está más allá de lo que se puede apreciar en un nivel intelectual superficial porque, debido a la receptividad y maleabilidad de la mente, la visión logrará penetrar en las regiones más profundas de ésta y, por lo tanto, eso aportará un cambio interno.

Entre las ventajas del desarrollo de la concentración de absorción no sólo está el hecho de que provee un estado mental estable y receptivo para la práctica de la meditación de visión clara. La experiencia de la absorción ofrece una felicidad y un placer intensos, generados a base de puros medios mentales, lo cual, por ende, eclipsa de manera automática a cualquier placer que surja en dependencia de objetos materiales. Así pues, la absorción funciona como un poderoso antídoto contra los deseos sensuales al despojarlos de su primera atracción.[87] Lo cierto es que, de acuerdo con el *Sutta Chûladukkhakkhandha*, no basta con la mera sabiduría para superar a la sensualidad. Necesita el fuerte apoyo que le aporta la experiencia de la absorción.[88] El mismo Buda, durante su bús-

[84] A IV 34.

[85] M I 463 explica que la mente de quienes han tenido experiencias *jhānica*s ya no se verá abrumada por los obstáculos. Por otro lado, hay que señalar que si en algún momento el deseo sensual o la aversión lograran, no obstante, invadir la mente, puede ser que se manifiesten con una vehemencia sorprendente debido a la creciente capacidad de la mente para permanecer sin distracción, atenta a un solo objeto, aun cuando se trate de un objeto torpe. Es posible encontrar ejemplos de esto en diversos relatos de los *Jātaka* (por ejemplo, n° 66 en Ja I 305: n° 251 en Ja II 271; y n° 431 en Ja III 496), que registran las vidas anteriores del *bodhisatta* como asceta. A pesar de que tiene la capacidad de alcanzar profundos niveles de concentración y de que poseía facultades supranormales, aun así, en cada caso, este asceta se veía completamente vencido por el deseo sensual cuando inesperadamente veía a una mujer vestida con poca ropa.

[86] Es así como se describe, de manera típica, la condición mental en que uno se halla al salir de la cuarta *jhāna* (por ejemplo, en D I 75).

[87] En M I 504 el Buda relata la falta de interés que sintió con respecto a los placeres sensuales ante su capacidad para experimentar otros tipos de placer muy superiores; compárese también con A III 207 y A IV 411. A I 61 explica que el propósito de *samatha* es vencer a la lujuria. Conze 1960: p. 110 explica: «es un resultado inevitable de la práctica habitual del trance que los objetos del mundo de nuestro sentido común nos parezcan ilusorios, falsos, remotos y semejantes a un sueño». Consúltese también Debes 1994: pp. 164-168; y van Zeyst 1970: p. 39.

[88] M I 91.

queda del despertar, superó la obstrucción que le causaban los deseos sensuales sólo cuando desarrolló la absorción.[89]

La concentración profunda favorece la estabilidad interior y la integración.[90] De esta forma, la experiencia de una profunda concentración cumple un papel importante en el fortalecimiento de la habilidad para resistir el efecto desestabilizador de las experiencias que uno se puede encontrar durante las etapas más avanzadas de la meditación de visión cabal.[91] Si no cuenta con una mente tranquila e integrada, capaz de resistir el impacto de tales experiencias, el practicante puede perder la posición de observación equilibrada y verse rebasado por el miedo, la ansiedad o la depresión. El desarrollo de la calma mental construye así un sano grado de propia integración, como una base de apoyo para desarrollar la visión clara.[92]

Es evidente que se pueden obtener ventajas sustanciales cuando el desarrollo de la visión cabal se sustenta en *samatha* y tiene un contrapeso en el desarro-

[89] M I 92; Compárese también con S IV 97 y A IV 439. A IV 56 enfatiza la importancia que tuvo para él superar los deseos sensuales con el fin de poder alcanzar la visión cabal. El logro de la absorción que tuvo el Buda pudo haber ocurrido con base en la atención consciente a la respiración, que según S V 317 practicó de manera frecuente en el periodo anterior a su despertar. Su progreso gradual a través de los diversos niveles de absorción se describe en M III 162 y A IV 440, mostrando con claridad que para entonces él ya no había vuelto a acceder a la experiencia *jhānica* de sus años mozos. Su encuentro con Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta tendría que ubicarse después de este proceso gradual, ya que sin haber desarrollado las cuatro *jhāna*s no habría podido alcanzar ninguno de los logros inmateriales (ese requisito se documenta en D III 265, donde los cuatro *jhāna*s anteceden a los logros inmateriales en una secuencia de etapas sucesivas de desarrollo). Ps IV 209, sin embargo, supone que el Buda desarrolló las cuatro *jhāna*s apenas durante la primera parte de la noche de su despertar. Esto no tiene mucho sentido si se considera que su desarrollo de *samatha* antes del despertar comprendió también la práctica de las «vías hacia el poder» (los *iddhipāda*s, consúltese A III 82) y el desarrollo de la capacidad para concentrarse, para conocer diversos aspectos de los reinos de los *deva*s (A IV 302), además de alcanzar las cuatro *jhāna*s después de vencer toda una serie de obstrucciones mentales (M III 157; compárese también con A IV 440, que demuestra claramente que él tuvo que superar diversos obstáculos para alcanzar cada *jhāna*) y también obtener los cuatro logros inmateriales (A IV 444). El amplio rango y la progresión gradual del desarrollo de *samatha* que abarcó el Buda no pueden corresponder nada más a una sola noche.

[90] Según Alexander 1931: p. 139, «la escala de la absorción corresponde al sendero cronológico de un análisis bien dirigido». Compárese también con Conze 1956: p. 20.

[91] Ayya Khema 1991: p. 140; y Epstein 1986: pp. 150-155.

[92] Engler 1986: p. 17, resume muy acertadamente la necesidad de tener una personalidad bien integrada como base para desarrollar la meditación de visión cabal: «tienes que ser alguien antes de que puedas ser nadie». Epstein 1995: p. 133 (al comentar acerca de los conocimientos profundos) explica: «este tipo de experiencias requiere un ego, en el sentido psicoanalítico, que sea capaz de sostenerse e integrar lo que de un modo ordinario sería violentamente desestabilizador. Uno se enfrenta al desafío de sentir terror sin miedo y dicha sin apego. El trabajo de la meditación, en cierto sentido, es la tarea de desarrollar un ego que sea lo suficientemente flexible, claro y equilibrado como para que le permita tener semejantes experiencias». La función de apoyo de una felicidad interior que no sea de tipo sensual se documenta en Th 351 y Th 436.

llo de ésta. La experiencia de formas superiores de felicidad y el grado concomitante de integración personal son beneficios que demuestran que el desarrollo de *samatha* aporta su propia contribución sustancial para avanzar por el sendero. Esta relevancia se expresa con mucho énfasis en los discursos, mediante la declaración de que si alguien respeta al Buda y su enseñanza, de manera automática apreciará mucho la concentración.[93] Por otra parte, quien menosprecia el desarrollo de la concentración, por la misma razón aprueba a los que tienen una mente inestable.[94]

No obstante, hay que decir que el Buda conocía también muy bien las posibles deficiencias de los profundos estados de concentración. Lograr la absorción puede convertirse en un obstáculo en el sendero a la visión cabal si ese logro se vuelve una causa de orgullo o un objeto de apego. La satisfacción y el placer que se experimentan durante la absorción, aun cuando hacen más fácil la renuncia a los placeres mundanos, pueden hacer que sea más difícil que surjan la insatisfacción y el desencanto que se requieren para que uno renuncie por completo a cualquier cosa que no conduzca a la realización.[95]

En el *Māra Saṃyutta* incluso se habla de un deceso por meditación de concentración. Un monje se suicidó porque, tras repetidos intentos, no consiguió estabilizar su logro en la concentración.[96] En otra ocasión, cuando un monje se lamentaba de que perdía la concentración a causa de su enfermedad, el Buda comentó secamente que ésa era una reacción que caracterizaba a quienes consi-

[93] A IV 123.

[94] A II 31. Consúltese también S II 225, donde la falta de respeto hacia el desarrollo de la concentración es una de las causas por las que desaparece el verdadero *Dhamma*. De acuerdo con Thate 1996: p. 93: «quienes piensan que no hace falta *samādhi* son los que aún no han alcanzado el *samādhi*. Es por eso que no pueden ver el mérito de *samādhi*. Quienes han alcanzado el *samādhi* nunca hablarán en su contra».

[95] En A II 165 el Buda comparó el apego a la gratificación y la dicha que se experimentan durante la absorción con el acto de aferrarse a una rama llena de resina, porque debido a ese apego uno perderá la inspiración que lo lleve a renunciar por completo a todos los aspectos de su personalidad y su experiencia. En M I 194 el Buda ilustró entonces tal apego, utilizando el ejemplo de alguien que tomó la corteza interior de un árbol y la confundió con el corazón de la madera que estaba buscando. Compárese asimismo con M III 226, que se refiere a ese apego a las experiencias de *jhāna* como «atascarse internamente». Buddhadāsa 1993: p. 121, incluso sugiere que «la concentración profunda es un gran obstáculo para la práctica de la visión clara».

[96] De acuerdo con S I 120, el monje Godhika se suicidó porque en seis ocasiones sucesivas alcanzó la «liberación temporal de la mente» y luego la perdió; según Spk I 182 se refiere a un logro «mundano», o sea que alcanzó cierta concentración. El comentario explica que si perdió varias veces lo que había conseguido se debió a una enfermedad. De acuerdo con una aseveración del Buda tras ese acontecimiento, Godhika murió como un *arahant*. El comentario da a entender que su realización se dio en el momento de su muerte (consúltense también las explicaciones similares en los comentarios a los casos de suicidio de Channa, en M III 266 o S IV 59 y de Vakkali en S III 123).

deraban que la concentración era la esencia de su vida y su práctica.[97] Entonces instruyó al monje para que, en cambio, contemplara cómo los cinco agregados eran impermanentes.

5. CALMA Y VISIÓN CLARA

El asunto central que surge cuando se considera la relación que hay entre la calma y la visión clara es la necesidad de equilibrio. Puesto que una mente concentrada sustenta el desarrollo de la visión clara y, a su vez, la presencia de la sabiduría facilita el desarrollo de niveles más profundos de concentración, lo mejor es que la calma (*samatha*) y la visión clara (*vipassanā*) se desarrollen a través de una hábil cooperación mutua.[98]

Si se considera desde esta perspectiva, la controversia sobre la necesidad o la irrelevancia de contar con habilidades para la absorción si se quiere alcanzar determinado nivel de realización se basa, hasta cierto grado, en una premisa equivocada. Esa controversia da por sentado que todo el propósito de la meditación de tranquilidad es conseguir la capacidad de acceder a la absorción como un trampolín para el desarrollo de la visión clara, una especie de requisito preliminar que tiene o no tiene que cumplirse. Los discursos ofrecen una perspectiva diferente. En ellos la calma y la visión cabal son dos aspectos complementarios del desarrollo mental. No se plantea la interrogante sobre practicar nada más la meditación de visión clara, dado que la importante función de la meditación de tranquilidad, como una práctica en su propio derecho, nunca se reduce a su papel auxiliar en relación a la meditación de visión clara.

Esta necesidad de que haya las dos, calma y visión clara, en el sendero a la realización me lleva a otro tema. Algunos estudiosos han entendido que estos dos aspectos de la meditación representan dos vías diferentes que, incluso, quizá conduzcan a dos objetivos distintos. Suponen que el camino de *samatha* avanza a través de la serie ascendente de absorciones hasta alcanzar el cese de la cognición y el sentimiento (*saññāvedayitaniroddha*) y, por ende, el fin de la pasión. En contraste, el camino de la visión cabal, muchas veces malinterpretado como

[97] S III 125.

[98] Nett 43 explica que hay que desarrollar las dos, *samatha* y *vipassanā*, ya que *samatha* contrarresta la avidez, mientras que *vipassanā* contrarresta la ignorancia. Según A I 61, el desarrollo de ambas es necesario para llegar al conocimiento (*viyyā*). A I 100 estipula asimismo que se requieren las dos para vencer a la lujuria, la ira y la ilusión. La conciencia de su efecto cooperativo subyace también en Th 584, que recomienda la práctica de las dos, *samatha* y *vipassanā*, en el momento correcto. Sobre la necesidad de balancearlas consúltese Cousins 1984: p. 65; Gethin 1992: p. 345; y Maha Boowa 1994: p. 86.

un proceso de mera reflexión intelectual, suponen que conduce a un objetivo cualitativamente diferente, el cese de la ignorancia.[99]

Hay un pasaje del *Aṅguttara Nikāya* que ciertamente relaciona la práctica de *samatha* con la destrucción de la pasión y la práctica de *vipassanā* con la destrucción de la ignorancia.[100] La distinción entre ambas se expresa a través de las frases «libertad de la mente» (*chetovimutti*) y «libertad por medio de la sabiduría» (*paññavimutti*) respectivamente. Sin embargo, estas dos expresiones no son simplemente equivalentes en su valor con relación a la visión clara. Mientras que «libertad por medio de la sabiduría» (*paññavimutti*) se refiere a la realización del *Nibbāna*, la «libertad de la mente» (*chetovimutti*), a menos que se especifique como «inquebrantable» (*akuppa*), no quiere decir lo mismo. «Libertad de la mente» puede connotar también experiencias temporales de libertad mental, como el logro de la cuarta absorción o el desarrollo de las moradas divinas (*brahmavihāra*).[101] De modo que este pasaje no está presentando dos maneras diferentes de ir hacia la realización sino dos aspectos del sendero meditativo, uno de los cuales no basta por sí mismo para suscitar la visión clara.[102]

Otro discurso relevante es el *Sutta Susīma*, que habla de varios monjes que declaran haber alcanzado la visión cabal.[103] Dado que estos monjes, al mismo tiempo, negaron haber obtenido poderes sobrenaturales, en ocasiones se ha entendido que este pasaje quiere decir que el completo despertar se puede obtener tan sólo por medio de la reflexión intelectual.[104] Sin embargo, en realidad la declaración de los monjes acerca de que se habían «liberado por medio de la

[99] Compárese con de la Vallée Poussin 1936: p. 193; Gombrich 1996: p. 110; Griffith 1981: p, 618 y 1986: p. 14; Pande 1957: p. 538; Schmithausen 1981: pp. 214-217; y Vetter 1988: p. xxi. Kv 225 da pruebas de una «visión errónea» similar que entraña dos tipos de cesación (*nirodha*).

[100] A I 61.

[101] Consúltese, por ejemplo, M I 296; véase además Lily de Silva 1978: p. 120.

[102] De hecho, Vism 702 explica que el logro del cese de la cognición y el sentimiento (*saññavedayitanirodha*) no se puede alcanzar sólo mediante *samatha* sino que requiere, por lo menos, la visión clara del nivel del que no-retorna. Si bien esto no se afirma de manera directa en los discursos, en M III 44, después de haberse hecho una distinción de los ocho logros precedentes en la concentración, considerando si quien los consigue es una persona indigna o una persona digna (*sappurisa*), en cuanto aparece el logro de la cesación de la cognición y el sentimiento ya no se menciona a la persona indigna, con lo cual se indica que este logro es del dominio exclusivo de la persona digna (un término que en otras ocasiones se usa a la par con «noble», compárese, por ejemplo, con M I 300). Esto demuestra, de una forma clara, que el logro de la cesación de la cognición y el sentimiento no es tan sólo el resultado del dominio de la concentración sino que también requiere el desarrollo de la visión cabal, algo que se da a entender en las descripciones típicas con la expresión «habiendo visto con sabiduría, los influjos han sido destruidos» (por ejemplo, en M I 160). Compárese también con A III 194, que al parecer relaciona la cesación de la cognición y el sentimiento con el estado del *arahant* y del que ya no-retorna, en particular.

[103] S II 121.

[104] Gombrich 1996: p. 126.

sabiduría» únicamente indica que no poseían los logros inmateriales de la meditación. Esto no significa que consiguieron la visión cabal sin meditar en absoluto, apoyados tan sólo en un acercamiento intelectual.[105]

A veces se aprecia un problema similar con respecto al *Sutta Kosambi*, en el que un monje declaró que había comprendido cabalmente, de manera personal, el co-surgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*), aunque no era un *arahant*.[106] Este pasaje se hace inteligible si se sigue la explicación del comentario, según la cual ese monje «sólo» era uno que retorna-una-vez-más.[107] Aquí lo importante es que la clara comprensión personal del principio del co-surgimiento dependiente no es característica exclusiva del completo despertar, sino que es ya una característica de la entrada a la corriente.

En lugar de percibir estos pasajes como una expresión de una «tensión subyacente» entre dos vías distintas a la visión cabal hay que notar que sencillamente describen diferentes aspectos de lo que, en esencia, es un mismo enfoque.[108] Lo cierto es que el completo despertar requiere que se purifiquen ambos aspectos de la mente, el cognitivo y el afectivo. Si bien, al examinarlos de manera teórica estos dos aspectos del sendero podrían parecer diferentes, ya en la verdadera práctica tienden a converger y complementarse.

Es algo que se resume con mucha claridad en el *Paṭisambhidāmagga*, que enfatiza la importancia de apreciar la semejanza esencial que hay entre las meditaciones de calma y de visión cabal en lo que se refiere a su función.[109] Un practicante podría desarrollar uno u otro aspecto en un grado más elevado en diferentes momentos, pero en las últimas etapas de la práctica necesitará combinar la calma y la visión clara para poder alcanzar el objetivo final, el completo despertar, la destrucción tanto de la pasión como de la ignorancia.

[105] En este contexto es revelador que A IV 452enliste diferentes tipos de *arahants* «liberados por medio de la sabiduría», todos ellos, sin embargo, con la capacidad de lograr *jhāna*.

[106] S II 115. Consúltese de la Vallée Poussin 1936: p. 218; y Gombrich 1996: p. 128.

[107] Spk II 122.

[108] Se pueden encontrar aseveraciones críticas de la «teoría de los dos senderos» en Gethin 1997b: p. 221; Swearer 1972: pp. 369-371; y Keown 1992: pp. 77-79, que concluye (p. 82): «dos tipos de técnicas de meditación... existen precisamente porque la perfección final sólo se puede lograr cuando se purifican ambas dimensiones del funcionamiento psíquico, la emocional y la intelectual».

[109] Paṭis I 21. Sobre la interrelación de ambas en la tradición *sarvāstivāda*, consúltese Cox 1994: p. 83.

V

EL «ESTRIBILLO» DEL *SATIPAṬṬHĀNA*

Después de examinar en cierto grado la «definición» en el *Sutta Satipaṭṭhāna* procederé a observar una parte del discurso que podría denominarse el «*modus operandi*» de *satipaṭṭhāna*.[1] Esta parte, a la cual hago referencia como el «estribillo», aparece después de cada uno de los ejercicios de meditación que se describen en el discurso y presenta cuatro aspectos clave de *satipaṭṭhāna* (compárese con la fig. 5.1 de la página siguiente).[2]

La misión de este «estribillo» es dirigir la atención a aquellos aspectos que son esenciales para la práctica apropiada de cada ejercicio. De tal modo, la comprensión de lo que implica el «estribillo» conforma un marco referencial necesario para las técnicas de meditación que se describen en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, el cual empezaré a examinar en el capítulo VI. En el caso del primer *satipaṭṭhāna* el «estribillo» dice:

> De esta manera, con respecto al cuerpo, vive contemplando el cuerpo internamente o vive contemplando el cuerpo externamente o vive contemplando el cuerpo interna y externamente.
>
> Vive contemplando la naturaleza del surgimiento en el cuerpo o vive contemplando la naturaleza de la cesación en el cuerpo o vive contemplando la naturaleza tanto del surgimiento como de la cesación en el cuerpo.
>
> Se establece en él la conciencia de que «hay un cuerpo» en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención.
>
> Y vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo.[3]

[1] Es una expresión sugerida por W.S. Karunaratne 1979: p. 117.

[2] Ṭhānissaro 1996: p. 79, habla, como una alternativa, de un esquema básico de tres etapas que subyacen en el «estribillo».

[3] M I 56. Para los demás *satipaṭṭhānas*, cada instancia del «cuerpo» en la instrucción anterior debe remplazarse por «sentimientos», «mente» o «*dhammas*».

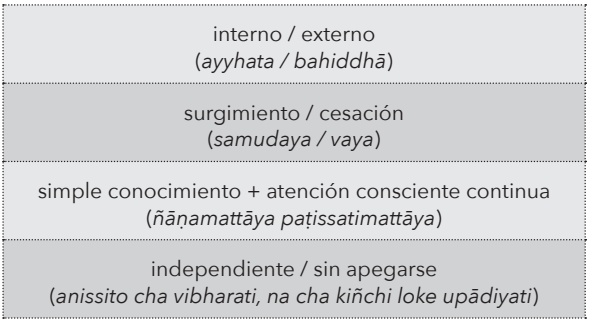


Fig. 5.1 Aspectos clave del estribillo de *satipaṭṭhāna*

El «estribillo» indica que el alcance de la práctica de *satipaṭṭhāna* incluye a los fenómenos internos y externos y que es, en particular, a su condición natural de surgir y fenecer a lo que debe prestársele atención. Al incluir a los fenómenos tanto internos como externos el «estribillo» amplía la perspectiva contemplativa. Cuando menciona la contemplación de su naturaleza transitoria el «estribillo» dirige, además, la atención hacia el eje temporal de la experiencia, es decir, al paso del tiempo. De esta forma, con estas instrucciones el «estribillo» expande el rango de cada ejercicio de *satipaṭṭhāna* junto con su eje espacial y el temporal. Como lo indican los discursos de manera explícita, se requieren estos dos aspectos para efectuar el *satipaṭṭhāna* de un modo adecuado.[4] Asimismo, el estribillo describe la actitud apropiada que debe adoptarse durante la contemplación: hay que hacer la observación con el mero propósito de establecer la conciencia y la comprensión y debe permanecer libre de apego.

Con el «estribillo», la práctica de *satipaṭṭhāna* vira hacia las características generales de los fenómenos que se contemplan.[5] En esta fase de la práctica la conciencia del contenido específico de la experiencia permite comprender la naturaleza y el carácter general del *satipaṭṭhāna* que se está contemplando.

Esta variación de la conciencia que va del contenido individual de una experiencia en particular a sus rasgos generales es de importancia medular para el desarrollo de la visión clara.[6] Aquí la tarea de *sati* es penetrar más allá de la

[4] Consúltese S V 294, de acuerdo con el cual contemplar tanto interna como externamente es la forma adecuada para llevar a cabo *satipaṭṭhāna*.

[5] Es algo que en determinada medida se puede inferir a partir de la forma en que se expresa el «estribillo», ya que ahora la atención varía de una instancia en particular (como, por ejemplo, «un sentimiento mundano agradable») para volver a toda el área en general (como los «sentimientos»).

[6] Sobre la importancia de ir del contenido al proceso general compárese con Brown 1986a: p. 233; Goldstein 1994: p. 50; y Kornfield 1997: p. 19. De acuerdo con Engler 1986: p. 28, una de las razones por las que los meditadores occidentales tienden a progresar más lentamente que los orientales es «la tendencia a quedar absortos en el contenido de la

apariencia superficial del objeto que se está observando y dejar que queden al descubierto las características que comparte con todos los fenómenos condicionados. Este movimiento de *sati* hacia las características más generales de la experiencia propicia la visión clara que penetra en la naturaleza impermanente, insatisfactoria e insustancial de la realidad. Ese tipo de conciencia más panorámica surge en una etapa avanzada de *satipaṭṭhāna*, una vez que el meditador es capaz de mantener la conciencia sin hacer esfuerzo. En esta fase, cuando *sati* ya se ha establecido bien, todo lo que ocurre en cualquiera de las puertas de los sentidos se convierte, de manera automática, en parte de la contemplación.[7]

Es digno de señalar que dos de las escuelas *vipassanā* de la tradición *theravāda* más populares en la actualidad reconocen la importancia de desarrollar esa conciencia simple de cualquier cosa que surja en cualquiera de las puertas de los sentidos como una fase avanzada de la meditación de visión cabal. A juzgar por los textos de Mahasi Sayadaw y U Ba Khin, sus técnicas particulares de meditación son ante todo, al parecer, medios prácticos para los principiantes, que todavía no tienen la capacidad para practicar esa conciencia sencilla en todas las puertas de los sentidos.[8]

conciencia en lugar de seguir prestando atención a su proceso... y entretenerse con pensamientos individuales, imágenes, recuerdos, sensaciones, etc., en vez de mantener la atención enfocada en las características esenciales de todos los eventos psicofísicos, cualquiera que sea su contenido... una tendencia a confundir meditación con psicoterapia y a analizar el contenido mental en lugar de sólo observarlo». Sobre ese mismo problema consúltese también Walsh 1981: p. 76. La necesidad de contemplar las características generales de *aniccha*, *dukkha* y *anaṭṭā* cuando se cultiva *satipaṭṭhāna* se destaca también en el *Abhidharmakošabhāsyam* (en Pruden 1988: p. 925).

[7] Jumnien 1993: p. 279, describe acertadamente esta etapa de la práctica: «En cierto momento la mente llega a estar tan clara y equilibrada que uno ve cualquier cosa que surja y la deja intacta, sin interferir. Uno deja de enfocarse en cualquier contenido en particular y lo ve todo nada más como mente y materia, un proceso vacío que surge y cesa por sí solo... un equilibrio mental perfecto sin reacciones... ya no hay algo que uno esté haciendo...»

[8] Consúltese Mahasi 1990: pp. 17 y 21: «el método actual de práctica en la meditación *vipassanā* es... observar... las sucesivas ocurrencias en lo que se ve, lo que se oye, etc., en las seis puertas de los sentidos. Sin embargo, no será posible que un principiante siga esto en todos los incidentes sucesivos conforme van ocurriendo, debido a que su atención consciente, su concentración y su conocimiento siguen siendo muy débiles... Una forma más simple y fácil del ejercicio para un principiante es ésta: Con cada respiración ocurre en el abdomen un movimiento ascendente y descendente. El principiante debe comenzar con el ejercicio de notar este movimiento». Mahasi 1992: p. 75: «Solíamos instruir al yogui que ya había fortalecido sus poderes de concentración para que llevara más allá este método de meditación y notara todo lo que sucede en las seis puertas de sus sentidos». Ba Khin 1985: p. 94: «lo cierto es que uno puede desarrollar su comprensión de *aniccha* por medio de alguno de los seis órganos de los sentidos. En la práctica, sin embargo, hemos descubierto que... el sentimiento mediante el contacto del tacto... es más tangible que otros tipos de sentimiento y, por lo tanto, alguien que se inicia en la meditación *vipassanā* puede llegar a la comprensión de *aniccha* con más facilidad a través de los sentimientos corporales... Ésta es la principal razón por la que hemos elegido los sentimientos del cuerpo como un medio para entender *aniccha* más rápido. Cualquier persona tiene la libertad para

1. CONTEMPLACIÓN INTERNA Y EXTERNA

Las dos expresiones que se emplean en la primera parte del «estribillo» son «interna» (*ayyhatta*) y su opuesto complementario «externa» (*bahiddhā*). La relevancia de estos dos términos no se explica más profundamente en el *Sutta Satipaṭṭhāna*. El *Abhidhamma* asocia lo interno con lo personal y lo externo con los fenómenos correspondientes en otros seres humanos.[9] Los maestros de meditación de la actualidad han propuesto diversas alternativas de interpretación. Con la finalidad de explorar de manera exhaustiva las posibles implicaciones del s*atipaṭṭhāna* interno y el externo consideraré, para empezar, la interpretación *abhidhámmica* y la de sus comentarios. Después inspeccionaré algunas otras interpretaciones.

De acuerdo con el *Abhidhamma* y las interpretaciones de los comentarios, el s*atipaṭṭhāna* «interno» y el «externo» engloba a los fenómenos que surgen en uno mismo y en los demás. De este modo, la práctica adecuada de s*atipaṭṭhāna* incluiría también la conciencia de las experiencias subjetivas de los demás. Si bien esto podría ser bastante factible en el caso de la observación del cuerpo de otra persona, tener la experiencia directa de los sentimientos o los estados mentales de alguien más parecería, a primera vista, que requiere poderes psíquicos.[10] Claro está que esto limitaría de manera significativa la posibilidad de realizar un s*atipaṭṭhāna* «externo».

No obstante, en el *Satipaṭṭhāna Saṃyutta* el Buda presentó estos tres modos de atención, interna, externa y ambas, de manera individual, como una «forma triple de desarrollar *satipaṭṭhāna*».[11] Este pasaje certifica que cada uno de los tres constituye un aspecto relevante de la práctica de *satipaṭṭhāna*. Se puede inferir lo mismo con base en el hecho de que el *Vibhaṅga*, que es una parte comparativamente temprana del *Abhidhamma pāli*, modifica la distinción entre interno y

probar otros medios, pero mi sugerencia es que uno se establezca bien en la comprensión de *aniccha* por medio de los sentimientos corporales antes de intentar hacerlo mediante otros tipos de sentimiento».

[9] Dhs 187; al igual que en Vibh 2-10 para cada agregado. Consúltese también Vism 473.

[10] Es así como, de hecho, lo da a entender la presentación en D II 216, donde la contemplación *satipaṭṭhāna* interna conduce a la concentración, que luego permite a uno llevar a cabo la contemplación externa. Compárese también con S II 127, donde la contemplación de los estados mentales de los demás forma parte de una lista de logros debidos a la concentración profunda, lo cual sugiere que también aquí se entiende que en esa contemplación se ejercen poderes psíquicos. Compárese también con Ṭhānissaro 1996: p. 76.

[11] S V 143. De manera similar S V 294; S V 297; y A III 450 tratan a estos tres modos como diferentes contemplaciones. Varios discursos aplican la distinción entre lo interno y lo externo individualmente a los sentimientos, los obstáculos, los factores del despertar y los agregados (compárese, por ejemplo, con M III 16; S IV 205; y S V 110). Estos pasajes sugieren que la aplicación de «interno» y «externo» a todos los *satipaṭṭhānas* en el «estribillo» no es tan sólo un caso de repetición insignificante sino que debe tener algún sentido en cada instancia. Compárese también con Gethin 1992: p. 54.

externo del «estribillo» y lo lleva a la parte de la «definición» del *Sutta Satipaṭṭhāna*[12] incorporando, por lo tanto, la contemplación interna y externa a lo que constituye la atención «correcta». Esta modificación *abhidhámmica* y el discurso antes citado apuntan a la importancia de aplicar *sati* tanto interna como externamente. Lo cierto es que el *Vibhaṅga* enfatiza de manera especial que una aplicación externa de *sati*, tanto como una aplicación interna, pueden conducir a la visión clara.[13] De igual forma, un discurso en el *Boyyhaṅga Saṃyutta* señala que *sati*, tanto interno como externo, puede actuar como un factor del despertar.[14]

Para poder hacer justicia a tan evidente importancia, una solución practicable, quizá, sería desarrollar la conciencia de los sentimientos y la condición mental de los demás observando con atención sus manifestaciones externas. Los sentimientos y los estados mentales en verdad afectan la apariencia externa de una persona e influyen en su expresión facial, su tono de voz y su postura corporal.[15]

Esta sugerencia tiene su fundamento en varios discursos que mencionan cuatro maneras de conocer el estado mental en que se encuentra otra persona: con base en lo que uno ve, con base en lo que uno oye, mediante la consideración y la posterior reflexión de lo que uno ha oído y, por último, leyendo la mente.[16] Aparte de recurrir a leer la mente, estos métodos no requieren poderes psíquicos, sólo hacerse consciente y cierto grado de sentido común. Si se comprende así, una aplicación «externa» de la conciencia con relación a las diversas prácticas que se detallan en el *Suta Satipaṭṭhāna* se vuelve una posibilidad practicable.

De tal manera, podría realizarse el *satipaṭṭhāna* externo llevando la atención hacia la postura de otra persona, a su expresión facial y a su tono de voz, como indicadores de sus sentimientos y su estado mental. Emprender la conciencia externa de alguien más de este modo se parecería, en cierta forma, al modo en que un psicoanalista observa a un paciente examinando muy de cerca su conducta y los síntomas relacionados para valorar cuál es su estado mental. Así que

[12] Vibh 193 (esto ocurre en la exposición del *Suttanta*). Sobre la fecha del Vibhaṅga compárese con Frauwallner 1971: vol. 15, p. 106; y Warder 1982: p. xxx.

[13] Vibh 228. De hecho, el comentario del *satipaṭṭhāna* usa, de un modo explícito, «externa» para cada técnica de *satipaṭṭhāna*, a la respiración en Ps I 249, a las posturas en Ps I 252, a las actividades corporales en Ps I 270, a las partes del cuerpo en Ps I 271, a los elementos en Ps I 272, a las contemplaciones en el cementerio en Ps I 273, a los sentimientos en Ps I 279; a la mente en Ps I 280, a los obstáculos en Ps I 286, a los agregados en Ps I 287, a las esferas de los sentidos en Ps I 289, a los factores del despertar en Ps I 300 y a las cuatro nobles verdades en Ps I 301.

[14] S V 110.

[15] Khemacari 1985: p. 26.

[16] D III 103 y A I 171. Consúltese también M I 318, que recomienda a los monjes que no tienen poderes telepáticos investigar por medio de la vista y el oído para evaluar la pureza mental del Buda; o también M II 172, donde observando la conducta corporal y verbal de los monjes se conforman las bases para determinar si su mente se halla bajo la influencia de la codicia, la ira o la ilusión.

una aplicación externa de la conciencia sería una práctica particularmente idónea en la vida cotidiana, ya que la mayoría de los fenómenos que podrían observarse quizá no surgirían mientras uno está sentado en la meditación formal.

Esa contemplación «externa» de la conducta y las reacciones mentales de los demás puede conducirnos entonces a una apreciación cada vez más profunda de los rasgos de carácter de la persona que se trate. En los comentarios podemos encontrar información útil para hacer esa apreciación. En ellos se hallan descripciones de diferentes tipos de caracteres humanos y sus correspondientes patrones de conducta.[17] Según estas descripciones se pueden inferir las disposiciones mentales características de ira o codicia si uno observa, por ejemplo, los hábitos alimenticios de un monje en particular y su manera de llevar puestos los mantos. Las diferencias en el carácter se manifiestan incluso en las distintas maneras en que se efectúa una tarea, como por ejemplo barrer.

De acuerdo con las instrucciones en el «estribillo», la contemplación «interna» antecede a la «externa». Esto indica que el primer paso de la contemplación interna sirve como base para entender fenómenos similares en los demás durante el segundo paso, que es la contemplación externa. De hecho, estar conscientes de nuestros propios sentimientos y reacciones nos permite entender los sentimientos y las reacciones de otras personas con mayor facilidad.[18] Para un desarrollo equilibrado de la conciencia este cambio de lo interno a lo externo es de una considerable importancia. La conciencia que se aplica tan sólo de manera interna puede llevar a que uno se centre en sí mismo. Es posible que uno se vuelva excesivamente interesado en lo que le ocurre a su persona y que, al mismo tiempo, permanezca sin enterarse de cómo sus acciones y su conducta afectan a los demás. Practicar el *satipaṭṭhāna* tanto interno como externo puede ayudar a prevenir esa descompensación y conseguir un adecuado equilibrio entre introversión y extroversión.[19]

El tercer paso de este aspecto en el «estribillo» instruye al meditador para que observe «tanto interna como externamente». Los comentarios explican que, dado que no es posible contemplar un objeto interna y externamente de forma

[17] Ehara 1995; pp. 58-61; y Vism 101-110. Consúltese también Mann 1992: pp. 19-51.

[18] Mann 1992: p. 112, habla de darse cuenta «que las fuerzas que operan en otra gente son las mismas fuerzas que motivan nuestra propia conducta». De igual modo, las percataciones que uno ha obtenido durante la contemplación externa apoyarán también, a su vez, a la contemplación interna. Por ejemplo, es comparativamente fácil descubrir los motivos que subyacen en las reacciones particulares que tiene alguien, mientras que esos mismos motivos pueden pasar inadvertidos cuando el actor es uno mismo. Consúltese también Bullen 1982: p. 32; Khemacari 1985: p. 23; y Ñāṇapoṇika 1992: p. 58, quien explica que «son muchas las cosas que permiten una mejor comprensión cuando se observan en alguien más o en objetos externos que cuando se observan en uno mismo».

[19] Consúltese también Ñāṇapoṇika 1951: p. 35.

simultánea, la instrucción implica que hay que alternar entre ambos modos.[20] Esta afirmación en los comentarios en realidad no añade nada nuevo a las dos etapas anteriores de la práctica, ya que contemplar interna o externamente supone ya que se ha de alternar entre ambos modos. En el *Vibhaṅga* se ofrece una perspectiva más convincente, pues su manera de presentar la contemplación tanto interna como externa apunta hacia una comprensión del objeto contemplado como tal, sin considerarlo como parte de la propia experiencia subjetiva ni como de la de alguien más.[21] Si se practica así, la contemplación *satipaṭṭhāna* va adoptando una postura cada vez más «objetiva» y desapegada, desde la cual los fenómenos observados se experimentan como tales, independientemente de que ocurran en uno mismo o en los demás.

La interpretación *abhidhámmica* y la de sus comentarios en cuanto a que «interno» y «externo» se refieren a uno mismo y los demás coincide con muchos otros pasajes en los primeros discursos. En el *Sutta Sāmagāma*, por ejemplo, se emplean esos mismos dos términos cuando se contrarrestan diversas características torpes y formas de conducta inadecuadas, ya sea que se den en uno mismo (*ayyhatta*) o en los demás (*bahiddhā*)[22] y en el *Sutta Janavasabha*, en un contexto que guarda relación directa con *satipaṭṭhāna*, «externo» se refiere, de manera explícita, a los cuerpos, sentimientos, etc., de los demás.[23] Este pasaje conlleva un peso considerable en relación al presente análisis, puesto que es el único discurso que ofrece información adicional sobre la naturaleza del *satipaṭṭhāna* «externo».

2. OTRAS POSIBLES INTERPRETACIONES DE LA CONTEMPLACIÓN INTERNA Y EXTERNA

Diversos maestros modernos de meditación han propuesto distintas alternativas para la interpretación del *satipaṭṭhāna* interno y externo. Algunos consideran que «interno» y «externo» significa, de manera muy literal, lo que en un sentido espacial es interno y externo. Sugieren que los sentimientos corporales externos, por ejemplo, son los que se observan en un nivel epidérmico (*bahiddhā*), en tan-

[20] Ps I 249.

[21] Está implícito en la forma en que se formulan las respectivas contemplaciones en Vibh 195, según el cual al decir internamente uno entiende: «experimento un sentimiento agradable», externamente uno entiende: «esa persona experimenta un sentimiento agradable», interna y externamente uno entiende: «un sentimiento agradable». Se repite lo mismo en Vibh 197 para la mente y en Vibh 199-201 para los *dhammas*.

[22] M Ii 246.

[23] D II 216.

to que los sentimientos corporales internos son los que ocurren más profundamente dentro del cuerpo (*ayyhatta*).[24]

Lo «interno» (*ayyhatta*) aparece en el mismo *Sutta Satipaṭṭhāna* en un sentido claramente espacial, haciendo referencia a los seis sentidos internos en contraste con sus objetos externos. Sin embargo, el término que se utiliza en *pāli* en este contexto para hablar de los objetos externos de los sentidos no es *bahiddhā* sino *bāhira*.[25] En cambio, lo «interno» (*ayyhatta*) y lo «externo» (*bahiddhā*) como cualidades, tal como se mencionan en el «estribillo», no parecen transmitir esa distinción espacial. En el caso de la contemplación de las esferas de los sentidos, por ejemplo, esa comprensión espacial de lo «interno» y lo «externo» no ofrece una forma de práctica significativa ya que, según el «estribillo», la totalidad de la esfera de los sentidos, que consiste en el sentido interno y el objeto externo, debe contemplarse de manera interna y luego externa. La dificultad que implica aceptar que lo «interno» y lo «externo» representen una distinción espacial se extiende a la mayoría de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna*. Ni los estados mentales ni *dhammas* tales como los obstáculos ni los factores del despertar se ajustan con facilidad a una distinción entre lo que ocurre de una forma espacial, ya sea interna o externa, a no ser que adoptemos la interpretación de los comentarios y asumamos que lo «externo» se refiere a los estados mentales, los obstáculos o los factores del despertar que acontecen en otras personas.

Otros maestros sugieren que la distinción entre la contemplación interna y la externa apunta hacia la diferencia entre la verdad aparente y la verdad esencial.[26] Es muy cierto que a medida que va progresando la práctica uno llega a ver los fenómenos cada vez más de acuerdo con su verdadera naturaleza. Aun así es muy improbable que una distinción entre la verdad aparente y la verdad esencial correspondan a lo que quiere decir originalmente el *Sutta Satipaṭṭhāna* con «interno» y «externo», ante todo porque ninguno de los dos términos tuvo jamás esa implicación en los discursos y, en segundo lugar, por la sencilla razón de que la diferencia entre estos dos niveles de la verdad es un desarrollo posterior, que pertenece al periodo post-canónico.[27]

---

[24] Goenka 1999: p. 54; Solé-Leris 1992: p. 82; y Thate 1996: p. 44. Esta forma de entender lo «interno» y lo «externo» puede apoyarse en Th 172, donde «interno» y «externo» se utilizan con respecto al propio cuerpo de quien está hablando, de tal modo que también aquí parece que se refieren a las partes internas y externas del mismo cuerpo.

[25] M I 61: *ajjhattikabāhiresu āyatanesu*.

[26] Dhammadharo 1993: pp. 263-266; y Ñāṇasaṃvara 1961: p. 27.

[27] Compárese con Jayatilleke 1980: pp. 361-368; Kalupahana 1992: p. 107; Karunadasa 1996: p. 35; y W.S. Karunaratne 1988a: p. 90. El término *paramattha* aparece en Sn 68; Sn 219; y Th 748. En cualquier otra parte aparecen términos relacionados, como *paramañāṇa* en A III 354, *paramapaññā* y *parama ariyasaccha* en M III 245, *paramasaccha* en M I 480, M II 173 y A II 115, así como *uttamattha* en Dhp 403. Todos estos casos son tan sólo referencias al *Nibbāna*. La suposición de que los ciento veintiún tipos de estados mentales, cincuenta y

Otra interpretación propone distinguir entre lo interno mental y los objetos físicos externos, de modo que en el caso de los sentimientos, por ejemplo, uno distingue los sentimientos mentales (*ayyhatta*) de los sentimientos físicos (*bahiddhā*) y en el caso de la mente distingue entre la experiencia puramente mental (*ayyhatta*) y los estados mentales que se relacionan con las experiencias sensoriales (*bahiddhā*).[28]

Esta manera de comprender lo que significa «interno» y «externo» puede respaldarse en un pasaje del *Iddhipāda Saṃyutta* que relaciona la contracción interna con la pereza y el letargo, en tanto que su contraparte externa es la distracción sensual a través de los cinco sentidos.[29] Encontramos otro pasaje relevante en el *Boyyhaṅga Saṃyutta*, que distingue a los obstáculos que consisten en el deseo sensual, la aversión y la duda según ocurran de manera interna o externa.[30] Este pasaje podría referirse al surgimiento de estos obstáculos debido a los eventos que se suscitan en la puerta de la mente (*ayyhatta*) o a causa de los estímulos que tocan a la puerta de alguno de los sentidos (*bahiddhā*).

Por otro lado, el adjetivo «interno» aparece en el *Sutta Satipaṭṭhāna* también como parte de la instrucción principal para la contemplación de los obstáculos y los factores del despertar. Este uso no parece estar relacionado con la distinción entre las experiencias que se dan por medio de la puerta de la mente y las que ocurren en las cinco puertas de los sentidos sino que, al parecer, enfatiza la idea de que un obstáculo o un factor del despertar se halla presente «dentro de mí»,

dos tipos de factores mentales y veintiocho tipos de materia que se enlistan en los *Abhidhammas* puedan considerarse «*paramattha*» en el sentido de que sean fundamentalmente reales es un desarrollo posterior que no se encuentra en los primeros discursos. Acerca de una exposición de este concepto posterior de *paramattha* consúltese Bodhi 1993: pp. 6 y 25; y Ledi 1999b: p. 99.

[28] Dhammadharo 1987: pp. 20 y 25 y Maha Boowa 1994: p. 101, relacionan la diferencia entre lo interno y lo externo con los sentimientos mentales y los físicos respectivamente y sólo con la mente (interno) y la mente con un objeto externo en el caso de la mente. Fessel 1999: p. 105 entiende que lo «interno» se refiere a la experiencia mental interna y la introversión mientras que lo «externo» representa las influencias externas y las actividades que se dirigen hacia los objetos. Tiwari 1992: p. 82 también relaciona lo «interno» con lo mental y lo «externo» con los sentimientos físicos. De igual modo, el *Mahāprajñāpāramitāśhāstra* considera que los sentimientos internos y los estados mentales son los que se relacionan con lo que acontece en la puerta de la mente, mientras que sus contrapartes correspondientes externas son las que se relacionan con los otros cinco sentidos (en Lamotte 1970: pp. 1173-1175). Ñāṇasaṃvara 1974: pp. 28 y 71, aplica esta manera de entenderlo a la respiración consciente a la respiración, en el sentido de que la respiración es «externa» mientras que la conciencia de la respiración es «interna». Sin embargo, esto no aporta otras formas de práctica significativas, ya que se requieren tanto la presencia de la respiración como la de la conciencia para la contemplación «interna» y la «externa».

[29] S V 279.

[30] S V 110. Sin embargo, hay que notar que ese mismo discurso no aplica tal distinción en lo que se refiere a la pereza y el letargo o a la inquietud y la preocupación, aun cuando ambos pares de obstáculos también podrían surgir debido tanto al umbral de la mente como a las experiencias en las cinco puertas de los sentidos.

de la misma forma que se entiende en el comentario sobre lo «interno» como haciendo referencia a uno mismo.[31]

En cualquier otra parte de los discursos, *ayyhatta* por sí solo en verdad denota lo que es interno, en el sentido de que es un tipo de experiencia predominantemente mental. Un ejemplo típico de ese uso es la segunda *jhāna*, a la cual las descripciones comunes califican como un estado de serenidad «interna».[32] Aparece también la palabra «interno» en el sentido de «mental» en el *Sutta Uddesavibhaṅga*, que contrasta un estado mental en el que uno se encuentra «internamente atascado» con el de una conciencia que está «externamente distraída». No obstante, en este discurso «externo», que según las anteriores interpretaciones sólo aludiría a los cinco sentidos físicos, se refiere al total de los seis sentidos.[33] De igual forma, en otros discursos la palabra «interno» no sólo señala los acontecimientos que corresponden a la puerta de la mente sino que, en ocasiones, se relaciona con los seis sentidos.[34]

Este pasaje sugiere que entender lo «interno» y lo «externo» como referencias respectivas a lo que acontece en la puerta de la mente y lo que brota en las cinco puertas de los sentidos no siempre es apropiado. Lo mismo puede decirse con relación a varias de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna*. Entre las seis esferas de los sentidos, por ejemplo, puede fácilmente hacerse una distinción entre la puerta de la mente y las entradas de los sentidos físicos. No obstante es difícil concebir una contemplación significativa que trate a toda la serie de las seis esferas de los sentidos primero de un modo interno, desde un punto de vista totalmente mental y, luego, de manera externa, desde la perspectiva de las cinco puertas de los sentidos.

En resumen, si bien las formas alternativas de comprender a un *satipaṭṭhāna* interno y externo tienen su valor práctico, entender que lo «interno» se refiere a uno mismo y lo «externo» a los demás ofrece una forma muy práctica de contemplación que, además, puede apoyarse en los discursos, en el *Abhidhamma* y en los comentarios.

---

[31] M I 60: «sabe, "hay aversión en mí"» (*atthi me ayyhattaṃ*); o M I 61: «sabe, "hay en mí la atención consciente, que es un factor del despertar"» (*atthi me ayyhattaṃ*). Estas instrucciones no parecen tener aplicación tan sólo con respecto a los obstáculos o los factores del despertar que surgen con relación a los eventos que se suscitan en la puerta de la mente.

[32] Por ejemplo en D I 74. Otros ejemplos son la calma mental «interna», en M I 213 o la felicidad «interior» (refiriéndose a *jhāna*), en M III 233.

[33] M III 225: «al ver un objeto visible... reconocer un objeto mental... la conciencia se distrae externamente». La frase «estado mental de atasco interno», sin embargo, ciertamente implica una experiencia mental, en particular el apego al placer de la *jhāna*.

[34] Por ejemplo M I 346 relaciona la felicidad interior con todos los seis sentidos; o S IV 139 habla de lujuria, ira o ilusión internas en relación a los seis sentidos; o S V 74 relaciona una mente internamente estable con el total de los seis sentidos.

Al final, cualquier interpretación que uno pueda adoptar, en tanto que practique la contemplación tanto interna como externamente, conllevará un avance hacia un tipo de práctica que lo abarque todo.[35] En esta etapa incluso los límites entre «yo» y «los demás» o entre lo «interno» y lo «externo» quedan atrás y se llega a una visión exhaustiva del fenómeno como tal, independientemente de cualquier idea de pertenencia. Esa perspectiva más amplia implica una contemplación de uno mismo y de los demás o, bien, una contemplación de cualquier fenómeno interno junto con su equivalente externo. De modo que cualquiera de las formas en que se entienda lo «interno» y lo «externo» que analizamos anteriormente, en última instancia nos lleva a una apreciación más exhaustiva de los fenómenos que estamos observando.[36] Sobre la base de esa visión exhaustiva de los fenómenos, la práctica de *satipaṭṭhāna* pasa entonces al siguiente aspecto que se menciona en el «estribillo»: la conciencia de su naturaleza transitoria.

3. IMPERMANENCIA

El «estribillo» instruye al meditador para que contemple «la naturaleza del surgimiento», «la naturaleza de la cesación» y «la naturaleza tanto del surgimiento como de la cesación».[37] A la par de esta instrucción sobre la contemplación interna y externa, las tres partes de la misma representan una progresión temporal que va desde la observación del aspecto emergente del fenómeno hasta llegar a enfocarse en su desaparición y que culmina con una visión exhaustiva de la impermanencia como tal.

Según los discursos, no ver el surgimiento y la cesación de los fenómenos es simple ignorancia, mientras que considerar a todos los fenómenos como transitorios nos lleva al conocimiento y la comprensión.[38] Ver con claridad la imperma-

[35] Así lo sugieren varios versos en el *Sutta Nipāta*, donde lo «interno» y lo «externo» aparecen juntos en el sentido de «todo lo que haya», expresando una noción de totalidad. Consúltese Sn 516; Sn 521; Sn 527; y Sn 738. La necesidad de esa totalidad no es nada más una característica de la práctica de *satipaṭṭhāna* sino que también caracteriza a una contemplación de la vacuidad que se describe en M III 112, lo cual va, de igual modo, de lo «interno» a lo «externo» y culmina con la contemplación que se lleva a cabo «tanto de manera «interna» como «externa».

[36] Un avance similar hacia la totalidad se revela en las descripciones típicas sobre la manera de desarrollar la visión cabal con respecto a los cinco agregados, donde después de un examen detallado de un solo agregado la visión que se ha obtenido se pone en práctica para apreciar todas sus posibles instancias (consúltese, por ejemplo, M I 138).

[37] Esta manera de traducir ese compuesto se apoya en su uso en S III 171, donde claramente se refiere a la «naturaleza del surgimiento y la desaparición». Compárese también con Ñāṇatiloka 1910: p. 95 n.1, quien traduce *samudayadhamma* como «la ley del surgimiento» (*das Enstehungsgesetz*); y Ñāṇamoli 1994: p. 53, que traduce *vayadhamma* como que «tiene la naturaleza de fenecer».

[38] S III 171y S IV 50.

nencia de los cinco agregados o la de las seis esferas de los sentidos es «visión correcta» y eso nos lleva por consiguiente, de manera directa, a la visión cabal.[39] De tal modo, la experiencia directa de la impermanencia representa, en verdad, el aspecto del «poder» de la sabiduría meditativa.[40] Estos pasajes muestran con claridad la importancia central de desarrollar una experiencia directa de la naturaleza transitoria de todos los fenómenos, como se advierte en esta parte del «estribillo» del *satipaṭṭhāna*. Lo mismo se refleja en el esquema de los comentarios sobre los conocimientos de la visión clara, que detalla las experiencias clave que pueden encontrarse durante el sendero a la comprensión cabal, donde la fase de captar el surgimiento y la cesación de los fenómenos es de una importancia central.[41]

Las otras dos características de la existencia condicionada, *dukkha* (insatisfacción) y *anattā* (ausencia de sustancia intrínseca) se vuelven evidentes como consecuencia de una experiencia directa y, por ende, se da un aprecio realista de la verdad de la impermanencia. Con frecuencia los discursos apuntan hacia esta relación entre las tres características mediante la presentación de un patrón progresivo que va desde la conciencia de la impermanencia (*anicchasaññā*), pasando por el reconocimiento de la naturaleza insatisfactoria de lo que es impermanente (*anicche dukkasaññā*), hasta apreciar la naturaleza insustancial de lo que es insatisfactorio (*dukkhe anattasaññā*).[42] El mismo patrón se expone de manera prominente en el *Sutta Anattalakkhaṇa*, en el que el Buda instruye a sus primeros discípulos para que se hagan claramente conscientes de la naturaleza transitoria de cada aspecto de la experiencia subjetiva, expuesta en términos de los cinco agregados. Sobre esta base los condujo, entonces, a la conclusión de que nada que sea impermanente puede ofrecer una satisfacción duradera y, por lo tanto, es inadecuado considerarlo como «yo», «mío» o «mí».[43] Esta comprensión, una vez puesta en práctica en todos los casos posibles de cada agregado, fue lo su-

[39] S III 51 y S IV 142.

[40] A III 2. La impermanencia como el aspecto clave de la visión cabal la enfatizan también Fleischman 1986: p. 11; Ledi 1999a: p. 151; Ñāṇapoṇika 1992: p. 60; Solé-Leris 1992: p. 82; y Than Daing 1970: p. 62.

[41] De acuerdo con Ledi (sin fecha): p. 233, ver con clara profundidad el surgimiento y la desaparición es el aspecto clave de los conocimientos que revelan la visión cabal y es relevante para el progreso en las cuatro etapas del despertar. Pueden encontrarse excelentes exposiciones acerca de los conocimientos de la visión cabal en Mahasi 1994: pp. 8-36; y Ñāṇārāma 1993: pp. 19-62.

[42] En D III 243; D III 251; D III 290; D III 291; S V 132; S V 345; A I 41; A III 85; A III 2777; A III 334; A III 452; A IV 46; A IV 52; A IV 148; A IV 387; A IV 465; A V 105; y A V 309 (la traducción literal de ese patrón dice: «cognición de la impermanencia, cognición de la insatisfacción en la impermanencia, cognición de la insustancialidad en la insatisfacción»). Asimismo, este patrón se refleja en la frase «lo que es impermanente, eso es insatisfactorio; lo que es insatisfactorio, eso es insustancial», por ejemplo en S III 22; S III 45; S III 82; S IV 1; y S IV 153. Consúltese también Bodhi 2000: p. 844. Ñāṇananda 1986: p. 103, explica: «en "*sukha*" y "*attā*" tenemos las reacciones afectivas y conativas ante la ilusión de la permanencia».

[43] S III 67.

ficientemente poderosa como para suscitar el completo despertar de los primeros cinco monjes discípulos del Buda.

El patrón subyacente de la instrucción del Buda en este discurso muestra que la visión cabal de la impermanencia sirve como un fundamento importante para ver con claridad *dukkha* y *anattā*. La dinámica interna de este patrón va desde una conciencia clara de la impermanencia hasta un grado creciente de desencanto (que corresponde a *dukkhasaññā*),[44] que a su vez va reduciendo poco a poco la creación de un «yo» y un «mi», que es un hábito muy arraigado en la mente (y esto equivale a *anattasaññā*).[45]

La importancia de desarrollar la visión clara de la aparición y la desaparición de los fenómenos se pone de relieve en el *Sutta Vibhaṅga* del *Saṃyutta Nikāya*, según el cual esta visión marca la distinción entre el mero establecimiento de *satipaṭṭhāna* y su completo y total «desarrollo» (*bhāvanā*).[46] Este pasaje subraya la importancia del «estribillo» para un desarrollo adecuado de *satipaṭṭhāna*. La sola conciencia de los objetos que se enumeran bajo el rubro de los cuatro *satipaṭṭhānas* quizá no baste para la tarea de desarrollar una visión aguda. Lo que se requiere además de eso es pasar a una visión extensiva y ecuánime de la impermanencia.[47]

La experiencia directa del hecho de que todo cambia, si la aplicamos a todos los aspectos de nuestra personalidad, puede alterar poderosamente los patrones habituales de nuestra mente.[48] Ésta puede muy bien ser la razón por la cual la

[44] A III 443 y A III 447 relacionan la conciencia de la impermanencia con el desencanto en general, mientras que A IV 51 la relaciona en particular con el desinterés en las recompensas mundanas.

[45] La conciencia de la naturaleza vacía de lo que es insatisfactorio conduce a superar todas las nociones de yo o mío, de acuerdo con A IV 53. Compárese también con A IV 353; A IV 358; y Ud 37; según los cuales la visión clara de la insustancialidad, al estar basada en la conciencia de la impermanencia, conduce a la erradicación de todo engreimiento y, por consiguiente, a la visión cabal.

[46] S V 183 explica el paso desde el mero *satipaṭṭhāna* hasta un «desarrollo» (*bhāvanā*) de *satipaṭṭhāna*, diciendo que consiste en la contemplación de la naturaleza del surgimiento y la cesación. Sin embargo, este discurso no se encuentra en los *Āgama*s chinos. Consúltese Akanuma 1990: p. 247.

[47] De hecho, M I 621 habla de la necesidad de «desarrollar» *satipaṭṭhāna* para que eso nos lleve a la más elevada comprensión cabal: «si alguien desarrolla estos cuatro *satipaṭṭhānas*... puede esperar obtener uno de dos frutos»; esta expresión es una reminiscencia de la referencia que se hace al «desarrollo» (*bhāvanā*) en S V 183. Vale la pena notar que, a diferencia del énfasis que hacen los textos del *pāli* en la contemplación de la impermanencia, la versión del «estribillo» del *satipaṭṭhāna* en el *Madhyama Āgama* no la menciona en absoluto. La versión del *Ekottara Āgama*, sin embrago, la ha conservado al menos en relación con la contemplación de los sentimientos, la mente y los *dhammas* (compárese Minh Chau 1991: p. 88; y Nhat Hanh 1990: pp. 173, 175 y 177). La exhortación a contemplar el «surgimiento» y la «desaparición» con relación a los cuatro *satipaṭṭhānas* aparece también en el *Saṃyukta Āgama* equivalente del *Sutta Samudaya* (S V 184). Compárese con la traducción en Hurvitz 1978: p. 215.

[48] Goenka 1994a: p. 112.

conciencia de la impermanencia adopta un papel particularmente prominente con respecto a la contemplación de los cinco agregados, donde además de que se menciona en el «estribillo» se ha convertido en una parte de la instrucción principal.[49]

La continuidad al desarrollar la conciencia de la impermanencia es esencial si se desea tener un impacto en la propia condición mental.[50] La contemplación sostenida de la transitoriedad nos conduce a cambiar nuestra manera normal de experimentar la realidad, que hasta aquí asumió de forma tácita la estabilidad temporal de quien percibe y de los objetos percibidos. Una vez que se ha tenido la experiencia de estos dos como procesos cambiantes se desvanece toda noción de existencia estable y de sustancialidad, con lo cual, de manera radical, se remodela el propio paradigma de la experiencia.

La contemplación de la transitoriedad debe ser total, ya que si queda todavía algún aspecto de la experiencia que uno considere permanente el despertar será imposible.[51] Una completa visión cabal de la impermanencia es el sello distintivo de quien ha entrado a la corriente. A tal grado es así que un entrante a la corriente no puede en absoluto creer que algún fenómeno sea permanente.[52] La comprensión de la transitoriedad alcanza su perfección cuando se realiza el pleno despertar.[53] Para los *arahants* la conciencia de la naturaleza impermanente de cualquier estímulo sensorial es un rasgo natural de su experiencia.[54]

Además de fomentar la conciencia de la impermanencia, esta parte del «estribillo», de acuerdo con la perspectiva de los comentarios, también puede considerarse que hace referencia a los factores (*dhammas*) que condicionan el surgimiento y la cesación de los fenómenos que se observan.[55] Estos factores se abordan en el *Sutta Samudaya*, que relaciona el «surgimiento» y la «desaparición» de cada *satipaṭṭhāna* con su respectiva condición, por ejemplo los nutrimentos en el caso del cuerpo, el contacto para los sentimientos, el nombre y la forma para la mente y la atención para los *dhammas*.[56]

Dentro del marco de referencia de la filosofía budista de los primeros días, tanto la impermanencia como la condicionalidad son de una importancia extraor-

[49] M I 61: «tal es la forma material... el sentimiento... la cognición... las voliciones... la conciencia, tal es su surgimiento, tal es su desaparición». Compárese más adelante, en la p. 213.

[50] La continuidad en la contemplación de la transitoriedad se menciona en A IV 13 y A IV 145; Compárese también con Th 111.

[51] A III 441.

[52] A III 439.

[53] A IV 224 y A V 174.

[54] Compárese con A III 377; A IV 404; A III 379; y Th 643.

[55] Ps I 249.

[56] S V 184 (sin embargo, este pasaje no coincide completamente con el «estribillo», ya que el término que se utiliza aquí es «desaparición», *atthagama*, no «cesación», *vaya*, como en el *Sutta Satipaṭṭhāna*).

dinaria. En el transcurso del propio acercamiento del Buda al despertar el recuerdo de sus vidas pasadas y la visión del fallecimiento y renacimiento de otros seres le trajeron de vuelta, de una manera vívida, la verdad de la impermanencia y de la condicionalidad en una escala personal y universal.[57] Esos mismos dos aspectos contribuyeron a la realización del Buda anterior, Vipassī, cuando después de examinar con detalle el co-surgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*), la contemplación *satipaṭṭhāna* de la naturaleza transitoria de los cinco agregados lo condujo a su despertar.[58] Por lo tanto consideraré esta perspectiva adicional en esta parte del «estribillo» de *satipaṭṭhāna* a través de un análisis de la enseñanza del Buda sobre la condicionalidad dentro de su contexto filosófico e histórico.

4. CO-SURGIMIENTO DEPENDIENTE (*PAṬICCHA SAMUPPĀDA*)

En los tiempos del Buda, en India estaba en boga una gran variedad de posturas filosóficas acerca de la causalidad.[59] Algunas enseñanzas afirmaban que un poder externo controlaba al universo, ya fuera un dios omnipotente o un principio inherente en la naturaleza. Algunas postulaban que el hombre era el ejecutor y el disfrutador independiente de la acción. Algunas estaban a favor del determinismo mientras que otras rechazaban por completo cualquier tipo de causalidad.[60] A pesar de sus diferencias todas estas posturas concurrían en el reconocimiento de un principio absoluto, formulado en términos de la existencia (o ausencia) de una sola o primera causa.

[57] M I 22; M I 248; y A IV 176. S II 10 y S II 104 documentan su visión clara del surgimiento dependiente. La importancia de los dos primeros conocimientos superiores como ejemplos de la impermanencia y la causalidad la señalan Demieville1954: p. 294; y Werner 1991: p. 13; consúltese también López 1992: p. 35. Además de los pasajes anteriores los discursos documentan el desarrollo de la sabiduría del Buda desde diversos ángulos, incluyendo la contemplación de la dicha, la desventaja inherente y el escape con relación a los elementos (S II 170), los agregados (S III 27; S III29; y S III 59), las esferas de los sentidos (S IV 7-10 y S V 206), los sentimientos (S IV 233), las facultades (S V 204), el «mundo» (A I 258), y las cuatro nobles verdades (S V 423). Cada uno de estos discursos relaciona de forma directa la visión respectiva con el logro del pleno despertar del Buda, lo cual sugiere que cada una de estas visiones puede considerarse un aspecto particular de su realización total.

[58] D II 31-35, donde una investigación detallada de los vínculos condicionales que llevan de *dukkha* hasta la relación recíproca entre la conciencia y el nombre y la forma lo condujeron a su práctica de la contemplación *satipaṭṭhāna* de los cinco agregados, dando como resultado la visión cabal. Un ejemplo práctico de la manera en que la impermanencia y la condicionalidad pueden estar interrelacionados en el contexto de la contemplación puede encontrarse también en S IV 211, que relaciona el surgimiento condicionado de los tres tipos de sentimientos con la naturaleza transitoria del cuerpo (al igual que S IV 215 con respecto al contacto).

[59] Compárese con Kalupahana 1975: p. 125.

[60] Véase en especial Pûraṇa Kassapa y Makkhali Gosāla en D I 52. Consúltese también Bodhi 1989: p. 7.

Por otra parte, el Buda proponía el co-surgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*) como su explicación del «camino medio» para entender la causalidad. Su concepto del co-surgimiento dependiente se desviaba de un modo tan decisivo de los conceptos existentes de la causalidad que llegó a refutar las cuatro formas prevalecientes de formular la causalidad.[61]

A menudo los discursos describen el co-surgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*) utilizando un modelo de doce vínculos secuenciales. Dicha secuencia rastrea el surgimiento condicionado de *dukkha* hasta llegar a la ignorancia (*aviyyā*). Según el *Paṭisambhidāmagga* esos doce eslabones se extienden a lo largo de tres vidas consecutivas en un individuo.[62] Sin embargo, lo de los doce eslabones con aplicación a tres existencias quizá cobró una importancia creciente en el desarrollo histórico del pensamiento budista como una manera de explicar el renacimiento sin un agente que sobrevive eternamente.[63] Aun cuando la secuencia de estos doce vínculos aparece con mucha frecuencia en los discursos también pueden encontrarse algunas variantes sustanciales. Algunas de éstas comienzan con el tercer eslabón, la conciencia, el cual además mantiene una relación recíproca con el siguiente vínculo, nombre y forma.[64] Éstas y otras variaciones su-

[61] Se puede encontrar un ejemplo típico en S II 19, donde se le pregunta al Buda si *dukkha* era causado por uno mismo, si era causado por los demás, si por ambos o por ninguno (es decir, si surgía por casualidad). Después de que el Buda niega las cuatro alternativas que menciona su interlocutor éste se pregunta, muy sorprendido porque ha rechazado las cuatro maneras de afirmar la causalidad de *dukkha*, si el Buda simplemente no es capaz de ver o de admitir la existencia de *dukkha*. Hay un diálogo semejante con relación a *sukha dukkha* en S II 22. La novedad de la postura que plantea el Buda se puede ver, asimismo, en el hecho de que el término *paṭiccha samuppāda* parece haber sido inventado por él para poder expresar su comprensión de la causalidad, consúltese Kalupahana 1999: p. 283. Sin embargo, C.A.F. Rhys Davids, en una de sus interpretaciones plenas de imaginación acerca del canon *pāli* sugiere que no fue el Buda sino más bien Assaji el responsable de la teoría budista temprana de la causación (1927b: p. 202).

[62] Paṭis I 52. Bodhi 2000: p. 741 n.50, señala que el esquema de cuatro modalidades temporales (causa en el pasado, resultado en el presente, causa en el presente, resultado en el futuro) que subyace en la presentación que propone lo de las tres existencias tiene un antecedente en S II 24.

[63] Jayatilleke 1980: p. 450.

[64] En D II 57 faltan los dos primeros eslabones, la ignorancia y las formaciones, así como también el eslabón de las seis esferas de los sentidos, además de que se presenta a la conciencia en una relación recíproca con el nombre y la forma. La misma relación recíproca entre conciencia y nombre y forma se encuentra en D II 32; S II 104; y S II 113. Sn 724-765 relaciona cada uno de los eslabones de manera separada e independientemente de *dukkha* (sobre estas variaciones de la fórmula usual de doce eslabones consúltese también Bucknell 1999: pp. 314-341). S II 31 va de la ignorancia al nacimiento pero de ahí pasa a la alegría, la concentración y la realización. Un recorrido diferente, que parte de la avidez, se sigue también en S II 108. Asimismo en D II 63 se demuestra que la conciencia condiciona el nombre y la forma en la concepción durante la etapa embrionaria y también durante la vida. Es una presentación que no parece estar confinada nada más al renacimiento dentro del contexto de la aplicación a las tres existencias. En S III 96 las formaciones, como resul-

gieren que el modo de explicación que se basa en tres vidas no es la única forma posible de abordar una comprensión del co-surgimiento dependiente.

De hecho, los doce eslabones no son sino una aplicación particularmente frecuente del principio estructural general del co-surgimiento dependiente.[65] En el *Sutta Pacchaya* del *Saṃyutta Nikāya* el Buda presentó esta importante diferencia entre el principio general y su aplicación. Este discurso habla de los doce eslabones como fenómenos que se originan de manera dependiente, mientras que «*paṭiccha samuppāda*» se refiere a la relación que hay entre ellos, o sea, al principio.[66]

Esta distinción entre el principio y los doce eslabones como una de sus aplicaciones es de una considerable relevancia práctica, ya que comprender plenamente la causalidad es algo que se obtiene con la entrada a la corriente.[67] La diferencia entre principio y aplicación sugiere que entender la causalidad no necesariamente implica que deba haber una experiencia personal de los doce eslabones. Digamos que incluso sin desarrollar la capacidad de recordar las vidas pasadas y, por lo tanto, tener la experiencia directa de esos factores de los doce eslabones que supuestamente pertenecen a una vida anterior aún es posible captar cabalmente de manera personal el principio del co-surgimiento dependiente.

Comparado con la serie completa de los doce eslabones, el principio básico del co-surgimiento dependiente es más fácil de poner en práctica mediante la contemplación directa. Hay un discurso en el *Nidāna Saṃyutta*, por ejemplo, que aplica el «co-surgimiento dependiente» a la relación condicionada entre el contacto y el sentimiento.[68] Esa aplicación directa del principio a la experiencia

tado de la ignorancia, no son una experiencia anterior sino que surgen en el momento presente. Compárese también con W.S. Karunaratne 1988b: p. 30.

[65] Collins 1982: p. 106 destaca que «es de una importancia crucial distinguir entre la idea general de la condicionalidad y la serie de doce eslabones». Compárese también con W.S. Karunaratne 1988b: p. 33; y Ñāṇavīra 1987: p. 31. Reat 1987: p. 21 explica: «*paṭiccha samuppāda*... el término bien podría aplicarse a cualquier serie de resultados dependientes de las condiciones necesarias y suficientes».

[66] S II 26. Se puede deducir esta misma distinción a partir de la forma típica en que suele presentarse en los discursos la aplicación de los «doce eslabones» del co-surgimiento dependiente. En ellos, después de una formulación del principio («cuando esto es, aquello llega a ser...») se introducen los doce eslabones con la expresión del *pāli* «es decir» (*yadidaṃ*), demostrando que los doce eslabones son una ejemplificación del principio que acaba de afirmarse (compárese, por ejemplo, con S II 28).

[67] A III 439 explica que una cualidad de quien ha entrado a la corriente es que ha comprendido la causalidad y el origen que causa los fenómenos.

[68] S II 96, una contemplación que conduce entonces a la realización. De manera semejante, en S II 92 el Buda ilustró la profundidad y la importancia del co-surgimiento dependiente con la pura ayuda de los últimos cinco vínculos (a partir del deseo vehemente), una presentación que es más fácil de llevar a la experiencia directa que si se intenta aplicar la serie completa de doce eslabones. El hecho de que no es necesario recurrir a toda la serie de doce vínculos para la contemplación se da a entender también en S II 81, donde el Buda recomendó «reflexionar acerca de» (*parivīmaṃsati*) los doce eslabones, utilizando un tipo de terminología que apunta a una forma de consideración intelectual. Esto da la idea

subjetiva también la encontramos en el *Vibhaṅga*, que relaciona el co-surgimiento dependiente con momentos mentales individuales.[69]

Otro ejemplo de una aplicación directa del principio de la condicionalidad se puede encontrar en el *Sutta Indriyabhāvanā*, que considera que el placer y el desagrado que surgen en cualquiera de las puertas de los sentidos surgen de manera dependiente (*paṭiccha samuppanna*), un uso que no se relaciona con vidas pasadas o futuras.[70] Lo mismo se puede afirmar acerca de análisis detallado que hace el *Sutta Madhupiṇḍika* del proceso perceptual.[71] Este discurso ilustra el «surgimiento» (*uppāda*) de la conciencia «en dependencia» (*paṭiccha*) del órgano de algún sentido y un objeto de ese sentido, donde el contacto es la «reunión» (*saṃ*) de los tres. Este pasaje revela una importancia más profunda de cada parte del término *paṭiccha* («dependiente») *sam-uppāda* («co-surgimiento»), sin que haya necesidad alguna de pasar por diferentes existencias o por toda la serie de doce eslabones. De modo que el co-surgimiento dependiente puede ocurrir sencillamente al ser testigos de cómo funciona la condicionalidad en el momento presente, dentro de nuestra propia experiencia subjetiva.

5. EL PRINCIPIO DEL CO-SURGIMIENTO DEPENDIENTE Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA

Hablar del co-surgimiento dependiente es hablar de condiciones específicas relacionadas con eventos específicos. Esa «condicionalidad específica» (*idappacchayatā*) puede ilustrarse de la siguiente manera:

Cuando está A → sucede B. Con el surgimiento de A → surge B.

Cuando no está A → no sucede B. Con la cesación de A → cesa B.[72]

La manera en que opera el co-surgimiento dependiente no se limita estrictamente a una secuencia lineal de acontecimientos en el tiempo. Más bien, el co-surgimiento dependiente representa la interrelación condicional de los fenó-

de que es posible aplicar a los doce eslabones, mediante la reflexión intelectual, una experiencia directa del principio obtenida por medio de la meditación, considerando que ese mismo principio operó en el pasado y operará en el futuro, sin ninguna necesidad de experimentar de forma directa esos mecanismos del pasado o del futuro.

[69] Vibh 164-192. Sobre este pasaje consúltese también Bodhi 1998: p. 46 n.4; y Gethin 1997a: p. 195. De acuerdo con Buddhadāsa 1992: p. 98, «la serie completa del Origen Dependiente opera... en un destello.... Las... doce condiciones... pueden todas brotar, ejercer su función y desaparecer de un modo tan rápido que pasen totalmente desapercibidas».

[70] M III 299.

[71] M I 111.

[72] Por ejemplo en M III 63: «cuando esto existe aquello ocurre; con el surgimiento de esto aquello surge. Cuando esto no existe aquello no ocurre; con la cesación de esto aquello cesa». Específicamente sobre la condicionalidad consúltese también Bodhi 1995: pp. 2 y 9; y Ñāṇamoli 1980: p. 161.

menos, constituyendo una red de sucesos entretejidos en la que cada evento se relaciona con los demás por medio de la causa y el efecto.[73] Todo factor condicionante, al mismo tiempo, también está condicionado, lo cual excluye la posibilidad de que haya una causa trascendente e independiente.[74]

Dentro de estos patrones entretejidos la condición específica centralmente importante, desde el punto de vista de la experiencia subjetiva, es la volición. La volición mental del momento presente es la que influye de un modo decisivo en las actividades y acontecimientos del futuro.[75] La volición misma se halla bajo la influencia de otras condiciones, como los hábitos, los rasgos del carácter y las experiencias en el pasado, que influyen en la forma en que uno vive determinada situación. No obstante, si bien cada volición implica una decisión entre alternativas, nuestra decisión volitiva en el momento presente es susceptible de intervención y control en un grado considerable. Cada decisión en su momento modela los hábitos, los rasgos del carácter, las experiencias y los mecanismos de la percepción que conforman el contexto de las decisiones en el futuro. Es precisamente por esta razón que resulta imperativo adiestrar a la mente de manera sistemática.

En el *Sutta Satipaṭṭhāna*, durante la mayoría de las contemplaciones de los *dhammas*, se hace patente una aplicación más específica de la condicionalidad a la práctica de la meditación. Allí encontramos que lo que tiene que hacer el meditador con relación a los cinco obstáculos es observar las condiciones que hacen que surjan y que se eliminen.[76] Con respecto a las seis esferas de los sentidos la contemplación debe revelar el modo en que el proceso de percepción puede causar que surjan trabas mentales en las puertas de los sentidos.[77] En el

[73] La complejidad de la interrelación condicional de los fenómenos se ilustra en el *Paṭṭhāna* del *Abhidhamma pāli* desde una variedad de ángulos que recaba 24 tipos de condiciones. Así, por ejemplo, la influencia condicionante que ejerce A en B (A → B), desde una perspectiva temporal podría ocurrir no sólo cuando A surja antes que B (*pureyātapacchaya*) sino también en el caso de que surjan los dos de manera simultánea (*sahayātapacchaya*) e incluso en el caso de que A ocurra después de B (*pacchāyātapacchaya*). Podría ser la presencia de A (*atthipacchaya*) pero también su ausencia (*natthipacchaya*) lo que condicione a B. Más aun, A podría ser la causa activa (*kammapacchaya*) o podría ejercer su influencia condicionante mientras funge como un efecto resultante (*vipākapacchaya*) o, bien, A podría ser tanto la causa como el efecto cuando A y B se relacionan entre sí por medio de una condición de mutualidad (*aññamaññapacchaya*).

[74] Tilakaratne 1993: p. 41.

[75] A III 415 explica que la volición es el factor responsable de que se emprendan las actividades a través del cuerpo, el habla o la mente.

[76] M I 60: «sabe cómo puede brotar el deseo sensual que no había surgido, cómo puede suprimirse el deseo sensual que ya surgió y cómo puede evitarse que surja en el futuro el deseo sensual que se ha eliminado».

[77] M I 61: «conoce al ojo, conoce las formas y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Asimismo conoce la manera en que puede surgir una traba que no había surgido, cómo puede eliminarse una traba que ha surgido y cómo puede evitarse que brote en el futuro una traba que ya se había eliminado».

caso de los factores del despertar la tarea consiste en reconocer las condiciones que propician su surgimiento y su desarrollo.[78] En cuanto a las cuatro nobles verdades, esta última contemplación de los *dhammas* es en sí una afirmación de la condicionalidad, específicamente de las condiciones para que haya *dukkha* y para su erradicación. De este modo el principio del co-surgimiento dependiente conlleva toda una gama de aplicaciones en el cuarto *satipaṭṭhāna*.[79]

En el pasaje del «camino directo» del *Sutta Satipaṭṭhāna* podría estar haciéndose alusión al desarrollo de una visión cabal meditativa del co-surgimiento dependiente, ya que se menciona la adquisición del «método» (*ñāya*) como una de las finalidades del *satipaṭṭhāna*.[80] Ese mismo término, «método» aparece con frecuencia en los discursos como una cualidad de quienes han realizado la entrada a la corriente o los estados más elevados del despertar.[81] Hay varios casos que hablan del «noble método» como resultado de la realización de la entrada a la corriente.[82] En estos contextos «noble método» implica la visión clara del co-surgimiento dependiente.[83] La relevancia del co-surgimiento dependiente para avanzar hacia el logro de la visión cabal la confirman muchos pasajes más, según los cuales alguien que conoce el co-surgimiento dependiente se encuentra en el umbral de la inmortalidad.[84] Aun cuando la expresión «método» no se especifica más

[78] M I 62: «sabe cómo puede surgir la atención consciente que no había surgido y que es factor del despertar y sabe cómo la atención consciente que ha surgido y que es factor del despertar puede perfeccionarse mediante el desarrollo».

[79] De acuerdo con el *Mahāprajñāpāramitāšāstra* la condicionalidad es, en verdad, la característica que distingue a la contemplación de los *dhammas*, compárese con Lamotte 1970: p. 1169.

[80] M I 55: «éste es el camino directo... para adquirir el método auténtico... específicamente los cuatro *satipaṭṭhānas*».

[81] La recapitulación estándar de la comunidad de nobles discípulos (por ejemplo en A II 56) dice que ellos poseían el método correcto (*ñāyapaṭipanno*).

[82] S II 68; S II 71; S V 389; y A V 184 mencionan el «noble método» como una cualidad de quien ha entrado en la corriente.

[83] S V 388; consúltese también A V 184. «Noble método» aparece también en A II 36, donde se explica con mayor detalle como algo propicio y hábil (*kusaladhammatā*), una referencia que también podría estar aludiendo al co-surgimiento dependiente, ya que el comentario Mp III 74 relaciona esta referencia con el camino de la visión profunda. T.W. Rhys Davids 1993: p. 394, confirma que ahí se hace una referencia al co-surgimiento dependiente como noble método. Sin embargo, en cualquier otra parte el término «método» puede adoptar diferentes implicaciones, pues en M I 522 llega a incluir el alcance de las cuatro *jhāṇas* y de los tres conocimientos superiores, mientras que en M II 182 se relaciona con la superación de las diez vías torpes de acción (compárese también con M II 197, donde ya no se especifica sino que se distingue según sea desarrollado por un laico o un monje).

[84] S II 43; S II 45; S II 59; S II 79; y S II 80; cada uno de ellos relaciona una comprensión del co-surgimiento dependiente con «encontrarse en el umbral de la inmortalidad». También parece que el enunciado del Buda en S II 124 da a entender que hay una sucesión temporal de la comprensión del co-surgimiento dependiente previa a la realización del *Nibbāna*. Ahí él explica que «el conocimiento de la estabilidad del *Dhamma* (*dhammaṭṭhitiñāṇa*) antecede a la visión clara, puesto que en S II 60 ese «conocimiento de la estabilidad del

como noble en el *Sutta Satipaṭṭhāna* no parece exagerado suponer que su presencia indica una visión profunda y directa del principio o «método» del co-surgimiento dependiente como uno de los propósitos de la práctica de *satipaṭṭhāna*.

6. CONCIENCIA PURA Y APEGARSE A NADA

Como establece el «estribillo», hacernos conscientes del cuerpo, de los sentimientos, de la mente y de los *dhammas* es algo que deberíamos practicar por el simple conocimiento y la continuidad de la atención consciente.[85] Esta instrucción apunta a la necesidad de observar de manera objetiva, sin extraviarnos en asociaciones y reacciones. Según los comentarios esto se refiere en especial a evitar cualquier forma de identificación.[86] Una vez que nos liberamos de la identificación podemos considerar cualquier aspecto de nuestra experiencia subjetiva como un simple fenómeno, sin ningún tipo de imagen de nosotros mismos y sin apego.

La manera en que se enuncia esta instrucción sugiere el uso de etiquetas mentales. Se establece la atención consciente de que «hay un cuerpo» (sentimientos, mente, *dhammas*). La partícula en *pāli*, *iti*, como se emplea aquí, indica un lenguaje directo, lo cual en el presente contexto da la idea de que se lleva a cabo una anotación mental. Lo cierto es que no se trata del único caso en el que se hace este tipo de recomendación en el *Sutta Satipaṭṭhāna*. La mayoría de las instrucciones en el discurso usan el lenguaje directo para formular lo que debe saberse.[87]

Esta forma de presentación demuestra que los conceptos, sobre todo cuando se utilizan como etiquetas con el propósito de hacer anotaciones mentales, pueden emplearse hábilmente dentro del contexto de *satipaṭṭhāna*.[88] Así que la práctica de *satipaṭṭhāna* no requiere renunciar por completo a cualquier forma de

Dhamma se refiere al co-surgimiento dependiente. Es algo que también apoya S II 25, que identifica la condicionalidad específica como la «estabilidad del *Dhamma*» (*dhammaṭṭhitatā*). Compárese también con Choong 1999: p. 50.

[85] M I 56: «la atención consciente de que "hay un cuerpo" se establece en él grado necesario para el mero conocimiento y la continua atención consciente». Tomo el prefijo *paṭi* añadido a *sati* en el presente contexto con su matiz temporal de «otra vez» o «re-», en el sentido de señalar que no hay lapsos en la presencia de *sati*, es decir, en su continuidad.

[86] Ps I 250; compárese también con Ariyadhamma 1995: p. 5; Debes 1994: p. 130; Dhammiko 1961: p. 189; y Ṭhānissaro 1993: p. 101.

[87] Por ejemplo, M I 56: «sabe, "ésta es una inhalación larga"»; M I 56: «sabe, "estoy caminando"»; M I 59: «sabe, "experimento un sentimiento agradable"»; M I 59: «sabe cuando una mente codiciosa se halla "deseosa de experiencias sensuales"»; M I 60: «sabe, "hay en mí deseo sensual"»; M I 61: «sabe, "hay en mí la atención consciente, que es factor del despertar"»; M I 62: «sabe, tal como es, "esto es *dukkha*"».

[88] Sobre el recurso de etiquetar consúltese Fryba 1989: pp. 130-132; Mangalo 1988: p. 34; y Ñāṇapoṇika 1986b: p. 13.

conocimiento verbal.[89] De hecho, los conceptos están intrínsecamente relacionados con la cognición (*saññā*), ya que la capacidad para reconocer y comprender se sustenta sobre un nivel sutil de verbalización mental y, por lo tanto, en el uso de conceptos. El empleo hábil de las etiquetas durante la contemplación de *satipaṭṭhāna* puede ayudar a fortalecer la claridad en el reconocimiento y la comprensión. Al mismo tiempo, etiquetar presenta un grado saludable de desapego interior, dado que el acto de aludir a nuestros propios estados de ánimo y emociones disminuye nuestra identificación con ellos.

De acuerdo con las opiniones erróneas que enumera el Buda en el *Sutta Brahmayāla*, las malas interpretaciones de la realidad muchas veces pueden estar basadas en experiencias meditativas, no nada más en especulaciones teóricas.[90] Para evitar esas interpretaciones erróneas conviene tener un firme conocimiento del *Dhamma*. Éste es un importante factor para un progreso adecuado en el sendero meditativo. En una ocasión el Buda comparó lo que es tener un sólido conocimiento del *Dhamma* con tener un arsenal de espadas y lanzas para defender una fortaleza.[91] Está claro que para el Buda la mera ausencia de conceptos no constituye el objetivo final de la práctica de la meditación.[92] Los conceptos no son el problema. El problema es la forma en que se usan los conceptos. Un *arahant* sigue utilizando conceptos pero éstos no lo atan.[93]

[89] Earle 1984: p. 398; y Tilakaratne 1993: p. 103. Epstein 1995: p. 94, advierte que no se trata simplemente de «desechar... la actividad mental y el pensamiento» puesto que «las personas que albergan este concepto erróneo abandonan las habilidades necesarias del ego para una meditación exitosa». Él explica (p. 99) que «quienes lo entienden mal... tienden a sobrevalorar la idea de la «mente vacía» libre de pensamientos. En este caso el pensamiento mismo se identifica como el ego y tales personas parecen estar cultivando una especie de vacuidad intelectual, en la que la ausencia de pensamiento crítico se considera un logro esencial». Ñāṇananda 1985: p. 60 habla de «conjuntar los conceptos para el propósito más elevado de desarrollar una sabiduría mediante la cual se trasciendan los conceptos mismos».

[90] D I 12-39, consúltese con más detalle la página 45, nota al pie 4 y la página 181, nota al pie 34.

[91] En A IV 110, porque al estar dotado con el conocimiento del *Dhamma* el discípulo será capaz de superar lo que es torpe y desarrollar lo que es hábil. Th 1027 recomienda el conocimiento de los discursos como la base para la vida noble. De igual modo, M I 294 menciona el conocimiento de los discursos y las argumentaciones relacionadas como dos de los cinco factores que se requieren para la visión correcta que conduce a la realización (los otros son la conducta ética y la práctica de *samatha* y *vipassanā*).

[92] Lo cierto es que incluso el cuarto logro inmaterial (*nevasaññānāsaññāyatana*), una experiencia meditativa tan alejada de los conceptos como puede ser posible dentro del plano de la experiencia mundana, aún se halla lejos de la realización. Consúltese Hamilton 1996: p. 60.

[93] De acuerdo con It 53 los *arahants*, debido a su aguda comprensión de los conceptos y las expresiones verbales, pueden usarlos con libertad, sin que de manera alguna terminen siendo presas de ellos. Compárese también Ñāṇananda 1986: p. 103: «creer que basta demoler los conceptos o las teorías para estar por encima de ellos es detenerse en el borde del problema».

Por otro lado hay que distinguir con claridad entre *satipaṭṭhāna* y la simple reflexión intelectual. Lo que indica esta parte del «estribillo» es hasta qué punto son apropiados los conceptos y los membretes dentro del contexto de la meditación de visión cabal. Es algo que debe mantenerse en un mínimo absoluto, sólo «en el grado necesario para el conocimiento y la continua atención».[94] Etiquetar no es un fin en sí sino un medio para alcanzar un objetivo. Una vez que se han establecido bien el conocimiento y la atención podemos dejar de etiquetar.

Que la inestabilidad de un enfoque meramente teórico pueda dar como resultado el despertar es un tema recurrente en los discursos.[95] Es evidente que pasar el tiempo haciendo consideraciones intelectuales sobre el *Dhamma* y, por lo mismo, descuidando la verdadera práctica es algo que el Buda desaprueba. De acuerdo con él, quien actúa de esa manera no puede considerarse practicante del *Dhamma* sino tan sólo alguien atrapado en el pensamiento.[96]

Sati en sí es la pura conciencia de los fenómenos, sin dejar que la mente vague perdiéndose en pensamientos y asociaciones.[97] Según la «definición» de *satipaṭṭhāna sati* opera en combinación con el conocimiento claro (*sampayāna*). La misma presencia del conocimiento subyace también en la expresión «sabe» (*payānāti*), que aparece con frecuencia en cada una de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna*. De modo que podemos considerar que «saber» o contemplar «sabiendo con claridad» representan el estímulo conceptual necesario para adquirir un claro conocimiento de los fenómenos observados, con base en una observación cuidadosa.[98]

Este aspecto (re-)conocedor inherente a la cualidad de saber con claridad o a la expresión «sabe» puede desarrollarse aun más y fortalecerse a través de la práctica de anotar mentalmente. Es esta calidad que tiene la mente de «saber» la que da lugar a la comprensión. De manera que mientras que la meditación

[94] M I 56. Kalupahana 1992: p. 74, explica que los conceptos que se emplean para *satipaṭṭhānas* «deben utilizarse sólo en la medida en que produzcan conocimiento (*ñāṇa-matta*) y no llevarlos más allá, puesto que... los conceptos que traspasan sus límites pueden llevarnos a una metafísica sustancialista».

[95] En S I 136 el Buda describió su realización como algo más allá de lo que se puede alcanzar sólo mediante la investigación teórica. Consúltese también Dhp 19; Dhp 20; Dhp 258; y Dhp 259; que hacen hincapié en que lo que en realidad importa es la práctica del *Dhamma*. En A V 162 un énfasis excesivo en una comprensión teórica del *Dhamma* llevó incluso a unos monjes a afirmar equivocadamente que habían logrado la visión cabal. Compárese también con W.S. Karunaratne 1988a: p. 83.

[96] A III 87. Sin embargo encontramos la misma descripción en A III 178 en una recomendación para reflexionar sobre el *Dhamma*, lo cual demuestra que el Buda no rechazaba categóricamente la investigación teórica, sino que esa crítica va dirigida hacia el descuido de la práctica.

[97] Consúltese capítulo III.

[98] Esta sugerencia se apoya en buena medida en el comentario, Ps I 250, que relaciona esta parte del «estribillo» con la atención consciente y saber con claridad.

satipaṭṭhāna ocurre en un estado mental de atención silenciosa y libre de intelectualización, no obstante puede aprovechar los conceptos de forma adecuada hasta el grado necesario para seguir sabiendo y estar consciente.

El hecho de que la contemplación que se lleva a cabo de esta manera no tenga más propósito que intensificar la atención consciente y la comprensión apunta hacia una vertiente que se aleja de la práctica que tiene un objetivo a lograr. En esta etapa comparativamente más avanzada uno practica *satipaṭṭhāna* sin mayor intención. Con este cambio en la actitud la meta y el acto de meditar comienzan a fundirse en uno solo, ya que la conciencia y la comprensión se cultivan simplemente para desarrollar cada vez más conciencia y comprensión. La práctica de *satipaṭṭhāna* se convierte en un «esfuerzo sin esfuerzo», por decirlo así, sin orientarse hacia un objetivo y sin expectativas.

Es precisamente esta manera de contemplar la que, a su vez, le permite a uno seguir adelante con independencia, «sin apegarse a nada en el mundo» de la experiencia, como se especifica en la última parte del «estribillo».[99] En varios discursos la afirmación «vive de manera independiente» aparece inmediatamente antes de que se dé la visión cabal.[100] Esto da a entender que con esta parte del «estribillo» la contemplación *satipaṭṭhāna* poco a poco va adquiriendo la constelación de cualidades mentales que se requieren para llegar al despertar. Según los comentarios, «vivir de manera independiente» se refiere a que no hay dependencia por medio de la avidez ni de las opiniones especulativas, mientras que evitar «apegarse a nada en el mundo» quiere decir que uno no se identifica con cualquiera de los cinco agregados.[101]

Al abandonar todas las dependencias y anhelos durante este nivel avanzado de la práctica aparece en el meditador una visión cada vez más clara y profunda de la naturaleza vacía de todos los fenómenos. Con este estado de independencia y equilibrio, que se caracteriza porque no hay ningún sentido de «yo» o «mío», el camino directo de *satipaṭṭhāna* se va acercando a su culminación. Es en este estado mental equilibrado y libre de crear un «yo» o un «mío» que puede ocurrir el logro del *Nibbāna*.

[99] M I 56: «vive de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo».

[100] D II 68; M I 251; M III 244; S II 82; S IV 23; S IV 24; S IV 65; S IV 67; S IV 168; y A IV 88. De igual modo M III 266 relaciona la ausencia de dependencias con la superación de *dukkha*. Compárese también con A V 325, que señala que un meditador avanzado puede meditar sin «depender» de los elementos materiales o inmateriales ni de cualquier aspecto de la experiencia perceptual, descripción que Spk V 79 relaciona con la experiencia de *Nibbāṇa*.

[101] Ps I 250.

VI
EL CUERPO

1. LAS CONTEMPLACIONES DEL CUERPO

Para comenzar este capítulo tomaré en consideración las prácticas de meditación que en verdad se describen en el *Sutta Satipaṭṭhāna*. Las prácticas que se enumeran en el primer *satipaṭṭhāna*, la contemplación del cuerpo, comprenden la conciencia de la respiración, la conciencia de las posturas corporales, el conocimiento claro con respecto a las actividades corporales, el análisis del cuerpo en sus partes anatómicas, el análisis del cuerpo en sus cualidades elementales y la contemplación de un cadáver en nueve etapas consecutivas de descomposición. Examinaré una por una todas estas prácticas de meditación, tras una evaluación introductoria de las contemplaciones del cuerpo en general.

La secuencia de las contemplaciones del cuerpo es progresiva y comienza con los aspectos más obvios y básicos del cuerpo, continuando después con una comprensión más detallada y analítica de la naturaleza del cuerpo. Es un patrón que se vuelve aun más evidente si se traspone la atención consciente a la respiración del primer puesto al tercero, después de la conciencia de las posturas y el claro conocimiento con respecto a las actividades corporales, lugar que adopta en el *Madhyama Āgama* chino y en otras dos versiones de *satipaṭṭhāna* (consúltese la fig. 6.1 de la página siguiente).[1] A través de este cambio en su posición, la conciencia de las posturas del cuerpo y el conocimiento claro de las actividades irían antes que la atención consciente a la respiración y no después, como lo hacen en las versiones del *pāli*.

La conciencia de las cuatro posturas y el claro conocimiento de las actividades pueden caracterizarse por ser modos más simples y rudimentarios de contemplación que las demás contemplaciones del cuerpo. Si tomamos en consideración su carácter más elemental parece razonable ubicarlas al inicio de un cultivo de *satipaṭṭhāna*, como formas convenientes para ir elaborando un fundamento en *sati*. Sin embargo, esto no implica que la auténtica práctica de atención consciente a la

[1] Acerca de la versión del *Madhyama Āgama* compárese con Minh Chau 1991: p. 88; y Nhat Hanh 1990: p. 138. Las otras versiones son (de acuerdo con Schmithausen 1976: p. 250) el *Pañchaviṃšatisāhasrikā Prajñāpāramitā* y el *Šāriputrābhidharma*. En contraste, los dos *Suttas Satipaṭṭhāna* (D II 291 y M I 56) y el *Sutta Kāyagatāsati* (M III 89) colocan la atención consciente a la respiración al principio de las contemplaciones del cuerpo.

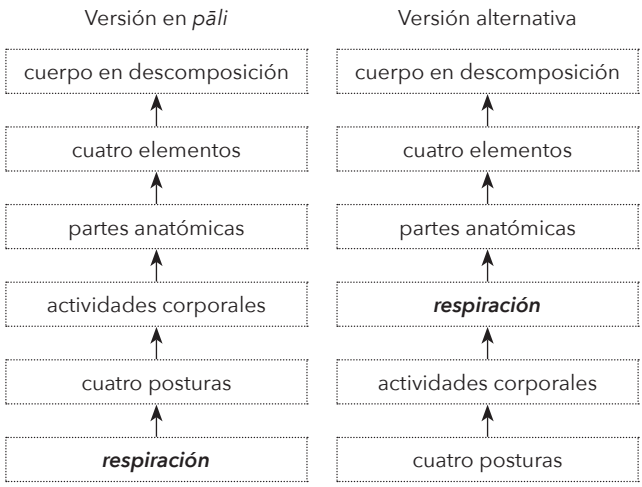


Fig. 6.1 Las contemplaciones del cuerpo

respiración tenga que hacerse siempre después de la conciencia de las posturas y el claro conocimiento de las actividades, ya que la atención consciente a la respiración puede ir seguida de la atención consciente a las posturas y las actividades.

La conciencia de las posturas y el claro conocimiento de las actividades tienen que ver predominantemente con el cuerpo en acción. En comparación, los demás ejercicios examinan el cuerpo de una manera más estática, analizándolo en los componentes que lo constituyen desde perspectivas anatómicas, materiales y temporales (enfocándose en su desintegración después de la muerte). En este contexto, la atención consciente a la respiración desempeña un papel transicional, puesto que, si bien, la forma tradicional de llevarla a cabo es en una postura en que uno se halla sentado de un modo estable, sigue teniendo relación con un aspecto activo del cuerpo, específicamente con el proceso de la respiración. Cuando se pasa al tercer puesto la atención consciente a la respiración se convierte en la primera de una serie de prácticas que, ante todo, se efectúan sentados. De hecho, la postura sentada apropiada se describe con detalle tan sólo en las instrucciones que se dan para la atención consciente a la respiración. Dado que la conciencia de las cuatro posturas y el conocimiento claro con respecto a las actividades corporales son formas de contemplación que toman lugar en diferentes posturas tiene sentido introducir la postura sentada únicamente cuando se vuelve relevante. Tal es el caso de la atención consciente a la respiración y de los demás ejercicios, cuya comparativa sutileza requiere una postura suficientemente estable que facilite el desarrollo de grados más profundos de concentración. Al mudar la atención consciente a la respiración al tercer puesto la descripción de la postura sentada también se traslada al puesto más conveniente dentro de las contemplaciones del cuerpo.

Las contemplaciones del cuerpo empiezan haciendo énfasis en «saber» (*payānāti*, *sampayānakāri*) en los dos ejercicios que conciernen a las posturas y las actividades corporales y en los dos primeros pasos de la atención consciente a la respiración. Los ejercicios subsecuentes introducen métodos de contemplación ligeramente distintos. El tercero y el cuarto paso de la atención a la respiración tienen que ver con el «adiestramiento» (*sikkhati*), los dos análisis corporales con la «consideración» (*pacchavekkhati*)[2] y la contemplación de un cuerpo en descomposición con la «comparación» (*upasaṃharati*). Este cambio en la elección de los verbos destaca una progresión que va desde actos de observación comparativamente simples hasta formas de análisis más sofisticadas. Aquí, una vez más, la atención consciente a la respiración asume una función transicional, en la que sus primeros pasos forman parte del carácter de las dos contemplaciones de las posturas y las actividades, mientras que su tercero y su cuarto pasos pueden agruparse junto con las otras tres contemplaciones.

A excepción de la conciencia de las cuatro posturas y el claro conocimiento con respecto a las actividades, cada una de las demás contemplaciones del cuerpo se ilustra mediante un símil. Estás metáforas comparan, a la atención consciente a la respiración con un alfarero que trabaja en su torno, a la contemplación de las distintas partes anatómicas con alguien que examina un saco lleno de granos y a la contemplación de los cuatro elementos con un carnicero que destaza una res. El último ejercicio emplea imágenes mentales de un cuerpo en diversas etapas de descomposición. Si bien esas etapas de decadencia no pueden considerarse símiles, su uso de imágenes mentales equivale a las metáforas que se ofrecen en los otros tres ejercicios. Estos símiles e imágenes mentales apuntan hacia un grado adicional de afinidad entre la atención consciente a la respiración y las últimas tres contemplaciones del cuerpo. Por eso mismo sustentan la idea de presentarlas en conjunto, trasladando la atención consciente a la respiración al tercer puesto en la secuencia de las contemplaciones del cuerpo.

La instrucción para contemplar las partes anatómicas emplea la palabra «impurezas» (*asuchi*), que delata cierto grado de evaluación inherente a este tipo de práctica.[3] En un pasaje del *Aṅguttara Nikāya*, la contemplación de las partes anatómicas y de un cuerpo en descomposición se encuentran bajo la categoría del «recuerdo» (*anussati*).[4] Esto evoca las connotaciones que tiene *sati* como memoria y demuestra que estas dos contemplaciones implican, en cierta medida, una forma de práctica que no está confinada a la mera conciencia.

La amplitud de la «contemplación del cuerpo» como un *satipaṭṭhāna* se vuelve aun más extenso en la versión china que se halla en el *Madhyama Āgama*, el

[2] Ps-pṭ I 365 explica que la «consideración» se refiere a una observación analítica repetida.
[3] M I 57: «él revisa este mismo cuerpo... viendo que está... lleno de todo tipo de impurezas».
[4] A III 323.

cual añade varias meditaciones a las que se describen en los discursos en *pāli*. Sorprende el hecho de que, al menos a primera vista, el *Madhyama Āgama* considere el desarrollo de las cuatro absorciones como contemplaciones del cuerpo.[5] Sin embargo, la colocación de las cuatro absorciones bajo las contemplaciones del cuerpo tiene un equivalente en el *Sutta Kāyagatāsati* del *Canon Pāli*, que también lleva la conciencia hacia el efecto que tienen estas absorciones en el cuerpo físico.[6] No es exagerado, por lo tanto, tomar la dicha física que se experimenta durante la absorción como un objeto de contemplación en el cuerpo. No obstante, varias de las contemplaciones adicionales en el *Madhyama Āgama* no coinciden bien como «contemplación del cuerpo» sino que más bien parecen ser el resultado de una asimilación progresiva de otras prácticas que se hallan bajo este encabezado.[7]

En cambio la versión china del *Ekottara Āgama* contiene sólo cuatro contemplaciones del cuerpo en total: conciencia de las partes anatómicas, de los cuatro elementos, de un cuerpo putrefacto y una contemplación de los diversos orificios del cuerpo junto con los líquidos impuros que desechan.[8] Se puede hallar una versión más abreviada en el *Vibhaṅga* del *pāli*, que bajo este *satipaṭṭhāna* solamente menciona la contemplación de la constitución anatómica.[9] Las razones de tales «omisiones» están abiertas a conjeturas, pero lo que sigue siendo aceptado de manera unánime como la parte central de la contemplación del cuerpo en todas las distintas versiones es una investigación exhaustiva de su constitución

[5] Minh Chau 1991: p. 89; y Nhat Hanh 1990: p. 154. Son éstas la sexta, séptima, octava y novena de las contemplaciones del cuerpo en esta versión, que describe el efecto físico de cada una de las cuatro *jhānas* con ayuda de la misma serie de símiles que se encuentran en los discursos del *pāli* (amasar jabón en polvo para formar un bulto, un lago que se alimenta de un manantial interior, lotos sumergidos en el agua y un hombre todo vestido de blanco).

[6] M III 92.

[7] Por ejemplo, se enumeran diversas maneras de tratar con los pensamientos torpes como la tercera y la cuarta de las contemplaciones del cuerpo en esta versión (equivalentes en el *pāli* a estos ejercicios son el primero y el último de los antídotos para los pensamientos torpes que se mencionan en M I 120). Asimismo, la décima y la undécima contemplaciones del cuerpo en esta versión tienen que ver con el desarrollo de una «percepción brillante» y con «recordar bien la imagen contemplada». Éstas podrían corresponderse con la claridad de cognición (*āloka-saññā*) y con la señal de que hay concentración (*samādhi-nimitta*) que se halla por todas partes en los discursos del *pāli*. Compárese con Minh Chau 1991: pp. 88-90; y Nhat Hanh 1990: pp. 153-156.

[8] Nhat Hanh 1990: p. 169.

[9] Vibh 193. El comentario Vibh-a 252 amplía esto en cierto grado al relacionar las partes anatómicas con los cuatro elementos. Bronkhorst 1985: p. 311, con base en este pasaje del *Vibhaṅga*, sugiere que es posible que el análisis en las partes anatómicas constituya la forma más antigua y original de la contemplación del cuerpo. Compárese también con Lin Ki-Kouang 1949: pp. 122-127, que considera que todo el *Sutta Satipaṭṭhāna* es una elaboración del *Sutta Kāyagatāsati*, más original. Algo similar insinúa Schmidt 1989: P. 41 N.3.

anatómica. Eso le da un grado considerable de énfasis a este ejercicio,[10] aun cuando, en efecto, implica cierto grado de evaluación y, por lo tanto, parece diferente a la típica forma de *satipaṭṭhāna* de abordar la contemplación.

2. PROPÓSITO Y BENEFICIOS DE LA CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO

A pesar de que contemplar la naturaleza del cuerpo resalta sus rasgos menos atractivos, el propósito de este ejercicio no es demonizar al cuerpo. Si bien es verdad que en ocasiones los discursos describen al cuerpo humano en términos que tienen un tono negativo,[11] algunos de estos ejemplos se dan en un contexto en particular, en el que lo que se desea expresar es que los que hablan en ese caso ya superaron todo apego a su cuerpo.[12] En contraste, el *Sutta Kāyagatāsati* considera la dicha física del logro de la absorción como un objeto para la contemplación del cuerpo. Este pasaje demuestra claramente que la contemplación del cuerpo no necesariamente se vincula con la repugnancia y el desagrado.

El propósito de contemplar la naturaleza del cuerpo es traer a nuestra atención sus aspectos carentes de atractivo, con lo cual colocamos los aspectos atractivos que antes enfatizábamos en un contexto más equilibrado. El objetivo es tener una actitud más equilibrada y desapegada hacia el cuerpo. Con esa actitud

[10] Este énfasis se puede encontrar también en el hecho de que *kāyagatāsati* (la atención consciente al cuerpo), un término que en por su uso en los *suttas* es sinónimo de *kāyānupassanā* (contemplación del cuerpo), llegó a connotar en los comentarios tan sólo la contemplación de las partes anatómicas; consúltese también Bodhi 2000: p. 1453 n. 366; y Upali Karunaratne 1999a: p. 168. Esta modificación en el sentido subraya la importancia de contemplar las partes anatómicas como "la" contemplación del cuerpo.

[11] Consúltese, por ejemplo, M I 500; M I 510; S I 131; A IV 377; A IV 386; Sn 197-199; Sn 205; Th 279; Th 453; Th 567-569; Th 1150-1153; Thī 19; Thī 82-83; Thī 140; y Thī 466-471. Estos pasajes indican que una actitud de corte negativo hacia el cuerpo no es nada más producto de los textos de los comentarios (como lo sugiere Hamilton 1995b: p. 61). Sin embargo está el caso contrario, Heiler 1922: p. 18, quien va demasiado lejos al hablar de una «vehemente repugnancia del cuerpo» (mi traducción de «*ungestümer Ekel an allem Leiblichen*») como el objetivo de la contemplación del cuerpo.

[12] Por ejemplo Vijayā en S I 131; Sāriputta en A IV 377; y Khemā en Thī 140; cada uno de ellos declara que se siente avergonzado de su cuerpo y que éste les disgusta. Sin embargo, esta expresión en particular brota debido a las circunstancias de cada caso, ya que Sāriputta estaba defendiéndose de la acusación de que estaba mostrando físicamente una falta de respeto a otro monje (consúltese Mp IV 171) mientras que las monjas Vijayā y Khemā estaban tratando de desanimar a alguien que intentaba seducirlas. De hecho, la misma expresión aparece de nuevo en Vin III 68 y S V 320, donde varios monjes participan en la contemplación de la nada atractiva naturaleza del cuerpo, mas con tal fervor que terminan suicidándose. Ésta, ciertamente, no es la manera apropiada de llevar a cabo la práctica.

uno ve al cuerpo más como un producto de condiciones y entonces no hay necesidad de identificarse.[13]

Los discursos ilustran la práctica y los beneficios de la contemplación del cuerpo mediante una variedad de símiles. Uno de éstos describe a un hombre que lleva sobre la cabeza un tazón rebosante de aceite, pasando entre una multitud que observa a una bella joven que canta y baila.[14] Le sigue otro hombre que trae una espada desenvainada, dispuesto a cortarle la cabeza si derrama aunque sea una sola gota de aceite. Para conservar su vida, el hombre que lleva el aceite tiene que poner toda su atención en cada paso y cada movimiento, sin dejar que lo distraiga la conmoción que hay en torno a la muchacha.

La cuidadosa conducta del hombre que lleva el aceite es un ejemplo del comportamiento circunspecto de un practicante que está bien establecido en una conciencia del momento presente del cuerpo. La imagen de alguien que lleva un objeto en la cabeza apunta, en particular, al equilibrio y la actitud centrada que acompaña a las actividades corporales que se llevan a cabo con *sati*. Otro aspecto importante de este símil es que relaciona la conciencia sostenida de las actividades del cuerpo con la contención de los sentidos. De esta forma ilustra vivamente la importancia de desarrollar la conciencia arraigada en el cuerpo, ya que en la situación que narra esta metáfora la contención de los sentidos por medio de cimentarse en el cuerpo constituye el medio para preservar la vida en mitad de la conmoción y el peligro.

La contención de los sentidos se presenta de nuevo en otro símil, que compara la atención consciente al cuerpo con un poste al que se han atado seis diferentes animales salvajes.[15] Puesto que las seis bestias se hallan firmemente amarradas, por mucho que se esfuercen por escapar, tarde o temprano tendrán que sentarse o echarse cerca del poste. De igual manera, la atención consciente al cuerpo puede convertirse en un fuerte poste para domar a los seis sentidos.

Esta metáfora compara la agitación mental de la búsqueda de gratificación sensual con animales salvajes que luchan por ir en diferentes direcciones. Sin embargo, una vez establecido con firmeza el poste de la conciencia del cuerpo, invariablemente los sentidos tendrán que calmarse, igual que los animales que terminarán por echarse junto al poste al que están amarrados. Esta metáfora apunta hacia los beneficios de estar anclado o afianzado en la experiencia del momento presente por medio de la atención consciente al cuerpo.[16] Cuando no

[13] En S II 64 el Buda señaló que el cuerpo no es de uno ni le pertenece a alguien más, sino que es tan sólo el producto de condiciones.

[14] S V 170.

[15] S IV 198.

[16] Fryba 1989: p. 111, menciona muy a propósito las «estrategias de anclarse en la realidad». Tart 1994: p. 44, explica que «en lugar de que cada pensamiento nos lleve consigo tenemos

se tiene ese arraigo en la conciencia del cuerpo es fácil que surjan el apego y el aferramiento.[17]

Subyace una connotación semejante en una serie de símiles en el *Sutta Kāyagatāsati*, que presenta la atención consciente al cuerpo como un factor crucial para hacerle frente a Mara, que es la personificación de las corrupciones mentales.[18] Así como una pesada esfera de piedra puede penetrar en un montículo de arcilla mojada o como puede producirse fuego usando madera seca o al igual que se puede llenar con agua una jarra vacía, del mismo modo Mara encontrará la oportunidad para vencer a quienes no están bien establecidos en la atención consciente al cuerpo, pero así como una ligera esfera hecha de cordel no puede atravesar una puerta hecha de duramen o como no puede producirse fuego con madera mojada o igual que no es posible que una jarra llena reciba más agua, del mismo modo Mara no podrá superar a quienes desarrollen y cultiven la atención consciente al cuerpo.

El *Sutta Kāyagatāsati* contiene la misma secuencia de contemplaciones del cuerpo que el *Sutta Satipaṭṭhāna*. No obstante, hay una diferencia notable en la versión del «estribillo» en el *Sutta Kāyagatāsati*, que relaciona la contemplación del cuerpo con superar los pensamientos mundanos y con desarrollar la concentración.[19] Esto apunta a otro beneficio importante que se obtiene a través de la contemplación del cuerpo: superar el apasionamiento sensual mediante la evaluación apropiada de la naturaleza del cuerpo. Esa declinación de la infatuación sensual facilita el desarrollo de la concentración, libre ya del obstáculo de las distracciones sensuales. El *Sutta Kāyagatāsati* ilustra esto con otra serie de símiles: así como el agua para beber se saldrá de una jarra si ésta se voltea o como el agua de un estanque se saldrá si el terraplén se revienta o igual que un auriga adiestrado es capaz de conducir un carro por donde él quiera, del mismo modo la atención consciente al cuerpo conducirá con facilidad hacia el desarrollo de la concentración profunda.[20]

Tenemos entonces que la contemplación del cuerpo puede convertirse en una base para el desarrollo de *samatha* o puede llevarnos a poner en práctica *sati* en los sentimientos y fenómenos mentales, como se describe en el *Sutta Satipaṭṭhāna*.[21] El hecho de que un firme arraigo de la conciencia en el cuerpo

una ancla en el aquí y el ahora por medio de nuestro cuerpo». Consúltese también Nett 13, que señala que la atención consciente al cuerpo protege de las distracciones de los sentidos.

[17] De acuerdo con M I 266, si uno deja de tener atención consciente al cuerpo puede terminar deleitándose con los sentimientos y apegándose.

[18] M III 95.

[19] M III 89.

[20] M III 96.

[21] La importancia de construir un fundamento en la contemplación del cuerpo para la práctica de *samatha* o de *vipassanā* es enfatizada por Ledi 1983: p. 38, quien compara los

proporcione una base importante para el desarrollo de la calma y la percatación puede ser la razón por la cual, de entre los cuatro *satipaṭṭhānas*, la contemplación del cuerpo ha recibido el trato más extenso y detallado en los discursos y los comentarios.[22] Este énfasis en las contemplaciones del cuerpo se mantiene hoy en las escuelas *vipassanā* de la tradición theravāda, donde la atención consciente al cuerpo ocupa un sitio central como una práctica fundacional para *satipaṭṭhāna*.

Los discursos enfatizan repetidamente el gran valor que tiene la atención consciente al cuerpo.[23] De acuerdo con ellos, quienes no practican la atención consciente al cuerpo no «participan de lo inmortal».[24] La atención consciente al cuerpo es una fuente de alegría[25] y en verdad puede considerarse nuestra mejor amiga.[26] Hay incluso unos versos en el *Theragāthā* que dicen que un monje se hallaba reflexionando en que si se le concediera tan sólo un deseo elegiría que todo el mundo pudiera disfrutar de una conciencia ininterrumpida del cuerpo.[27]

Aunque las prácticas de meditación para la contemplación del cuerpo parecen haber tenido un origen antiguo y ya se conocían en los círculos ascéticos y contemplativos contemporáneos al Buda,[28] los comentarios señalan que su enfoque analítico y exhaustivo era un rasgo novedoso que lo distinguía.[29]

intentos por practicar sin haberse afianzado antes en la conciencia del cuerpo con conducir una carreta tirada por bueyes que van uncidos a un buey sin domar y sin una rienda en el hocico. La importancia de las contemplaciones del cuerpo para el desarrollo de *samatha* se refleja también en Ps I 301, que señala que la atención consciente a la respiración, a las partes anatómicas y a la descomposición del cuerpo después de la muerte son contemplaciones de *satipaṭṭhāna* particularmente adecuadas para el desarrollo de la concentración.

[22] Por ejemplo, en el *Majjhima Nikāya* se exponen de manera separada los aspectos de la contemplación del cuerpo como discursos independientes (*Sutta Ānāpānasati*, M III 78; *Sutta Kāyagatāsati*, M III 88). De igual forma, los comentarios sobre *satipaṭṭhāna* dedican el mismo espacio a hablar de la contemplación del cuerpo que a los otros tres *satipaṭṭhānas*: Ps I 247-274 en comparación con Ps I 274-301 (cada uno de ellos con 27 páginas).

[23] Por ejemplo, en M III 94-99; A I 43; y Dhp 293.

[24] A I 45.

[25] A I 43. Compárese también con D III 272 y S II 220.

[26] Th 1035 (así lo declara Ānanda tras el deceso del Buda).

[27] Th 468.

[28] Lin Ki-Kouang 1949: p. 124; y Schmithausen 1976: p. 254. La impresión de que la contemplación del cuerpo se conocía ya en la antigua India se sustenta también en cierta medida por la parte introductoria del *Sutta Kāyagatāsati*, M I 88, donde los monjes elogian la manera en que el Buda presenta la contemplación del cuerpo de tal modo que esto aporta múltiples beneficios. Si el acto de contemplar el cuerpo fuera en sí una innovación lo más probable es que hubiera merecido que ellos lo elogiaran de manera explícita.

[29] Ps I 247 y Ps-pṭ I 348 sostienen que otras tradiciones no enseñan la contemplación del cuerpo de un modo tan completo como el Buda.

3. ATENCIÓN CONSCIENTE A LA RESPIRACIÓN

En la antigüedad y aún ahora la atención consciente a la respiración podría bien ser el método de contemplación del cuerpo más ampliamente utilizado. El mismo Buda con frecuencia practicaba la atención consciente a la respiración[30] y la llamaba una forma de práctica «noble» y «divina».[31] De acuerdo con su propia afirmación, incluso su despertar sucedió con base en la atención consciente a la respiración.[32]

Los discursos presentan la atención a la respiración de muy variadas formas. El *Sutta Satipaṭṭhāna* describe cuatro pasos en la práctica y el *Sutta Ānāpānasati* añade otros doce, con lo cual se conforma un esquema de 16 pasos. En otras partes los discursos hablan de la atención a la respiración como una cognición (*saññā*) y como una práctica de concentración.[33] Estas diversas presentaciones demuestran el carácter multifuncional del proceso de la respiración como un objeto para la meditación. Todo esto se documenta asimismo en el rango de sus posibles beneficios, que incluyen la percatación aguda y la concentración profunda.[34]

Como práctica de meditación, la atención consciente a la respiración tiene un carácter pacífico y conduce a la estabilidad de la postura y de la mente.[35] La estabilidad mental que se consigue por medio de la atención a la respiración funge, en particular, como un antídoto para la distracción y el pensamiento discursivo.[36] La conciencia de la respiración también puede convertirse en un factor estabilizador en el momento de la muerte, garantizando que incluso el último aliento lo viviremos con atención consciente.[37]

Según el *Sutta Satipaṭṭhāna*, la práctica de la atención consciente a la respiración debe llevarse a cabo de la siguiente manera:

[30] S V 326.

[31] S V 326.

[32] S V 317.

[33] Como un *satipaṭṭhāna* de cuatro pasos en los *Suttas* (*Maha-*)*Satipaṭṭhāna* en D II 291 y M I 59; como una práctica de 16 pasos en el *Sutta Ānāpānasati* en M I II 79; como una *saññā* por ejemplo en A V 111; y como *ānāpānasatisamādhi* en el *Ānāpāna Saṃyutta* (por ejemplo en S V 317); consúltese Vajirañāṇa 1975: p. 227.

[34] S V 317-319 menciona la superación de las intenciones mundanas, la aversión y la atracción, alcanzando las cuatro *jhānas* y los logros inmateriales, así como la visión cabal, como beneficios potenciales de la atención consciente a la respiración.

[35] S V 321 y S V 316.

[36] A III 449; Ud 37; e It 80. El *Abhidharmakošhabhāshyam* explica que la atención consciente a la respiración es particularmente conveniente para contrarrestar el pensamiento discursivo, porque la respiración es un objeto templado para la meditación, sin color ni forma exterior y por lo tanto no se presta para estimular la tendencia que tiene la mente a imaginar (en Pruden 1988: p. 917).

[37] M I 426.

> He aquí que se va al bosque o al pie de un árbol o a una cabaña deshabitada, se sienta con las piernas cruzadas, yergue su espalda y, estableciendo su atención frente a él, con atención consciente inhala, con atención consciente exhala.
>
> Al hacer una aspiración larga sabe: «ésta es una aspiración larga», al hacer una espiración larga sabe: «ésta es una espiración larga», al hacer una aspiración corta sabe: «ésta es una aspiración corta», al hacer una espiración corta sabe: «ésta es una espiración corta». Así se adiestra: «Aspiraré sintiendo todo el cuerpo». Así se adiestra: «Espiraré sintiendo todo el cuerpo». Así se adiestra: «Aspiraré tranquilizando la formación corporal». Así se adiestra: «Espiraré tranquilizando la formación corporal».[38]

Las instrucciones para la atención a la respiración incluyen un entorno externo adecuado y una postura física conveniente. Los tres tipos de lugares que se recomiendan para la práctica son un bosque, el pie de un árbol y una cabaña deshabitada. En los discursos, por lo regular, estos tres indican las condiciones idóneas para la práctica de la meditación formal[39] y representan el grado apropiado de reclusión que se requiere para la atención consciente a la respiración (u otras prácticas de meditación).[40] Sin embargo, según algunos maestros de meditación actuales, la atención a la respiración puede desarrollarse en cualquier

[38] M I 56.

[39] De estos tres, el pie de un árbol guarda una relación particularmente estrecha con la práctica de la meditación, tanto así que en M II 118 la simple vista de unos árboles aislados llevó a un rey a asociarlos con la práctica de la meditación y, por lo mismo, le recordaron al Buda. De igual forma, el espacio que ocupa la sombra de un árbol puede servir como una norma para medir el área que un meditador puede impregnar o difundir con su práctica (compárese con M III 146). Asimismo, el pie de un árbol como una morada constituye uno de los cuatro requisitos monásticos fundamentales para un monje o una monja budista (junto con el alimento que se obtiene como limosna, los trapos desechados para hacerse sus mantos y la orina de las vacas como medicina) y, de tal manera, transmite indicios de contentamiento con las más mínimas necesidades de la vida. El «bosque» y el «pie de un árbol» forman parte de la expresión habitual con que se presenta la meditación formal (por ejemplo en D I 71). El «pie de un árbol» y la «cabaña deshabitada se presentan en la enfática exhortación que hace el Buda para meditar (por ejemplo en M I 46). Además de formar parte de la introducción a la atención a la respiración, los mismos tres tipos de lugares aparecen con relación a otras varias prácticas de meditación: en M I 297 con relación a la reflexión sobre la vacuidad; en M I 323 con relación a superar los obstáculos; en M I 333 con relación a conseguir la cesación; en M I 335 con relación a las moradas divinas; en M I 336 con relación a lo repulsivo del cuerpo, la conciencia de lo repulsivo en la comida, el desencanto con todo el mundo y la contemplación de la transitoriedad; y en A V 109 con relación a los agregados, a las esferas de los sentidos, a diversas enfermedades corporales y al recuerdo del *Nibbāna*.

[40] Consúltese Ps I 247. Ps I 248 hace hincapié en que no es fácil desarrollar la atención a la respiración cuando hay ruido y distracciones. De igual forma, Vibh 244 habla de un bosque y del pie de un árbol como lugares solitarios y silenciosos, por lo tanto adecuados para retirarse a meditar.

situación, incluso, por ejemplo, cuando se está formado en una fila o se está sentado en una sala de espera.[41]

Además de describir el ambiente externo, el *Sutta Satipaṭṭhāna* también especifica la postura apropiada para sentarse: la espalda debe estar erguida y las piernas cruzadas.[42] En los discursos, esta descripción de la postura apropiada para la meditación no sólo aparece con relación a la atención a la respiración sino también en el contexto de otras varias prácticas de meditación.[43] Si bien esto no implica que la meditación deba limitarse a una postura sentada, estas menciones subrayan con claridad la importancia de sentarse de manera formal para el cultivo de la mente.

Una vez establecida la postura hay que establecer la atención consciente «al frente». La orden «al frente» (*parimukhaṃ*) puede entenderse de un modo literal o figurado.[44] Si seguimos la interpretación más literal, «al frente» indica el área de las fosas nasales, como la más apropiada para poner atención a la inhalación y la exhalación. Por otra parte, si entendemos «al frente» de un modo más figurado esto sugiere que hay que establecer *sati* con firmeza, manteniendo mentalmente *sati* «al frente» en el sentido de serenidad meditativa y atención.[45]

[41] Gunaratana 1981: p. 10; y Khantipālo 1986: p. 11.

[42] La expresión «se sienta con las piernas cruzadas» no se explica con mayor detalle en los discursos. Los comentarios suponen que representa la postura de flor de loto (por ejemplo Sv I 209), pero en vista de la experiencia de la práctica moderna parece razonable incluir cualquier postura en que uno se siente con las piernas cruzadas, con la espalda erguida y que pueda mantenerse así durante un buen rato sin que eso le cause dolor.

[43] La descripción de la postura sentada se da con relación a la superación de los obstáculos y el desarrollo de la absorción como parte de las exposiciones habituales del camino gradual, por ejemplo en D I 71; en el contexto de la práctica de las moradas divinas (*brahmavihāras*) en D III 49 y A I 183; con relación a la contemplación de los cinco agregados en M I 421; en el contexto del recuerdo de la realización o los niveles de percatación obtenidos en A I 184; Ud 46; Ud 60; y Ud 77; con relación a la atención consciente al cuerpo en Ud 27 y Ud 77; y en el contexto de la meditación en general en Ud 43.

[44] Esta ambigüedad se debe a que *mukha* puede tener muchos significados, entre ellos «boca» y «rostro», así como «al frente» y «arriba», consúltese T.W. Rhys Davids 1993: pp. 533-534.

[45] Paṭis I 176 explica *sati* calificándola como *parimukhaṃ* para dar a entender que «ofrece» una «solución» (a la distracción). Fessel 1999: p. 79, sugiere que debe entenderse el término en contraste con el sánscrito *bahir mukha* (apartar la cara), de modo que *parimukhaṃ* implicaría que hay una atención que se dirige al ambiente inmediato. T.W. Rhys Davids (1993) sugiere que es: «rodearse de una mente atenta» (p. 672) y «establecer la atención alerta» (p. 431). El pasaje correspondiente de los *Āgamas* chinos dice: «con los pensamientos bien controlados, sin que éstos divaguen» (en Minh Chau1991: p. 99). De hecho, en diversos discursos la expresión «estableciendo su atención al frente» la emplean personas que al parecer no estaban muy familiarizadas con la meditación, para describir al Buda sentado en meditación (un brahmín que buscaba a su buey en S I 170, un carpintero en S I 179 y algunos estudiantes brahmines en S I 180). Es difícil imaginar que estas personas pudieran haber sabido, con tan sólo ver al Buda sentado, que estaba enfocando su atención en sus fosas nasales. La explicación más probable para esos casos es que cuando decían

Tanto el *Abhidhamma* como los comentarios consideran que «al frente» (*parimukhaṃ*) indica una ubicación anatómica precisa.[46] Sin embargo, en los discursos, la especificación «al frente» aparece en diversos contextos, como por ejemplo en relación a superar los obstáculos o desarrollar las moradas divinas (*brahmavihāra*).[47] Si bien la superación de los obstáculos puede ocurrir con la ayuda de la atención a la respiración, no es necesariamente éste el caso. De hecho, las instrucciones habituales para superar los obstáculos no mencionan a la respiración.[48] De igual forma, los discursos no relacionan de ninguna manera el desarrollo de las moradas divinas con la conciencia de la respiración.[49] Sin embargo, aparte de la atención consciente a la respiración, llevar la atención al área de las fosas nasales no tiene mucho sentido, no importa si es en relación a superar los obstáculos o a desarrollar las moradas divinas. De modo que, por lo menos en estos contextos, el sentido figurado de «al frente» como un establecimiento firme de *sati* es la alternativa más significativa.

Por lo tanto, aun cuando tiene sentido comprender que «al frente» indique la zona de las fosas nasales cuando se trata de la atención consciente a la respiración, no se pueden excluir categóricamente otras formas de práctica basadas

que se encontraba «estableciendo su atención al frente» lo que querían decir era que, evidentemente, el Buda estaba sentado en la tranquila postura de meditación.

[46] Vibh 252 explica que se refiere a la punta de la nariz o el labio superior; Lo mismo en Paṭis 171; y en Ehara 1995: p. 157. Vism 283 explica además que la punta de la nariz es el punto de observación apropiado para los meditadores que tienen la nariz más larga, mientras que el labio superior satisface la misma función para quienes tienen la nariz más corta.

[47] D III 49; M I 274; y A IV 437 relacionan la atención consciente que se establece «al frente» con superar los obstáculos; y A I 183 con las moradas divinas. En otros casos la expresión «establecer al frente la atención consciente» se encuentra en el contexto de tomar la decisión de no cambiar de postura hasta obtener la visión cabal (en M I 219), en relación a desarrollar una mente enfocada en el bienestar de uno mismo y de los demás (en M II 139), cuando se dirige la atención hacia la comprensión reflexiva de que las corrupciones se han erradicado de la mente (en A I 184) o como parte de la descripción de un monje bien versado en la meditación (en A III 320). Asimismo vale la pena señalar que el calificativo «al frente» parece ser más que simplemente parte de una fórmula estereotipada, ya que en distintos pasajes del *Udāna* no se halla en las que, de otra manera, serían descripciones idénticas de meditadores que se sientan con las piernas cruzadas (Ud 21; Ud 42; Ud 43; Ud 46; Ud 60; Ud 71; y Ud 77).

[48] De acuerdo con las exposiciones típicas (por ejemplo D III 49; M I 274; M III 3; o S V 105), los antídotos para cada obstáculo son, respectivamente, hacerse consciente de lo desagradable que hay en el cuerpo; el amor y la bondad; la claridad de cognición; la calma mental; y no quedarse perplejo ante los estados torpes. Es de particular interés en este contexto M I 421, donde Rāhula se sentó para establecer la atención consciente al frente con la finalidad de contemplar los agregados, pero sólo más adelante se le dieron instrucciones para practicar la atención consciente a la respiración. Esto nos da a entender que antes él no había recibido instrucciones para la atención consciente a la respiración, de modo que no es muy probable que estuviera dirigiendo su atención a las fosas nasales durante la contemplación de los agregados, lo cual se le había enseñado previamente.

[49] Las instrucciones describen una forma de radiación (por ejemplo en M II 207) que de ningún modo parece tener relación con la atención consciente a la respiración.

en una comprensión más figurada del término. De hecho, diversos maestros modernos han desarrollado formas muy exitosas de abordar la atención a la respiración independientemente del área de las fosas nasales. Algunos de ellos, por ejemplo, les aconsejan a sus alumnos que sientan la respiración en la zona del pecho. Otros sugieren que observen el elemento aire en el abdomen mientras que algunos más recomiendan dirigir la atención al acto mismo de respirar, sin enfocarse en ningún lugar específico.[50]

Una vez descritos el entorno y la postura adecuados, el *Sutta Satipaṭṭhāna* instruye al meditador para que inhale y exhale con atención consciente.[51] A continuación el meditador debe hacerse consciente de la duración de cada respiración y notar si es «larga» o «corta». Lo importante en este punto es saber cuando la respiración es larga o corta, no controlar de manera consciente lo que ha de durar. No obstante, pasar de distinguir las respiraciones más largas de las más cortas refleja el hecho de que la respiración se va volviendo naturalmente más corta y fina con la contemplación continua, debido a que va aumentando la calma mental y física.[52]

El discurso compara este progreso con un hábil alfarero que maneja su torno con total atención, consciente de estar haciendo una voluta larga o una voluta corta.[53] El símil del alfarero sugiere grados crecientes de refinamiento y sutileza en la práctica de la atención consciente a la respiración.[54] Así como un alfarero va haciendo cortes cada vez más finos y delicados en su torno, la contemplación va pasando de las respiraciones largas y comparativamente más burdas a las más cortas y sutiles. El *Paṭisambhidāmagga* compara este refinamiento progre-

[50] Dhammadharo 1987: p. 16 y Maha Boowa 1983: pp. 14-16 instruyen que hay que fijar la atención primero en la nariz, pero luego llevarla al pecho o al área del plexo solar. Kamalashila 1994: p. 168, propone contrarrestar la falta de energía observando la respiración en la parte alta del cuerpo (por ejemplo en la nariz), mientras que, si se da el caso de que hay un exceso de energía, entonces se puede calmar enfocándose en un punto más abajo (como el abdomen). Brahmavaṃso 1999: p. 17, sugiere no enfocar físicamente la respiración en ninguna parte. Por otra parte, Kassapa 1966: p. 242, critica con dureza a la tradición Mahasi por observar el movimiento de la respiración en el abdomen. Sin embargo, para evitar la contradicción con la explicación que se da en los comentarios, la tradición Mahasi siempre ha procurado presentar su principal práctica de meditación como una contemplación del elemento aire (como uno de los mencionados en las instrucciones para meditar sobre los cuatro elementos), no como una forma de atención a la respiración.

[51] Según Chit Tin 1989: p, 44, esta instrucción hace referencia, en particular, a distinguir con claridad entre la inhalación y la exhalación.

[52] La relación que hay entre las respiraciones más cortas y el desarrollo de cierto grado de concentración la hacen notar Dhammadharo 1996: p. 19; Dhīravaṃsa 1989: p. 46; Goenka 1999: p. 29; y Khantipālo 1981: p. 30.

[53] D II 291 y M I 56.

[54] Ariyadhamma 1995: p. 3, explica con mayor detalle el símil del alfarero para indicar que la atención se mantiene fija.

sivo de la atención a la respiración con el sonido de un gong al que se le golpea y poco a poco que se va apagando.[55]

El tercero y cuarto pasos presentan un verbo diferente para describir el proceso de la contemplación: en lugar de «sabe» (*payānāti*) ahora el texto utiliza la expresión «se adiestra» (*sikkhati*).[56] En el *Sutta Ānāpānasati* este «entrenamiento» abarca en total catorce pasos, además de los dos primeros que tienen que ver con «saber». El uso de la palabra «adiestrar» indica que hay un grado de esfuerzo adicional por parte del meditador, debido a que va aumentando el grado de dificultad en estos pasos.[57] Tal entrenamiento parece entrañar un cambio hacia un tipo más amplio de conciencia, que también incluye otros fenómenos además de la misma respiración.

En el esquema que se describe en el *Sutta Ānāpānasati* la conciencia atraviesa 16 pasos, que van desde los fenómenos corporales de la respiración, los sentimientos y los eventos mentales hasta el desarrollo de la visión clara. Si tomamos en consideración el rango de estos 16 pasos es evidente que la atención consciente a la respiración no se limita a los cambios que se dan en el proceso de la respiración, sino que abarca aspectos que se relacionan con la experiencia subjetiva. Si se aborda de esta manera, la atención consciente a la respiración se vuelve una hábil herramienta para observarse a uno mismo.[58]

El tercero y cuarto pasos de la atención a la respiración, semejantes en el *Sutta Ānāpānasati* y en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, tienen que ver con sentir «todo el cuerpo» (*sabbakāya*) y con calmar las «formaciones corporales» (*kāyasaṅkhāra*). En el presente contexto puede entenderse literalmente que «todo el cuerpo» se refiere a todo el cuerpo físico. Si lo entendemos así la instrucción apunta hacia ampliar la conciencia, es decir, un cambio que va desde la mera respiración

[55] Paṭis I 185 al comentar sobre el tercer paso de la atención a la respiración.

[56] Según Buddhadāsa 1976: p. 63, los dos primeros pasos son preliminares y la verdadera práctica comienza con este «entrenamiento».

[57] Lo cierto es que en S V 326, que documenta la propia práctica del Buda de la atención consciente a la respiración, todas las veces que se dice que él «sabe» se remplazan con «sé». Esto indica que a diferencia del practicante común, quien tiene que esforzarse por ir avanzando a lo largo de los 16 pasos, el Buda, con su pericia en la meditación, podía hacerlo sin esfuerzo.

[58] Compárese también con Kor 1993: p. 35; van Zeyst 1981: p. 94; y Vimalo 1987: p. 158. Shapiro 1984: p. 588, sugiere que desde una perspectiva psicológica la conciencia de la respiración nos enseña a ser conscientes de nosotros mismos. Lo cierto es que observar la respiración es un vehículo apropiado para la observación de uno mismo, ya que los cambios emocionales se reflejan en la respiración, como cuando uno bosteza por aburrimiento, suspira por aflicción o bufa enojado. Aun más, puesto que la respiración es un proceso que puede ocurrir de manera involuntaria o deliberada se halla en una clara posición condicional con respecto al cuerpo y la mente y, por lo tanto, ofrece una buena oportunidad para contemplar la interrelación condicional que hay entre los fenómenos físicos y mentales. Consúltese también Govinda 1991: pp. 27 y 110.

hasta sus efectos en el cuerpo entero.[59] De acuerdo con los comentarios, sin embargo, debemos entender que «todo el cuerpo» se refiere, en un sentido más figurado, al «cuerpo» de la respiración. Comprendiendo «todo el cuerpo» como el cuerpo entero de la respiración, la instrucción indica entonces que hay que estar totalmente conscientes de la etapa inicial, la intermedia y la final de cada respiración.[60] Esta interpretación puede encontrar respaldo en el mismo *Sutta Ānāpānasati*, donde el Buda identifica a la respiración como un «cuerpo» (*kāya*) entre cuerpos.[61] No obstante, un argumento que contradiga esta interpretación podría ser que el cultivo de la conciencia plena de la duración de la respiración era la tarea de los dos pasos previos, donde había que saber si la respiración era larga o corta, lo cual ya requería que el meditador estuviera consciente de cada respiración desde el principio hasta el final.[62] Por lo tanto cabría esperar que el siguiente paso en la progresión presentara un rasgo claramente nuevo para la contemplación, por ejemplo una variación en la conciencia que incluyera a todo el cuerpo físico.

El siguiente paso del entrenamiento es calmar la «formación corporal» (*kāyasaṅkhāra*). En cualquier otra parte los discursos definen la «formación corporal» como inhalar y exhalar.[63] Esto coincide con la segunda interpretación que acabamos de ver, según la cual «todo el cuerpo» se refiere a todo lo que dure la respiración.[64] El *Paṭisambhidāmagga* y el *Vimuttimagga* indican que este cuarto paso de la atención consciente a la respiración se refiere también a mantener una postura tranquila y estable, en el sentido de calmar cualquier inclinación a moverse.[65] De modo que la instrucción de calmar las formaciones corporales también implica un aumento en la tranquilidad corporal en general, lo cual es una manera de entenderlo que concuerda con la primera interpretación que mencionamos antes, considerando que «cuerpo» se refiere al cuerpo anatómico. Al final

[59] Buddhadāsa 1989: p. 38; Debes 1994; p. 105; Goenka 1999: p. 29; Kor 1993: p. 38; y Solé-Leris 1992: p. 80.

[60] Vism 273.

[61] En M III 83.

[62] Nhat Hanh 1990: p. 42.

[63] En M I 301 y S IV 293 (compárese también con Ñāṇamoli 1982a: p.6 n.1).

[64] Calmar la formación corporal (en el sentido de la inhalación y la exhalación) alcanza su culminación con el logro de la cuarta absorción (consúltese D III 270 y A V 31), porque durante esta etapa la respiración cesa por completo (consúltese S IV 217). Pa Auk 1995: p. 15, explica: «con el logro de la cuarta *jhāna* la respiración se detiene totalmente. Esto completa la cuarta etapa en el desarrollo de *ānāpānasati*, calmar el cuerpo de la respiración». Sin embargo, esa calma total no forma parte de los 16 pasos, ya que sería difícil que coincidiera con la subsecuente progresión hacia la experiencia de alegría (*pīti*) y felicidad (*sukha*), cualidades mentales que han quedado atrás cuando uno alcanza la cuarta *jhāna*. Lo cierto es que una vez que se detiene por completo la respiración es imposible que uno cumpla con la instrucción de inhalar (y exhalar) mientras calma las formaciones corporales.

[65] Paṭis I 184; Ehara 1995: p. 161.

las dos interpretaciones coinciden, ya que calmar la respiración conlleva naturalmente a que se vaya tranquilizando el cuerpo y viceversa.[66]

Calmar a la respiración y al cuerpo puede entonces convertirse en la base para el desarrollo de la conciencia de la constitución interna del cuerpo, como en los subsecuentes ejercicios de *satipaṭṭhāna* o, bien, pueden conducir a una conciencia de los sentimientos y los procesos mentales, como en los 16 pasos.[67] En ambos casos esto constituye una progresión natural en la que el establecimiento de una base en la tranquilidad corporal permite que la conciencia vaya hacia aspectos más sutiles de la contemplación. Tomaré en consideración ahora estos aspectos más sutiles desviándome por un momento del *Sutta Satipaṭṭhāna* y examinando un poco más el esquema de 16 pasos que se describe en el *Sutta Ānāpānasati*.

4. EL *SUTTA ĀNĀPĀNASATI*

A continuación de los primeros cuatro pasos de la atención consciente a la respiración, el esquema para la contemplación del *Sutta Ānāpānasati* dirige la conciencia hacia la experiencia de la alegría (*pīti*) y la felicidad (*sukkha*). Dado que estos dos son factores de la absorción, su mención en esta parte de los 16 pasos ha llevado a suponer al *Visuddhimagga* que esta progresión se refiere de manera exclusiva a la experiencia de la absorción.[68] Es posible que se deba a esta suposición que incluso los primeros cuatro pasos de la atención consciente a la res-

[66] Según Vism 274, calmar el cuerpo y la mente conduce, a su vez, a calmar la respiración. Consúltese también Jayatilleke 1948: p. 217, quien sugiere que es posible considerar que la respiración es una instancia concreta de las formaciones corporales en el sentido general de reflejos corporales. Lo cierto es que «formación corporal» aparece en ocasiones como acción corporal en general (por ejemplo en A I 122; o en A II 231-236), un uso que no se restringe a la respiración. Consúltese también Schumann 1957: p. 29.

[67] M III 82. Consúltese también Kor 1993: p. 38.

[68] Según Vism 277 y 287-290, la segunda y tercera tétradas sólo pueden practicarlas quienes alcanzan las *jhānas* (consúltese también Ehara 1995: p. 161; y Ledi 1999c: pp. 27 y 29). Vism sugiere dos alternativas, ya sea el auténtico desarrollo de la *jhāna* o la contemplación profunda tras salir de la *jhāna*. No obstante, cualquiera de éstas sólo podría practicarlas alguien que consiga entrar en la absorción. El resultado neto es que, para quien no sea capaz de llegar a la *jhāna*, una gran parte de lo que expone el Buda sobre la atención consciente a la respiración queda lejos de su alcance. Es muy posible que debido a esto surgieran métodos adicionales, para quienes tienen menos habilidad en la concentración, tales como contar la respiración (consúltese Vism 278-283 para ver instrucciones detalladas). Ese tipo de instrucciones no se encuentran en ninguna parte en los discursos del Buda. Aun cuando contar las respiraciones puede ayudarle al principiante en esa práctica, hasta cierto punto constituye un cambio en el espíritu de esta contemplación, ya que contar durante mucho tiempo puede embotar a la mente (de ahí la costumbre de aconsejar hacer ejercicios en los que hay que contar, para vencer al insomnio), además de que tiende a estimular la actividad conceptual de la mente en lugar de aquietarla.

piración en el *Sutta Satipaṭṭhāna* se hayan identificado en ocasiones como tan sólo una práctica de concentración.[69]

Es necesario notar aquí que la mención de la alegría (*pīti*) y la felicidad (*sukkha*) como el quinto y el sexto paso en el esquema del *Sutta Ānāpānasati* no necesariamente implica que se requiera la experiencia de la absorción, ya que las dos pueden presentarse por separado para que se dé ese logro.[70] De acuerdo con unos versos en el *Dhammapada*, por ejemplo, la alegría (*pīti*) puede brotar como resultado de la meditación de visión cabal.[71] De tal manera, la conciencia de la respiración mientras se está experimentando alegría o felicidad no necesariamente está confinada a un análisis retrospectivo después de salir de la absorción ni tampoco a las etapas de meditación de tranquilidad que le siguen de modo inmediato a ese logro.

Si bien no hay duda de que es posible utilizar la respiración para desarrollar la concentración, las instrucciones que guían a través de los 16 pasos se basan, invariablemente, en la clara conciencia de cada inhalación y cada exhalación. El propósito central de esta distinción es cultivar la conciencia de la naturaleza impermanente de la respiración. Cualquier fenómeno corporal o mental en el que se enfoque la conciencia durante los 16 pasos se experimenta contra el fondo del ritmo siempre cambiante de la inhalación y la exhalación, lo cual ofrece un recuerdo constante de la transitoriedad (véase la fig. 6.2 de la página siguiente).[72]

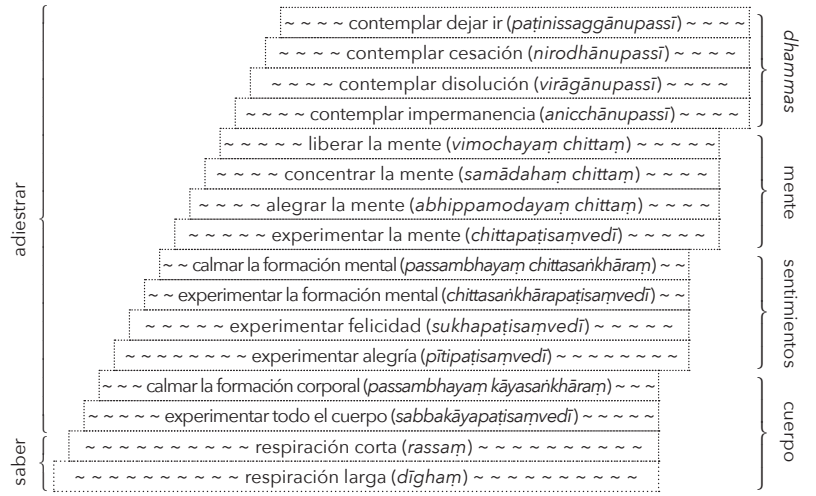
[69] Kheminda 1992: p. 5: «los cuatro fundamentos de la atención consciente empiezan con un tema de meditación para la serenidad (*samatha*), específicamente con la atención a la inhalación y la exhalación». Soma 1995: p. 360: «colocar la primera tétrada del *Sutta Ānāpānasati* justo al principio de los dos principales *Suttas Satipaṭṭhāna* es un claro indicio de la necesidad de alcanzar por lo menos la primera *jhāna*... el desarrollo de la visión cabal es imposible para alguien que no ha conseguido... por lo menos la primera *jhāna*». Sin embargo, Ps I 249 sugiere únicamente que pueden alcanzarse las *jhāna*s con base en la respiración, no que la atención consciente a la respiración en el *Sutta Satipaṭṭhāna* sea nada más un objeto de meditación para *samatha*. Esta impresión se apoya además en el hecho de que el subcomentario al *Satipaṭṭhāna* Ps-pṭ I 349 afirma que un desarrollo externo de la atención consciente a la respiración no puede proporcionar el logro de la absorción. Esto demuestra que, a los ojos de los comentarios, la atención a la respiración en el contexto de *satipaṭṭhāna* puede efectuarse independientemente de que se consiga la absorción.

[70] Lo cierto es que la definición de alegría (*pīti*) en este contexto en Paṭis I 187 emplea una serie de expresiones que no se limitan al logro de la absorción. De igual forma, en M II 203 la alegría de las dos primeras absorciones se contrasta con la alegría que surge por medio de la sensualidad y se documenta un tipo de alegría (*pīti*) claramente distinto al que se experimenta durante la absorción. Compárese también con Buddhadāsa 1989: p. 51.

[71] Dhp 374.

[72] Tal uso de la respiración como un medio para desarrollar la percatación de la impermanencia tiene un paralelo en A III 306 y A IV 319, donde el recuerdo de que la muerte es inevitable e impredecible se relaciona con lo impredecible de la siguiente respiración. Consúltese también S V 319, donde la práctica de los 16 pasos de la atención a la respiración conduce a la visión cabal de la naturaleza impermanente de los sentimientos.

Así entonces, una inspección minuciosa de los 16 pasos revela un patrón progresivo subyacente que atraviesa por los aspectos cada vez más sutiles de la experiencia subjetiva contra un fondo constante de impermanencia.[73] En contraste, conforme se va consiguiendo la absorción la experiencia se torna más y más unificada, de manera que uno ya no sabe distinguir con claridad entre las inhalaciones y las exhalaciones ni entre los fenómenos relacionados.



El uso de ~ indica que la conciencia de la inhalación y la exhalación forma el marco de referencia para cada paso

Fig. 6.2 Análisis de *ānāpānasati* en 16 pasos

La diferencia básica entre la atención a la respiración como una práctica de *samatha* y una de *vipassanā* depende desde qué ángulo se observe a la respiración, ya que si uno enfatiza tan sólo en conocer mentalmente la presencia de la respiración eso lo puede llevar a niveles profundos de concentración, mientras que enfatizar en diversos fenómenos que guardan relación con el proceso de la respiración no conduce a un tipo unitario de experiencia sino que permanece en el plano de la variedad y de la experiencia sensorial, de modo que es más proclive a llevarnos al desarrollo de la visión clara. Estas consideraciones sugieren que los 16 pasos no son nada más una práctica de concentración sino que también presentan una perspectiva de visión profunda sobre el desarrollo de la atención consciente a la respiración.

[73] Consúltese por ejemplo Th 548, que recomienda la práctica de la atención a la respiración en un «orden correcto», demostrando una clara conciencia de este carácter progresivo inherente. Puede encontrarse una exposición detallada de los 16 pasos como una sola práctica integrada en Buddhadāsa 1989: pp. 53-89. Compárese también Gethin 1992: p. 59; Levine 1989: pp. 32-36; Thānissaro 1993: p. 67; y Vimalo 1987: p. 158.

El examen del contexto en el que se enseñan los 16 pasos dentro del *Sutta Ānāpānasati* apoya esta idea. Según la sección introductoria del discurso la razón que tuvo el Buda para pronunciarlo fue demostrarle a un grupo de monjes, que ya estaba empleando la respiración como objeto de meditación (quizá como un ejercicio de concentración), como desarrollarla como un *satipaṭṭhāna*.[74] Es decir que el Buda tomó la respiración como un objeto de meditación para demostrar como *sati* puede llevarnos de manera natural desde la atención consciente a la respiración hasta una conciencia exhaustiva de sentimientos, mente y *dhammas* y, de tal modo, a un desarrollo de todos los *satipaṭṭhānas* y al surgimiento de los siete factores del despertar.[75] Así, entonces, el propósito principal que tuvo el Buda al exponerlos fue ampliar el alcance de la atención consciente a la respiración para abarcar desde la conciencia de la respiración del fenómeno corporal hasta la conciencia de los sentimientos, la mente y los *dhammas* y, de esa manera, emplearlos como un medio para obtener la visión clara.[76] Dado lo cual, parece razonable concluir que el propósito de los 16 pasos de la atención a la respiración que se describen en el *Sutta Ānāpānasati* y, por implicación, el propósito de los cuatro pasos de la atención a la respiración en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, no se restringen al desarrollo de la concentración sino que abarca tanto la calma como la visión clara.

5. POSTURAS Y ACTIVIDADES

Volviendo a las contemplaciones de *satipaṭṭhāna*, los siguientes dos ejercicios que se describen en el discurso, la conciencia de las cuatro posturas y saber con claridad las actividades que se llevan a cabo, tienen que ver ambas con dirigir la atención consciente al cuerpo en actividad. Las instrucciones para contemplar las cuatro posturas son:

[74] M III 78. Compárese también con S V 315, donde el Buda le enseña a un monje, que ya estaba practicando alguna forma de atención a la respiración, los 16 pasos, para que ahondara en su práctica. Consúltese también Debes 1994: p. 197.

[75] En M III 83 el Buda relacionó cada tétrada del esquema de los 16 pasos con un *satipaṭṭhāna* en particular, mientras que en M III 87 aportó la relación que tenían con los factores del despertar. Encontramos las mismas correlaciones en S V 323-336. S V 312 relaciona además la atención a la respiración con cada factor del despertar de manera individual.

[76] El potencial para la visión cabal que tiene cualquiera de los 16 pasos se describe en Paṭis I 95, que destaca que cada paso puede conducir a la percatación. Paṭis I 178-182 ilustra este potencial al relacionar el primer paso de la atención a la respiración (la respiración larga) con la experiencia del surgir y desvanecerse de los sentimientos, las cogniciones y los pensamientos; con los factores del despertar; y con la experiencia del *Nibbāna*. Compárese también con Ñāṇamoli 1982b: p. 163.

> Cuando camina, sabe: «Estoy caminando»; cuando está de pie, sabe: «Estoy de pie»; cuando está sentado, sabe: «Estoy sentado»; cuando está recostado, sabe: «Estoy recostado»; o sabe que se encuentra de cualquier otra forma según sea la postura de su cuerpo.[77]

La mención de las cuatro posturas en esta instrucción va desde la más activa, caminar, hasta las posturas comparativamente más refinadas y pasivas.[78] Aquí la instrucción es «saber» que se está en cada una de esas posturas, lo que quizá implique alguna forma de conciencia propioceptiva.[79] En otros discursos estas cuatro posturas muchas veces transmiten la idea de que se está haciendo algo «en cualquier momento».[80] Este uso aplicado al contexto de *satipaṭṭhāna* sugiere una continuidad de la conciencia del cuerpo durante todas las actividades. De hecho, de acuerdo con la instrucción anterior, esta contemplación no se limita a las cuatro posturas sino que incluye cualquier posición en que se coloque el cuerpo. Así que, hablando de manera práctica, lo que significa esta contemplación en particular es que hay que estar conscientes del cuerpo de un modo general, estar «con» el cuerpo durante sus actividades naturales en lugar de dejar que los pensamientos y las ideas nos lleven lejos y, por lo tanto, estar mentalmente anclados en el cuerpo.

Este ejercicio en especial constituye la contemplación de *satipaṭṭhāna* que mejor se ajusta a la función de aportar un firme arraigo de la conciencia en el cuerpo. Debido a este papel fundamental parece razonable seguir la versión de *satipaṭṭhāna* del *Madhyama Āgama* y colocarla al principio de las contemplaciones del cuerpo. Para alguien que está empezando en *satipaṭṭhāna*, este simple ejercicio de estar consciente del cuerpo en cualquier posición contribuye a cimentar una continuidad de *sati*. Al efectuar hasta el movimiento menos importante del cuerpo de una manera consciente y deliberada las actividades más mundanas pueden volverse una ocasión para el desarrollo de la mente. La conciencia que se adiestra de esta forma constituye un fundamento importante para la meditación más formal, ya que la práctica diligente de esta contemplación mantendrá bajo control, de un modo considerable, a la tendencia que tiene la mente a distraerse.

La conciencia de las cuatro posturas no sólo es una forma de erigir la atención consciente. También pueden usarse las cuatro posturas como objetos para una

[77] M I 56.

[78] Compárese con M I 120, donde una secuencia que va desde caminar rápido hasta caminar lentamente, estar de pie, sentarse y por último recostarse va acompañada cada vez por el comentario de que de esa forma una postura más burda va siendo sustituida por una más sutil. Consúltese también Fessel 1999: p. 111.

[79] La propiocepción es la capacidad para sentir la posición, la ubicación y el movimiento del cuerpo y sus partes.

[80] Por ejemplo en A IV 301.

investigación muy minuciosa. Unos versos en el *Theragāthā*, por ejemplo, relacionan la capacidad para adoptar cualquiera de las cuatro posturas con la interacción de los huesos y los tendones responsables para que se dé esa postura.[81] Al describir así la mecánica que hay detrás de las actividades corporales, estos versos apuntan a una perspectiva sobre la contemplación del cuerpo que ha recibido mucha atención por parte de los maestros de meditación en la actualidad.[82] El mecanismo que implica adoptar una postura corporal o hacer un movimiento, muchas veces nos pasa desapercibido porque estamos atendiendo al resultado que esperamos obtener con esa acción. En particular, un ejemplo práctico para investigar la actividad al caminar se puede encontrar en los comentarios, que sugieren analizar el proceso del caminar en etapas sucesivas de un solo paso, que a su vez pueden correlacionarse con los cuatro elementos.[83]

Como se mencionó antes, las cuatro posturas se emplean en ocasiones dentro de los discursos como una forma para indicar que algo debe hacerse »en cualquier momento». De ese modo a veces se les relaciona con diversos eventos de predominancia mental, como el miedo, los pensamientos torpes o la superación de los cinco obstáculos.[84] Estos pasajes relacionan cada una de las cuatro posturas con estar conscientes del estado mental que se tiene en el presente. Eso indica que, por ejemplo, eliminar los estados mentales torpes no se limita a la meditación formal en postura sentada sino que puede y debe realizarse en cualquier situación o postura. También el *Vimuttimagga* y el *Visuddhimagga* reconocen que la meditación no debe asociarse exclusivamente con la postura sentada y señalan que dependiendo del carácter de cada individuo es posible adoptar otras posturas para llevar a cabo la práctica de la meditación.[85]

[81] Th 570.

[82] Pueden encontrarse detalladas instrucciones prácticas en Mahasi 1991: pp. 9-16. Consúltese también Debes 1994: p. 113; y Lily de Silva (sin fecha): p. 13.

[83] Vism 622: predominancia de tierra + agua = colocar el pie; predominancia de fuego + aire = levantar el pie. Compárese también con Sīlananda 1995: p. 7.

[84] M I 21 relaciona las cuatro posturas con vencer el miedo; M III 112 con evitar los deseos y la insatisfacción; A II 13 e It 116 con no tolerar los pensamientos torpes; y A II 14 e It 118 con superar los cinco obstáculos.

[85] Según Ehara 1995: p. 61, las posturas de pie y caminando son particularmente adecuadas para las personalidades que tienden a la lujuria (*rāgacharita*), mientras que sentarse o recostarse son más apropiadas para las personalidades iracundas (*dosacharita*). Vism 128 añade que cualquier postura que resulte efectiva para desarrollar la concentración es la que uno debe adoptar. De acuerdo con el comentario de *satipaṭṭhāna*, Ps I 264, saber con claridad con respecto a estirarse y doblarse, un aspecto de la siguiente contemplación del cuerpo, implica saber cuál es el momento correcto para efectuar esa acción, ya que los sentimientos que surgen cuando se mantiene una postura incómoda demasiado tiempo pueden obstruir el desarrollo de la meditación. Chah 1993: p. 40, declara que «hay quienes piensan que mientras más tiempo aguante uno sentado más sabio ha de ser... la sabiduría viene de estar conscientemente atento en todas las posturas». De igual manera, Vimalaramsi 1997: p. 47, sugiere que «es mucho más importante observar lo que está ocurriendo

Otra posibilidad que sugiere el hecho de que los discursos relacionen las cuatro posturas con diferentes estados de la mente es observar la interrelación que hay entre los estados mentales y la manera en que uno realiza actividades como caminar, sentarse, etc. Por medio de esa observación uno puede hacerse consciente del modo en que un determinado estado mental se expresa mediante la postura corporal o de cómo la condición, la postura y el movimiento del cuerpo afectan a la mente.[86] La postura corporal y los estados mentales están intrínsecamente interrelacionados. Si se tiene clara conciencia de uno se estimulará de manera natural la conciencia del otro. Así que la contemplación de las cuatro posturas puede llevar a una investigación de la interrelación condicional del cuerpo con la mente.

Asimismo, esta contemplación en especial puede hacer que nos preguntemos acerca del sentido de identidad que subyace en cualquiera de las cuatro posturas.[87] Los comentarios le dan una forma práctica a esta idea, pues según ellos la diferencia decisiva entre caminar simplemente y meditar caminando como un *satipaṭṭhāna* es que el meditador mantiene en la mente la pregunta: «¿Quién camina? ¿De quién es este andar?»[88]

Puede obtenerse otra perspectiva en el desarrollo de la percatación si se toma conciencia de los pequeños ajustes que se le hacen a la postura. La principal razón por la que uno acomoda su postura es porque desea evitar el dolor físico que se va generando cuando mantiene la misma posición mucho tiempo. Si se observa bien se notará que la mayoría de los ajustes semiconscientes que se le hacen a cualquier postura son un esfuerzo constante por aliviar el dolor inherente en tener un cuerpo.[89]

---

en la mente que estar sentados con sensaciones dolorosas o de incomodidad... nada hay de mágico en sentarse sobre el suelo. La magia se deriva de una mente clara y tranquila».

[86] Dhammiko 1961: p. 188. Fryba 1989: p. 125, sugiere incluso adoptar deliberadamente la postura de una persona insegura y ansiosa y después cambiarla por una que exprese confianza para, así, experimentar diversas posturas y su relación con diferentes emociones. Van Zeyst 1989: p. 31, da esta instrucción: «uno observa y está consciente de la forma en que estos movimientos son la expresión de su actitud mental: camina de un modo agresivo o quizá escapando; se acuesta derrotado... se para perplejo o expectante; se sienta satisfecho o temeroso... se esmera en sus movimientos deseoso por complacer... se mueve con brusquedad iracunda o derrotado... hay falta de movilidad por motivo de duda y miedo».

[87] Consúltese, por ejemplo, S III 151, que describe cómo la noción equivocada de las personas mundanas de que hay un yo está intrincadamente ligada al modo en que adopta alguna de las cuatro posturas. De acuerdo con Ñāṇapoṇika 1992: p. 64, «la atención consciente a las posturas favorecerá la conciencia inicial de la naturaleza impersonal del cuerpo». Jayatilleke 1980: p. 63.

[88] Ps I 251, porque de esta manera se puede superar la noción de un yo que actúa. Ps I 252 añade que hay que poner en práctica esto en cualquier postura.

[89] Vism 640 explica que las cuatro posturas ocultan la característica de *dukkha*. Naeb 1993: p. 143 explica: «es luchar con el dolor... cambiar de postura todo el tiempo... cambiamos para sanar el dolor... es como atender una enfermedad continua... hay dolor en todas las

De estas cuatro posturas, los discursos relacionan de manera individual caminar y recostarse con el desarrollo de la conciencia. A menudo se menciona de manera circunstancial a la meditación caminando, cuando un visitante que se aproxima a donde se encuentran los monjes los halla haciendo dicha práctica al aire libre.[90] En varios pasajes se habla de que el Buda y algunos de sus discípulos más avanzados se dedicaban a la meditación caminando.[91] Esto demuestra que incluso los practicantes de mayor experiencia consideraban que la meditación caminando era digna de practicarse. De acuerdo con los discursos la meditación caminando es buena para la salud física y la digestión, además de que favorece el desarrollo de la concentración sostenida.[92] Los comentarios documentan el potencial que tiene la meditación caminando para la visión clara y menciona casos en los que su uso llevó a alguien a la plena visión cabal.[93]

A diferencia de la forma en que se practica la meditación caminando en la actualidad, las instrucciones típicas para esta práctica dentro de los discursos toman a los eventos mentales como su principal objeto de observación. Las instrucciones en este contexto no mencionan la conciencia de la propia postura corporal ni de la dinámica del caminar sino que hablan de purificar a la mente de sus estados obstructivos.[94] Dado que se utiliza también la misma expresión para la meditación sentada, lo que implica es, sencillamente, la continuación de la misma meditación que se practicó antes en el asiento, sólo que ahora en otra posición.

Un discurso en el *Aṅguttara Nikāya* recomienda la meditación caminando como un antídoto para la somnolencia. Sin embargo, en este caso las instrucciones son diferentes a las descripciones usuales. El meditador debe enfocarse en el sendero por el que camina, mantener los sentidos recogidos y cuidar que la mente no se distraiga con lo externo.[95]

posturas». Pueden encontrarse planteamientos similares en el *Mahāprajñāpāramitāshāstra* (en Lamotte 1970: p. 1157); y en Ñāṇārāma 1997: p. 29.

[90] Por ejemplo en D I 89; M I 229; M I 332; M II 119; M II 158; A V 65; y Ud 7.

[91] Se menciona que el Buda practicaba meditación caminando en D I 105; D III 39; D III 80; S I 107; S I 179; S I 212; Th 480; y Th 1044. Su meditación caminando tenía lugar durante la noche (en S I 107) y también durante el día (en S I 179 y S I 212). S II 155 habla de que todos los discípulos más experimentados practicaban la meditación caminando, cada uno de ellos con un grupo de monjes.

[92] A III 29. Asimismo, los beneficios que reporta la meditación caminando para la salud y la digestión se documentan en Vin II 119. Acerca de la práctica de la meditación caminando consúltese también Khantipālo 1981: p. 95; Kundalābhivaṃsa 1993: pp. 75-78; y Ṭhitavaṇṇo 1988: pp. 120-122.

[93] Ps I 257 relata la historia de un monje que alcanzó el estado de *arahant* después de 20 años de practicar con constancia la meditación caminando. Ps I 258 registra el mismo logro que obtuvo otro monje tras 16 años de meditación caminando.

[94] M I 273: «mientras caminamos y nos sentamos purificaremos a la mente de los estados obstructivos». La expresión «estado obstructivo» es sinónimo de los cinco obstáculos (consúltese, por ejemplo, S V 94).

[95] A IV 87.

Para cultivar la conciencia con respecto a la postura recostada los meditadores deben tenderse con atención sobre su lado derecho para descansar durante la segunda parte de la noche, teniendo en mente la hora a la que habrán de despertar.[96] Las instrucciones para quedarse dormidos de un modo consciente parecen tener que ver, ante todo, con despertar a una hora predeterminada.[97] Según otros pasajes, quedarse dormido de manera consciente mejora la calidad del sueño, evita las pesadillas y las emisiones nocturnas.[98]

Para concluir es conveniente subrayar que, a pesar de estas diversas perspectivas sobre el desarrollo de la percatación con relación a las cuatro posturas, lo que sugieren en sí las instrucciones del *Sutta Satipaṭṭhāna* es, sencillamente, mantener la conciencia de todo el cuerpo en general, así como del lugar que ocupa en el espacio.

Cuando la atención a las cuatro posturas ha propiciado ya que uno tenga arraigo consciente en el cuerpo se puede proceder a la siguiente contemplación que presenta el *Sutta Satipaṭṭhāna*, saber con claridad (*sampayāna*) con relación a una variedad de actividades corporales.[99] Las instrucciones para ese conocimiento claro son:

> Cuando va hacia delante y cuando va de regreso actúa sabiendo con claridad; cuando mira al frente y cuando mira a lo lejos actúa sabiendo con claridad; cuando flexiona sus extremidades y cuando las extiende actúa sabiendo con claridad; cuando viste sus mantos y cuando porta su manto exterior y su cuenco actúa sabiendo con claridad; cuando come, cuando bebe, cuando consume alimentos y cuando degusta actúa sabiendo con claridad; cuando defeca y cuando orina actúa sabiendo con claridad; cuando camina, cuando está de pie, cuando está sentado, cuando duerme, cuando despierta, cuando habla y cuando está en silencio actúa sabiendo con claridad.[100]

[96] Por ejemplo en M I 273. La recomendación de dormir sobre el lado derecho (en la «postura del león») quizá se deba a que, de esta forma, el tranquilo trabajo del corazón durante el sueño se verá menos obstruido por el peso del cuerpo que si uno se acuesta sobre su lado izquierdo (lo cual podría causar sueños inquietantes).

[97] Ñāṇavīra 1987: p. 158.

[98] Vin I 295 y A III 251.

[99] Consúltese A III 325, Según el cual la conciencia de las cuatro posturas conforma la base para la atención consciente y el claro conocimiento.

[100] M I 57. Es justo notar que la mayoría de las formas verbales en esta instrucción están en participio pasado en el original en *pāli* [por ejemplo: «cuando sus alimentos son consumidos»], lo cual le da un matiz de pasividad a las actividades que uno está observando. Según Kalupahana 1999: p. 283, el Buda utilizaba la forma pasiva con fines pedagógicos para resaltar la característica de que no había una entidad intrínseca. Otro aspecto que vale la pena considerar es que las posturas que se mencionan en el ejercicio previo se repiten en el presente contexto. El comentario, Ps I 269, explica que la diferencia entre con-

Además de que es una de las contemplaciones del cuerpo en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, este ejercicio constituye también un paso definido en el camino gradual del entrenamiento, al cual se hace referencia como «atención plena y claro conocimiento» (*satisampayañña*).[101] En la secuencia de este camino gradual de entrenamiento la atención plena y el claro conocimiento con respecto a las actividades corporales ocupan un sitio de transición entre un desarrollo preparatorio y la meditación sentada en sí.[102] Para ser más precisos, la atención consciente y el claro conocimiento complementan las etapas preliminares que tienen que ver con la conducta ética, la contención y el contentamiento y conforman el punto de partida para la práctica formal de la meditación, cuando uno acude a un sitio apartado para superar los obstáculos, avanzar por los diferentes niveles de absorción y obtener la percatación.[103] De esta forma, el desarrollo de la atención plena (atención consciente) y el claro conocimiento es una base para más meditaciones formales, tales como, en este contexto, el resto de las contemplaciones que se describen en el *Sutta Satipaṭṭhāna*.[104]

templar el caminar, el estar de pie y el sentarse bajo la contemplación de las posturas y la contemplación que se hace en este ejercicio es que en éste su duración es comparativamente más corta. Lo que intenta señalar el comentario es que el claro conocimiento es particularmente relevante en el momento en que uno adopta una postura (en términos de propósito y conveniencia, etc.), mientras que la conciencia de la postura se practica con mayor provecho cuando se está en determinada posición.

[101] Por ejemplo en D I 70:

[102] Sobre la base de las características comunes del camino gradual de entrenamiento tal como se describe en diversos discursos (por ejemplo en D I 63-84; M I 179-184; M I 271-280; y M I 354-357), este esquema puede incluirse dentro de cinco principales etapas: 1) convicción inicial y seguir adelante; 2) entrenamiento con base en la conducta ética y el contentamiento; 3) contención de los sentidos, atención consciente y claro conocimiento con respecto a las actividades corporales; 4) abandono de los obstáculos y desarrollo de la absorción; 5) percatación. En cierta medida estos cinco pasos representan las cinco facultades y poderes: 1) confianza; 2) energía; 3) atención consciente; 4) concentración; y 5) sabiduría; consúltese Crangle 1994: p. 163. Sin embargo, hay que añadir que las cinco facultades y poderes no sólo se desarrollan de manera secuencial sino que deben producirse en conjunto. Barnes 1981: p. 237, sugiere un planteamiento alternativo de seis pasos en el que distingue entre la contención de los sentidos, por una parte y la atención plena y el claro conocimiento por la otra, como dos etapas separadas.

[103] Diversos discursos (por ejemplo M I 181; M I 269; y M I 346) mencionan de manera explícita al conocimiento claro de las actividades como una condición previa para la subsecuente práctica formal de la meditación sentada. Este papel fundacional se repite en Ps I 290 y Ps-pṭ I 380, que recomiendan el claro conocimiento de las actividades como una base para el desarrollo de *sati* como un factor del despertar. Compárese también con Bronkhorst 1985: p. 311; y Bucknell 19894: p. 29.

[104] Las diferentes características entre el conocimiento claro de las actividades y las posteriores contemplaciones del cuerpo llevaron a Schmithausen 1976: p. 253-255, a la conclusión de que las contemplaciones de las partes anatómicas, de los elementos y de un cadáver podrían ser añadiduras posteriores, ya que presentan un carácter algo diferente del tipo de conciencia que se practica durante la contemplación de las posturas corporales y el claro conocimiento de las actividades físicas. Sin embargo, varios discursos (por ejemplo D II 94; A V 116; y A V 119) mencionan el claro conocimiento de las actividades corporales

La expresión que combina «atención consciente y conocimiento claro» indica que, además de estar conscientes de las actividades mencionadas, la presencia del claro conocimiento desempeña un papel importante. Dado que en los discursos «saber con claridad» en sí y también en combinación con *sati* se menciona en diversos contextos y puede connotar una amplia gama de significados,[105] surge la interrogante sobre lo que implica el «conocimiento claro» con respecto a las diferentes actividades que se mencionan. Ni el *Sutta Satipaṭṭhāna* ni las exposiciones del camino gradual ofrecen más información. Los comentarios son de ayuda, presentando un análisis detallado del conocimiento claro en cuatro aspectos (véase fig. 6.3). De acuerdo con ellos, debe dirigirse el claro conocimiento hacia el propósito de una actividad y también hacia su pertinencia. Incluso, uno debería entender claramente de qué manera puede relacionarse esta actividad con su práctica de meditación (su «pastura») y debería también desarrollar el «no engañarse», mediante la clara comprensión de la verdadera naturaleza de la realidad.[106] Una inspección más detallada de los discursos trae a la luz diversos pasajes que sustentan o clarifican aun más esta presentación de los comentarios.

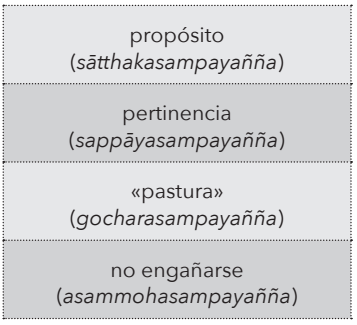


Fig. 6.3 Cuatro aspectos del «conocimiento claro» en los comentarios

Según el *Sutta Mahāsuññata*, uno puede hablar con claro conocimiento conteniéndose de mencionar temas que no son adecuados para alguien que ha dado el paso.[107] En este caso, «saber con claridad» da a entender que uno habla

aparte de los cuatro *satipaṭṭhānas*, con lo que indican que ya ambos existían de manera independiente. Esto sugiere que si acaso hubo una adición posterior fue el claro conocimiento de las actividades corporales lo que se le añadió al esquema de los *satipaṭṭhānas*.

[105] Consúltese p. 41.

[106] En Ps I 253-261.

[107] M III 113. Esto se equipara con una explicación que se encuentra en el subcomentario del *Satipaṭṭhāna*, Ps-pṭ I 364, que relaciona el desarrollo del claro conocimiento con respecto a la manera de hablar con abstenerse de tratar temas que no son aptos para la conversación.

de temas que se relacionan con el contentamiento, el retirarse, la concentración, la sabiduría, etc., ya que de este modo la palabra se vuelve «útil» por lo que respecta al progreso en el sendero. Esta instancia coincide con el primer aspecto del conocimiento claro que se menciona en los comentarios y que tiene que ver con el propósito de una actividad.

Muchas de las actividades que se mencionan en esta parte del *Sutta Satipaṭṭhāna*, como «ir hacia delante e ir de regreso», «mirar al frente y mirar a lo lejos», «flexionar y extender las extremidades» y «vestir los mantos y portar el manto exterior y el cuenco» aparecen como una serie en otras partes de los discursos.[108] Estos ejemplos no mencionan de manera explícita el conocimiento claro, sino que son instrucciones que se les dan a los monjes para que sepan comportarse de la mejor manera. Lo que los discursos enfatizan con respecto a estas actividades es que deben efectuarse de un modo elegante y amable (*pāsādika*).[109] De manera semejante, el *Madhyama Āgama* chino habla de la «conducta tranquila y digna» de un monje al practicar el conocimiento claro con respecto a las actividades corporales.[110] A juzgar por estos pasajes, esta serie de actividades en particular representa una forma atenta y digna de comportarse, apropiada para alguien que está viviendo como monje o monja.

La necesidad de mantener esos niveles de buena conducta ha encontrado un modo de expresión en las numerosas reglas de adiestramiento para la comunidad monástica. Éstas regulan, con gran detalle, diversos aspectos de la conducta diaria.[111] La importancia que se le confiere a la apariencia externa de la conducta en la antigua India se hace evidente, asimismo, en el *Sutta Brahmāyu*, en el que un examen minucioso de la conducta diaria del Buda forma parte de un intento por evaluar su logro espiritual.[112] La necesidad de que los monjes se comporten de una manera atenta y digna se compara con el segundo aspecto del claro conocimiento que se menciona en los comentarios y que se relaciona con que una acción sea pertinente.

[108] En M I 460 y A II 123 como parte de una instrucción a un monje sobre la manera de llevar a cabo adecuadamente estas actividades corporales. En A IV 169 encontramos de nuevo la serie completa haciendo referencia a una conducta apropiada, donde un monje malicioso está tratando de disimular ostentando una conducta externa adecuada.

[109] Por ejemplo en A II 104 y A V 201; consúltese también Th 927 y Pp 44. Th 591 utiliza el mismo adjetivo para las cuatro posturas. Law 1922: p. 81, traduce *sampayañña* en este contexto como «deliberadamente».

[110] Minh Chau 1991: p. 83.

[111] En particular, éstas son las 75 reglas *sekhiya*, Vin IV 184-206. Collins 1997: p. 198, resalta la importancia de tal conducta externa. Holt 1999: p. 102, señala que «las reglas *sekhiya*... son mucho más que meras reglas de etiqueta social: son el reflejo externo del estado interior de la condición mental de un *bhikkhu*». Puede hallarse una exposición muy conveniente de las reglas *sekhiya* en Thānissaro 1994: pp. 489-510.

[112] M II 137, que ofrece una relación detallada de la manera en que el Buda llevaba a cabo diversas actividades, como caminar, mirar, sentarse, etc.

Un pasaje en el *Aṅguttara Nikāya* relaciona el conocimiento claro con la actividad de mirar. Este pasaje relata que el monje Nanda, quien se caracterizaba por su lujuria, estaba esforzándose por evitar que brotaran en él el deseo y la insatisfacción (*abhiyyhādomanassa*) cuando miraba en cualquier dirección.[113] La terminología que se emplea en este caso demuestra que esta forma de conocimiento claro se relaciona con la contención de los sentidos. Podemos encontrar un tono semejante en el *Sutta Mahāsuññata*, que relaciona el conocimiento claro de las cuatro posturas con la contención de los sentidos.[114] Ambos pasajes corresponden al tercer aspecto del conocimiento claro que se menciona en los comentarios, el cual habla de «pastura». La misma expresión surgió antes con relación a las imágenes que expresan *sati* y que ilustran a *satipaṭṭhāna* como la pastura adecuada del monje, en tanto que la pastura inadecuada la representa la distracción sensual.[115] Esto nos da a entender que el conocimiento claro acerca de la «pastura» se refiere en especial a la contención de los sentidos.

El cuarto aspecto que mencionan los comentarios y que asocia el conocimiento claro con la ausencia de engaño (*asammoha*) va más allá del contexto de la contemplación del cuerpo. Tener una comprensión clara de la verdadera naturaleza de la realidad es una tarea del conocimiento claro (*sampayāna*) en general, una cualidad que, de acuerdo con la «definición», debe desarrollarse con todas las contemplaciones de *satipaṭṭhāna*.

Puede considerarse que la presentación que hacen los comentarios de los cuatro aspectos inherentes al conocimiento claro siguen una secuencia progresiva, en la que el conocimiento claro del propósito (ir avanzando hacia el despertar) establece el marco referencial para la correspondiente conducta «apropiada», que a su vez facilita la contención de los sentidos y el desarrollo de la meditación, lo cual entonces permite que surja la visión clara de la verdadera naturaleza de la realidad. De esta forma, la práctica de *satipaṭṭhāna* para desarrollar el conocimiento claro de las actividades combina una conducta significativa y digna con la contención de los sentidos, con la finalidad de construir una base para que surja la visión clara. De hecho, la conducta apropiada y la contención de los sentidos coinciden en cierto grado, ya que diversos aspectos en el código de conducta de los monjes tienen el objetivo de facilitar la contención de los sentidos, mientras que, por otra parte, sus actividades corporales se volverán más finas y dignas si se establece cierto grado de equilibrio mental mediante la ausencia de distracciones sensuales.

Si se le compara con la contemplación de las cuatro posturas, el conocimiento claro de las actividades presenta un elemento adicional, ya que la primera

[113] A IV 167.

[114] M III 113.

[115] A V 352 y S V 149; compárese también con lo que se dice en el capítulo III.4.

consiste sólo en la simple conciencia de cualquier postura o movimiento que suceda de manera natural, mientras que el segundo incluye el adoptar de un modo deliberado una conducta contenida y digna.

6. PARTES Y ELEMENTOS DE LA ANATOMÍA

Los dos siguientes ejercicios que se mencionan en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, contemplar la constitución anatómica del cuerpo y contemplar al cuerpo en el sentido de los cuatro elementos, dirigen la atención consciente hacia un análisis de la constitución del cuerpo. La primera de estas dos meditaciones analíticas investiga la constitución del propio cuerpo enlistando diversas partes, órganos y fluidos de la anatomía.[116] El pasaje dice:

> Él revisa este mismo cuerpo desde las plantas de sus pies hasta su cabeza y desde su coronilla hasta la punta de sus pies, viendo que está cubierto por piel y lleno de todo tipo de impurezas. Reflexiona: «En este cuerpo hay cabellos, pelos, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula ósea, riñones, corazón, hígado, diafragma, bazo, pulmones, intestino delgado, intestino grueso, el contenido del estómago, heces, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasa sólida, lágrimas, grasa líquida, saliva, mocos, fluido sinovial y orina».[117]

En otros discursos, después de la lista de las partes anatómicas viene la expresión: «y cualquier otra parte que haya».[118] Esto indica que la lista de *satipaṭṭhāna* no es exhaustiva y que las partes que se mencionan son ejemplos de los tipos de partes del cuerpo que pueden contemplarse. De hecho, otros pasajes mencionan

[116] Pueden encontrarse descripciones detalladas de cada parte en Ehara 1995: pp. 171-177 y Vism 248-265. La lista de partes de la anatomía del *Madhyama Āgama* se corresponde muy estrechamente con la versión en *pāli* (en Minh Chau 1991: p. 90; y Nhat Hanh 1990: p. 157), mientras que el *Ekottara Āgama* sólo tiene 24 partes (Nhat Hanh 1990: p. 170). De acuerdo con Hayashima 1967: p. 272, las versiones en sánscrito de esta contemplación de *satipaṭṭhāna* mencionan en total 36 partes (lo cierto es que un pasaje del *Ratnamegha*, citado en Bendall 1990: p. 202, enumera 36 partes anatómicas para la contemplación del cuerpo). El hecho de que en el *Sutta Satipaṭṭhāna* las partes anatómicas enlistadas sumen 31 podría tener alguna relevancia adicional, ya que en la cosmología budista hay esa misma cantidad de planos de existencia. De tal modo, las descripciones de la existencia material en los niveles micro y macrocósmicos fueron moldeados en un patrón similar. Algunas de las partes anatómicas que se enumeran en el *Sutta Satipaṭṭhāna* también pueden encontrarse en el *Maitrī Upanishad* 1.3. Aun cuando es muy probable que este pasaje le sucediera a los discursos del *pāli*, no obstante demuestra que este tipo de contemplación del cuerpo no era exclusivo del dominio de los practicantes budistas.

[117] M I 57.

[118] M I 421 y M III 240.

diversas partes o fluidos del cuerpo que no aparecen en esta lista, como el cerebro, el órgano masculino o la cerilla de los oídos, lo que demuestra que la lista de *satipaṭṭhāna* no agota el antiguo conocimiento indio de la anatomía humana.[119]

La serie de partes anatómicas que proporciona el *Sutta Satipaṭṭhāna* sigue una secuencia natural, desde las partes sólidas y externas, pasando por los órganos internos, hasta los fluidos orgánicos. Esta secuencia representa una visión progresiva de la conciencia aguda y penetrante. Se mencionan primero las partes más fácilmente accesibles a la conciencia, mientras que los aspectos del cuerpo que se enumeran a continuación en la secuencia requieren un grado más profundo de conciencia y sensibilidad. Como otra posibilidad, la secuencia puede interpretarse asimismo como que corresponde a un ejercicio en el que se visualiza de manera imaginativa, durante el cual uno se desprende de cada parte del cuerpo en su momento.[120]

El *Visuddhimagga* indica que la práctica de este ejercicio va desde darle atención a cada parte individual de la anatomía hasta hacerse consciente de todas ellas en conjunto.[121] Esto sugiere que con los estados más avanzados de esta contemplación las partes individuales van perdiendo importancia y que la conciencia se dirige hacia todo el compuesto íntegro del cuerpo y su calidad insatisfactoria. De acuerdo con el *Sutta Sampasādanīya*, la contemplación también puede ir desde las partes anatómicas hasta hacerse consciente tan sólo del esqueleto.[122]

Se puede encontrar un esquema progresivo similar a las instrucciones de *satipaṭṭhāna* en el *Sutta Viyaya* del *Sutta Nipāta*, donde una investigación minuciosa del cuerpo va desde sus partes anatómicas externas hasta sus órganos y fluidos internos.[123] En el *Sutta Viyaya* esta investigación del cuerpo concluye con la pregunta retórica: «¿De qué otra manera, como no sea por no tener una visión

[119] Sn 199 menciona el cerebro. En realidad el cerebro fue añadido a la lista de *satipaṭṭhāna* por Paṭis I 7 y también lo menciona la correspondiente versión china en el *Madhyama Āgama* (en Minh Chau 1991: p. 90). Vism 240 explica que el cerebro no viene en la lista del *Sutta Satipaṭṭhāna* porque ya se da a entender con «médula ósea». El órgano masculino se menciona en D I 106 y Sn 1022. No es sorpresa que se haya omitido el órgano masculino en la lista de *satipaṭṭhāna*, ya que las instrucciones deben poder ser practicadas tanto por hombres como por mujeres; van Zeyst 1982: p. 80, sin embargo, piensa que, debido a la prudencia victoriana, se eliminó o se pasó por alto la idea del sexo». La cerilla del oído se menciona en Sn 197.

[120] Debes 1994: p. 124.

[121] Vism 265.

[122] Éstos son los primeros dos «logros de la visión» de cuatro que presenta D III 104. Compárese también con S V 129, que resalta que la contemplación de los huesos tiene muchos beneficios.

[123] Sn 193-201. La progresión en este discurso se equipara también con la progresión de las contemplaciones del cuerpo que se enumeran en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, ya que comienzan con dirigir la conciencia hacia las cuatro posturas y hacia el estirarse y flexionarse y concluyen con una descripción de un cadáver al que devoran los animales.

aguda, podría alguien enaltecerse o menospreciar a alguien más por causa de un cuerpo así?»[124] Esta conclusión demuestra que el objetivo de la contemplación descrita es disminuir el apego al cuerpo. Puede decirse que también el *Sutta Satipaṭṭhāna* aspira a eso mismo.

El *Ekottara Āgama* chino enlista una contemplación que guarda relación con esto, como parte de su versión de la contemplación del cuerpo. Este ejercicio tiene que ver con los orificios del cuerpo y dirige la atención hacia la calidad repulsiva de las excreciones que emanan de cada uno de ellos.[125] Hallamos el mismo ejercicio en otros discursos en los *Nikāyas* del *pāli*.[126] El propósito principal de este ejercicio y de la contemplación de las partes de la anatomía es hacerse conscientes de que ni el propio cuerpo ni el de los demás es inherentemente atractivo.[127] Es posible encontrar otro matiz relacionado con esto en otro discurso que se refiere a la contemplación de la constitución anatómica del cuerpo y que lleva por título: «Así como es abajo es arriba y como es arriba es abajo».[128] Esto da a entender que una observación desapegada de las diversas partes del cuerpo conduce a la comprensión de que todas tienen un carácter igual. Cuando uno capta con claridad su verdadera naturaleza se hace evidente que no hay nada inherentemente bello en ningún aspecto particular del cuerpo (como, por ejemplo, los ojos, el cabello o los labios). En el *Therīgāthā* una monja ilustra de un modo vívido esta comprensión, cuando declara que si volteáramos el cuerpo con lo interior hacia afuera hasta nuestra propia madre sentiría repugnancia y sería incapaz de soportar el olor.[129]

Si se siguen las instrucciones que da el *Sutta Satipaṭṭhāna*, contemplar la calidad repugnante del cuerpo hace referencia, en primer lugar, al cuerpo de uno mismo.[130] Cuando uno se da cuenta de que no hay belleza en el propio cuerpo cuenta con una buena forma para contrarrestar el engreimiento.[131] De manera

[124] Sn 206.

[125] En Nhat Hanh 1990: p. 170.

[126] Sn 197 y A IV 386.

[127] De acuerdo con A V 109, la contemplación de las partes anatómicas tiene que ver con «lo que no es atractivo» (*asubha*), que It 80 explica que tiene el propósito de contrarrestar la lujuria.

[128] S V 278. Al considerar este pasaje debe tomarse en cuenta que en la India se tiene, por tradición, mucho respeto a las partes superiores del cuerpo, con respecto a las partes inferiores.

[129] Thī 471.

[130] Compárese también con Vibh 193, que indica claramente que la contemplación de las partes de la anatomía debe desarrollarse primero en uno mismo, antes de poder aplicarla a los demás.

[131] Así está documentado en M I 336, donde el buda anterior, Kakusandha, les recomienda a sus monjes la contemplación de lo carente de atracción (en las partes del cuerpo) para contrarrestar el posible engreimiento que podría surgir ante el excesivo honor y veneración de que estaban siendo objeto por parte de los laicos que encabezaban una familia.

subsecuente, como lo indica el estribillo del *Satipaṭṭhāna*, hay que poner en práctica la misma contemplación de forma «externa» a los cuerpos de los demás. Esa aplicación externa puede convertirse en un antídoto poderoso para el deseo sensual.[132] El potencial de esta contemplación como una medida contra la sensualidad ha sido la causa de que se le incluya en las ceremonias de ordenación budista, parte de las cuales consisten en instruir a los monjes novicios para que contemplen las primeras cinco partes anatómicas que se mencionan en las instrucciones del *Satipaṭṭhāna*.

A pesar de estos beneficios el ejercicio tiene algunos peligros posibles. La contemplación excesiva de la «impureza» puede conducir al aborrecimiento y la repugnancia. Sin embargo, detestar el propio cuerpo o el de los demás es solamente una expresión del deseo frustrado y no se corresponde con la intención que tiene el ejercicio de calmar el deseo. Los discursos describen un caso bastante drástico de un empleo excesivo y torpe de esta meditación en particular. Después de que el Buda le enseñó a un grupo de monjes cómo hacer esta práctica, éstos se retiraron en soledad y se dedicaron con tal fervor a contemplar la constitución anatómica de sus cuerpos que les dio una pena enorme y se sintieron disgustados con él. Al final muchos de ellos se suicidaron.[133]

La necesidad de tener una actitud equilibrada se ejemplifica mediante el símil en esta parte del *Sutta Satipaṭṭhāna*, que compara la contemplación de los elementos anatómicos con examinar un saco lleno de granos y habichuelas.[134] Del mismo modo que examinar esos granos y habichuelas muy probablemente no estimularía ninguna reacción afectiva, contemplar la constitución anatómica del cuerpo debería llevarse a cabo con una actitud equilibrada y sin apego, para que el efecto sea calmar el deseo, no provocar la aversión.

Si se toman las precauciones suficientes para establecer la actitud apropiada, una contemplación sabia y equilibrada de lo desagradable en el cuerpo tiene el potencial para conducir a la visión cabal. Así está documentado en el *Therīgāthā*,

---

[132] A III 323 relaciona la contemplación de las partes de la anatomía con erradicar la lujuria; A IV 47 con desarrollar el desagrado en lo que concierne a la sexualidad. Bodhi 1984: p. 92, explica que «la meditación apunta a debilitar el deseo sexual al privar al impulso sexual de su apoyo cognitivo, la percepción de que el cuerpo es sensualmente atractivo». Consúltese también Khantipālo 1981: p. 98; y Mendis 1985: p. 44. Se describe un uso externo adicional en Vism 306, donde la lista de las partes del cuerpo se emplea para contrarrestar la ira, al reflexionar sobre si uno está enojado con el cabello de la otra persona o con su piel o sus huesos, etc.

[133] Vin III 68 y S V 320. Acerca de este pasaje compárese con Mills 1992: p. 74.

[134] Este saco «de doble abertura» (*ubhatomukhā mutolī*) es, según Schlingloff 1964: p. 33 n. 10, una pieza de tela que se utiliza para sembrar. Por la abertura de arriba se vierten en él los granos y por la de abajo se van vaciando para la siembra. Es posible que la idea de este símil surgiera debido a que el cuerpo se parece de alguna forma a ese saco de «dos orificios»; por la «abertura de arriba» se coloca el alimento y por la «abertura de abajo» se descargan las heces.

donde se cuenta que dos monjas lograron el completo despertar contemplando la constitución anatómica de sus propios cuerpos.[135]

Diversos discursos clasifican la serie completa de 31 partes anatómicas que se mencionan en el *Sutta Satipaṭṭhāna* bajo los elementos tierra y agua en el contexto de una exposición general de los cuatro elementos.[136] Esto indica que el siguiente ejercicio en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, en el que se analiza el cuerpo dividiéndolo en sus cuatro cualidades elementales, constituye un tipo relacionado de contemplación. Las instrucciones para esta contemplación son:

Él revisa este mismo cuerpo, en cualquier lugar y postura en que se encuentre y ve que consiste en diversos elementos: «En este cuerpo hay el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire».[137]

El antiguo esquema indio de cuatro elementos que se mencionan aquí representa cuatro cualidades básicas de la materia: solidez, fluidez (o cohesión), temperatura y movimiento.[138] Puesto que la contemplación de las 31 partes anatómicas ha abarcado principalmente las primeras dos de esas cualidades, solidez y fluidez, el análisis de los cuatro elementos entraña un enfoque más amplio, en el que la conciencia abarca aspectos del cuerpo que manifiestan las cualidades de temperatura y movimiento. De tal modo, el presente ejercicio desarrolla más adelante el análisis del cuerpo en un nivel más exhaustivo y refinado.[139]

Se puede efectuar la contemplación de las cualidades terrenas y acuosas del cuerpo observando las sensaciones físicas de las partes sólidas y físicas. La conciencia de su cualidad fogosa puede desarrollarse notando las variaciones en la temperatura corporal y, hasta cierto grado, también llevando la atención consciente al proceso de la digestión y el envejecimiento. El aire representa la cualidad de movimiento y puede abarcarse llevando la atención a los diferentes movimientos que tienen lugar dentro del organismo, como la circulación de la sangre o el ciclo de la respiración.[140] Las mismas cualidades de los elementos pueden

[135] Thī 33 y Thī 82-86.

[136] M I 185; M I 421; y M III 240. Según Vism 348, la exposición detallada acerca de los elementos que se hace en estos discursos está dirigida a los practicantes de menor agudeza, mientras que las instrucciones comparativamente breves en el *Sutta Satipaṭṭhāna* son para los de comprensión más ágil.

[137] M I 57.

[138] Compárese, por ejemplo, con A III 340, según el cual el tronco de un árbol puede verse como una manifestación de cada uno de los cuatro elementos, ya que cada uno de ellos no es más que una cualidad del mismo árbol.

[139] De acuerdo con Vism, 351, el análisis de los cuatro elementos es un refinamiento de la contemplación previa.

[140] M I 188; M I 422; y M III 421 explican las manifestaciones corporales de los elementos fuego y aire. Pueden encontrarse instrucciones prácticas en Fryba 1989: p. 123; o en Pa Auk 1996: p. 17; consúltese también Ehara 1995: pp. 197-205; y Vism 351. En algunos contextos el esquema de los cuatro elementos se extiende hasta cubrir cinco e incluso seis elementos, por ejemplo en M III 240, añadiendo espacio y conciencia. Estos seis elementos

combinarse en una sola contemplación, manteniéndose conscientes de estas cuatro cualidades como características de cada parte o de cada partícula del cuerpo.

El símil correspondiente ilustra el efecto de este método de contemplación en particular sugiriendo la imagen de un carnicero que ha matado y destazado a una res para venderla. Según los comentarios, la metáfora del carnicero indica un cambio de cognición (*saññā*), ya que después de matarla el carnicero no piensa en que se trata de una «vaca» sino que la ve como «carne».[141] Se presenta un cambio de cognición parecido cuando un meditador disecciona su cuerpo en sus cualidades elementales: el cuerpo ya no se experimenta como «yo» o «mío», sino tan sólo como una combinación de estas cuatro cualidades.

Experimentarse a sí mismo como una combinación de cualidades materiales revela la identidad cualitativa del propio cuerpo con el entorno externo.[142] De esta forma se desarrolla un grado saludable de desapego que, al final, contrarresta el aferramiento a lo que no es más que una combinación de cualidades materiales. Mediante una contemplación sostenida el meditador puede llegar a darse cuenta de que este cuerpo material, al parecer tan sólido y compacto, junto con todo el mundo material carece por completo de esencia.[143] Sencillamente hay diferentes grados de dureza o suavidad, de humedad o sequedad, de calidez o frialdad y cierto grado de movimiento (al menos en el nivel subatómico). Así, entonces, la contemplación de los cuatro elementos tiene el potencial de conducirnos a la visión penetrante de la naturaleza insustancial y carente de entidad propia de la realidad material.[144]

---

forman parte de las instrucciones de *satipaṭṭhāna* en la versión del *Madhyama Āgama*, mientras que la versión del *Ekottara Āgama* tiene los mismos cuatro que aparecen en el *Sutta Satipaṭṭhāna* (consúltese Nhat Hanh 1990: pp. 140, 158, 170). El elemento «espacio», de acuerdo con M III 242, se refiere a los aspectos vacíos y huecos del cuerpo.

141 Ps I 272 y Vism 348. También se habla de un carnicero en M I 364, donde es precisamente su habilidad para cortar el hueso de tal manera que no queda en él la carne suficiente como para satisfacer el hambre de un perro lo que conforma el aspecto central del símil.

142 Por ejemplo M I 186 ofrece una amplia aplicación de la meditación de los cuatro elementos, tanto hacia uno mismo como hacia el medio ambiente externo; consúltese también Debes 1994: p. 139; y King 1992: p. 39. Ñāṇananda 1993: p. 10, resalta acertadamente el efecto de este tipo de contemplación al comentar que el engreimiento es «apropiarse de manera errónea de lo que es propiedad pública (es decir, la tierra, el agua, el fuego, el aire)».

143 Sn 937 señala que el mundo carece totalmente de esencia. Compárese también con M III 31, según el cual la visión clara de la naturaleza insustancial de los cuatro elementos es una característica determinante del pleno despertar.

144 M I 185 y M I 421 relacionan la contemplación de los cuatro elementos con la profunda percatación de que no hay una sustancia propia. Los mismos discursos prosiguen poniendo en práctica la comprensión de esa insustancialidad en una situación en la que alguien nos insulta o nos acosa. A II 164 relaciona, de manera similar, a la contemplación de los cuatro elementos con la visión clara de que no hay sustancia propia alguna, lo cual nos puede llevar de esta manera al completo despertar. Compárese también con Vism 640.

Los discursos no sólo relacionan el esquema de los cuatro elementos con el cuerpo humano sino que lo vinculan también a la existencia material en general. El *Sutta Māhahatthipadopama* toma la semejanza que hay entre nuestros propios cuatro elementos «internos» y sus contrapartes «externas» para revelar la verdad de la impermanencia. Lo que argumenta es que, puesto que (según la cosmología de la India antigua) en cierto momento el planeta entero habrá de destruirse, ¿qué podría permanecer en esta insignificante acumulación de los mismos elementos, a la cual llamamos «cuerpo»?[145] Si apreciamos de esta manera la naturaleza impermanente de todos los fenómenos materiales podemos contrarrestar la búsqueda de placer material. Renunciando al deseo a través del desencanto con respecto a los fenómenos materiales podemos llegar a liberarnos de las ataduras causadas por los cuatro elementos.[146]

Podemos encontrar una perspectiva adicional sobre los cuatro elementos en el *Sutta Mahārāhulovāda*, que utiliza los cuatro elementos como una inspiración para desarrollar las cualidades mentales de la bondad amorosa (*mettā*) y la compasión (*karunā*). Así como la tierra está libre de resentimiento, aun cuando le arrojen todo tipo de desperdicios, de igual manera un meditador debe desarrollar una mente libre de resentimiento.[147] Al mantener así la mente libre de resentimientos uno puede responder con benevolencia y compasión incluso en circunstancias adversas.[148]

Estos pasajes demuestran que la contemplación de los cuatro elementos puede emplearse de diversas maneras, vinculando la naturaleza del propio cuerpo con la constitución de todo el entorno material o utilizando estas características materiales para desarrollar actitudes mentales hábiles.

7. LA DESCOMPOSICIÓN DEL CADÁVER Y LA MEDITACIÓN SOBRE LA MUERTE

La última práctica de meditación entre las contemplaciones del cuerpo implica cierto grado de visualización o, por lo menos, de reflexión, ya que los medita-

[145] M I 185. Compárese también con Ledi 1986b: p. 72, quien sugiere comenzar la meditación de la visión cabal con este ejercicio en particular como base, ya que puede ayudar a desarrollar de un modo rápido la comprensión de la transitoriedad.

[146] S II 170 comenta que en contra del placer y el disfrute que surgen en dependencia de los cuatro elementos se halla su impermanencia y, por lo tanto, su calidad insatisfactoria. De modo que la única salida de este predicamento es desapegarse de ellos.

[147] M I 423.

[148] Así lo ejemplifica Sāriputta en A IV 374, donde por error lo acusan de una falta y el responde que su mente estaba libre de resentimiento, al igual que la tierra que no se ofende si le arrojan basura.

dores tienen que comparar su propio cuerpo con lo que verían en un campo de cremación.[149] Las instrucciones para hacer esa comparación son:

> como si mirara un cadáver tirado en un osario, muerto hace un día, dos días o tres días, hinchado, amoratado y putrefacto... devorado por cuervos, halcones, buitres, perros, chacales o diversos tipos de gusanos... un esqueleto con carne y sangre, unido tan sólo por los tendones... un esqueleto sin carne, manchado de sangre, unido tan sólo por los tendones... un esqueleto sin carne ni sangre, unido tan sólo por los tendones... huesos inconexos diseminados por todas partes... huesos blanqueados como las conchas... huesos amontonados, de más de un año... huesos podridos, deshaciéndose, hechos polvo. Él se compara con ese cuerpo: «Este cuerpo también es de la misma naturaleza, estará igual que éste, nada lo exime de ese destino».[150]

Al parecer, en la antigua India dejaban los cadáveres al aire libre en esos campos de cremación, donde se descomponían o los devoraban las bestias salvajes.[151] Este pasaje, tomado del *Sutta Satipaṭṭhāna*, describe de un modo muy vívido la descomposición consiguiente en nueve etapas.[152] De acuerdo con las fuentes tibetanas, el mismo Buda contemplaba la descomposición de los cuerpos en un terreno de cremación cuando todavía era un *bodhisatta*.[153]

Este ejercicio resalta dos cosas: el carácter repulsivo del cuerpo tal como se revela durante sus etapas de descomposición y el hecho de que la muerte es el destino ineludible de todos los seres vivos. La primera conecta a este ejercicio con la contemplación de la constitución anatómica del cuerpo y sirve como una herramienta adicional para contrarrestar los deseos sensuales.[154] Esta idea pue-

[149] Ñāṇamoli 1995: p. 1191 n.150: «*seyyathāpi* sugiere que esta meditación... no tiene por qué basarse necesariamente en un encuentro real con un cadáver... sino que puede llevarse a cabo como un ejercicio a través de la imaginación». Vism 180 describe con detalle la forma en que un meditador puede obtener la primera visión de un cadáver en descomposición en un campo de cremación y después desarrollar esta visión mientras medita en su aposento. De acuerdo con Ledi (sin fecha): p. 58, esta meditación podría desarrollarse, de igual modo, utilizando como objeto de meditación a personas enfermas o heridas (incluyendo a uno mismo) o a animales muertos. Compárese también con Thate: p. 11.

[150] M I 58.

[151] T.W. Rhys Davids 1997: p. 80.

[152] M III 91 y A III 323 incluyen la misma descripción en cuatro etapas principales: el cuerpo hinchado, el cuerpo devorado por los animales, el esqueleto y los huesos. La versión del *Madhyama Āgama* describe una contemplación del mismo proceso en cinco etapas, mientras que la versión del *Ekottara Āgama* ofrece en total ocho etapas (en Nhat Hanh 1990: pp. 158 y 170).

[153] Rockhill 1907: p. 23.

[154] Por ejemplo Dhp-a III 108 narra que el Buda llevó a sus discípulos a ver el cadáver putrefacto de la bella cortesana Sirimā con la intención de que eso les sirviera para con-

de apoyarse en el *Sutta Mahādukkhakkhanda*, que emplea la misma serie de términos como una forma de contemplar la «desventaja» (*ādīnava*) inherente a los cuerpos materiales.[155] Aunque lo más fácil podría ser sentirse atraído y fijarse en la «ventaja» (*assāda*) de los bellos aspectos físicos de alguien joven del sexo opuesto, la «desventaja» sólo se vuelve aparente cuando ese mismo cuerpo ha sucumbido a la vejez, la enfermedad y finalmente a la muerte, en cuya instancia ese cuerpo que antes resultaba tan atractivo atraviesa ahora las etapas de descomposición ya descritas. Este pasaje confirma que un propósito central de la contemplación de un cuerpo en descomposición es contrarrestar el deseo sensual.

Siguiendo las instrucciones que se dan en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, la visión o el recuerdo del cuerpo en descomposición se aplican al propio cuerpo, reflexionando en que en el futuro nuestro cuerpo también atravesará ese mismo proceso de descomposición. Este tipo de contemplación constituye asimismo entonces un medio para contrarrestar el engreimiento.[156] De manera subsecuente, como se indica en el «estribillo», uno pone en práctica la misma comprensión con respecto a los cuerpos vivos de los demás. De nuevo, es pertinente la precaución antes mencionada acerca de la contemplación de la constitución anatómica, en particular la que señala que el ejercicio no debe conducir a la aversión ni a la depresión.[157]

El *Theragāthā* habla de que esta práctica de *satipaṭṭhāna* realmente se hacía en un terreno de cremación. En él dos monjes estaban contemplando el cadáver de una mujer pero con diferentes resultados. Mientras que uno de ellos fue capaz de obtener la visión cabal el otro no pudo desarrollar la contemplación pues el solo hecho de estar mirando ese cuerpo le provocó deseos sensuales.[158] Es un riesgo que también se refleja en los comentarios, los cuales advierten que hay que ser precavidos si se observa un cuerpo del sexo opuesto.[159] No obstante, aun cuando se recomiende que un meditador novicio no contemple un cuerpo del sexo opuesto, si se realiza bien cabe esperar que esa contemplación constituya un antídoto particularmente poderoso contra la sensualidad.[160] Lo cierto es que el *Theragāthā* describe también el caso de un monje que contemplaba un cuerpo

trarrestar los deseos sensuales. As 197 recomienda la contemplación de un cuerpo putrefacto para quienes tienen una predisposición de carácter predominantemente lujuriosa.

155 M I 88.

156 De acuerdo con A III 323, la contemplación de un cadáver contrarresta la presunción.

157 Ṭhānissaro 1993: p. 55.

158 Th 393-395 y Th 315-316. Puede encontrarse otro caso de un monje meditando en un cementerio en Th 151-152.

159 Ps I 254.

160 De hecho, Ledi (sin fecha): p. 59, recomienda que el cadáver sea del sexo opuesto para fines de *vipassanā*, mientras que, según sugiere, los cuerpos del mismo sexo son adecuados para desarrollar *samatha*. Sobre la contemplación de un cadáver como práctica de *samatha* consúltese Vism 178-196.

femenino que todavía estaba vivo. Se trataba de una bella joven que cantaba y bailaba.[161] Él consiguió darle un buen uso a esa visión, ya que al hacerse consciente del impacto visual con sabiduría se convirtió en un *arahant*.

Algo de lo que también puede percatarse uno de manera muy profunda en esta práctica de meditación es que la muerte es inevitable. Las etapas de descomposición de un cadáver ilustran de un modo muy claro la verdad de que a cualquier cosa que uno se aferre como signo de «yo» o «mío» durará tan sólo un tiempo limitado. Si bien ésta parece una implicación obvia de esta contemplación, los discursos por lo regular describen el recuerdo de la mente sin traer a colación las etapas de descomposición. Las maneras de practicar el recuerdo de la mente que recomendaba el Buda en particular tenían relación con comer y respirar, recordando que en realidad no había ninguna certeza de que habría un próximo bocado y una siguiente inhalación.[162] Lo cierto es que la presencia o la falta de la respiración determinan la vida o la muerte, de modo que la atención consciente a la respiración tiene también la capacidad de emplearse para recordar la inminencia de la muerte. Cualquiera que sea la forma en que uno decida abordarla, el recuerdo de la muerte ayuda a que uno se esfuerce por evitar y erradicar lo que es torpe y, en última instancia, puede culminar con la realización de «lo que no muere».[163]

Asimismo, el recuerdo de la muerte sirve como una útil preparación para el momento en que de verdad haya que enfrentar a la muerte. Es el último ejercicio entre las contemplaciones del cuerpo y, como tal, un recuerdo regular de la muerte puede llevarnos a que nos percatemos de que la muerte sólo resulta temible en la medida en que nos identifiquemos con el cuerpo.[164] Con la ayuda de las contemplaciones del cuerpo es posible llegar a la visión cabal de la verdadera naturaleza de éste y de ese modo superar el apego que se le tiene. Una vez libre del apego al cuerpo también se ve uno libre de cualquier temor a la muerte física.[165]

[161] Th 267-270.

[162] A III 306 y A IV 319.

[163] A III 308 y A IV 320 relacionan el recuerdo de la muerte con motivar el esfuerzo para contrarrestar el mal; A III 304 y A IV 317 relacionan el mismo ejercicio con el logro de la visión clara de lo que no muere.

[164] Debes 1994: p. 151; y Kor 1993: p. 18. Lo cierto es que se exige determinado grado de desidentificación con el cuerpo durante la contemplación en sí, tal como lo dan a entender las instrucciones para las últimas tres contemplaciones (las partes de la anatomía, los elementos y el cadáver), en las que para referirse al propio cuerpo se dice «este mismo cuerpo» (M I 57-58), una expresión que parece pronunciada deliberadamente de manera impersonal.

[165] Compárese, por ejemplo, con Th 20, donde un *arahant* afirma que no le tiene miedo a la muerte y está listo para dejar el cuerpo de manera consciente. Consúltese también A IV 48, que relaciona la falta de apego a la vida con haber tenido el recuerdo constante de la muerte.

VII
SENTIMIENTOS

1. CONTEMPLACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

La palabra en *pāli* para «sentimiento» es *vedanā*, que se deriva del verbo *vedeti*, cuyo significado es «sentir» y «saber».[1] El uso que se le da en los discursos comprende tanto los sentimientos corporales como los mentales.[2] *Vedanā* no incluye a la «emoción» en el rango de su significado.[3] Aun cuando las emociones surgen en dependencia del estímulo inicial que aporta el sentimiento son fenómenos mentales más complejos que el puro sentimiento en sí y, por lo tanto, pertenecen más al campo del siguiente *satipaṭṭhāna*, la contemplación de los estados mentales.

Las instrucciones de *satipaṭṭhāna* para la contemplación de los sentimientos son:

> Cuando experimenta un sentimiento agradable, sabe: «Experimento un sentimiento agradable»; cuando experimenta un sentimiento desagradable sabe: «Experimento un sentimiento desagradable»; cuando experimenta un sentimiento neutral sabe: «Experimento un sentimiento neutral». Cuando experimenta un sentimiento mundano agradable sabe: «Experimento un sentimiento mundano agradable»; cuando experimenta un sentimiento agradable que no es mundano sabe: «Experimento un sentimiento agradable que no es mundano»; cuando experimenta un sentimiento mundano desagradable sabe: «Experimento un sentimiento mundano desagradable»; cuando experimenta un sentimiento desagradable que no es mundano, sabe: «Experimento un sentimiento desagradable que no es mundano»; cuando experimenta un sentimiento mundano neutral sabe: «Experimento un sentimiento mundano neutral»; cuando experimenta un sentimiento neutral que no es mundano sabe: «Experimento un sentimiento neutral que no es mundano».[4]

[1] Hamilton 1996: p. 45; y C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 299.

[2] Consúltese, por ejemplo, M I 302 o S IV 231; consúltese también C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 300.

[3] Bodhi 1993: p. 80; Padmasiri de Silva 1992b: p. 33; Dhīravaṃsa 1989: p. 109; y Ñāṇapoṇika 1983: p. 7.

[4] M I 59.

La primera parte de estas instrucciones distingue entre tres tipos básicos de sentimientos: agradables, desagradables y neutros. De acuerdo con los discursos, desarrollar la comprensión y el desapego con respecto a estos tres sentimientos tiene el potencial para conducir a la liberación de *dukkha*.[5] Si se considera que esa comprensión puede obtenerse mediante la práctica de *satipaṭṭhāna*,[6] la contemplación de los sentimientos es una práctica de meditación con un considerable potencial. Éste se basa en el simple pero ingenioso método de dirigir la atención a las primerísimas etapas del surgimiento de los gustos y disgustos, notando con claridad si la experiencia del momento presente se siente de un modo «agradable», «desagradable» o ninguno de los dos.

De esta forma, contemplar los sentimientos quiere decir, de manera bastante literal, saber cómo se siente uno. Esto se hace con tanta inmediatez que la luz de la conciencia está presente antes de que empiecen las reacciones, las proyecciones o las justificaciones acerca de cómo nos sentimos. Si se practica de este modo la contemplación de los sentimientos revelará el grado sorprendente en que nuestras actitudes y reacciones se basan en ese estímulo afectivo inicial que proporcionan los sentimientos.

El desarrollo sistemático de ese conocimiento inmediato reforzará también las modalidades de apercepción más intuitivas, en el sentido de la capacidad para tener una noción acerca de una situación o de alguien más. Esta habilidad aporta una útil fuente adicional de información en la vida cotidiana, que complementa la información obtenida por medio de métodos más racionales de observación y consideración.

En las instrucciones de *satipaṭṭhāna*, tras hacerse consciente de estos tres sentimientos, la atención se dirige a una subdivisión adicional de los sentimientos como «mundanos» (*sāmisa*) y «no mundanos» (*nirāmisa*).[7] Según un pasaje del

[5] A V 51. Compárese también S II 99.

[6] De acuerdo con S V 189, para una comprensión profunda de los tres tipos de sentimientos hay que desarrollar los cuatro *satipaṭṭhānas*. Es importante notar que según este pasaje se requieren los cuatro *satipaṭṭhāna*s para entender plenamente los sentimientos.

[7] La versión en chino de esta contemplación en el *Madhyama Āgama* enumera, de manera adicional, los sentimientos que se relacionan con el deseo (y los que no) y los sentimientos que se relacionan con la comida, mientras que la versión del *Ekottara Āgama* dirige la atención al hecho de que la presencia de un tipo de sentimiento excluye la de los otros dos (en Minh Chau 1991: p. 93; y Nhat Hanh 1990: p. 161 y 173). La última sugerencia tiene su equivalente en el *pāli* en D II 66. Asimismo pueden encontrarse categorías adicionales en Paṭis II 233, que incluye sentimientos diferenciados de acuerdo con los seis sentidos bajo los cuales se contemplan los sentimientos. Lo cierto es que, según M I 398, la clasificación en seis categorías en las instrucciones de *satipaṭṭhāna* que recién vimos puede expandirse aun más para abarcar no sólo los seis sentidos sino también para distinguir si ocurren en el pasado, en el futuro o en el presente, con lo cual se obtiene un total de 108 tipos de sentimientos. Mogok Sayadaw desarrolló un esquema alternativo dividido en tres para la contemplación de los sentimientos (en Than Daing 1970: p. 90) en el que distingue a los sentimientos en el umbral de los cinco sentidos como «visitantes externos», los sentimien-

Aṅguttara Nikāya, esta clasificación en seis categorías representa el rango de diversidad de los sentimientos.[8] Entonces, con este esquema de seis clases, la contemplación de los sentimientos investiga de manera exhaustiva toda la escala de diversidad del fenómeno «sentimiento» (ver fig. 7.1).

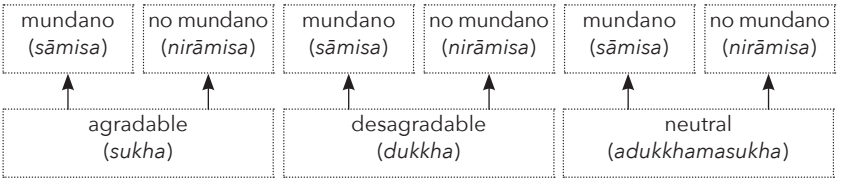


Fig. 7.1 Tres y seis tipos de sentimiento

La distinción entre sentimientos mundanos (*sāmisa*) y no mundanos (*nirāmisa*) tiene que ver con la diferencia entre sentimientos relacionados con la «carne» (*āmisa*) y sentimientos relacionados con la renuncia.[9] Esta dimensión adicional gira en torno a una evaluación del sentimiento que no se basa en su calidad afectiva sino en el contexto ético en el que surge. El punto esencial que quiere presentarse aquí es que hay que hacerse consciente de si un sentimiento en particular se relaciona con un avance en el sendero o con un retroceso.

A diferencia de los ascetas de su tiempo, el Buda no rechazaba de manera categórica todos los sentimientos agradables y tampoco recomendaba categóricamente tener experiencias desagradables porque se supusiera que tenían efectos purificadores. Lo que hizo, en cambio, fue hacer hincapié en las consecuencias mentales y éticas de cualquier tipo de sentimiento. Con ayuda de la anterior clasificación en seis categorías esta dimensión ética se vuelve aparente y se revela, en particular, la relación de los sentimientos con la activación de una ten-

tos mentales como «visitantes internos» y los sentimientos relacionados con la inhalación y la exhalación como «visitantes huéspedes».

[8] A III 412.

[9] Ps I 279 explica que los sentimientos mundanos agradables son los que se relacionan con los placeres de los cinco sentidos, mientras que sus contrapartes no mundanas son aquéllas que se relacionan con la renuncia. Compárese también con S IV 235, que distingue entre la alegría o la felicidad que es mundana (sensualidad), no mundana (absorción) y completamente fuera de lo mundano (realización). El adjetivo *āmisa* suele utilizarse en los discursos en el sentido de «materialista», en oposición a «*dhamma*», por ejemplo, monjes que veneran más lo «material» que al *Dhamma*, en M I 12 y A I 73 (compárese también A I 91-94); o un don «material» en It 98. De acuerdo con Goenka 1999: p. 53 y Soni 1980: p. 6, siguen usándose las mismas dos palabras actualmente en la India para distinguir entre la comida vegetariana y la que no es vegetariana. Nhat Hanh 1990: p. 71, entiende que los dos términos representan la distinción entre las causas fisiológicas y las psicológicas de los sentimientos (por ejemplo, tener un mal sentimiento como resultado de haberse desvelado la noche anterior sería «mundano»). Maurice Walshe 1987: p. 591 n. 658 y n. 659 sugiere traducirlos como «carnal» y «espiritual».

dencia mental latente (*anusaya*) hacia la codicia, la irritación o la ignorancia.[10] Como se indica en el *Sutta Chûlavedalla*, el surgimiento de estas tendencias subyacentes se relaciona, ante todo, con los tres tipos de sentimientos mundanos, mientras que los sentimientos agradables o neutrales no mundanos que surgen durante una profunda concentración o los sentimientos desagradables no mundanos que brotan debido a que uno no está contento con su propia imperfección espiritual no estimulan estas tendencias subyacentes.[11]

La relación condicional entre los sentimientos y dichas tendencias mentales tiene una importancia central, ya que al activar esas tendencias latentes los sentimientos pueden ocasionar que surjan reacciones mentales torpes. Subyace el mismo principio en la sección que corresponde a los doce eslabones del co-surgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*), donde los sentimientos forman las condiciones que pueden ocasionar el surgimiento de la codicia (*taṇhā*).[12]

Esta dependencia condicional crucialmente importante de la codicia y las reacciones mentales sobre el sentimiento quizá constituya la razón principal por la cual los sentimientos se han vuelto uno de los cuatro *satipaṭṭhāna*s. Además, el surgimiento de sentimientos agradables o desagradables es bastante fácil de notar y eso hace que los sentimientos sean un objeto de meditación muy conveniente.[13]

Una característica prominente de los sentimientos es su naturaleza efímera. Una contemplación sostenida de esta calidad efímera y transitoria de los sentimientos puede convertirse entonces en una poderosa herramienta para desarrollar el desencanto con respecto a ellos.[14] La actitud desapegada hacia los sentimientos debido a la conciencia de su calidad transitoria es característica de las experiencias de un *arahant*.[15]

[10] Compárese M I 303; M III 285; y S IV 205. La relación de los tres tipos de sentimiento con sus tendencias latentes respectivas ha inspirado una variante de la contemplación de los sentimientos en el *Sûtra Ratnachûda* (citada en Bendall 1990: p. 219), donde las instrucciones dicen que si se experimenta un sentimiento agradable hay que desarrollar compasión hacia los seres que son indulgentes en la pasión, mientras que en el caso de un sentimiento desagradable la compasión debe dirigirse hacia los seres que son indulgentes en el odio y si se trata de un sentimiento neutral, entonces la compasión va hacia los seres atrapados por el engaño.

[11] M I 303.

[12] Descrito con detalle en D II 58.

[13] Según Ps I 277, los sentimientos son un objeto más claro para *satipaṭṭhāna* que la conciencia o el contacto, porque es fácil notar cuando brotan sentimientos agradables o desagradables.

[14] Esto se ejemplifica en A IV 88, donde el Buda elaboró la conclusión: «no hay nada a lo que valga la pena aferrarse», mediante la enseñanza de la contemplación del carácter impermanente de los sentimientos, una contemplación que demostró entonces que era capaz de conducir a la visión clara.

[15] M III 244 describe la actitud desapegada de los sentimientos que muestra un *arahant* como consecuencia de que comprende su carácter impermanente.

Otro aspecto que invita a la contemplación es el hecho de que el tono afectivo de cualquier sentimiento depende del tipo de contacto que ocasionó que surgiera.[16] Cuando uno ha captado por completo ese carácter condicionado del sentimiento es natural que se desapegue y que su identificación con el sentimiento comience a disolverse.

Un poético pasaje en el *Vedanā Saṃyutta* compara la calidad de los sentimientos con vientos en el cielo que provienen de diferentes direcciones.[17] Los vientos pueden ser a veces cálidos, a veces fríos, a veces húmedos, a veces cargados de polvo. De igual modo, en este cuerpo se manifiestan diferentes tipos de sentimientos. A veces son agradables, a veces neutrales y algunas ocasiones son desagradables. Así como sería una necedad estar contendiendo con las vicisitudes del clima, tampoco hace falta pelear con las vicisitudes de los sentimientos. Si lo contemplamos así podemos establecer un grado de desapego interno cada vez mayor con respecto a los sentimientos. Alguien que observa atentamente los sentimientos, por el simple hecho de observarlos ya no se identifica con ellos y por lo tanto comienza a ir más allá del poder condicionante y controlador de la dicotomía placer y dolor.[18] También en los comentarios se reflexiona acerca de la misión de socavar la identificación con los sentimientos. Ahí se señala que si uno se pregunta «¿quién siente?» ya va más allá de tan sólo experimentar el sentimiento y empieza a contemplarlo como un *satipaṭṭhāna*.[19]

Con la intención de aportar alguna información adicional acerca de la importancia y la relevancia de la contemplación de los sentimientos haré enseguida una breve consideración de la relación que hay entre los sentimientos y la formación de puntos de vista (*diṭṭhi*) y opiniones y examinaré con más detalle los tres tipos de sentimientos que se presentan en las instrucciones para *satipaṭṭhāna*.

2. LOS SENTIMIENTOS Y LOS PUNTOS DE VISTA (*DIṬṬHI*)

El cultivo de una actitud desapegada con respecto a los sentimientos es el tema introductorio del *Sutta Brahmayāla*. Al inicio del discurso el Buda instruye a sus

[16] M III 242.

[17] S IV 218.

[18] Debes 1994: p. 227.

[19] Ps I 275. El comentario explica que el propósito de esta forma de investigación es superar la noción de que hay un yo que siente. Consúltese también D II 68, que indica que los sentimientos siguen dos patrones de identificación prominentes: «El sentimiento es mi yo» y «mi yo siente». Éstos vienen junto con la opinión «mi yo no tiene sentimiento», como tres formas de elaborar un sentido de yo con respecto al sentimiento. Entonces su eliminación conduce a la realización. Acerca de este pasaje consúltese Bodhi 1995: pp. 34-36. La importancia de disociar el sentimiento de cualquier noción de «yo» o «mío» la enfatiza también Ñāṇapoṇika 1983: p. 4.

monjes diciéndoles que ni deben regocijarse con las alabanzas ni ofenderse si los censuran, ya que cualquiera de ambas reacciones sólo trastornaría su tranquilidad mental. Después de eso analiza de manera exhaustiva las bases epistemológicas que subyacen en los diferentes puntos de vista que prevalecían entre los filósofos y ascetas de la antigua India. Para concluir su disertación señala que como él ya comprendió plenamente lo que son los sentimientos ha ido más allá de todas esas opiniones.[20]

La característica intrigante de la forma en que lo practica el Buda es que su análisis se enfoca, ante todo, en las bases psicológicas de las opiniones, más que en su contenido.[21] Debido a ese enfoque él podía rastrear el surgimiento de los puntos de vista que conducen a la codicia (*taṇhā*), que a su vez brotan dependiendo del sentimiento.[22] Por el contrario, al entender plenamente el papel que desempeñan los sentimientos como un vínculo entre el contacto y la codicia es posible trascender el proceso mediante el cual se forma la opinión.[23] El *Sutta Pāsādika* presenta de forma explícita esa trascendencia de los puntos de vista como un objetivo de la contemplación de *satipaṭṭhāna*.[24] De tal modo, el segundo *satipaṭṭhāna*, la contemplación de los sentimientos, posee un potencial intrigante para generar la percatación profunda de la génesis de los puntos de vista y las opiniones.

La contemplación sostenida revelará el hecho de que los sentimientos influyen y tiñen de manera decisiva los pensamientos y reacciones subsecuentes.[25] En vista de este papel condicionante que tiene el sentimiento, la supuesta supremacía del pensamiento racional sobre los sentimientos y las emociones re-

[20] D I 16.

[21] Lo cierto es que el *Sutta Brahmayāla* analiza 62 «bases» para la formulación de puntos de vista (D I 39: *dvāsaṭṭhiyā vatthûhi*), no 62 «puntos de vista». El número real de puntos de vista es mucho menor, por ejemplo las cuatro primeras «bases» constituyen el «punto de vista» del eternalismo, que en cada caso se formula exactamente con los mismos términos. Esto demuestra que al análisis del Buda le interesaban más que nada las bases epistemológicas para la formulación de las opiniones y muy poco el contenido individual de cada una de esas opiniones. Cuando S IV 287 habla de 62 «puntos de vista» (*dvāsaṭṭhi diṭṭhigatāni Brahmayāle bhaṇitāni*) o Sn 538 habla de «herejías» (*osaraṇāni*), esto en realidad no corresponde a la terminología que se emplea en el *Sutta Brahmayāla* mismo.

[22] En D I 39 el Buda indicó que todos estos puntos de vista diferentes surgieron por la falta de conocimiento y visión de parte de quienes los propusieron y que sencillamente se hallaban bajo la influencia de los sentimientos y la codicia. El comentario Sv-pṭ I 180 explica la génesis de esas opiniones como el resultado de la incomprensión del surgimiento de los sentimientos y, por lo tanto, de reaccionar a ellos con avidez. Katz 1989: p. 150 habla muy apropiadamente de un «psicoanálisis de aseveraciones metafísicas».

[23] En D I 45 el Buda explicó que quien ya ha entendido cómo surge y desaparece el contacto (siendo el contacto la condición necesaria para que surjan los sentimientos y, con ello, la codicia) ha realizado, de esa manera, lo que trasciende a dichas opiniones.

[24] D III 141.

[25] Compárese, por ejemplo, con M I 111, que describe cómo los pensamientos y las reacciones dependen del primer estímulo decisivo que aportan el sentimiento y la cognición.

sulta ser una ilusión.[26] La lógica y el pensamiento con frecuencia sólo sirven para racionalizar los gustos y disgustos ya existentes y que, a su vez, son condicionados por el surgimiento de sentimientos agradables o desagradables.[27] Las primeras etapas del proceso perceptual, cuando aparecen las primeras trazas de preferencias y rechazos, por lo regular no se tienen plenamente conscientes y su influencia decisiva sobre las evaluaciones subsecuentes muchas veces pasa desapercibida.[28]

Si se considera desde una perspectiva psicológica, el sentimiento aporta una pronta retroalimentación durante el proceso de la información, como una base para la motivación y la acción.[29] En la historia temprana de la evolución humana esa rápida retroalimentación evolucionó como un mecanismo para sobrevivir ante situaciones peligrosas, cuando había que decidir en fracciones de segundo si huir o pelear. Son decisiones que se basan en la influencia evaluadora de los primeros pocos momentos de ponderación perceptual, en los que el sentimiento desempeña una función prominente. Sin embargo, fuera de esos momentos de peligro, en el promedio de las situaciones comparativamente seguras del mundo moderno, esta función que tienen los sentidos para la supervivencia en ocasiones puede producir reacciones inadecuadas e inapropiadas.

La contemplación de los sentimientos ofrece la oportunidad de regresar a la atención consciente esas funciones evaluadoras y condicionantes. La clara conciencia del impacto condicionante que tiene el sentimiento puede conducir a una restructuración de los patrones de reacción habituales que han perdido su sentido o que, incluso, se han vuelto perjudiciales. De esta manera es posible debilitar el condicionamiento de las emociones en el punto en que se originan.[30] Si no pudiera revertirse ese condicionamiento cualquier tendencia afectiva, al ser el resultado de la evaluación inicial que detonó el sentimiento, podría encontrar su expresión en opiniones y puntos de vista aparentemente «objetivos» y bien razonados. En cambio, una evaluación realista del modo en que los puntos de vista y las opiniones dependen de manera condicional del estímulo evaluador inicial que proporcionan los sentimientos revela el apego afectivo que subyace en los puntos de vista y las opiniones personales. Que los puntos de vista y las opiniones dependan del primer impacto evaluativo del sentimiento es una causa prominente de la posterior fijación y aferramiento dogmáticos.[31]

[26] Khantipālo 1981: p. 35.

[27] Premasiri 1972: p. 20.

[28] Burns 1994: p. 33.

[29] Brown 1986a: p. 271.

[30] Padmasiri de Silva 1981: p. 22; y Dwivedi 1977: p. 255.

[31] Éste es un tema recurrente a lo largo del *Aṭṭhakavagga*; véase especialmente Sn 781; Sn 785; Sn 824; Sn 878; Sn 892; y Sn 910 sobre el aferramiento dogmático que engendran las opiniones; y Sn 832; Sn 883; Sn 888-889; Sn 894; y Sn 904 acerca de la forma en que este

En la antigua India, la manera analítica en que el Buda abordaba los puntos de vista formaba un contraste impactante con las especulaciones filosóficas prevalecientes. Su modo de tratar a las opiniones era haciendo un examen de sus bases afectivas. Para él lo más importante era descubrir la actitud psicológica que subyacía al aferramiento a esas opiniones,[32] ya que él veía con claridad que sostener un punto de vista en particular normalmente es la manifestación del deseo y el apego.

Un aspecto relevante de la concepción que tenía el budismo en sus inicios acerca de la visión correcta es, por lo tanto, que hay que mantener una actitud «correcta» con respecto a nuestras creencias y opiniones. La pregunta crucial aquí es si hemos desarrollado apego y aferramiento a nuestros propios puntos de vista,[33] lo cual por lo regular se manifiesta en discusiones y disputas acaloradas.[34] Mientras mejor mantenga uno la visión correcta libre de apego y aferramiento mejor se desarrollará su pleno potencial como una herramienta pragmática para progresar en el sendero.[35] O sea que nunca debería uno abandonar la visión correcta. De hecho, constituye la culminación del sendero. Lo que hay que dejar es cualquier apego o aferramiento a la visión en sí.

En el contexto de la práctica formal de la meditación la presencia de la visión correcta se expresa a través de un grado cada vez mayor de desapego y desencanto con los fenómenos condicionados, como consecuencia de que uno se percata más y más profundamente de la verdad de *dukkha*, de su causa, de su cesación y del camino que conduce a su cesación. Ese desapego se refleja también en la ausencia de «deseos e insatisfacción», como lo estipula la «definición» de *satipaṭṭhāna* y en la instrucción que indica evitar «aferrarse a cualquier cosa en el mundo», como lo menciona el «estribillo» del *Sutta Satipaṭṭhāna*.

aferramiento dogmático hace que uno comience a rechazar a los demás y a estar peleando interminablemente. Consúltese también Premasiri 1989: p. 655, que relaciona de un modo muy acertado el «punto de vista» con el concepto del dogmatismo.

[32] Consúltese también Bodhi 1992a: p. 9; Burford 1994: p. 47; Collins 1982: p. 119; Gethin 1997b: p. 222; y Gómez 1976: p. 141.

[33] La formulación típica de la visión correcta en los discursos ciertamente tiene que ver, de forma directa, con el apego y el aferramiento y su fórmula es la de las cuatro nobles verdades (consúltese, por ejemplo, D II 312). Este esquema de las cuatro nobles verdades se pone en práctica, entonces, sobre las opiniones mismas en A IV 68.

[34] En M I 108 el Buda, cuando lo instan a proclamar su punto de vista, responde que su perspectiva es aquélla que lo conduce a no tener ninguna discusión con alguien más. Consúltese también M I 500, que relaciona la comprensión de la naturaleza transitoria de los tres tipos de sentimientos con estar libre de pleitos. En S III 138 el Buda resumió su actitud carente de polémica diciendo: «No disputo con el mundo, es el mundo el que disputa conmigo».

[35] Se recomienda tener una actitud pragmática con respecto a las propias opiniones en M I 323 y en A III 290, especificando en ambas circunstancias que el propósito de la perspectiva propia debería ser propiciar la tranquilidad interior y alcanzar la liberación de *dukkha*.

3. EL SENTIMIENTO AGRADABLE Y LA IMPORTANCIA DE LA ALEGRÍA

La función condicionante de los sentimientos agradables como conducentes a las preferencias y, finalmente, al apego dogmático tiene algunas implicaciones de largo alcance, pero esto no significa que todos los sentimientos agradables tengan que evitarse. De hecho, comprender con claridad que los sentimientos agradables no tienen que ser evitados fue un resultado directo de la propia búsqueda de la liberación del Buda.

En la víspera de su despertar, el Buda había agotado las formas tradicionales de acercarse a la realización sin conseguir esa meta.[36] Mientras recordaba sus experiencias en el pasado y consideraba qué enfoque podría constituir una alternativa recordó un momento en su temprana juventud, cuando tuvo una profunda experiencia de concentración y placer, en la que alcanzó la primera absorción (*jhāna*).[37] Reflexionando aun más sobre esa experiencia llegó a la conclusión de que el tipo de placer que sintió aquella ocasión no era inadecuado y, por lo tanto, no era un obstáculo para el progreso.[38] Comprender cabalmente que el placer de la absorción constituye un tipo de sentimiento agradable adecuado y aconsejable marcó un momento decisivo en su búsqueda. Sobre la base de ese entendimiento crucial el Buda pudo pronto lograr el despertar que antes, a pesar de su considerable éxito en la concentración y de una variedad de prácticas ascéticas no había conseguido alcanzar.

Tras su despertar, el Buda declaró que era alguien que vivía en la felicidad.[39] Esta aseveración demuestra claramente que, a diferencia de algunos ascetas

[36] Ni los grados de concentración más altamente refinados ni la dedicación a diversas prácticas ascéticas le habían servido para llevarlo al completo despertar, de modo que (en M I 246) se preguntó: «¿Podría haber otro camino a la realización?» Su inquebrantable esfuerzo por continuar su búsqueda incluso después de haber agotado todos los modos conocidos de aproximarse a la realización podría encontrarse en el fondo de M I 219 y también de A I 50. En ambos casos se presenta su despertar como el resultado de un esfuerzo imperturbable. Su desviación de todas las formas conocidas hasta entonces para acercarse a la realización se indica mediante la expresión: «nunca antes oído» (por ejemplo en M II 211 y S V 422).

[37] M I 246. Acerca de este pasaje consúltese también Horsch 1964: p. 107. El discurso no precisa su edad pero, a juzgar por el contexto, debe haber sido en algún momento de su niñez. Mil 289 sugiere, de manera muy improbable, que sólo tenía un mes de nacido y que alcanzó no sólo la primera sino las cuatro *jhāna*s. Las fuentes tibetanas (Rockhill 1907: p. 23) ubican este episodio en los días anteriores a que dejara la vida del hogar, lo cual también parece improbable.

[38] M I 246 menciona que él reflexionó: «¿Por qué le temo a una felicidad que nada tiene que ver con la sensualidad ni con estados torpes? ¡No tengo miedo de una felicidad así!» Con base en esta visión clara realizó el despertar. Dicha comprensión de la importancia de una evaluación ética de los eventos mentales es también motivo de reflexión en M I 114, donde antes del despertar divide sus pensamientos en hábiles y torpes.

[39] A I 136; consúltese también Dhp 200.

contemporáneos a él, ya no tenía miedo de los sentimientos agradables. Cómo él mismo señaló, fue precisamente porque consiguió erradicar toda la torpeza mental que ahora se sentía feliz y dichoso.[40] En un tono semejante, los versos que con motivo de su propio despertar compusieron monjes y monjas a menudo exaltan la felicidad de la libertad que obtuvieron mediante la práctica exitosa de la vía.[41] La presencia de dicha y alegría ajenas a la sensualidad entre los discípulos despiertos del Buda muchas veces se vio expresada en descripciones poéticas de la belleza natural.[42] Lo cierto es que los primeros monjes budistas se deleitaban con su manera de vivir, como lo atestiguó un rey que los visitó y los describió «sonrientes y animados, sinceramente alegres y disfrutando, viviendo en paz y sin sobresaltos».[43] Esta descripción forma parte de una comparación que hizo el rey entre los seguidores del Buda y otros ascetas, cuyo porte era más bien triste. Para él, el grado de alegría que demostraban los discípulos del Buda corroboraba que su enseñanza era apropiada. Estos pasajes documentan el papel significativo de la alegría que no es sensual en la vida de la comunidad monástica budista en sus inicios.

El hábil desarrollo de una alegría y una felicidad que no se basan en la sensualidad fue un resultado de lo que el Buda realizó de primera mano, lo cual le demostró que era necesario distinguir entre el placer hábil y el torpe.[44] Las instrucciones de *satipaṭṭhāna* para contemplar los sentimientos reflejan esta sabiduría, cuando distinguen entre los sentimientos agradables mundanos y los no-mundanos.

El ingenio del enfoque del Buda no fue nada más su habilidad para discernir entre las formas de felicidad y placer que deben buscarse y las que hay que evitar, sino también su hábil aprovechamiento del placer no sensual para pro-

[40] D I 196; consúltese también D II 215. De acuerdo con Ps I 297 con el pleno despertar también la alegría (como un factor del despertar) alcanza la perfección.

[41] Th 35; Th 256; Th 545; Th 888; y Thī 24.

[42] Por ejemplo en M I 212, donde la belleza del bosque Gosiṅga, alumbrado por la luz de la luna, se convirtió en la ocasión para que varios discípulos veteranos alabaran las diversas cualidades de un monje. Asimismo están las descripciones de la belleza natural en los versos de algunos monjes que alcanzaron el despertar, en Th 13; Th 22; Th 113; Th 307-310; Th 523; Th 527-528; Th 601; Th 1062; Th 1064; Th 1065; Th 1068-1070; y Th 1136. En D II 267 incluso el Buda expresó su gusto por una pieza musical levemente sensual que ejecutó el *gandhabba* Pañchasikha, en cuyo canto comparaba la belleza de su amada y la de la vida de los *arahants*. Acerca de este pasaje consúltese también Gnanarama 1998: pp. 119-121. Sobre la manera en que el Buda y sus monjes apreciaban la belleza natural compárese también con Gokhale 1976: p. 106; Kariyawasam 1984: p. 359; y Nhat Hanh 1990: p. 62.

[43] M II 121; consúltese también Rahula 1997: p. 52. De hecho, según A V 122, quien se deleita con la enseñanza del Buda sentirá felicidad, ya sea caminando, de pie, sentado o recostado.

[44] M I 476 y M I 454. También se reflexiona sobre esa misma comprensión en Th 742, que recomienda esos tipos de placer que se relacionan con el *Dhamma*; y en la expresión «alegría auspiciosa» (*kalyāṇapīti*) en Sn 969. Consúltese también Premasiri 1981: p. 69.

gresar en la vía a la realización. En numerosos discursos se describe la dependencia condicional de la sabiduría y la visión clara con respecto a la presencia de la alegría y la felicidad que no tienen carácter sensual. De acuerdo con esas descripciones, si está presente la dicha (*pāmoyya*) surgen la alegría (*pīti*) y la felicidad (*sukha*) y llevan, en una secuencia causal, a la concentración y la visión cabal. Un discurso compara la dinámica de esta secuencia causal con el curso natural de la lluvia que cae en la cima de una colina y poco a poco va llenando las corrientes y los ríos hasta, finalmente, llevar su afluente al mar.[45] Una vez que surgen la alegría y la felicidad que no son sensuales su presencia conduce, de un modo natural, a la concentración y la realización.[46] En cambio, si la mente no se contenta cuando requiere contentarse no es posible alcanzar la visión clara.[47]

La importancia de desarrollar una alegría que no sea sensual también encuentra reflexión en el Sutta Aranavibhanga, donde el Buda exhorta a sus discípulos para que encuentren lo que en realidad constituye la verdadera felicidad y, con base en esa comprensión, se dediquen a conseguirla.[48] Este pasaje se refiere en particular a la experiencia de la absorción, que aporta una forma de felicidad que supera por mucho a la felicidad mundana.[49] Por otra parte, el placer no sensual también puede surgir en el contexto de la meditación de visión cabal.[50]

Un examen minucioso del Sutta Kandaraka revela un refinamiento progresivo de la felicidad no sensual que ocurre durante las etapas sucesivas del adiestramiento gradual. Los primeros niveles de esta serie ascendente son las formas de felicidad que brotan debido a que uno se siente libre de culpa y está contento. A su vez esto lleva a diferentes niveles de felicidad que se obtienen median-

[45] S II 30. Hallamos la misma secuencia en Vin I 294; D I 73; D I 182; D I 207; D I 214; D I 232; D I 250; D III 241; D III 279; D III 288; M I 37; M I 283; S IV 78; S IV 351-358; S V 156; S V 398; A I 243; A III 21; A III 285; A V 1-6; A V 312; A V 315; A V 317; A V 329; y A V 333 (consúltese también Paṭis I 85; y Vism 144). La función sustentadora de la dicha para la visión clara está documentada en Dhp 376; Dhp 381; y Th 11. Según Ayya Khema 1991: p. 105, «la alegría interna es absolutamente necesaria para una meditación exitosa». Buddhadāsa 1956: p. 109, habla de la necesidad de desarrollar «una alegría espiritual perpetua». Asimismo se destaca la importancia de *pīti* en Cousins 1973: p. 120; Debes 1997: p. 497; Gruber 1999: p. 231; Ñāṇapoṇika 1988: p. 20 n.9; y Sekhera 1995: p. 104.

[46] A V 2.

[47] A III 435; el comentario Mp III 413 explica que esto se refiere en particular a la necesidad de evitar la apatía mental. La importancia de desarrollar la alegría en el contexto de la práctica de *satipaṭṭhāna* se menciona también en S V 156.

[48] M III 230.

[49] M III 233; compárese también con M I 398.

[50] M III 217 relaciona la experiencia de la alegría mental con lograr percatarse a profundidad de la naturaleza transitoria de cualquier experiencia sensorial; según Th 398 y Th 1071 el placer de la profunda percatación supera por mucho al de la música; Th 519 señala que meditar libre de codicia aporta la forma de placer más elevada posible; Dhp 373 habla del placer divino de la percatación profunda; y de acuerdo con Dhp 374 la visión clara del surgimiento y la cesación de los agregados conduce a la alegría y la dicha.

te una profunda concentración. La serie culmina con la felicidad suprema de la completa libertad que se consigue por medio de la clara percatación.[51]

Asimismo, se reflexiona sobre el importante papel que desempeña la alegría que no es sensual en el estudio *abhidhámmico* de los estados mentales. De todo el esquema completo de 121 estados mentales la mayoría va acompañada de alegría mental, mientras que sólo tres se relacionan con el desagrado mental.[52] Esto da a entender que el *Abhidhamma* hace mucho hincapié en el papel y la importancia de la alegría.[53] Además el esquema *abhidhámico* de los estados mentales ha conservado un sitio especial para la sonrisa de un *arahant*.[54] Es un tanto sorprendente que ésta aparezca entre una serie de estados mentales que se denominan «carentes de raíz» (*ahetu*) e «inoperantes» (*akiriya*). Estos estados mentales no están «arraigados» en cualidades hábiles o torpes ni se relacionan con la «operación» del karma. De este grupo particular de estados mentales sólo uno va acompañado de alegría (*somanassahagatā*): la sonrisa del *arahant*. Al parecer, la cualidad singular de esta sonrisa fue motivo suficiente para que el *Abhidhamma* le asignara un sitio especial dentro de su esquema.

Extrapolando a partir de lo anterior, todo el esquema del entrenamiento gradual puede visualizarse como un refinamiento progresivo de la alegría. Para equilibrar este panorama hay que agregar que los avances a lo largo del camino invariablemente implican también experiencias desagradables. Sin embargo, así como el Buda no recomendaba evitar todos los sentimientos agradables sino que enfatizaba en que había que comprenderlos con sabiduría y hacer un uso inte-

[51] M I 346 habla de la felicidad que se logra cuando se mantiene una conducta ética pura (*anavayyasukhaṃ*) y que va seguida de la felicidad que se deriva de la contención de los sentidos (*abyāsekasukhaṃ*), que a su vez conduce a los grados progresivos de felicidad que se viven durante la primera absorción (*vivekayaṃ pītisukhaṃ*), la segunda absorción (*samādhiyaṃ pītisukhaṃ*) y la tercera absorción (*sukhavihārī*) y que culminan con la felicidad de la realización (*nibbuto sītibhûto sukhapaṭisaṃvedī*). Compárese también con Th 63 y Th 220, que hablan de conseguir la felicidad a través de la felicidad. Govinda 1991: p. 61, explica: «la desaparición del sufrimiento es la suprema felicidad y... cada paso en esa dirección va acompañado de una alegría creciente». Warder 1956: p. 57, va aun más allá y compara el énfasis que hace el Buda sobre la importancia de la alegría con el epicureísmo.

[52] Abhid-s 1-7 presenta un esquema que consiste en 63 estados mentales que van acompañados de alegría mental (*somanassa*), 3 acompañados por desagrado mental (*domanassa*) y 55 acompañados por ecuanimidad (*upekkhā*); Consúltese también Govinda 1991: p. 63.

[53] Puede encontrarse un énfasis similar en Kv 209, que despliega una lista de un total de 28 tipos de felicidad. Compárese también con Vism 143, que afirma que la alegría no sensual puede ocurrir en cinco niveles diferentes y detalla once factores conducentes a su desarrollo (en Vism 132). Se mencionan también varios tipos de felicidad en el *Vimuttimagga* (compárese con Ehara 1995: p. 5).

[54] El «estado mental que produce la sonrisa, acompañado de alegría mental» se menciona en Abhidh-s 2 entre los estados mentales carentes de raíz; Compárese asimismo con Bodhi 1993: p. 45. La sonrisa del *arahant* está documentada en varios discursos a cargo del Buda y de Moggallāna, por ejemplo en Vin III 105-108; M II 45; M II 74; S I 24; S II 254-258; y A III 214.

ligente de ellos, de igual forma su postura en cuanto a los sentimientos y las experiencias desagradables se orientaba, con toda claridad, hacia el desarrollo de la sabiduría.

4. EL SENTIMIENTO DESAGRADABLE

En el contexto histórico de la antigua India, el sabio análisis de los sentimientos que propuso el Buda constituía un camino medio entre la búsqueda mundana de los placeres sensuales y las prácticas ascéticas de penitencia y automortificación. Un razonamiento fundamental prominente detrás de las automortificaciones que prevalecían entre los ascetas de la época era un concepto absolutista del karma. Se creía que infligirse dolor proporcionaba una experiencia inmediata de la pena kármica negativa acumulada en el pasado y que, por lo tanto, eso aceleraba su erradicación.[55]

El Buda discrepaba de esas teorías mecanicistas del karma. De hecho, cualquier intento por eludir la pena merecida por la suma total de los actos torpes cometidos en el pasado está destinado a fracasar, porque la serie de vidas anteriores de cualquier individuo no tiene un principio que pueda discernirse,[56] de manera que la cantidad de castigo kármico que hay que agotar es insondable. Además, los sentimientos dolorosos pueden surgir por muchas otras causas.[57]

Aunque no es posible evitar la retribución kármica y es muy probable que se manifieste de una u otra forma durante nuestra práctica de la vía,[58] el desper-

[55] Por ejemplo, M II 214, consúltese también Jayawardhana 1988: p. 409. Otras razones para llevar a cabo esas prácticas podrían haber sido la idea prevaleciente de que el dolor autoinfligido reúne poder espiritual (*iddhi*), que después puede utilizarse para obtener poderes supranormales o alcanzar la liberación; o la idea de que el cuerpo es la fuente de la codicia y así, para eliminar a ésta, hay que mortificar al cuerpo.

[56] S II 178; S III 149; y A V 113. Goldstein 1994: p. 131, señala correctamente que «la idea de que la iluminación ocurre cuando se elimina el karma... es un punto de vista incorrecto, pues todos arrastramos una infinita cantidad de karma anterior... la iluminación no sucede porque uno se libere de cierta cantidad de actividad kármica. Sucede cuando la mente atraviesa la ilusión».

[57] En S IV 230 el Buda mencionó sentimientos que se originan por trastornos biliares, de flema, de vientos, por un desequilibrio de los humores corporales, por cambios climáticos o por conductas descuidadas o violentas como alternativas ante los sentimientos resultantes de la retribución kármica. Estas alternativas se enumeran también en A II 87; A III 131; y A V 110; consúltese también Ledi 1999d: p. 66. De hecho, según A I 173 y A I 249 el karma concebido como la única causa absoluta implicaría una forma de determinismo y, por lo tanto, lógicamente excluiría la posibilidad de llevar una vida dedicada a la purificación.

[58] A V 292; A V 297; y A V 299 enfatizan en la imposibilidad de eludir por completo la retribución kármica. Dhp 127 señala que no hay en todo el mundo un sitio en el que alguien pueda escapar de las consecuencias de sus malas obras. Consúltese también Ud 21, donde se cuenta que un monje que estaba sentado meditando sentía el dolor ocasionado por sus

tar no es sencillamente el resultado de la erradicación mecánica de los efectos acumulados de nuestras acciones anteriores. Lo que el despertar requiere es que se erradique la ignorancia (*aviyyā*) mediante el desarrollo de la sabiduría.[59] Cuando los *arahants* ven con aguda claridad a través de la ignorancia trascienden el rango de la mayoría de sus obras kármicas acumuladas, aparte de las que todavía están por madurar en la vida actual.[60]

El Buda mismo, antes de su propio despertar, también había dado por hecho que las experiencias dolorosas tenían efectos purificadores.[61] Después de abandonar las prácticas ascéticas y obtener la visión cabal supo la verdad. El *Sutta Chûladukkhakkhandha* habla de los intentos que hizo el Buda por convencer a algunos ascetas contemporáneos a él acerca de lo infructuoso que era el sufrimiento autoinfligido. El debate termina con su comentario irónico de que, en contraste con los dolorosos resultados de la automortificación, él fue capaz de sentir grados de placer muy superiores a los que pudiera alcanzar el rey de aquel país.[62] Para el Buda era evidente que la realización no dependía tan sólo de soportar sentimientos dolorosos.[63] Lo cierto es que si se le considera desde el punto de vista psicológico, someterse de manera intencional a un dolor autoinfligido puede verse como una forma desviada de agresión.[64]

Los sentimientos desagradables pueden activar la tendencia latente a la irritación y conducir a intentos para reprimirlos o evitarlos. Además, de acuerdo con el agudo análisis que hace el Buda, la aversión al dolor puede estimular la tendencia a buscar la satisfacción de los sentidos puesto que, desde un punto de vista de alguien que no ha despertado, el goce de placeres sensuales parece ser la única forma de escapar del dolor.[65] Esto genera un círculo vicioso en el que

actos en el pasado. Sin embargo, en A I 249 se dice que la intensidad de la retribución kármica depende en gran medida de la actual condición moral y mental de la persona, en el sentido de que un acto particularmente torpe podría llevar al infierno a alguien inmoral, pero no tendrá las mismas consecuencias en el caso de alguien que tenga una buena conducta moral.

[59] A IV 382 niega claramente que la vida de santidad que uno lleva al lado del Buda tenga el propósito de modificar o erradicar los resultados kármicos que no han madurado y se especifica que el objetivo es, en realidad, desarrollar el conocimiento y la sabiduría. Tratar de erradicar los resultados del karma pasado era una postura jainista que el Buda criticó en M II 216 y M II 222.

[60] La lógica simple detrás de esto es que los resultados kármicos que deben madurar en vidas futuras ya no tendrán oportunidad de producir resultados (compárese con Th 81). En el caso del *arahant* Aṅgulimāla, por ejemplo, el castigo por sus crímenes anteriores sólo podía ocurrir dentro del campo limitado de esa misma existencia (compárese con M II 104).

[61] M II 93.

[62] M I 95.

[63] M I 241.

[64] Compárese con Padmasiri de Silva 1991: p. 71.

[65] S IV 208. El Buda ejemplificó entonces el predicamento de los seres mundanos no iluminados cuando sienten dolor contando la historia de alguien a quien le han disparado

con cada sentimiento, agradable o desagradable, uno se vuelve más esclavo de los sentimientos.

La salida de este círculo vicioso radica en la observación atenta y sobria de los sentimientos desagradables. Estar conscientes del dolor sin reaccionar es un método simple pero efectivo para lidiar hábilmente con la experiencia dolorosa. Observar sencillamente el dolor físico tal como es evita que produzca repercusiones mentales. Cualquier reacción mental de miedo o resistencia al dolor sólo aumentaría el nivel de repulsión a la experiencia dolorosa. Un meditador sagaz puede ser capaz de experimentar tan sólo el aspecto físico de un sentimiento desagradable sin permitir que broten reacciones mentales. Esta habilidad y la visión clara meditativa poseen el intrigante potencial para impedir que la enfermedad física afecte a la mente.[66]

Los discursos relacionan esta capacidad para impedir que el dolor físico afecte a la serenidad mental con la práctica de *satipaṭṭhāna* en particular.[67] De este modo, una sabia observación del dolor por medio de *satipaṭṭhāna* puede transformar experiencias de dolor en ocasiones para percatarse con profunda agudeza.

5. SENTIMIENTO NEUTRAL

En tanto que los sentimientos agradables y desagradables pueden activar las tendencias latentes respectivas a la lujuria y la irritación, los sentimientos neutrales pueden estimular la tendencia latente a la ignorancia.[68] La ignorancia, por lo que respecta a los sentimientos neutrales, es no estar consciente del surgimiento y la desaparición de los sentimientos neutrales o no entender la ventaja, la desventaja y el escape en relación a los sentimientos neutrales.[69] Como señalan

dos dardos. Dice que encima del «dardo» del dolor físico la reacción mental conduce a más *dukkha*, es decir, otro dardo. Consúltese también Lily de Silva1987: p. 19; Kor 1991: p. 6 y 1995: p. 18.

[66] S III 1 instruye: «deberán adiestrarse así: podrá enfermarse mi cuerpo pero mi mente no se afligirá». El discurso explica que la finalidad es evitar la identificación con cualquiera de los cinco agregados (y por lo tanto con el dolor). Esto da a entender que hay una disociación de la experiencia del dolor, como si la parte afectada del cuerpo no le perteneciera a alguien. Si bien uno sigue consciente del dolor como un fenómeno objetivo, este acto de disociación o desidentificación disminuye o incluso elimina el impacto afectivo del dolor en la mente.

[67] De acuerdo con S V 302 los sentimientos corporales dolorosos no pueden vencer a una mente bien establecida en *satipaṭṭhāna*. El Buda mismo, al permanecer atento y con claro conocimiento fue capaz de soportar imperturbable el intenso dolor de una grave herida en su pie (en S I 27 y S I 110).

[68] M I 303.

[69] M III 285.

los comentarios, estar consciente de los sentimientos neutrales no es una tarea fácil y lo mejor es emprenderla por medio de la inferencia, notando la ausencia de sentimientos agradables y desagradables.[70]

Para continuar abundando acerca de los sentimientos neutrales es de mucho interés el análisis *abhidhámmico* de los tonos de sentimiento que surgen en las cinco puertas de los sentidos. El *Abhidhamma* sostiene que sólo el sentido del tacto está acompañado de dolor o placer, mientras que los sentimientos que se suscitan en las otras cuatro puertas de los sentidos son invariablemente neutrales.[71] Esta presentación *abhidhámmica* ofrece una intrigante perspectiva sobre la contemplación del sentimiento, ya que invita a investigar hasta qué grado una experiencia de dicha o desagrado con respecto a la vista, al sonido, al olor o al sabor es tan sólo el resultado de la propia evaluación mental.

Además de este sondeo, una característica central que hay que contemplar en relación a los sentimientos neutrales es su naturaleza transitoria.[72] Esto es particularmente importante porque, en la experiencia real, el sentimiento neutral fácilmente parece ser el más estable de los tres tipos. Así que para contrarrestar la tendencia a considerar que es permanente debe observarse su carácter impermanente. Si se le contempla de esa manera, el sentimiento neutral nos lleva a que surja la sabiduría, con lo cual se contrarrestará la tendencia latente a la ignorancia.

El *Sutta Saíāyatanavibhaṅga* señala que la diferencia entre los sentimientos neutrales asociados con la ignorancia y los que se relacionan con la sabiduría tiene que ver con que tales sentimientos trasciendan a su objeto.[73] En el caso de la ignorancia el sentimiento neutral es predominantemente el resultado de las características tenues del objeto, donde la falta de un efecto en el observador da como resultado la ausencia de sentimientos agradables o desagradables. En cambio, el sentimiento neutral que se relaciona con la sabiduría trasciende al objeto, ya que es resultado del desapego y la ecuanimidad y no de las características agradables o desagradables del objeto.

Según ese mismo discurso, la ecuanimidad se establece debido a que ha habido un refinamiento progresivo de los sentimientos, durante el cual, en un principio, los tres tipos de sentimientos relacionados con una vida de renuncia

[70] Ps I 277. El comentario ilustra esto utilizando el ejemplo de un cazador que ve unas huellas antes y después de una roca, con lo cual infiere el camino que ha tomado el animal.

[71] Dhs 139-145; más explícitamente en Abhidh-s 2; compárese también con C.A.F. Rhys Davids 1922: p. 171 n.2, Los discursos ofrecen una perspectiva un tanto cuanto diferente puesto que hablan de formas visuales sonidos, olores y sabores agradables y desagradables y éstos, a su vez, proveen las condiciones para que surjan los sentimientos correspondientes de placer y disgusto; compárese por ejemplo con S IV 115; S IV 119; S IV 125; y S IV 126.

[72] It 47.

[73] M III 219.

se emplean para ir más allá de sus contrapartes mundanas y sensuales.[74] En la siguiente etapa, la alegría mental relacionada con la renuncia se utiliza para confrontar las dificultades relacionadas con la renuncia e ir más allá de ellas. Luego, este proceso de refinamiento conduce a sentimientos ecuánimes, que incluso trascienden los sentimientos no sensuales de alegría mental. La ecuanimidad y el desapego como culminación de la práctica también se encuentran en el estribillo de *satipatthana* para la contemplación de los sentimientos, que instruye al meditador para que contemple todos los tipos de sentimiento «libre de dependencias» y «sin apego».[75]

[74] M III 220.

[75] M I 59: «Vive independiente, sin apegarse a nada en el mundo. Es así como, con respecto a los sentimientos, vive contemplando los sentimientos».

VIII
MENTE

1. CONTEMPLACIÓN DE LA MENTE

Durante la última parte del *satipaṭṭhāna* anterior, la contemplación del sentimiento, la conciencia tenía que ver con la distinción ética entre los sentimientos mundanos y los no mundanos. Encontramos la misma distinción al principio del siguiente *satipaṭṭhāna*, que dirige la conciencia a la calidad ética de la mente; para ser precisos a la presencia o ausencia de codicia (*rāga*), ira (*dosa*) e ilusión (*moha*).[1] Las instrucciones son:

> Reconoce a una mente afectada por la codicia como una mente «afectada por la codicia» y a una mente que no está afectada por la codicia como una mente que «no está afectada por la codicia». Reconoce a una mente afectada por la ira como una mente «afectada por la ira» y a una mente que no está afectada por la ira como una mente que «no está afectada por la ira». Reconoce a una mente afectada por las ilusiones como una mente «afectada por las ilusiones» y a una mente que no está afectada por las ilusiones como una mente que «no está afectada por las ilusiones». Reconoce a una mente que está contraída como una mente que «está contraída» y a una mente que está distraída como una mente que «está distraída». Reconoce a una mente que se ha expandido como una mente que «se ha expandido» y a una mente que se ha estrechado como una mente que «se ha estrechado». Reconoce a una mente que puede superarse como una mente «que puede superarse» y a una mente insuperable como una mente «insuperable». Reconoce a una mente que está concentrada como una mente que «está concentrada» y a una mente que no está concentrada como una mente que «no está concentrada». Comprende a una mente que está liberada como una mente que «está liberada» y a una mente que no está liberada como una mente que «no está liberada».[2]

[1] Compárese también con Khantipālo 1981: p. 37.

[2] M I 59.

La contemplación de la mente utiliza en total ocho categorías (compárese con la fig. 8.1).[3] En cada caso, la misión de *sati* es conocer una calidad mental en particular o su opuesto, de modo que la contemplación de la mente en realidad abarque 16 estados mentales. Aparece la misma serie de 16 estados en cualquier otra parte de los discursos con relación a las capacidades telepáticas.[4] De esta manera, desde la perspectiva de los discursos, esta serie forma una lista representativa de estados mentales relevante, tanto para la introspección personal como para sopesar la mente de alguien más.

Estos 16 estados mentales (u ocho categorías) pueden subdividirse en dos series. La primera serie hace un contraste entre estados mentales torpes y hábiles, mientras que la segunda serie tiene que ver con la presencia o ausencia de estados mentales superiores. Examinaré estos diferentes estados mentales de manera individual, siguiendo una evaluación introductoria de la contemplación de la mente en general.

estados mentales «ordinarios»	estados mentales «superiores»
codicia (*sarāga*)	expandida (*mahaggata*)
ira (*sadosa*)	insuperable (*anuttara*)
ilusión (*samoha*)	concentrada (*samāhita*)
distracción (*vikkhitta*)	liberada (*vimutta*)

Fig. 8.1 Ocho categorías para la contemplación de la mente

Algo que subyace en este *satipaṭṭhāna* es un cambio implícito en el énfasis, de la manera ordinaria en que experimentamos la mente como una entidad individual a considerar los eventos mentales como meros objetos, analizados de acuerdo con sus características cualitativas.[5] La contemplación de la mente también incluye, de acuerdo con el «estribillo» del *satipaṭṭhāna*, la conciencia del surgimiento y la desaparición de los estados mentales que se contemplan, revelando con ello el carácter momentáneo de todos los eventos mentales. Además, la contemplación sostenida de la mente también expondrá hasta qué grado lo que uno considera su mente está, en realidad, bajo la influencia de condiciones

[3] Además de estas ocho categorías, la versión china de esta contemplación en el *Madhyama Āgama* menciona la mente «con manchas» y «sin manchas», en tanto que el *Ekottara Āgama* incluye el «anhelo vehemente» y el «dominio de la mente» como categorías adicionales (en Minh Chau 1991: p. 93; y Nhat Hanh 1990: p. 162 y 174). Paṭis II 234 incluye los seis tipos de conciencia (diferenciadas de acuerdo con las seis puertas de los sentidos) en su lista para la contemplación de la mente.

[4] Por ejemplo en M I 495.

[5] Bodhi 1984: p. 98; y Piatigorski 1984: p. 41. C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 8, lleva la atención a la novedad de este enfoque en la historia del pensamiento indio.

externas. De este modo, percatarse de la naturaleza transitoria y condicionada de la mente concuerda con la idea central del *satipaṭṭhāna* con respecto al desapego y la no identificación.

2. LA CONCIENCIA NO REACTIVA DE NUESTROS ESTADOS MENTALES

Vale la pena notar que la contemplación de la mente no incluye medidas activas para oponerse a los estados mentales torpes (como la codicia o la ira). En realidad la tarea de la atención plena es mantenerse receptivamente consciente, reconociendo con claridad el estado mental que hay en determinado tren de pensamiento o de reacciones. Esa receptividad que no se involucra es necesaria porque tenemos la tendencia instintiva a ignorar cualquier cosa que contradiga o amenace nuestro sentido de importancia y de integridad personal. El hábito de engañarse uno mismo para mantener la autoestima por lo regular se halla tan arraigado que el primer paso para desarrollar una conciencia precisa de sí mismo es reconocer con honestidad que en la mente hay emociones, motivos y tendencias ocultas, sin que al notarlas las suprimamos de inmediato.[6] Si uno mantiene así una conciencia no reactiva contrarresta el impulso de reaccionar o suprimir, latentes en los estados mentales torpes, desactivando de ese modo su potencial emocional y de prestar atención.[7]

El *Sutta Vitakkasaṇṭhāna* ofrece una descripción de esa desactivación. Para poder enfrentarnos a la sucesión repetida de pensamientos torpes la atención se enfoca en la naturaleza de esos pensamientos y en la disposición volitiva o la fuerza motriz que los produjo.[8] El discurso explica este método sencillo pero ingenioso para llevar toda la luz de la atención a la condición mental subyacente en los pensamientos y para ello emplea un símil. Una persona camina muy aprisa sin ninguna razón en particular y, de pronto, se da cuenta de lo que está haciendo. Entonces podría desacelerar o incluso quedarse quieta. De igual ma-

[6] Bullen 1982: p. 29.

[7] Newman 1996: pp. 35 y 46. Compárese también con A V 39, que explica que, si bien, hay que superar la conducta torpe física o verbal mediante la elección de comportamientos más apropiados, la mejor manera de vencer a las corrupciones mentales es una sabia observación constante. Un caso clínico que respalda la genialidad de este enfoque se documenta en Deatherage 1975: p. 140, en el que un hombre de 23 años fue hospitalizado por su extrema agresividad periódica y por su alcoholismo. Al cabo de ocho semanas lo dieron de alta y lo que lo curó fue que aprendió a reconocer y nombrar mentalmente las emociones que experimentaba, sin saber siquiera que lo que estaba haciendo tuviera relación con la «meditación». Así de sencillo. Otro estudio de caso de ira crónica cuya cura incluyó hacerse consciente de su mente puede encontrarse en Woolfolk 1984: p. 551.

[8] M I 120.

nera podría mejor sentarse o recostarse. Este incremento progresivo en la comodidad y la tranquilidad física ilustra vivamente cómo uno puede ir reduciendo y superando la tensión y la agitación mental de los procesos inadecuados del pensamiento a través de la observación directa. Al observar así un estado mental torpe sin implicarse uno nota cómo éste va quedándose sin combustible y va perdiendo su poder.

Esa observación atenta y sin implicarse se ilustra con un símil en los discursos, donde el Buda compara el estar consciente de los propios estados mentales con el uso de un espejo para mirarse en él.[9] Así como un espejo sólo refleja lo que se presenta ante él, los meditadores deberían intentar mantener una conciencia pura de la condición actual de su mente, sin dejar que broten las reacciones.

Sin embargo, el mismo *Sutta Vitakkasaṇṭhāna* habla también de «golpear y aplastar la mente con la mente» como otra forma de lidiar con los pensamientos torpes.[10] Esto parece discrepar de lo que se dijo antes pero si se considera esta instrucción en su contexto queda claro que se presenta tan sólo como un último recurso, cuando todas las demás alternativas, incluida la desactivación que hemos analizado, han resultado inefectivas.[11] Así que «golpear y aplastar a la mente con la mente» es una medida de emergencia cuando todo lo demás ha fallado. Si la situación está a punto de salir de control el uso de la fuerza impedirá al menos que los pensamientos negativos obsesivos se derramen, convirtiéndose en una actividad torpe. Lo cierto es que, en otra ocasión, el Buda contó el recurso de «golpear y aplastar a la mente con la mente» entre los esfuerzos infructíferos que él mismo intentó y descartó antes de su despertar.[12] Esto demuestra que el uso de la fuerza no se aplica en el desarrollo mental en general, como no sea tan sólo en casos de emergencia.

[9] A V 92; se presenta la misma metáfora también en D I 80 y M I 100. Compárese asimismo con Samararatne 1997: p. 141, quien recomienda mantener una «mente como espejo», en especial con respecto a las emociones desagradables.

[10] M I 120.

[11] Las otras opciones, además de la ya mencionada, que sugiere dirigir la atención a la naturaleza de esos pensamientos y a la disposición volitiva que subyace en ellos, son llevar la atención, en cambio, a algo hábil, reflexionar sobre los peligros de sucumbir a esos pensamientos torpes o tratar de olvidar esos pensamientos. Puede encontrarse un caso similar en A IV 87, en el que tras una larga lista de diferentes métodos para mantenerse despierto y contrarrestar la somnolencia, la recomendación final es ir a dormir con plena conciencia. Está claro también en este caso que el último método no es realmente útil para mantenerse despierto sino que es, de igual modo, el último recurso cuando todo lo demás no ha funcionado.

[12] En M I 242.

3. CUATRO ESTADOS MENTALES «ORDINARIOS»

Chitta, la palabra en *pāli* que se utiliza en este *satipaṭṭhāna*, por lo general se refiere en los discursos a la «mente» en el sentido conativo y emocional, en el sentido del humor o el estado mental en que se encuentra uno.[13]

Los tres primeros estados mentales que se mencionan en la instrucción del *satipaṭṭhāna* son la codicia (*rāga*), la ira (*dosa*) y la ilusión (*moha*), las tres principales raíces de cualquier evento mental torpe.[14] El principio básico que subyace en la contemplación de estas raíces nocivas y que también se halla en la distinción entre los sentimientos mundanos y los no mundanos en el *satipaṭṭhāna* anterior es la clara diferencia entre lo que es hábil y lo que es torpe. El desarrollo sistemático de esta habilidad nutre una sensibilidad ética intuitiva que constituye un importante recurso para progresar en el sendero, así como una guía confiable para conducirse de manera apropiada en la vida diaria.

El *Sutta Satipaṭṭhāna* presenta a cada una de estas «raíces» junto con su opuesto, la ausencia de codicia, de ira o de ilusión. Esta forma de presentarlas es muy común en el uso canónico y no sólo permite que el término negativo abarque a la noción opuesta sino también que dé a entender un rango de significados más amplio.[15] De este modo, estar «sin ira», por ejemplo, podría referirse simplemente a un estado mental en el que no hay irritación pero también a una mente rebosante de amor y bondad.

Durante la meditación cada una de estas tres raíces nocivas puede manifestarse de una manera característica. La fiebre de la codicia puede compararse con arder por dentro. La tensión física de la ira se compara con estar poseído y controlado por un oponente poderoso y la confusión de la ilusión puede equipararse con estar irremediablemente atrapado en una red.[16]

Si la tomamos en un sentido absoluto, una mente sin codicia, sin ira y sin confusión es la mente de un *arahant*.[17] Lo cierto es que esta manera de entenderlo es el uso más frecuente de la frase «sin codicia», «sin ira» y «sin ilusión» en

[13] T.W. Rhys Davids 1993: p. 266; sobre el término *chitta* consúltese también la página 205, nota al pie número 21.

[14] Tomando *rāga* como sinónimo de *lobha*. Puede hallarse una exposición detallada de las tres raíces en Ñāṇapoṇika 1978.

[15] Khantipālo 1981: p. 38.

[16] Dhp 251 señala de un modo poético que no hay fuego como el de la lujuria, no hay grillete como el de la ira y no hay red como la de la ilusión. Buddhadāsa 1989: p. 67, sugiere distinguir entre tendencias mentales como «sentirse atraído», «sentir repulsión» y «estar corriendo en círculos» para reconocer a las tres raíces nocivas.

[17] Consúltese, por ejemplo, M I 5, donde se dice que los *arahants* están libres de estas tres porque ya las erradicaron; M I 65, que se refiere a los ascetas que han logrado la realización como libres de codicia, ira e ilusión; M I 236 y S I 220, donde el Buda habla de que él mismo se ha liberado de codicia, ira e ilusión; y A III 43; A III 336; y A III 347, que relaciona esa libertad con la ausencia de los influjos.

los discursos. De modo que la contemplación de la mente parece que no nada más tiene que ver con los estados mentales de cada momento, sino también con la condición general de la mente. Si se comprende así, contemplar a una mente que no está afectada por codicia, ira o ilusión incluiría también estar consciente del grado en que esas tres raíces nocivas han dejado de «arraigarse» en nuestro continuo mental.[18]

Los dos estados mentales que se mencionan después para su contemplación, contraído (*saṅkhitta*) y distraído (*vikkhitta*), parecen tener implicaciones negativas.[19] Encontramos esos dos mismos términos en cualquier otra parte de los discursos y vemos que la «contracción» hacia el interior es el resultado de la pereza y el letargo, mientras que la «distracción» hacia el exterior se debe a que uno está buscando placeres sensuales.[20] En efecto, los comentarios sobre el *Sutta Satipaṭṭhāna* relacionan al estado mental «contraído» con la pereza y el letargo, mientras que, según ellos, el estado mental «distraído» representa ansiedad.[21]

La capacidad para tener la mente equilibrada, evitando la contracción y la distracción, es una importante herramienta que se requiere para desarrollar niveles más profundos de concentración o visión clara. El sitio que ocupan estos dos estados mentales en esta parte de las instrucciones para la contemplación de la mente indica la necesidad de cultivar ese equilibrio, una vez que se ha logrado ir, al menos por el momento, más allá de los tipos más burdos de torpeza mental y se va hacia el desarrollo de estados mentales «superiores», como los que se describen en el resto de este *satipaṭṭhāna*.

[18] Compárese, por ejemplo, con A IV 404, donde estar consciente de su ausencia es parte de la revisión del conocimiento de un *arahant*.

[19] Por otra parte, para adecuarse al patrón de este *satipaṭṭhāna* al presentar un estado mental positivo junto con su opuesto negativo, el estado mental contraído (*saṅkhitta*) podría tomarse en un sentido positivo, como un estado mental «concentrado» o «atento» (compárese con T.W. Rhys Davids1993: p. 665). Lo cierto es que el verbo correspondiente, *saṅkhipati*, aparece en este sentido positivo en Ja I 82, donde el Buda irradiaba amor y bondad hacia sus cinco primeros seguidores en su primer encuentro después de su despertar. Consúltese también Goenka 1999: p. 57, quien traduce *saṅkhitta* como «recogida» y «concentrada».

[20] S V 279. Encontramos de nuevo la relación que tienen ambas con lo «interno» y lo «externo» en A IV 32.

[21] Ps I 280. Sin embargo, en el discurso que se menciona en S V 279 el obstáculo de la ansiedad se presenta de un modo aparte, al parecer porque no corresponde a «distraído», mientras que según la explicación de los comentarios los dos deberían ser idénticos. La relación de «distraído» con la búsqueda de agradar a los sentidos (como en S V 279) se presenta también en M III 225. Las consecuencias de un estado mental distraído, de acuerdo con A V 147, son que uno no consigue dirigir su atención de un modo hábil, no puede evitar la conducta torpe ni logra vencer a la inercia mental.

4. CUATRO ESTADOS MENTALES «SUPERIORES»

El siguiente adjetivo, «expandida» (*mahaggata*), aparece en otros discursos con frecuencia en el contexto de la meditación de tranquilidad, por ejemplo para describir la práctica meditativa de irradiar las cuatro divinas moradas (*brahma-vihāras*) en todas las direcciones.[22] De igual modo, en el *Sutta de Anuruddha,* «expandida» representa la capacidad de impregnar una amplia área con nuestro objeto de meditación, en este caso, al parecer, como resultado de la meditación con *kasiṇa*.[23] Estos casos apoyan a la explicación del comentario de esta parte de las instrucciones del *satipaṭṭhāna*, según las cuales un estado mental «expandido» (*mahaggata*) se relaciona con el desarrollo de la absorción.[24]

Los mismos comentarios relacionan la siguiente categoría que se menciona para la contemplación, el estado mental «que puede superarse» (*sa-uttara*) con el desarrollo de la concentración.[25] «Que puede superarse» indica, entonces, la necesidad de reconocer con claridad los constituyentes de un nivel particular de absorción que deben dejarse atrás para poder ascender a otros niveles de absorción.[26] Esto encuentra sustento en el *Sutta Sekha*, que hace referencia a la cuarta absorción como un estado de ecuanimidad y atención consciente «insuperables».[27] Por otra parte, en los discursos el adjetivo «insuperable» con frecuencia aparece con relación al completo despertar.[28] Comprendida de esta forma, la presente categoría incluye también la revisión del conocimiento tras la realización, cuando se investiga hasta qué grado la mente se ha liberado de las trabas y las corrupciones mentales.

El siguiente término de la serie, el estado mental «concentrado» (*samāhita*), se explica por sí mismo. Según los comentarios, esta expresión incluye la concentración de acceso y la plena absorción.[29] Dado que en los discursos *samādhi* se refiere a la concentración en el contexto del desarrollo de calma y de visión clara, la expresión «mente concentrada» tiene un rango de referencias muy amplio.

---

[22] Por ejemplo en M II 207.

[23] M III 146. El comentario Ps IV 200 explica esta que esta difusión se relaciona con la meditación con *kasiṇa*. Una *kasiṇa* es un artículo que se emplea en la meditación, por ejemplo un disco de colores, con el fin de ayudar a desarrollar la concentración.

[24] Ps I 280.

[25] Ps I 280 explica que «insuperable» se refiere al logro de la absorción. Sīlananda 1990: p. 94, toma «insuperable» como una referencia específica a los logros inmateriales.

[26] La necesidad de abandonar el logro de los niveles inferiores de absorción se describe, por ejemplo, en M I 455. Nhat Hanh 1990: p. 13, traduce *sa-uttara* con la expresión «mi mente es capaz de alcanzar un estado superior».

[27] Por ejemplo en M I 357. La cuarta *jhāna* como un nivel de concentración es ciertamente «insuperable», ya que los logros inmateriales ocurren con el mismo nivel de concentración, pero se dirigen hacia objetos cada vez más refinados.

[28] Por ejemplo en D II 83; M I 163; M I 303; M II 237; S I 105; S I 124; A I 168; A III 435; y Th 415.

[29] Ps I 280.

El adjetivo «liberada» (*vimutta*) aparece con frecuencia en los discursos con relación al completo despertar.[30] Entendida así, la mente «liberada» se equipara con el uso más frecuente de la expresión «mente insuperable» y también para hablar de la mente que por siempre se encuentra «libre de codicia», «libre de ira» y «libre de ilusión», refiriéndose en todos los casos a la mente de un *arahant*.[31] Los comentarios, además, relacionan el adjetivo «liberado» con liberarse temporalmente de las corrupciones durante la meditación de visión cabal.[32] En cualquier otra parte en los discursos, el adjetivo «liberado» se encuentra también con relación al desarrollo de la concentración, como «liberación de la mente» (*chetovimutti*).[33] De modo que se puede considerar que la expresión «mente liberada» se refiere a experiencias de liberación mental en lo que se refiere a la tranquilidad y la visión cabal.

El tema subyacente en la contemplación de estos cuatro estados superiores de la mente es la capacidad para estar conscientes de las etapas más avanzadas por las que uno atraviesa en su desarrollo meditativo. Así, dentro del campo de la contemplación de la mente, *sati* puede ir desde el reconocimiento de que hay codicia o ira hasta estar consciente de los tipos de experiencia mental más excelsos y sublimes, cada vez con la misma tarea esencial de notar tranquilamente lo que está ocurriendo.

Es digno de notar el énfasis que se le da en este *satipaṭṭhāna* a la contemplación atenta de los niveles profundos de concentración. Entre los contemporáneos del Buda, las experiencias de absorción muchas veces dieron lugar a opiniones especulativas.[34] Lo que distinguía al Buda en su actitud ante tales especulaciones

[30] Por ejemplo en M I 141; S III 45; S III 51; Ud 24; e It 33.

[31] La descripción más común del pleno despertar utiliza la expresión «liberado» para describir el conocimiento que tiene el *arahant* de su logro (por ejemplo en D I 184). En ocasiones la expresión «liberado» se combina con «insuperable» para referirse al completo despertar, consúltese, por ejemplo, M I 235; S I 105; o A IV 106. D III 270 y A V 31 relacionan a la «mente bien liberada» con liberarse de las tres raíces nocivas.

[32] Ps I 280. Lo que sugiere este comentario bien podría apoyarse en S V 157, que habla de que un estado mental tranquilo y sin distracciones, apto para el *satipaṭṭhāna*, es un estado «liberado»

[33] Se mencionan diversos tipos de «liberación de la mente» en M I 296. Asimismo, en A III 16 se hace referencia a la ausencia de los cinco obstáculos diciendo que una mente se halla «liberada» de ellos.

[34] De las 62 bases para las opiniones que se presentan en el *Sutta Brahmayāla* (D I 12-39) 49 parecen estar relacionadas con diversos tipos de alcances en la concentración: el recuerdo de las vidas pasadas [1-3, 5-7, 17]; el ojo divino [31-34, 51-57]; meditación con *kasiṇa* [9-11, 19, 23-25, 29-30, 35, 39-41, 43, 47-49]; y *jhāna* en general [20-22, 27, 36-38, 44-46, 59-62]; (correlaciones que se ofrecen con ayuda del comentario). Esta proporción (casi un 80%) constituye un testimonio apabullante en cuanto a la propensión generadora de opiniones sobre las experiencias de concentración profunda. El hecho de que las experiencias *jhānicas* puedan conducir fácilmente a la formación de opiniones erróneas también se destaca en Wijebandara 1993: p. 21.

era su tratamiento totalmente analítico de las absorciones meditativas, dirigido a entender sus componentes y su carácter condicionado.[35] Este trato analítico se ejemplifica en el *Sutta Aṭṭhakanāgara*, que afirma que debe considerarse la experiencia de la absorción tan sólo como un producto de la mente; una experiencia condicionada y producida de manera volitiva.[36] Esa comprensión conduce entonces a la conclusión de que todo lo que sea producto de condiciones es, asimismo, impermanente y habrá de fenecer. Percatarse del carácter transitorio de los niveles más profundos de la concentración también forma parte de la práctica de *satipaṭṭhāna*, cuando se le aplica a los estados mentales superiores mencionados la instrucción que en el «estribillo» pide contemplar la naturaleza de su surgimiento y su disolución.[37] Al practicar de esta manera *satipaṭṭhāna* con referencia a los estados mentales superiores se manifiesta lo que expresaba el Buda en su actitud analítica con respecto a todo el rango de experiencias mentales.

[35] Piatigorski 1984: p. 44: «en los comienzos del budismo histórico se realizaron, se analizaron y se reformularon algunas experiencias yóguicas no budistas, de modo que pudieran utilizarse ya sin su contenido religioso anterior o particular». Premasiri 1987b: p. 178: «el rasgo característico del budismo es que describió esos estados de *jhāna* meramente en términos psicológicos, sin añadirles explicaciones místicas o sobrenaturales».

[36] M I 350. Consúltese también M I 436, que analiza la experiencia *jhānica* con la ayuda del esquema de los agregados y enseguida considera que todos esos fenómenos son transitorios, insatisfactorios e insustanciales.

[37] M I 60: «Vive contemplando la naturaleza del surgimiento... de la cesación... tanto del surgimiento como de la cesación en la mente».

IX
DHAMMAS: LOS OBSTÁCULOS

1. CONTEMPLACIÓN DE LOS *DHAMMAS*

La siguiente contemplación en el *Sutta Satipaṭṭhāna* tiene que ver con una serie específica de cualidades mentales: los cinco obstáculos. Éstos se presentan como los primeros entre las contemplaciones de los «*dhammas*». Antes de emprender una inspección más minuciosa de este ejercicio examinaré las implicaciones del término «*dhammas*» con el fin de ofrecer un marco referencial para los ejercicios que se mencionan en este cuarto y último *satipaṭṭhāna*.

La palabra en *pāli*, *dhamma* puede tener diversos significados, dependiendo del contexto en el que aparece. La mayoría de los traductores consideran que el significado del término *dhammas* en el *Sutta Satipaṭṭhāna* es «objetos mentales», en el sentido de todo aquello que pueda convertirse en un objeto de la mente, en contraste con los objetos de los otros cinco sentidos. Sin embargo, por lo que se refiere a *satipaṭṭhāna* esta traducción parece extraña. Si el término *dhammas* se refiriera a «objetos de la mente» entonces los otros tres *satipaṭṭhānas* también tendrían que incluirse aquí, puesto que también pueden volverse objetos de la mente. Además, uno de los ejercicios que se mencionan en el cuarto *satipaṭṭhāna* es la contemplación de los seis sentidos junto con sus respectivos objetos, de manera que esta contemplación de los *dhammas* no se limita a los objetos de la mente nada más como el sexto sentido. De hecho, los *dhammas* que se enlistan en el cuarto *satipaṭṭhāna*, como por ejemplo los obstáculos y los agregados, no hacen pensar de manera natural en la clasificación de los «objetos mentales».[1]

Con lo que en realidad trata este cuarto *satipaṭṭhāna* es con cualidades mentales específicas (como los cinco obstáculos y los siete factores del despertar) y análisis de la experiencia en categorías específicas (como los cinco agregados, las seis esferas de los sentidos y las cuatro nobles verdades). Estos factores y

[1] Ṭhānissaro 1996: p. 73. Paṭis II 234 sugiere simplemente que todo lo que no esté incluido en los tres *satipaṭṭhānas* anteriores se entiende que son los *dhammas* en este contexto. Sīlananda 1990: p. 95, rechaza una traducción como «objetos mentales» y sugiere dejar *dhammas* sin traducir. Es una recomendación que he seguido. Otras traducciones podrían ser: «hechos en general» (en Kalupahana 1992: p. 74); «fenómenos» (en Bodhi 2000: p. 44 y en Jayasuriya 1988: p. 161); «patrones de eventos» (en Harvey 1997: p. 354); «condiciones» (en Vajirañāṇa 1975: p. 59); o «principios» (en Watanabe 1983: p. 16).

categorías mentales constituyen aspectos centrales de la manera en que enseñaba el Buda, el *Dhamma*.[2] Estos esquemas clasificatorios no son en sí los objetos de la meditación sino que constituyen marcos o puntos de referencia que hay que poner en práctica durante la contemplación. Mientras se lleva a cabo la práctica cualquier experiencia debe considerarse como estos *dhammas*.[3] Así pues, los *dhammas* que se mencionan en este *satipaṭṭhāna* no son «objetos mentales» sino que se le aplican a todo aquello que se convierta en un objeto de la mente o de cualquier otra puerta de los sentidos durante la contemplación.

La expresión «contemplación de los *dhammas* se encuentra también en el *Sutta Ānapānasati* con relación a los últimos cuatro de los 16 pasos para el desarrollo de la atención consciente a la respiración, que tienen que ver con la contemplación de la «transitoriedad», el «desvanecimiento», la «cesación» y el «dejar ir».[4] A primera vista los cuatro pasos que se describen aquí parecen ser muy diferentes a los factores y categorías mentales que se mencionan en la contemplación de los *dhammas* en el *Sutta Satipaṭṭhāna*. La razón que tuvo el Buda para clasificar estos últimos cuatro pasos de la atención consciente a la respiración como una contemplación de los *dhammas* fue que en este punto más avanzado de la práctica un meditador habrá superado los deseos y la insatisfacción, con lo cual habrá establecido la ecuanimidad.[5] Los comentarios indican que ésta es una referencia a la eliminación de los obstáculos.[6]

---

[2] Ñāṇamoli 1995: p. 1193 n. 157, explica: «en este contexto *dhamma* puede entenderse como todos los fenómenos, clasificados como las categorías del *Dhamma*, la enseñanza del Buda». Gyori 1996: p. 24, con relación a la contemplación de los *dhammas* sugiere que «los ejercicios... en esta sección tienen la intención específica de investir a la mente con una orientación soteriológica».

[3] Podemos notar que en este contexto la instrucción para la contemplación de los *dhammas* emplea el caso locativo dos veces, una vez para los *dhammas* y otra vez para los cinco obstáculos, los cinco agregados, etc. De modo que hay que «contemplar los *dhammas* con respecto a los *dhammas* con respecto a los cinco obstáculos, (etc.)», es decir que uno contempla los fenómenos «en términos de» las categorías que se mencionan como *dhammas*. Esta forma de presentar cada contemplación difiere de los tres primeros *satipaṭṭhānas*. Consúltese también S V 184, según el cual los *dhammas* contemplados en este *satipaṭṭhāna* se relacionan de manera condicionada con la atención, mientras que el cuerpo se relaciona con la nutrición, los sentimientos con el contacto y la mente con el nombre y la forma. Esto da a entender que la contemplación de los *dhammas* requiere el acto deliberado de dirigir la atención hacia sus objetos, en términos de los *dhammas* enlistados, en un grado más firme que con los otros *satipaṭṭhānas*. Carrithers 1983: p. 239, explica que «las proposiciones de la doctrina se transmutan en la percepción inmediata, aquí y ahora». De igual modo Gombrich 1996: p. 36, habla de aprender «a ver al mundo a través de la óptica budista»; mientras que Gyatso 1992: p. 8, sugiere que «las categorías y habilidades que se han aprendido con anterioridad informan a la experiencia presente sin que se recuerden como tales». Compárese también con Collins 1994: p. 78.

[4] M III 83.

[5] M III 84.

[6] Ps IV 142.

Aunque podría cuestionarse la idea de considerar que los deseos y la insatisfacción representan a la serie completa de los cinco obstáculos,[7] esta explicación ofrece un vínculo entre los cuatro últimos pasos de la atención consciente a la respiración y la secuencia de los *dhammas* en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, ya que éstos empiezan con los obstáculos. Según los comentarios, los obstáculos encabezan las contemplaciones de los *dhammas* porque al eliminarlos se tiene una base para el desarrollo de las contemplaciones comparativamente más sofisticadas en este último *satipaṭṭhāna*.[8] Un paralelismo más entre los dos discursos es que el esquema de los 16 pasos para la atención consciente a la respiración conduce al desarrollo de los factores del despertar,[9] ya que éstos también forman parte de la contemplación de los *dhammas* en el *Sutta Satipaṭṭhāna*.

Estos paralelismos sugieren que una progresión temporal rumbo a la realización podría constituir el aspecto clave de la contemplación de los *dhammas* en ambos casos. En el contexto de *satipaṭṭhāna* esta progresión subyace en el orden secuencial de los factores y categorías mentales que se detallan para la contemplación de los *dhammas* (compárese con la fig. 9.1 de la página siguiente): Sobre la base de un grado suficiente de estabilidad mental a través de la superación de los obstáculos, la contemplación de los *dhammas* procede a un análisis de la personalidad subjetiva en términos de los cinco agregados y a un análisis de la relación que hay entre la personalidad subjetiva y el mundo exterior en términos de las seis esferas de los sentidos.[10] Estos dos análisis forman una base conveniente para desarrollar los factores del despertar, cuyo exitoso establecimiento es una condición necesaria para el despertar. Despertar es comprender plenamente las cuatro nobles verdades «como son en realidad» y éste es el último ejercicio de las contemplaciones de los *dhammas* y la feliz culminación de la práctica de *satipaṭṭhāna*.[11]

Sin embargo, en los últimos cuatro pasos de la atención consciente a la respiración el énfasis se dirige principalmente a las nociones profundas que se han adquirido por medio de la contemplación de los *dhammas*. Éstas se derivan de la experiencia directa de la naturaleza impermanente de los fenómenos (*aniccānupassī*), para darle atención a su «desvanecimiento» (*virāgānupassī*) y su

[7] Consúltese el capítulo IV.1.

[8] Ps-pṭ I 373.

[9] En M III 87. Compárese también con Paṭis I 191, que relaciona la contemplación de la transitoriedad con la experiencia del surgir y el cesar de los agregados y las esferas de los sentidos, ofreciendo con ello una relación adicional al contexto de *satipaṭṭhāna*.

[10] Si bien estas dos contemplaciones no necesariamente tienen que practicarse en este orden, parece significativo hacer una indagación de la personalidad subjetiva seguida de una investigación de su relación con el mundo externo a través de los sentidos.

[11] Con esta presentación no pretendo dar a entender que estas contemplaciones de los *dhammas* tengan que practicarse necesariamente en este orden ni de manera conjunta, sino tan sólo indicar que se les presenta en un orden progresivo en el *Sutta Satipaṭṭhāna*.

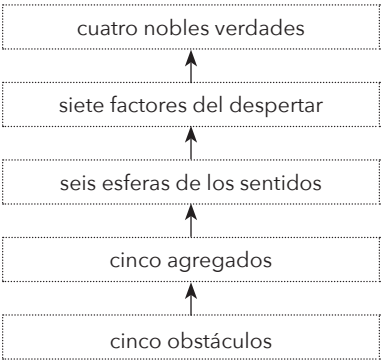


Fig. 9.1 Esquema general de la contemplación de los *dhammas*

«cesación» (*nirodhānupassī*). A su vez, éstas conducen al desapego o a «dejar ir» (*paṭinissaggānupassī*), que es un estado mental adecuado para el despertar.[12]

La contemplación de los *dhammas*, tanto en el *Sutta Satipaṭṭhāna* como en el *Sutta Ānapānasati*, indica, por lo tanto, una progresión temporal hacia el desapego y la visión cabal. Si bien es posible llegar directamente a la visión cabal mientras se practica cualquiera de los 16 pasos de la atención consciente a la respiración, los últimos cuatro pasos parecen estar específicamente diseñados para ese objetivo. Asimismo, aun cuando la percatación puede alcanzarse mientras se practica cualquiera de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna*, la última sección del *Sutta Satipaṭṭhāna*, que se enfoca en la contemplación de los *dhammas*, destaca su particular énfasis en conseguir esa meta.

A diferencia de los anteriores *satipaṭṭhānas*, la contemplación de los *dhammas* tiene que ver especialmente con reconocer el carácter condicionado de los fenómenos que se observan. De hecho, la principal instrucción para la mayoría de las contemplaciones de los *dhammas* menciona de manera directa la condicionalidad, mientras que en los *satipaṭṭhānas* previos ésta sólo se da en el «estribillo». La prominencia de la condicionalidad en este *satipaṭṭhāna* hace recordar la conocida frase que asegura que quien ve el co-surgimiento dependiente ve el *Dhamma*.[13] Ese «ver» (*passati*) el *Dhamma* puede muy bien suscitarse por medio de la «contemplación» (*anu-passati*) de los *dhammas*, una idea que cuadra muy bien

[12] Compárese con M I 251, donde la misma secuencia de cuatro pasos, en el contexto de la contemplación de los sentimientos, lleva directamente a la visión cabal. Paṭis I 194 explica que la contemplación del dejar ir es de dos tipos: «renunciar» (a los agregados) y «brincar hacia delante» (hacia la visión clara). Sobre «dejar ir» consúltese también Ñāṇārāma 1997: pp. 85-87; y van Zeyst 1961a: p. 3. El *Saṃyukta Āgama* chino ha conservado una secuencia diferente para los últimos cuatro pasos de la atención consciente a la respiración, que va desde la transitoriedad, pasando por el «abandono», después el «desvanecimiento» y culmina con la «cesación» (en Choong 2000: p. 227).

[13] M I 190.

con la adquisición del «método» (*ñāya*) que se menciona en el pasaje del «camino directo» del *Sutta Satipaṭṭhāna* como una finalidad de la práctica.[14]

De esta forma, la contemplación de los *dhammas* pone en práctica de un modo hábil los *dhammas* (categorías clasificatorias) como se enseñan en el *Dhamma* (la enseñanza del Buda) durante la contemplación, para provocar la comprensión del *dhamma* (principio) de la condicionalidad y conducir a la visión clara del más elevado de todos los *dhammas* (fenómenos): el *Nibbāna*.[15]

2. CONTEMPLACIÓN DE LOS CINCO OBSTÁCULOS

La primera de las contemplaciones de los *dhammas* es, de alguna manera, una versión más específica de la contemplación de los estados de la mente, ya que se trata de hacerse consciente de cinco manifestaciones de las tres raíces nocivas: los cinco obstáculos. Sin embargo, a diferencia de la anterior contemplación de la mente, la contemplación de los obstáculos no sólo abarca la presencia o ausencia de un obstáculo sino también las condiciones que subyacen en la presencia o ausencia de cada uno de ellos. En mi exploración seguiré la estructura de dos etapas de esta instrucción, empezando por enfocarme en los cinco obstáculos y la importancia de reconocerlos, considerando después las condiciones para que estén presentes o ausentes.

Las instrucciones del *satipaṭṭhāna* para la contemplación de los obstáculos son:

> Si el deseo sensual está presente en él sabe: «Hay en mí deseo sensual». Si el deseo sensual no está presente en él sabe: «No hay en mí deseo sensual» y sabe también cómo el deseo sensual que no había surgido puede surgir, cómo el deseo sensual que ha surgido puede eliminarse y cómo un futuro surgimiento del deseo sensual que se eliminó puede prevenirse. Si la aversión está presente en él sabe... Si la pereza y el letargo están presentes en él sabe... Si la inquietud y la preocupación están presentes en él sabe... Si la duda está presente en él sabe: «Hay en mí la duda». Si la duda no está presente en él sabe: «No hay en mí ninguna duda» y sabe también cómo la duda que no había surgido puede surgir, cómo la duda que ha surgido puede eliminarse y cómo un futuro surgimiento de la duda que se eliminó puede prevenirse.[16]

[14] Consúltese el capítulo V.5.

[15] D III 102 habla del *Nibbāṇa* como el supremo de todos los *dhammas* hábiles; consúltese también A II 34 y Sn 225.

[16] M I 60.

El uso del término «obstáculo» (*nīvaraṇa*) indica claramente por qué se han destacado estas calidades mentales para prestarles una atención especial. Ellos «obstaculizan» el funcionamiento adecuado de la mente.[17] Cuando se está bajo la influencia de los obstáculos no es posible comprender el bien propio ni el de los demás y tampoco es posible concentrarse ni tener la visión cabal.[18] Aprender a resistir el impacto de un obstáculo por medio de la conciencia es, por lo tanto, una importante herramienta para progresar en el sendero. Según los discursos, las dificultades para mantener el equilibrio ante un obstáculo son una buena razón para acercarse a un meditador con experiencia y pedirle su guía práctica.[19]

Lo cierto es que estos cinco obstáculos abarcan siete calidades mentales distintas.[20] Que se incluyan estos siete en una presentación de cinco divisiones se debe quizá a que son semejantes el efecto y el carácter de la pereza (*thīna*) y el letargo (*middha*) y también los de la inquietud (*uddhaccha*) y la preocupación (*kukkuccha*).[21] Según los comentarios, esta presentación de cinco divisiones hace posible establecer la correlación de cada obstáculo con cada uno de los factores mentales que se requieren para alcanzar la absorción (*jhāna-aṅga*).[22]

[17] Compárese, por ejemplo, con D I 246; S V 96; y S V 97.

[18] M II 203; S V 92; S V 127; y A III 63.

[19] A III 317 y A III 321.

[20] En S V 110 se halla una presentación con diez divisiones, en la que se distingue entre el deseo sensual, la aversión y la duda de carácter interno y sus equivalentes externos, mientras que los otros dos componentes se separan en pereza, letargo, inquietud y preocupación. Esta presentación apoya la noción de siete calidades mentales en realidad. Compárese también con Gunaratana 1996: p. 32. Puede encontrarse una variante de la división quíntuple en It 8, que tiene sólo un obstáculo, el de la ignorancia. Encontramos otra variación en Paṭis I 31, Paṭis I 103 y Paṭis I 163, donde al enumerarse los obstáculos se omite la preocupación y en cambio se mencionan la ignorancia y la insatisfacción.

[21] La semejanza entre la pereza y el letargo se comenta en Vibh 254, según el cual las dos se refieren a «incapacidad» o «indisposición», con la diferencia de que la pereza es de tipo mental y el letargo presenta una variante corporal. Vibh-a 369 entiende que esta explicación se refiere, en el caso del letargo, a factores mentales, no del cuerpo físico, pero si se consideran los antídotos que se mencionan para el letargo en A IV 85 es probable que al hablar de «letargo» se esté haciendo referencia, en efecto, al letargo físico. La semejanza de los otros dos obstáculos se menciona en Ps-pṭ I 375.

[22] Vism 141 explica que la concentración es incompatible con el deseo sensual, la alegría con la aversión, la aplicación mental inicial con la pereza y el letargo, la felicidad con la inquietud y la preocupación y la aplicación mental sostenida con la duda (sobre esta correlación compárese también con Buddhadāsa 1976: p. 112; y Upali Karunaratne1996: p, 51). Lo que está tratando de indicar Vism quizá sea que, en el caso de las primeras cuatro correlaciones, la unificación de la mente por medio de la concentración es contraria a la diversificación mental que ocasiona el deseo sensual, que la dicha mental y la comodidad física que se dan cuando surge la alegría es incompatible con la rigidez mental y la tensión física de la aversión, que el asimiento claro del objeto por medio de la aplicación mental inicial contrarresta la falta de claridad y la obnubilación mental de la pereza y el letargo y que el contento mental y la tranquilidad física que genera la felicidad no dejan lugar para que surja la inquietud y la preocupación (compárese con Vism-mhṭ I 165). En cuanto al quinto obstáculo, si la duda (*vichikicchā*) se entiende de una manera más amplia,

Los obstáculos no sólo obstruyen el logro de la absorción sino que también impiden que se establezcan los factores del despertar (*boyyhaṅga*).[23] Esta relación antagónica entre los obstáculos y los factores del despertar tiene una importancia considerable, ya que eliminar a aquéllos y desarrollar éstos es una condición que se requiere para la percatación profunda.[24]

Dos series de metáforas en los discursos describen el carácter y el efecto específico de los cinco obstáculos. La primera serie de símiles ilustra el efecto de cada obstáculo mediante la imagen de un tazón lleno de agua que debería servir como espejo para mirar el reflejo de la propia cara. De acuerdo con estos símiles el efecto del deseo sensual es semejante al del agua mezclada con un tinte. La aversión es como agua hirviendo. La pereza y el letargo se comparan con agua cubierta de algas. La inquietud y la preocupación afectan a la mente como el viento que agita al agua. La duda es como agua lodosa y oscura.[25] En cualquiera de los cinco casos es imposible verse bien en el reflejo del agua. Son metáforas que ilustran vivamente el carácter individual de cada obstáculo. El deseo sensual tiñe la percepción. Debido a la aversión uno se calienta. La pereza y el letargo ocasionan que uno se estanque. La inquietud y la preocupación provocan que uno esté ansioso. La duda oscurece.[26]

La otra serie de metáforas ilustra la ausencia de obstáculos. De acuerdo con esta serie estar libre de deseo sensual es como librarse de una deuda. Estar libre de aversión es como recuperarse de una enfermedad física. No estar obstruidos

comprendiendo que no es nada más la duda sino también un estado mental en el que se está generalmente distraído (consúltese T.W. Rhys Davids 1993: p. 615, donde el verbo correspondiente *vichikicchati* se relaciona con estar distraído con pensamientos), entonces esto hallaría su equilibrio en la estabilidad mental y la ausencia de distracción que produce la aplicación mental sostenida. Por otra parte, habría que señalar que en los discursos sólo se mencionan juntas una lista de los obstáculos y una de los factores de *jhāṇa* de manera individual en M I 294. Este pasaje no relaciona directamente a cada obstáculo con un factor de *jhāṇa* individual. Sólo enumera a los dos y lo hace en una secuencia que no corresponde a la correlación de los comentarios. Además este pasaje no se encuentra en la versión china de este discurso (consúltese Minh Chau 1991: p. 100 y Stuart-Fox 1989: p. 90), que de otra forma corresponden a la versión del *pāli*. Puede consultarse también un debate crítico del análisis del factor de *jhāṇa* en Rahula 1962: p. 192.

[23] Tal es, en especial, el caso de la pereza y el letargo en contraste con la energía, la inquietud y la preocupación en oposición a la tranquilidad y la duda en contraste con la investigación de los *dhammas* (por ejemplo en S V 104). En numerosos casos a lo largo del *Bojjhaṅga Saṃyutta* (S V 63-140) los factores del despertar y los obstáculos se presentan como calidades mentales diametralmente opuestas. Compárese también con el capítulo XII.3.

[24] A V 195. D II 83; D III 101; y S V 161 estipulan las mismas condiciones para convertirse en un buda.

[25] S V 121 y A III 230.

[26] Compárese también con Fryba 1989: p. 202, quien sugiere las siguientes correlaciones: el deseo sensual distorsiona la percepción y fragmenta la conciencia; la aversión crea divisiones y constriñe la mente; la pereza y el letargo nublan la conciencia; la inquietud y la preocupación consumen a la mente y la dejan sin rumbo; la duda crea vacilación sin determinación.

por la pereza y el letargo es como salir de la prisión. Estar libres de la agitación de la inquietud y la preocupación es similar a dejar de ser esclavos. Superar la duda se parece a atravesar con bien un desierto peligroso.[27] Esta segunda serie de símiles ofrece más ilustraciones para los obstáculos. El deseo sensual que agita a la mente se compara con estar muy endeudado. La tensión que crea la aversión es literalmente una gran afección. La pereza y el letargo embotan y aprisionan a la mente. La inquietud y la preocupación pueden controlar a la mente a tal grado que uno queda por completo a su merced. La duda nos deja en un estado de inseguridad, sin saber en qué dirección ir.

Dado que la primera serie de símiles ilustra la presencia de los obstáculos (de acuerdo con su efecto debilitador) y la segunda describe el alivio que se siente cuando uno se libera de ellos, ambas series corresponden a las dos alternativas que hay para contemplar los obstáculos: hacerse consciente de su presencia o de su ausencia.

3. LA IMPORTANCIA DE RECONOCER LOS OBSTÁCULOS

Según los discursos, si está presente un obstáculo y no lo reconocemos estamos «meditando mal», haciendo una forma de práctica que el Buda no aprobaba,[28] pero si reconocemos en verdad la presencia de un obstáculo y lo contemplamos como una meditación de *satipaṭṭhāna*, esa práctica nos llevará a la purificación de la mente.[29]

Un pasaje en el *Aṅguttara Nikāya* demuestra la importancia de reconocer con claridad las corrupciones como tales. En ese discurso el monje Anuruddha le comenta a su amigo Sāriputta que, a pesar de que logra muy bien concentrarse, que tiene una energía inquebrantable y que su atención consciente está muy bien establecida, no ha conseguido llegar a la percatación más profunda.[30] Sāriputta le responde que sus alardes de concentración no son más que una manifestación de engreimiento, que su energía inquebrantable en realidad sólo es inquietud y que su preocupación por no haber conseguido todavía el despertar es mera ansiedad. Gracias a que su amigo lo ayuda a reconocer estos obstáculos, Anuruddha pronto logra superarlos y alcanza la realización.

Esta técnica de simple reconocimiento constituye una manera ingeniosa de convertir los obstáculos de la meditación en objetos de la meditación.[31] Si se

[27] D I 71 y M I 275.
[28] M III 14.
[29] A I 272.
[30] A I 282.
[31] Gunaratana 1996: p. 44; y Ñāṇapoṇika 1986b: p. 21.

practica así, la pura conciencia de que hay un obstáculo se vuelve un camino medio entre la supresión y la indulgencia.[32] Varios discursos ilustran de un bello modo el poderoso efecto de este sencillo acto de reconocimiento, describiendo cómo Mara, el tentador, quien suele actuar como la personificación de los cinco obstáculos, pierde sus poderes en cuanto lo reconocen.[33]

La genialidad de este enfoque de un mero reconocimiento puede ilustrarse mediante la consideración del caso de la ira desde una perspectiva médica. Un brote de ira conduce a un aumento en la secreción de adrenalina y ese incremento en la producción de adrenalina, a su vez, estimulará la ira.[34] Cuando hay *sati* sin reaccionar se frena este círculo vicioso.[35] El simple hecho de mantenerse receptivamente consciente de un estado de enojo hace que no tengan lugar la reacción física ni la proliferación mental. Si, en cambio, uno abandona el estado equilibrado de conciencia y se resiente o se enoja por la ira que brotó, ese mismo acto de condenar se convierte en otra manifestación de aversión.[36] El círculo vicioso de la furia continúa, aunque ahora su objeto es otro.

Cuando al fin se han eliminado los obstáculos, al menos por un momento,[37] se vuelve relevante el aspecto alternativo de contemplar los obstáculos, es decir, hacerse consciente de que no están. En diversas exposiciones del camino gradual esa ausencia de los obstáculos constituye el punto de partida para una secuencia causal, que pasa por la dicha, la alegría, la tranquilidad y la felicidad (*pāmoyya*, *pīti*, *passaddhi* y *sukha*) hasta llegar a la concentración y al logro de la absorción. En este contexto la instrucción es «contemplar la desaparición de los cinco obs-

[32] Esta función de *satipaṭṭhāna* como un camino medio entre la complacencia y la mortificación de los sentidos se menciona en A I 295.

[33] Pueden encontrarse diversos episodios de éstos en los *Saṃyuttas de Māra y las bhikkhuṇīs*, S I 103-135; consúltese también la instrucción en Sn 967 para reconocer las corrupciones mentales como manifestaciones de Mara, el «oscuro». Goldstein 1994: p. 85, de manera muy ilustrativa habla de «apuntar con el dedo a Mara». Compárese también con Marasinghe 1974: p. 197.

[34] Lily de Silva (sin fecha): p. 25.

[35] Un estudio apoyado en pruebas de Rorschach corrobora esto, donde Brown 1986b: p. 189, llega a la conclusión de que no es que los meditadores avanzados no tengan conflictos sino que es admirable su habilidad para no estar a la defensiva ante la experiencia de tales conflictos. Esta observación destaca su capacidad para mantener una conciencia no reactiva y ecuánime.

[36] Goldstein 1985: p. 57: «Con frecuencia hay una tendencia a enojarse con los obstáculos cuando brotan. La mente que los condena es en sí misma el factor de la aversión.

[37] La completa erradicación de los cinco obstáculos sólo se da con el pleno despertar (compárese con S V 327). De hecho, al comentar sobre esta parte del *Sutta Satipaṭṭhāna*, Ps I 282 correlaciona al «no surgimiento en el futuro» de cada obstáculo con sus correspondientes niveles de realización, que en la mayoría de los casos son el estado de no-retorno o el del *arahant*.

táculos en uno mismo».[38] Esto sugiere un acto positivo de reconocimiento e incluso de regocijo ante la ausencia de los obstáculos, que de ese modo dejan la vía libre para que se dé la concentración profunda. Ese acto consciente de reconocer y regocijarse en la ausencia de los obstáculos se ilustra vivamente en la segunda serie de metáforas que recién mencionamos, donde se compara este estado de libertad mental con aliviarse de una deuda, una enfermedad, un encarcelamiento, una esclavitud y un peligro.

Hay varios discursos que se refieren como «luminoso»[39] a ese estado mental de tranquilidad, que por un tiempo no se ve afectado por ningún obstáculo ni corrupción mental. De acuerdo con un pasaje en el *Aṅguttara Nikāya*, llegar a conocer la naturaleza luminosa de la mente es en verdad un requisito importante para poder desarrollarla (*chittabhāvana*)[40]

4. CONDICIONES PARA LA PRESENCIA O LA AUSENCIA DE UN OBSTÁCULO

Después de la primera etapa del reconocimiento de la presencia o ausencia de un obstáculo continúa la segunda etapa de la misma contemplación: la concien-

[38] Por ejemplo en D I 73. El uso del verbo en *pāli*, *sam-anupassati* en esta instrucción indica que la idea es realizar una forma de contemplación (*anupassanā*).

[39] S V 92; A I 10; A I 257; y A III 16. Estos pasajes relacionan la luminosidad de la mente con el desarrollo de un estado mental concentrado, libre de corrupciones y listo para la profunda visión clara. Compárese también con D III 223, donde una forma de concentración conduce a una mente plena de «resplandor» (*sappabhāsa*); M III 243, donde «luminoso» se relaciona con un nivel elevado de ecuanimidad; y S V 283, donde se dice que incluso el cuerpo del Buda es «luminoso» como resultado de la concentración. Upali Karunaratne 1999c: p. 219, explica que «lo que se quiere decir con una mente lustrosa y pura (*pabhassara*) no es un estado mental que sea absolutamente puro y tampoco la mente pura que es sinónimo de emancipación... sino pura en el sentido de (y en el grado en) que no está perturbada ni bajo la influencia de estímulos externos».

[40] A I 10. Los comentarios Mp I 60 y As 140 identifican la mente luminosa con *bhavaṅga* (continuo vital subconsciente). Sin embargo, aquí podría objetarse que el término *bhavaṅga*, en el contexto en que en los comentarios se hace una descripción de los procesos mentales, se refiere a un momento subconsciente que ocurre entre cada parte consciente del proceso mental (de hecho, se refiere al sueño como *bhavaṅgaṃ otāreti* en Ps-pṭ I 364). En cambio, el estado luminoso de la mente en A I 10 se refiere claramente a una experiencia consciente, ya que debe ser «conocido» (*payānāti*). Acerca de *bhavaṅga* consúltese la excelente exposición en Gethin 1994; también Harvey 1989: pp. 94-98; Sarachchandra 1994: p. 90. El intento que hace Wijesekera 1976: p. 348, por establecer una existencia históricamente anterior del término con la ayuda de un pasaje del *Aṅguttara Nikāya* y de diversas menciones en el *Paṭṭhāna* no es convincente, ya que en A II 79 en el PTS, las ediciones birmana y singalesa invariablemente dice *bhavagga* (la mejor de las existencias, que también encaja mucho mejor en el contexto) en lugar de *bhavaṅga* y las veces que aparece en el *Paṭṭhāna* también podría considerarse que no son fieles a la era comparativamente posterior de esta parte del *Abhidhamma*; compárese también con Ñāṇatiloka 1988: p. 246.

cia de las condiciones que han llevado a que surja un obstáculo, las que ayudan a eliminar un obstáculo que surgió y las que evitan que en el futuro brote un obstáculo (ver fig. 9.2). La labor de *sati* durante esta segunda fase sigue un esquema progresivo, que va desde el diagnóstico, pasa por la cura y llega a la prevención.

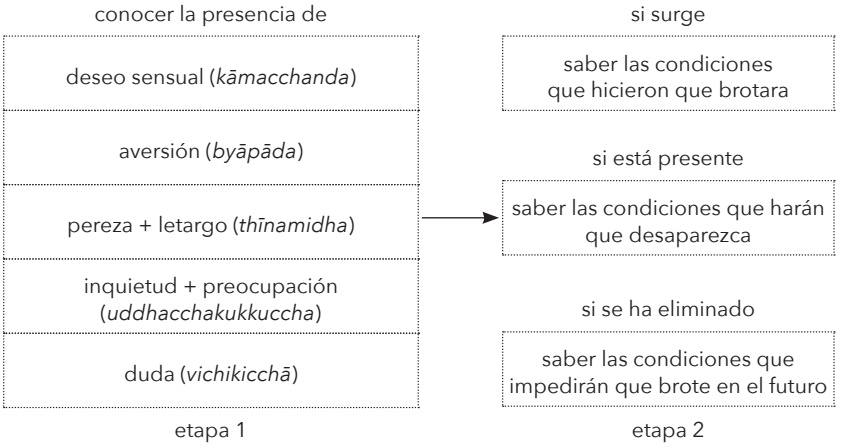


Fig. 9.2 Dos etapas en la contemplación de los cinco obstáculos

Cuando convertimos un obstáculo en un objeto de meditación la mera presencia de la conciencia muchas veces puede bastar para que se disipe ese obstáculo. Si no fuera suficiente con la sola conciencia se requerirán otros antídotos específicos. En este caso *sati* tiene la misión de supervisar las medidas que se administran para eliminar al obstáculo, aportando una imagen clara de la situación real sin que por ello se vea involucrado y por lo mismo pierda su favorable punto de observación desapegada.

Reconocer con claridad las condiciones por las cuales surge determinado obstáculo no sólo forma la base para erradicarlo sino que también permite apreciar el esquema general que lo suscita. Desde esa perspectiva se ven con detalle los niveles de condicionamiento y de percepciones erróneas que causan el brote del obstáculo y, por lo tanto, eso contribuye a evitar que se vuelva a dar.

La observación sostenida revelará el hecho de que el pensamiento frecuente o estar fijándose en un asunto en particular produce una inclinación mental correspondiente y, de tal modo, una tendencia a quedar atrapado en cada vez más pensamientos y asociaciones del mismo tenor.[41] En el caso del deseo sensual (*kāmacchanda*), por ejemplo, se hará evidente que surge no sólo por causa de objetos externos sino también por una inclinación hacia la sensualidad, que ya

[41] M I 115.

está arraigada en la mente.[42] Esta tendencia sensual influye en la manera en que se perciben los objetos externos y ocasiona el surgimiento total del deseo, junto con varios intentos por satisfacerlo.[43]

Es tal la dinámica particular del deseo sensual que, cuando se satisface, el mismo acto de gratificarlo sirve de combustible para que ese deseo siga manifestándose cada vez con más fuerza.[44] Con una observación desapegada se hará evidente que la satisfacción de los deseos sensuales se basa en un concepto erróneo: la búsqueda del placer en el lugar equivocado.[45] Como señaló el Buda, el camino a la paz y la tranquilidad interior necesariamente depende de lograr la independencia de este vórtice de deseos y recompensas.[46]

Un pasaje en el *Aṅguttara Nikāya* ofrece un curioso análisis psicológico de las causas subyacentes del deseo sensual. Según ese discurso la búsqueda de la satisfacción a través de una persona del género opuesto se relaciona con el modo en que alguien se identifica con las características y la conducta de su propio género.[47] O sea que buscar externamente una unión implica que uno sigue atrapado en las limitaciones de la identidad de su propio género. Eso demuestra que la inversión afectiva inherente en la identificación con el papel y la conducta del propio género forma un eslabón importante en el brote del deseo sensual. En cambio los *arahants*, quienes ya erradicaron hasta los rastros más sutiles de identificación, son incapaces de entretenerse en relaciones sexuales.[48]

Así como el surgimiento del deseo sensual puede analizarse en términos de sus bases psicológicas, también la ausencia del deseo sensual depende de un manejo inteligente de los mismos mecanismos psicológicos. Cuando uno ha escapado del círculo vicioso de las demandas continuas de satisfacción, por lo menos durante un rato, se hace posible desarrollar cierta forma de contrapeso en la valoración perceptiva.[49] Si estar fijándose de manera excesiva en los aspectos de la belleza externa ha provocado frecuentes estados de lujuria, la contemplación que se dirige hacia los aspectos menos atractivos del cuerpo puede conducir a una disminución progresiva de esos estados mentales.

[42] S I 22.

[43] S II 151.

[44] M I 508.

[45] M I 507.

[46] M I 508.

[47] A IV 57; sobre este pasaje consúltese Lily de Silva 1978: p. 126.

[48] Por ejemplo en D III 133. Ya en el nivel del que no-retorna se ha dado la erradicación del deseo sensual.

[49] Th 1224-1225 explica que una cognición distorsionada de la sensualidad puede equilibrarse al evitar los objetos sensualmente atractivos, dirigiendo la atención a los aspectos desagradables del cuerpo, manteniendo una atención consciente del cuerpo (en general) y desarrollando el desencanto.

Pueden encontrarse ejemplos de esos contrapesos entre las prácticas de meditación de *satipaṭṭhāna*, en particular las contemplaciones de la constitución anatómica del cuerpo y de la descomposición de un cadáver. Además, la contención de los sentidos, la moderación en los alimentos, estar alerta y la conciencia del carácter transitorio de todos los eventos mentales son medidas útiles para evitar que surja el deseo sensual.[50]

Pueden emplearse otras formas similares para lidiar con los demás obstáculos, aplicando en cada caso el establecimiento de alguna forma de contrapeso para las condiciones que tiendan a estimular su surgimiento. Con la aversión (*byāpāda*), en ocasiones lo que sucede es que el aspecto irritante o repulsivo de los fenómenos no ha recibido la debida atención. Un antídoto directo para esa percepción parcial es ignorar los rasgos negativos de quien está causándonos esa irritación y prestar atención, en cambio, a cualquier cualidad positiva que pueda encontrársele a esa persona.[51] Al dejar de poner atención a ese asunto o al reflexionar sobre lo inevitable que es la retribución kármica se vuelve posible desarrollar la ecuanimidad.[52]

Un remedio importante para la tendencia a la ira y la aversión es desarrollar la bondad amorosa (*mettā*).[53] De acuerdo con los discursos, el desarrollo de la bondad amorosa ayuda a establecer relaciones armoniosas no sólo con los demás seres humanos sino con cualquier otro ser que no sea humano.[54] En este contexto, el concepto de «cualquier otro ser, que no sea humano» puede entenderse asimismo de un modo psicológico, representando trastornos psicológicos subjetivos.[55] La realidad es que el desarrollo de la bondad amorosa contrarresta los sentimientos patológicos de enajenación y baja autoestima y de ese modo proporciona una base importante para la práctica adecuada de la meditación de visión clara.

[50] A IV 166. En S IV 110 se exhorta a los monjes a ver a las mujeres como si fueran su propia madre, su hermana o su hija. En el mismo discurso (S IV 112) se documenta la importancia particular de contener a los sentidos, ya que, de los diversos métodos que se mencionan para contrarrestar el deseo sensual, la contención de los sentidos resulta ser la única explicación aceptable para comprender que incluso los monjes más jóvenes pudieran vivir en celibato.

[51] A III 186.

[52] Así se presenta en A III 185 como parte del conjunto de los cinco antídotos: desarrollar bondad amorosa, compasión, ecuanimidad, abstracción y reflexionar sobre el karma.

[53] M I 424. De acuerdo con Fenner 1987: p. 226, las moradas divinas (*brahmavihāras*) se basan en cogniciones precisas y por lo tanto contrarrestan las cogniciones erráticas que conducen a una calidad mental torpe. Puede encontrarse una descripción inspiradora del cultivo de bondad amorosa en Ñāṇaporika 1993: pp. 9-12.

[54] S II 264.

[55] Lo cierto es que en S II 265 algunos seres no humanos parecen estar listos para crear trastornos psicológicos, los cuales pueden evitarse si se desarrolla la bondad amorosa. Katz 1989: p. 161, sugiere que «una posible interpretación de «seres no humanos» son las funciones psicológicas que ponen en peligro el desarrollo espiritual».

El cultivo de la bondad amorosa no sólo aporta un terreno preparatorio apropiado para la práctica de meditación de visión cabal sino que, además, puede contribuir de forma directa a la realización.[56] Según el Buda, el rasgo distintivo de la meditación de la bondad amorosa como él la enseña radica en combinarla con los factores del despertar, aprovechando así de un modo directo el cultivo de la bondad amorosa para ir hacia la visión clara.[57] Diversos discursos relacionan la práctica de la bondad amorosa en particular con avanzar de la etapa del entrante a la corriente a la del que ya no-retorna.[58] Está claro que

[56] M I 352 describe con detalle la manera de combinar el cultivo de la bondad amorosa con la percatación más profunda. Dice que al salir de una absorción que se ha desarrollado por medio del cultivo de bondad amorosa se desarrolla la percatación de la naturaleza impermanente y condicionada de ese logro. M I 38 y A I 196 describen la transición de la práctica de bondad amorosa a la visión cabal con esta reflexión: Hay esto, hay lo que es inferior, hay lo que es superior y hay una salida total de todo este campo de cognición» (Ps I 176 y Mp II 306 explican que esta última se refiere al *Nibbāna*). Consúltese también A IV 150 e It 21, quien señala que el desarrollo de la bondad amorosa ayuda a debilitar las trabas. Según Aronson 1986: p. 51: «la meditación sobre el amor es el suelo en el que se cultivan la concentración y... la visión clara». Meier 1978: p. 213, sugiere que tanto la meditación de *vipassanā* como la de bondad amorosa tienen un objetivo similar, que es debilitar el sentido de «yo», de manera que sus diferentes técnicas (*vipassanā* por medio de la disección analítica y el cultivo de la bondad amorosa a través de la expansión) pueden considerarse complementarias (aunque hay que recordar que la práctica de la bondad amorosa en sí no bastará para eliminar por completo el apego a la noción de «yo»).

[57] En S V 119 el Buda señaló que esta combinación marcaba el sello distintivo entre el enfoque budista y la práctica de la bondad amorosa de los ascetas de su época. Al considerar el modo en que enseñaba el Buda la meditación de la bondad amorosa podría ser relevante, asimismo, destacar que lo que enseñó en un principio fue que había que irradiar de manera no específica una actitud de benevolencia en todas las direcciones (compárese, por ejemplo, con M I 38). D I 251, M II 207 y S IV 322 hacen aun más evidente el carácter de un espacio todo impregnado de bondad amorosa al compararlo con un vigoroso trompetista que se hace oír en las cuatro direcciones. Aunque esa difusión suele indicar absorción no siempre es así, pues según M I 129 hay que irradiar de esa manera cuando se reciben insultos de forma verbal e incluso cuando se es maltratado físicamente, situaciones que no resultan muy conducentes a la absorción. En M II 195 un brahmín se halla en su lecho de muerte aquejado de dolorosas jaquecas, severos calambres estomacales y una fiebre muy alta. Se le instruye para que practique esta difusión y pronto fallece y renace en el mundo de *Brahmā*. Esta circunstancia indica que fue capaz de aprovechar la instrucción incluso cuando su estado físico le habría impedido desarrollar la absorción. Es sólo con los comentarios, quizá porque éstos relacionaban el esa difusión tan sólo con la absorción (compárese con Vism 308), que la meditación de la bondad amorosa se convirtió en un ejercicio de imaginación conceptual, dirigido hacia uno mismo, hacia un amigo, hacia una persona neutral y hacia un enemigo (compárese con Vism 296). Este método de práctica no se halla en ninguna parte en los discursos.

[58] S V 131 y A V 300 (esto se repite en ambos casos para las otras tres *brahmavihāras*). De igual modo, Sn 143 describe la práctica de la bondad amorosa sobre la base de «haber experimentado ese estado de paz», con el resultado de que el practicante no volverá a nacer en un útero (Sn 152). Esto da a entender que la práctica de la bondad amorosa puede hacer que quien ha tenido la experiencia del «estado de paz», o sea, el del entrante a la corriente, trascienda el renacimiento en un útero, es decir, el no-retorno. Esta forma de entenderlo la sustenta el comentario, Pj II 193, que explica que «estado de paz» se refiere

las ventajas de desarrollar la bondad amorosa no se limitan a servir como un antídoto para el enojo y la irritación.

Volviendo a los demás obstáculos, un antídoto para la pereza (*thīna*) y el letargo (*middha*) es desarrollar «claridad de cognición» (*ālokasaññā*).[59] En los discursos y el *Vibhaṅga*, «claridad de cognición» parece referirse al desarrollo de la claridad mental.[60] Los comentarios toman la expresión de un modo más literal y sugieren el uso de una verdadera luz, ya sea que provenga de una fuente externa o que sea una la luz de una imagen mental interna.[61]

Esa «claridad de cognición» se da con la ayuda de la atención consciente y el saber claramente (*sampayāna*), el cual aporta dos cualidades esenciales de *satipaṭṭhāna* como un remedio contra la pereza y el letargo. Esto nos recuerda que en ocasiones el *satipaṭṭhāna* mismo puede ser suficiente para contrarrestar un obstáculo. Lo mismo ocurre con respecto al deseo sensual, donde la contemplación de las partes anatómicas o la de un cadáver puede funcionar como un antídoto. No obstante, hay que tener en mente que el *Sutta Satipaṭṭhāna* no hace tanto énfasis en oponerse de forma activa a un obstáculo como en reconocerlo con claridad, junto con las condiciones que se relacionan con su presencia o su ausencia. Las medidas más activas pertenecen al dominio del esfuerzo correcto, que es otro factor del noble sendero óctuple.

La pereza y el letargo pueden surgir a causa de la insatisfacción, el aburrimiento, la negligencia, la somnolencia que ocasiona comer demasiado o por un estado mental deprimido.[62] De modo que puede encontrarse un antídoto efectivo para éstos en la aplicación sostenida de la energía.[63] El *Aṅguttara Nikāya*

al *Nibbāna*. Dhp 368 confirma esta explicación. Ahí se relaciona una vez más al cultivo de la bondad amorosa con un «estado de paz», cuya connotación se aclara más adelante con la expresión «calmar las formaciones». Sin embargo, Jayawickrama 1948: vol. 2, p. 98, no está de acuerdo con aceptar que «estado de paz» se refiera a una realización del *Nibbāna*. Los fragmentos en sánscrito de los descubrimientos de Turfán mencionan también la realización del no-retorno como una de las ventajas que se obtienen con el desarrollo de la bondad amorosa (en Schlingloff 1964: p. 133). La razón por la cual el cultivo de la bondad amorosa se vincula con avanzar de la entrada a la corriente con el no-retorno podría tener que ver con las dos trabas que hay que eliminar en esta etapa: el deseo sensual y la aversión. La práctica de la bondad amorosa, sobre todo si se desarrolla hasta alcanzar el nivel de la absorción, puede funcionar como un antídoto para ambos, ya que la intensa felicidad mental que se siente durante la concentración profunda contrarresta la búsqueda de placer a través de los sentidos externos, mientras que la práctica de la bondad amorosa, por su misma naturaleza, contrarresta la aversión.

[59] Por ejemplo en D I 71.

[60] A IV 86 relaciona la «claridad de cognición» con el desarrollo de una mente radiante. Vibh 254 explica que «claridad de cognición» se refiere a cogniciones brillantes, claras y puras, lo que Vibh-a 369 explica como cogniciones libres de los obstáculos.

[61] Ps I 284 y Ps-pṭ I 375.

[62] S V 64; S V 103; y A I 3.

[63] S V 105.

dedica todo un discurso a analizar el obstáculo del letargo y ofrece diversos remedios. En principio, suponiendo que uno se halla todavía en la postura formal de meditación, es posible tratar de contrarrestar el letargo cambiando el objeto de su meditación. Asimismo puede tratar de reflexionar o recitar algún pasaje de las enseñanzas del Buda. Si nada de esto funciona puede jalarse las orejas, masajearse el cuerpo, levantarse, salpicarse los ojos con agua y mirar al cielo. Si persiste el letargo conviene practicar la meditación caminando[64]

En el caso contrario, cuando lo que surge es inquietud (*uddhaccha*) y preocupación (*kukkuccha*), hay que desarrollar los factores que conducen a una mayor tranquilidad y estabilidad mental. Aquí la atención consciente a la respiración se destaca como un método particularmente efectivo para calmar el pensamiento activo de la mente.[65] De igual manera, cualquiera de los demás temas de meditación de tranquilidad es apropiado en esta situación, además de ayudar a mejorar el grado general de calma y serenidad mental durante nuestras actividades.[66]

De acuerdo con los discursos, la inquietud y la preocupación a veces pueden brotar debido a que se ha hecho un gran esfuerzo.[67] Lo que puede ayudar a remediar la situación en este caso es tener una actitud menos exigente con respecto a la práctica. En relación a la inquietud en particular es aconsejable además evitar una plática provocativa, pues ese tipo de conversación ocasiona debates prolongados y, con ello, el surgimiento de la inquietud.[68] La preocupación por lo regular se relaciona con la culpa, como cuando uno ha hecho algo torpe y luego se arrepiente de ello.[69] Mantener un nivel impecable de conducta ética ayuda mucho a evitar que surja este obstáculo. Los discursos relacionan también el sentimiento de «preocupación» que tuvo un monje con una falta de claridad con respecto al *Dhamma* y describen cómo luego éste la contrarrestó mediante una instrucción o una explicación que le dio el Buda.[70]

[64] A IV 85.

[65] A III 449; A IV 353; A IV 358; Ud 37; e It 80.

[66] D I 71; S V 105; y A III 449.

[67] A I 256 y A III 375.

[68] A IV 87.

[69] Consúltese, por ejemplo, Vin III 19, donde el monje Sudinna se sintió preocupado por haber tenido una relación sexual.

[70] Por ejemplo, en S IV 46 el Buda visitó a un monje enfermo y le preguntó si algo le preocupaba. En primera instancia su pregunta se relacionaba con «culpa», pero cuando el monje le contestó que no tenía nada de qué arrepentirse, el Buda le repitió la pregunta y eso condujo a cierta aclaración o instrucción específica concerniente al *Dhamma*. Puede encontrarse otro matiz de la «preocupación» en A I 282, donde indica una preocupación excesiva acerca de la realización. Consúltese además A II 157, que también relaciona la «inquietud» con el *Dhamma*.

En el caso del último de los cinco obstáculos, sirve hacer una clara distinción entre lo que es sano o hábil y lo que es nocivo o torpe para contrarrestar la obstrucción causada por la duda (*vichikicchā*).[71] Esta obstrucción es de una importancia considerable, pues si uno no sabe con claridad lo que es propicio y lo que es nocivo no será capaz de superar la codicia, la ira y la ilusión.[72] El obstáculo de la duda cumple una función no sólo con relación al desarrollo de la visión cabal sino también en el contexto de la meditación de tranquilidad. Así puede inferirse a partir de la lectura del *Sutta Upakkilesa*, un discurso que tiene que ver principalmente con el desarrollo de la concentración y en el cual la duda encabeza una lista de obstrucciones mentales que impiden conseguir la absorción.[73]

La capacidad para distinguir entre lo hábil y lo torpe, necesaria para superar la duda, puede desarrollarse con la ayuda de la investigación de los *dhammas* (*dhamma-vichaya*), que es un factor del despertar.[74] Esto indica que desde una perspectiva budista la labor de superar a la duda no tiene que ver con creer o con tener fe. La duda se supera por medio de un proceso de investigación, que conduce a la claridad y la comprensión.

Es de crucial importancia superar estos cinco obstáculos para cualquier tipo de práctica de meditación. Por esa razón los comentarios enumeran una serie de factores que sirven para superar o inhibir cada obstáculo (puede encontrarse un esquema de esto en la fig. 9.3 de la página siguiente). Cuando se va mejorando en la práctica de la meditación uno consigue disipar cualquier obstáculo tan pronto como lo reconoce, con la misma velocidad que se evapora una gota de agua cuando cae en una sartén caliente.[75] El factor de mayor importancia para eliminar un obstáculo, ya sea de un modo lento o rápido, es *sati*, pues si uno no

[71] D III 49. La duda puede ocurrir «internamente», con relación a uno mismo o «externamente», con relación a los demás (consúltese S V 110).

[72] A V 147. Consúltese también D II 283, donde una exposición detallada de lo que es propicio y lo que es nocivo desde diferentes perspectivas le permitió a Sakka superar por completo la duda y realizar la entrada a la corriente.

[73] M III 128, donde la duda se menciona como la primera de una serie particular de obstrucciones mentales que no se encuentran como tales en ninguna otra parte de los discursos y que se relacionan de forma específica con el desarrollo de la concentración. Es, en especial, notable que no se mencionen el obstáculo del deseo sensual y el de la aversión, lo cual da a entender que éstos se superaron ya antes de la etapa de práctica que se está abordando. Las obstrucciones mentales que se mencionan son la duda, la distracción, la pereza y el letargo, la consternación, el júbilo, la inquietud, la energía excesiva, la energía deficiente, el anhelo, la cognición de la diversidad y la meditación excesiva sobre las formas. Si uno logra erradicarlas con éxito conseguirá la absorción.

[74] Así lo sugiere el hecho de que lo que nutre a la investigación de los *dhammas* se presenta exactamente con los mismos términos que lo contrario a lo que nutre a la duda, consúltese S V 104 y S V 106.

[75] Este símil aparece en M I 453 con relación a disipar el apego; en M III 300 con relación a disipar las preferencias y rechazos que han brotado en la mente; y en S IV 190 con relación a disipar pensamientos y recuerdos torpes.

está consciente de la presencia o el surgimiento de un obstáculo es poco lo que puede hacer para evitarlo o erradicarlo. Esta labor de reconocimiento consciente es el tema central de la contemplación de los obstáculos.

deseo sensual	familiarizarse de un modo general con lo que tiene de desagradable el cuerpo y practicar formalmente esa meditación vigilar a los sentidos moderación en los alimentos buenos amigos y conversación adecuada
aversión	familiarizarse de un modo general con la benevolencia y practicar formalmente la meditación de bondad amorosa reflexionar sobre las consecuencias kármicas de nuestras obras considerar con prudencia una y otra vez buenos amigos y conversación adecuada
pereza + letargo	disminuir la ingesta de alimentos cambiar de postura para meditar claridad mental / cognición de la luz permanecer al aire libre buenos amigos y conversación adecuada
inquietud + preocupación	buen conocimiento de los discursos aclarar el contenido de los discursos haciendo preguntas comprender bien qué es una conducta ética visitar a personas con mayor experiencia buenos amigos y conversación adecuada
duda	buen conocimiento de los discursos aclarar el contenido de los discursos haciendo preguntas comprender bien qué es una conducta ética compromiso firme buenos amigos y conversación adecuada

Fig. 9.3 Esquema general de lo que recomiendan los comentarios para superar o inhibir los obstáculos[76]

[76] Ps I 281-286.

X
DHAMMAS: LOS AGREGADOS

1. LOS CINCO AGREGADOS

El presente ejercicio de *satipaṭṭhāna* examina los cinco agregados que constituyen los componentes básicos que integran «lo que uno es». Las instrucciones dicen:

> Sabe: «Esto es forma material, éste su origen, ésta su cesación; esto es sentimiento, éste su origen, ésta su cesación; esto es cognición, éste su origen, ésta su cesación; esto es volición, éste su origen, ésta su cesación; esto es conciencia, éste su origen, ésta su cesación».[1]

En el fondo de estas instrucciones hay dos estados de contemplación: el claro reconocimiento de la naturaleza de cada agregado; seguido, en cada caso, de la conciencia de que surge o de que cesa (consúltese fig. 10.1 de la página siguiente). Trataré de aclarar primero el rango de cada agregado. Luego examinaré la enseñanza que dio el Buda sobre *anattā* dentro de su contexto histórico, para investigar de qué manera puede utilizarse el esquema de los cinco agregados como un análisis de la experiencia subjetiva. Después consideraré la segunda etapa de la práctica, que tiene que ver con el carácter impermanente y condicionado de los agregados.

Es de gran importancia reconocer con claridad los cinco agregados y comprenderlos, pues si uno no los entiende plenamente y no desarrolla el desapego con respecto a ellos no le será posible liberarse de *dukkha* por completo.[2] Lo cierto es que el desapego y el desapasionamiento con respecto a estos cinco aspectos de la personalidad subjetiva conducen de forma directa a la percatación más profunda.[3] Los discursos y versos compuestos por monjes que alcanzaron el despertar registran varios casos en los que una comprensión aguda de la verdadera naturaleza de los cinco agregados culminó con el completo despertar.[4]

[1] M I 61.

[2] S III 27.

[3] A V 52. Compárese también con S III 19-25, donde diversos discursos relacionan la comprensión de los agregados con la total percatación.

[4] En M III 20 una detallada exposición de los agregados llevó a sesenta monjes a la plena visión clara. En S III 68 los primeros cinco discípulos del Buda se convirtieron en *arahants*

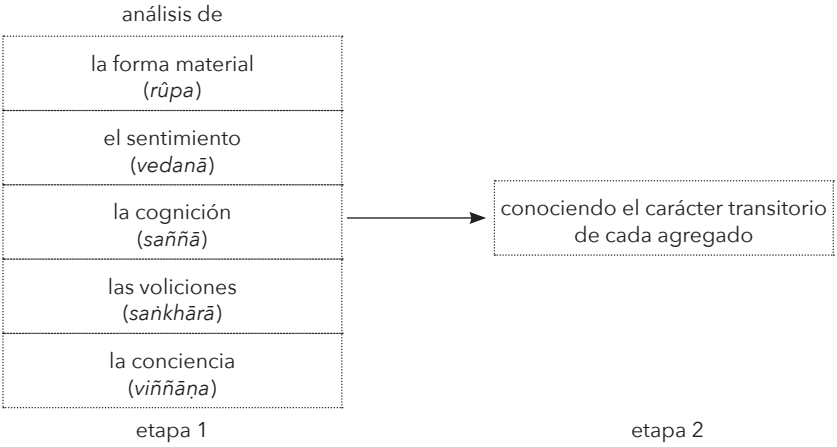


Fig. 10.1 Dos etapas en la contemplación de los cinco agregados

Estos casos resaltan el extraordinario potencial de esta contemplación de *satipaṭṭhāna* en particular.

Es común que en los discursos se les llame «los cinco agregados del apego» (*pañchupādānakkhandha*).[5] En este contexto, «agregado» (*khandha*) es un término que acoge a todas las posibles situaciones de cada categoría, ya sean del pasado, el presente o el futuro, internas o externas, burdas o sutiles, inferiores o superiores, cercanas o lejanas.[6] El término «apego» (*upādāna*) se refiere a deseo y

después de oír hablar sobre *anattā*, igualmente por medio de los cinco agregados. Consúltese también Th 87; Th 90; Th 120; Th 161; Th 369; y Th 440. En todos ellos se relaciona el completo despertar con la visión cabal de los cinco agregados.

[5] Por ejemplo en D II 305. La expresión «cinco agregados» parece haber sido fácil de entender en la antigua India, pues ya aparece en el primer discurso del Buda, en S V 421, al parecer sin ninguna necesidad de elaboración o explicación. De igual modo, en M I 228 los cinco agregados forman parte de una descripción de la enseñanza del Buda a Sacchaka (quien quiso retarlo a un debate y quizá no estaba familiarizado con el budismo mas, no obstante, parece que entendió pronto lo que se le estaba diciendo). Esto sugiere que el esquema de los cinco agregados podría ya haber estado en uso en los tiempos del Buda Gotama. Dado que los discursos también incluyen la contemplación de los cinco agregados en su descripción del despertar del antiguo Buda Vipassī (en D II 35), parece que desde su perspectiva también el esquema de los cinco agregados ya era conocido antes del advenimiento del Buda Gotama. Stcherbatsky 1994: p. 71, menciona equivalentes a los agregados en los *Brāhmaṇas* y en los *Upanishads*; y de acuerdo con Warder 1956: p. 49 n.2, los agregados eran un concepto conocido entre los yainas y posiblemente también entre los āyīvikas.

[6] Por ejemplo en M III 16. Sobre el término «agregado» consúltese también Boisvert 1997: p. 16; Upali Karunaratne 1999b: 194; y Ñāṇamoli 1978: p. 329. C.A.F. Rhys Davids 1937: p. 410, sugiere que la razón por la cual deben ser cinco agregados en particular podría relacionarse con que el número cinco representa una unidad completa en el pensamiento de la antigua India, lo cual proviene de la cantidad de dedos que tiene una mano humana. Se documenta el rango de aplicación del esquema de los cinco agregados en M I 435, que

apego con respecto a estos agregados.[7] Ese deseo y ese apego en relación con los agregados son la raíz que ocasiona el surgimiento de *dukkha*.[8]

La secuencia de estos cinco agregados va desde el cuerpo físico burdo hasta los aspectos mentales cada vez más sutiles.[9] El primero de los agregados, la forma material (*rûpa*), por lo general se define en los discursos como las cuatro calidades elementales de la materia.[10] Un discurso en el *Khandha Saṃyutta* explica que forma material (*rûpa*) se refiere a cualquier cosa que se vea afectada (*ruppati*) por las condiciones externas, como el frío y el calor, el hambre y la sed, los mosquitos y las serpientes, enfatizando en la experiencia subjetiva de *rûpa* como un aspecto central de este agregado.[11]

A continuación en la secuencia de los agregados vienen el sentimiento (*vedanā*) y la cognición (*saññā*), que representan el aspecto afectivo y el cognitivo

adapta la estructura de los cinco agregados a la experiencia de *jhāna*. Compárese también con M I 190, que analiza las esferas de los sentidos con ayuda del esquema de los cinco agregados. Khanti 1984: p. 49, lleva a la práctica los cinco agregados en la atención consciente a la respiración, distinguiendo entre respiración, sensación de la respiración, notar la inhalación y la exhalación, esforzarse por respirar y saber que se está respirando.

[7] M I 300; M III 16; S III 47; y S III 167. Compárese también con Ayya Khema 1984: p. 8; y Bodhi 1976: p. 92.

[8] Como una versión abreviada de la primera noble verdad, por ejemplo en D II 305: «en resumen, los cinco agregados del apego son *dukkha*». De manera similar, S III 7 señala que la codicia y el deseo con respecto a los cinco agregados conducen a *dukkha*; y S III 31 explica que deleitarse con los cinco agregados es deleitarse en *dukkha*. Compárese también con Gethin 1986: p. 41.

[9] Stcherbaqtsky 1994: p. 23.

[10] Por ejemplo en M III 17. Tales definiciones en los discursos hablan también, en muchas ocasiones, de la forma material «que se deriva» (*upādāya*) de los cuatro elementos (por ejemplo en M I 53). A juzgar por lo que dice en M I 421, esta expresión quizá sólo se refiera a esas partes o procesos corporales «que se derivan» (*upādiṇṇa*) predominantemente del elemento respectivo. Por ejemplo las partes corporales más duras como el pelo y los huesos en el caso del elemento tierra, las partes corporales líquidas como la sangre y la orina en el caso del elemento agua, el proceso de la digestión en el caso del elemento fuego y la respiración en el caso del elemento aire. Sin embargo, de acuerdo con el *Abhidhamma* y los comentarios, cuando se habla de la forma material «derivada» se está haciendo referencia a 23 o 24 tipos de materia secundaria, además de los cuatro elementos (23 tipos en Dhs 134; 24 en Vism 444 añadiendo la base del corazón). Puede encontrarse un estudio detallado acerca de esto en Bodhi 1993: p. 235-242; y Karunadasa 1989: pp. 31-116. De acuerdo con Kor 1993: p. 6, desde el punto de vista de la meditación práctica basta con una comprensión de los cuatro elementos como un ejemplo de las características básicas de la materia para el desarrollo de la visión cabal. Consúltese también Ñāṇavīra 1987: p. 102, quien advierte que no debe hacerse un análisis sólo por efectuarlo.

[11] S III 86. Hablando de un modo estricto, *ruppati* y *rûpa* no se relacionan etimológicamente. No obstante este pasaje ofrece una explicación ilustrativa del término. Kalupahana 1992: p. 17, comenta «*rûpa*... la definición que da el Buda sobre este término lo coloca como una función, más que como una entidad». Sarachchandra 1994: p. 103, explica: «no se interpreta *rûpa* como simple materia sino como sensaciones orgánicas» (es decir, como un factor subjetivo).

de la experiencia.[12] En el contexto del proceso de la percepción, la cognición (*saññā*) se relaciona muy de cerca con el surgimiento del sentimiento. Ambos dependen de que haya un estímulo a través de los seis sentidos por medio del contacto (*phassa*).[13] Las presentaciones habituales en los discursos relacionan el sentimiento con el órgano del sentido y a la cognición con el objeto respectivo de ese sentido.[14] Esto indica que los sentimientos se relacionan predominantemente con las repercusiones subjetivas de una experiencia, mientras que las cogniciones tienen que ver más con las características del objeto externo respectivo. Es decir que los sentimientos aportan el «cómo» y las cogniciones el «qué» de la experiencia.

Cuando se habla de la «cognición» de un objeto se está haciendo referencia al acto de identificar datos sensoriales sin procesar, con ayuda de conceptos o etiquetas, como cuando uno ve un objeto de algún color y «re-conoce» que es amarillo, rojo o blanco.[15] En cierto grado la cognición implica la facultad de recordar, que proporciona las etiquetas conceptuales que se usan para el reconocimiento.[16]

El cuarto agregado abarca las voliciones (*saṅkhārā*) y representa el aspecto conativo de la mente.[17] Estas voliciones o intenciones corresponden al aspecto reactivo o intencional de la mente, ése que reacciona ante las cosas o ante su potencialidad.[18] El agregado de las voliciones y las intenciones interactúa con

[12] Padmasiri de Silva 1991: p. 17; y W.S. Karunaratne 1988a: p. 96.

[13] M I 111: «con el contacto como una condición hay sentimiento; lo que uno siente, eso uno lo conoce». M I 293 aclara que el sentimiento y la cognición se presentan como un par conjunto. M III 17 señala que el contacto es la condición para que se manifiesten los agregados del sentimiento y la cognición.

[14] Las descripciones típicas (por ejemplo en D II 309) hablan de «sentimiento por contacto visual» y de «cognición de una forma visible» (la misma fórmula se adapta a los demás sentidos); consúltese Hamilton 1996: p. 15.

[15] S III 87. Consúltese también Boisvert 1997: p. 89; Hamilton 1996: pp. 54, 57-59; Harvey 1995: p. 141 (de quien he seguido la sugerencia de traducir *saññā* como «cognición»); Premasiri 1987a: pp. 53-55; y C.A.F. Rhys Davids 1922: p. 6 n.4. Compárese también con Gruber 1999: p. 192, quien sugiere que podría considerarse que el prefijo *sam-* de *saññā* se refiere a que se «reúnen» las experiencias de los sentidos bajo una etiqueta conceptual por medio de la actividad de la cognición.

[16] Compárese con D I 93, donde se emplea «conocer» (*sañyānāti*) con el sentido de «dar un nombre»; o M III 234, donde se utiliza «conocer» para designar los diversos términos con los que se hace referencia a un tazón. Sobre la relación de la cognición con la memoria consúltese Ñāṇapoṇika 1985: p. 71.

[17] Por ejemplo M I 389, que distingue entre las voliciones aflictivas y las no aflictivas por medio del cuerpo, el habla y la mente. S III 60 y S III 63 explican que las «voliciones» comprenden las intenciones que se relacionan con las formas visibles, los sonidos, los olores, los sabores, los objetos tangibles y los objetos mentales. Consúltese también Padmasiri de Silva 1992a: p. 16; y Schumann 1957: p. 90.

[18] Ñāṇavīra 1987: p. 70, resalta apropiadamente el carácter de la «volición» mediante el siguiente ejemplo para los cinco agregados: Un sólido (forma material) y agradable (sentimiento) árbol frondoso (cognición) «para recostarme» (volición) a su sombra, eso veo (conciencia).

cada uno de los demás agregados y tiene un efecto condicionante sobre ellos.[19] En los subsecuentes desarrollos de la filosofía budista se expandió el significado de este término hasta que llegó a incluir un amplio rango de factores mentales.[20]

El quinto agregado es la conciencia (*viññāṇa*). Aunque a veces los discursos utilizan «conciencia» representando a la mente en general,[21] en el contexto de la clasificación de los agregados se refiere a estar consciente de algo.[22] Este acto de estar consciente es el más prominentemente responsable de ofrecer un sentido de cohesión subjetiva, para la noción de un «yo» sustancial detrás de la experiencia.[23] La conciencia depende de los diversos aspectos de la experiencia, que provén el nombre y la forma (*nāmarûpa*), así como, a su vez, el nombre y la forma dependen de la conciencia como su punto de referencia.[24] Esta interrelación con-

[19] S III 87; (compárese también con Vibh 7). Bodhi 2000: p. 1071 n.112, comenta: «Este pasaje muestra el papel activo que desempeña... la volición en la construcción de la realidad que se experimenta. La volición no sólo influye en el contenido objetivo de la experiencia sino que, además, labra el organismo psicofísico dentro del cual ha brotado y, mediante su función como *kamma*, modela las futuras configuraciones que tendrán los cinco agregados, que serán producidos por el *kamma*».

[20] Compárese con la larga lista de factores mentales que se dan como *saṅkhārā* en Dhs (por ejemplo 17-18) cada vez que se presenta un estado mental; también en Vism 462-472. Compárese también con Bodhi 2000: p. 45; W.S. Karunaratne 1988a: p. 118; McGovern 1979: p. 87; C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 324; y Stcherbatsky 1994: p. 20.

[21] Un caso típico es la expresión «este cuerpo con conciencia» (*saviññāṇake kāye*), por ejemplo en S III 80, donde «conciencia» hace alusión a los cuatro agregados mentales. Consúltese también D I 21 y S II 94, que usan «conciencia» (*viññāṇa*) junto con los dos términos en *pāli*, *chitta* y *mano* y los tres se refieren a la «mente» en este contexto. Bodhi 2000: p. 769 n. 154, hábilmente clarifica las implicaciones de estos tres términos del *pāli* en los discursos: «*viññāṇa* significa la conciencia que particulariza por medio de una facultad sensorial... así como también la corriente subyacente de conciencia que sostiene la continuidad personal a través de una sola vida y que hilvana varias vidas consecutivas.... *mano* funciona como la tercera puerta de la acción (junto con cuerpo y habla) y como la sexta base sensorial interna.... *chitta* significa mente como el centro de la experiencia personal, como el sujeto del pensamiento, la volición y la emoción». Puede encontrarse un estudio detallado de las diferencias en el uso de estos tres términos en los discursos en Johansson 1965: p. 208.

[22] M I 292 explica que el «sentimiento» sólo siente, mientras que la «conciencia» está consciente «de» ese sentimiento. Por otra parte, S III 87 ilustra la actividad de la conciencia en el hecho de que ésta se halla consciente de diversos sabores. Compárese también con Hamilton1996: pp. 54 y 92; Harvey 1995: p. 154; Premasiri 1987a: p. 57; Wayman 1976: p. 331; y Wijesekera 1994: pp. 87, 104 y 111. Acerca de la diferencia entre cognición y conciencia Ñāṇamoli 1978: p. 338 explica que: «quizá los prefijos puedan darnos una idea de a qué se refieren... el prefijo *vi-* podría considerarse de forma separada como la división y la distribución del mero (*vi-*)*ñāṇa* por encima de las seis bases, mientras que el prefijo *sam-* podría considerarse de forma asociativa como la percepción de la síntesis de los campos objetivos en «cosas» y «percepciones» en cada uno de los seis pares de bases».

[23] Consúltese la visión errónea en M I 258, de que la misma conciencia siente, tiene la experiencia de la retribución kármica y se desplaza en el ciclo de renacimientos.

[24] Se destaca la importancia de esta interrelación condicional en D II 34 y S II 105, donde el Buda Vipassī y el Buda Gotama (ambos aún en la etapa del *bodhisatta*), al investigar el co-surgimiento dependiente en cuanto a esta relación recíproca entre la conciencia y el

dicional crea el mundo de la experiencia, en la que la conciencia está al tanto de los fenómenos que se modifican y se le presentan mediante nombre y forma.[25]

Veamos un ejemplo práctico de los cinco agregados. Durante el presente acto de lectura la conciencia sabe que se está leyendo cada palabra mediante la puerta del sentido físico del ojo. La cognición comprende el significado de cada palabra, mientras que los sentimientos son responsables del estado afectivo, ya sea que uno se sienta positivo, negativo o neutral con respecto a esta información en particular. Gracias a la volición uno seguirá leyendo o se detendrá a considerar un pasaje con mayor profundidad o, incluso, verá lo que dice un pie de página.

Los discursos describen con una serie de metáforas los rasgos característicos de estos cinco agregados. En ellas se compara a la forma material con la naturaleza insustancial de la espuma que arrastra un río, a los sentimientos con las burbujas impermanentes que se forman en la superficie del agua durante la lluvia, a la cognición con la calidad ilusoria de un espejismo, a la volición con falta de esencia de la planta del llantén (que no tiene duramen) y a la conciencia con la tramposa actuación de un mago.[26]

Esta serie de metáforas destaca las características centrales que debemos comprender con respecto a cada agregado. En el caso de la forma material contemplar su naturaleza insípida e insustancial corrige las nociones equivocadas que le atribuyen sustancialidad y belleza. En cuanto a los sentimientos, la conciencia de su carácter transitorio contrarresta la tendencia a buscar placer por medio de los sentimientos. Por lo que respecta a la cognición, hacerse consciente de su actividad engañosa revela la tendencia a proyectar juicios de valor en los fenómenos externos como si como si fueran cualidades de esos objetos. Acerca de las voliciones, ver cabalmente su naturaleza carente de sustancia corrige la noción errónea de que la fuerza de voluntad es la expresión de un yo sustancial. Con respecto a la conciencia, entender su manera engañosa de actuar contrarresta la idea de cohesión y sustancialidad que tiende a atribuírsele a lo que en realidad es un conjunto de retazos elaborado con fenómenos transitorios y condicionados.

Por la influencia de la ignorancia uno experimenta estos cinco agregados como una encarnación de la noción «yo soy». Desde un punto de vista no despierto el cuerpo material es «donde estoy», los sentimientos son «cómo estoy», las cogniciones son «lo que estoy» (percibiendo), las voliciones son «por qué es-

nombre y la forma, concluyen respectivamente: «He encontrado el camino de la visión clara que lleva al despertar».

[25] D II 56: «La conciencia condiciona al nombre y la forma... el nombre y la forma condicionan a la conciencia» (de acuerdo con M I 53 «nombre» comprende el sentimiento, la cognición, la volición, el contacto y la atención).

[26] S III 142; con más explicaciones en Vism 479. Acerca de estos símiles consúltese también Mahasi 1996: pp. 68-79.

toy» (haciendo esto) y la conciencia es «por lo cual estoy» (experimentando esto). Es así como cada agregado contribuye a la representación de la ilusión que reafirma que «yo soy».

Al poner al descubierto esas cinco facetas de la noción «yo soy» este análisis que descompone a la personalidad subjetiva en agregados distingue las partes componentes de la suposición errónea de que hay un agente independiente e inalterable inherente en la existencia humana, con lo cual se hace posible que surja la visión clara de la naturaleza fundamentalmente insustancial (*anattā*) de todos los aspectos de la experiencia.[27]

Para poder evaluar las implicaciones del esquema de los agregados nos será de utilidad hacer un breve examen de la enseñanza de *anattā* en contraste con las posturas filosóficas que había en la antigua India.

2. EL CONTEXTO HISTÓRICO DE LA ENSEÑANZA SOBRE *ANATTĀ*

En los tiempos del Buda existía una variedad de puntos de vista diferentes acerca de la naturaleza del yo. Las enseñanzas de los āyīvikas, por ejemplo, sugerían que había un alma que tenía un color en particular y un tamaño considerable y que ella era el verdadero yo.[28] Los yainas postulaban un alma finita que, asimismo, tenía tamaño y peso.[29] Según ellos el alma sobrevivía a la muerte física y en su estado puro poseía un conocimiento infinito.[30] La propuesta de los *Upanishads* era que había un alma eterna (*ātman*) que no se veía afectada por las vicisitudes de los cambios. Los conceptos *upanishádicos* acerca de ese yo eterno iban desde un yo físico del tamaño de un pulgar y que vivía en la zona del corazón y dejaba el cuerpo durante el sueño, hasta un yo inobservable y no conocible, inmaterial, libre de la muerte y la congoja, más allá de cualquier distinción mundana entre sujeto y objeto.[31] En el análisis *upanishádico* de la experiencia subjetiva este yo eterno, autónomo, permanente y dichoso se consideraba el agente detrás de todos los sentidos y actividades.[32]

[27] Sobre la relevancia de los cinco agregados como una refutación filosófica de las nociones del yo consúltese Kalupahana 1975: p. 116; Thiṭṭila 1969: p. xxii; y Wijesekera 1994: p. 262.

[28] De acuerdo con Basham 1951: p. 270, el alma de los āyīvikas era del tono de un fruto azul y su tamaño alcanzaba la altura de 500 *yoyanas* (ésta era la unidad de medida para las distancias en la antigua India y representa la distancia que se puede recorrer con una yunta de bueyes en un día, aproximadamente 11 km). ¿Será que esta descripción del alma se refiere al cielo?

[29] Malalasekera 1965: p. 569.

[30] Pande 1957: p. 356.

[31] Malalasekera 1965: p. 567.

[32] Collins 1982: p. 80 y Jayatilleke 1980: p. 297.

Por otra parte, las escuelas materialistas rechazaban todos los conceptos inmateriales de un yo o un alma. Para explicar la causalidad proponían una teoría que se basaba en la naturaleza inherente (*svabhāva*) de los fenómenos materiales.[33] Según ellos, un individuo humano no era más que un autómata que funcionaba de acuerdo con los dictados de la materia. Desde su perspectiva no servía para nada el esfuerzo humano ni había eso que otros llamaban responsabilidad ética.[34]

En este contexto, la postura del Buda labra un camino medio entre la creencia en un alma eterna y la negación de algo que esté más allá de la mera materia. Al afirmar las consecuencias kármicas y la responsabilidad ética, el Buda claramente se opuso a las enseñanzas de los materialistas.[35] Al mismo tiempo, tuvo la capacidad de explicar cómo funciona la retribución kármica a lo largo de varias vidas y para ello se apoyó en el co-surgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*) y, por lo tanto, sin traer a colación alguna esencia sustancial inalterable.[36] Él señaló que los cinco agregados, que en conjunto explican la experiencia subjetiva, al investigarse minuciosamente resultan ser impermanentes y no se dejan someter a un completo control personal. De modo que no puede hallarse un yo permanente y autosuficiente ni dentro ni aparte de los cinco agregados.[37] De esta manera, la enseñanza del Buda sobre *anattā* negó que hubiera un yo permanente e inherentemente independiente y, al mismo tiempo, afirmó la continuidad empírica y la responsabilidad ética.

3. EL YO EMPÍRICO Y LA CONTEMPLACIÓN DE LOS AGREGADOS

El agudo análisis del Buda no sólo ofrece una refutación filosófica de las teorías que proponen que hay un yo sustancial e inalterable, sino que además tienen

[33] Kalupahana 1994: p. 13.

[34] Un ejemplo típico era la postura adoptada por Ayita Kesakambalī (en D I 55), de que no había obras buenas o malas, puesto que un ser humano no era más que una combinación de cuatro elementos. De un modo parecido, Pakudha Kacchāyana (en D I 56) decía que los seres humanos estaban compuestos por siete principios inmutables y por ello concluía que, incluso, si a alguien le cortaban la cabeza con una espada eso no debería considerarse como matarlo sino tan sólo como que la espada había entrado en el espacio que había entre esos siete principios. Compárese también con Jayatilleke 1980: p. 444; y Kalupahana 1975: pp. 25-32.

[35] La importancia de considerar la enseñanza del *anattā* a la luz de la teoría del karma se destaca en Sasaki 1992: pp. 32-35.

[36] W.S. Karunaratne 1988b: p. 72: «La enseñanza del *anattā* es una... adaptación de la verdad medular de la causalidad».

[37] Que es justo la ausencia de permanencia lo que descalifica a los fenómenos para poder considerarlos un «yo» se vuelve evidente en M III 282. La falta de control sobre los cinco agregados, además de su naturaleza transitoria, es lo que según S III 66 los descalifica para ser «yo» o «mío». Compárese también con M I 231.

una relevancia psicológica fascinante. El «yo», como una entidad independiente y permanente, se relaciona con nociones de dominio y control.[38] Ideas como el dominio, la permanencia y la satisfacción inherente se equiparan en cierto grado con los conceptos de «narcisismo» y el «ego ideal» de la psicología moderna.[39]

Estos conceptos no se refieren a creencias o ideas filosóficas bien hilvanadas sino a suposiciones inconscientes implícitas en el modo en que uno percibe la experiencia y reacciona ante ella.[40] Esas suposiciones se basan en un inflamado sentido de importarse mucho, un sentido del yo que demanda continuamente ser satisfecho y protegido de lo que amenace su omnipotencia. Contemplar *anattā* ayuda a exponer estas suposiciones y las revela como simples proyecciones.

La perspectiva de *anattā* puede mostrar un amplio rango de manifestaciones de esa idea del yo. Según las instrucciones típicas para contemplar *anattā* hay que considerar a cada uno de los cinco agregados vacío de «mío», de «yo soy» y de «mí».[41] Este enfoque analítico abarca no sólo la recién mencionada opinión de que hay un yo sino también el tono de codicia y apego que subyace en la atribución de los fenómenos como «mío» y la noción de «yo soy» como una manifestación de engreimiento y aferramiento.[42] Entender con claridad el rango que alcanza cada agregado conforma la base necesaria para esta investigación.[43] Esa clara comprensión puede obtenerse mediante la contemplación de *satipaṭṭhāna*. De este modo, la contemplación de los cinco agregados asume la finalidad de descubrir diversos patrones de identificación y apego a una idea de yo.

Una forma práctica de abordar esto es seguir investigando dentro de la noción «yo soy» o «mío» que acecha bajo la experiencia y la actividad.[44] Una vez que se reconoce con claridad esta noción de un agente o propietario detrás de

[38] Vism 640 explica que hablar del «no yo» implica no ser susceptible a ejercer el control con libertad. Ñāṇavīra 1987: p. 70, señala que «*attā*, "yo", es fundamentalmente una idea de dominio sobre las cosas».

[39] Consúltese Epstein 1988: p. 65, 1989: p. 66; y Hanly 1984: p. 254. Sobre las nociones budistas y occidentales acerca del «yo» consúltese también West 1991: pp. 200-204.

[40] Lo cierto es que, como indica Ps I 251, incluso los animales se hallan bajo la influencia de la noción de sí mismos y está claro que no se trata de una creencia filosófica.

[41] Por ejemplo en S III 68, una consideración que hay que poner en práctica en todos los posibles casos de los cinco agregados.

[42] Spk II 98 explica que la noción «esto es mío» se relaciona con la codicia, la noción «yo soy esto» con el engreimiento y la noción «esto es mi yo» con las opiniones. S III 105 señala que la imagen de sí mismo como «yo soy» surge porque existe cierta forma de aferramiento.

[43] S IV 197 exige una investigación exhaustiva del rango de cada agregado y tal investigación conforma la base para percatarse de que no es posible encontrar un yo ni un mío.

[44] Un método sencillo para empezar a poner en marcha este tipo de práctica podría ser preguntarse «¿quién?» o «¿de quién? con respecto a cualquier actividad o experiencia. Lo cierto es que es así como lo sugiere el comentario del *satipaṭṭhāna* en Ps I 251 y Ps I 274; Compárese también con Khantipālo 1981: p. 71.

la experiencia puede ponerse en marcha la estrategia de no identificación antes mencionada, considerando a cada agregado como «no mío, no yo, no mi yo».

De este modo, la contemplación de los cinco agregados como una aplicación práctica de la estrategia de *anattā* puede develar los aspectos representativos del sentido del yo que son los responsables de que se forme una imagen de uno mismo.[45] Si se pone en práctica de este modo, la contemplación de *anattā* puede exponer los diversos tipos de imagen de uno mismo que ocasionan que uno se identifique con su posición social, su ocupación, su profesión o sus pertenencias personales y se aferre a ellas. Más aun, *anattā* puede emplearse para revelar lo que erróneamente uno impone encima de la experiencia, en especial el sentido de que hay un sujeto autónomo e independiente que se esfuerza por adquirir o rechazar objetos que le parecen sustanciales.[46]

De acuerdo con el perspicaz análisis del Buda, los patrones de identificación y apego a una noción de yo pueden sumar hasta veinte formas diferentes, tomando a cualquiera de los cinco agregados como yo, considerando que yo posee al agregado, suponiendo que el agregado está dentro del yo o que yo está dentro del agregado.[47] La enseñanza sobre *anattā* tiene la intención de eliminar por completo todas estas identificaciones con una idea de yo, junto con sus apegos correspondientes. Esa erradicación se desarrolla en etapas. Cuando uno logra la entrada a la corriente se erradica cualquier idea de un yo permanente (*sakkāyadiṭṭhi*), mientras que los rastros más sutiles de apego a uno mismo sólo se eliminan con el completo despertar.

Sin embargo, la enseñanza de *anattā* no va dirigida contra lo que no son más que aspectos funcionales de la existencia personal, sino que su objetivo es tan sólo la idea de «yo soy», que por lo común surge con relación a ella.[48] De otra manera, un *arahant* sencillamente no podría funcionar de ninguna forma. Por supuesto que no es ése el caso, ya que el Buda y sus discípulos *arahants* podían seguir operando con coherencia.[49] Lo cierto es que podían funcionar mejor que antes de su despertar, pues habían superado y erradicado ya por completo todas las corrupciones mentales y, por lo tanto, todo lo que les hubiera impedido un funcionamiento mental adecuado.

[45] Engler 1983: p. 33; y Epstein 1990: p. 30. Wayman 1984: p. 622 sugiere algo interesante en este contexto. Dice que *ātman* podría referirse a la «encarnación» en determinados contextos védicos, que después le dan sustento a que se le relacione con el «yo figurativo».

[46] Hamilton 1997: p. 281.

[47] Por ejemplo en M III 17.

[48] Harvey 1995: p. 17, ilustra esta diferencia haciendo una distinción entre «Yo» (permanente, sustancial, etc,) y «yo» (empírico y mutable). Ñāṇananda 1993: p. 10, concluye adecuadamente: «Acéptate a ti mismo y rechaza tu yo mismo».

[49] Lily de Silva 1996: p. 4.

Un símil muy conocido que tiene relevancia en este contexto es el de un carruaje que no existe como algo sustancial aparte de sus diversos componentes ni además de éstos.[50] Así como la palabra «carruaje» es solamente una convención, también es una convención la sobreimposición de una identificación como «yo» a la experiencia.[51] Por otra parte, rechazar la existencia de un carruaje independiente y sustancial no significa que sea imposible transportarse en el conjunto funcional condicionado e impermanente de partes al cual se refiere el concepto «carruaje». De igual forma, negar la existencia de un yo no implica que se niegue la interacción condicionada y transitoria de los cinco agregados.

Otro ejemplo que demuestra la necesidad de distinguir entre la vacuidad y la nada, como nihilismo, se presenta en un discurso del *Abyākata Saṃyutta*, donde el Buda, cuando le preguntan directamente si existe un yo (*atṭā*), rechaza dar una respuesta, ya sea afirmativa o negativa.[52] Según lo que él mismo explica más adelante, si simplemente hubiera negado la existencia de un yo se habría malinterpretado como una forma de nihilismo, postura que siempre tuvo precaución de evitar. Lo cierto es que esa mala interpretación puede tener consecuencias fatales, ya que si alguien lo capta de manera equivocada y cree que *anattā* implica que no hay nada en absoluto puede suponer que, por consecuencia, no hay ninguna responsabilidad kármica.[53]

De hecho, aun cuando el esquema de los cinco agregados se opone a la noción de un yo y, por lo mismo, parece tener un carácter esencialmente negativo, también tiene la función positiva de definir los componentes de la existencia empírica subjetiva.[54] Como una descripción de la personalidad empírica, los cinco agregados apuntan entonces hacia esos aspectos centrales de la experiencia personal que hay que comprender para progresar rumbo a la profunda percatación.[55]

No tendría que ser del todo necesario analizar todos los cinco agregados ya que algunos pasajes documentan otras formas analíticas menos detalladas de llegar a la clara percatación. Según el *Sutta de Mahāsakuludāyi*, por ejemplo, la simple distinción entre cuerpo y conciencia constituía un grado suficiente de análisis para que varios discípulos del Buda alcanzaran la visión profunda.[56]

[50] S I 135. Este mismo símil forma parte del diálogo introductorio en Mil 25. Puede encontrarse una versión moderna en Claxton 1991: p. 27. Consúltese también Ñāṇavīra 1987: p. 46.

[51] Por lo tanto, un *arahant* utiliza «yo» y «mío» tan sólo como convenciones (compárese con S I 14).

[52] S IV 400.

[53] Consúltese, por ejemplo, el razonamiento equivocado, en M III 19, de que si las acciones las efectúa un no yo, ¿qué yo podría verse afectado por el resultado de esas acciones?

[54] M I 299: «los cinco agregados del apego se llaman personalidad»; compárese también con Hamilton 1995a: p. 54; y Kalupahana 1994: pp. 70-72.

[55] Hamilton 1996: p. xxiv.

[56] M II 17. En este pasaje la «conciencia» actúa como una representación de toda la mente. Compárese también con M I 260, quien se refiere de manera exhaustiva a toda la serie de

Aun así, la mayoría de los discursos operan mediante el análisis más acostumbrado de la parte mental de la experiencia en cuatro agregados. Es posible que este análisis más detallado se debiera a que es considerablemente más difícil darse cuenta de la naturaleza impersonal de la mente que de la del cuerpo.[57]

Si se le compara con las anteriores contemplaciones de *satipaṭṭhāna* aplicadas a otros fenómenos similares (como el cuerpo, los sentimientos y la mente), la contemplación de los agregados destaca por su énfasis adicional en la exposición de patrones de identificación. Cuando uno ha conseguido ver estos patrones de identificación tal como son en realidad es natural que se desencante y se desapegue de esos cinco aspectos de la experiencia subjetiva.[58] Un aspecto clave para entender la verdadera naturaleza de los agregados y, por lo tanto, de uno mismo es hacerse consciente de su carácter transitorio y condicionado.

4. SURGIMIENTO Y CESACIÓN DE LOS AGREGADOS

Según el *Sutta Satipaṭṭhāna*, para contemplar los cinco agregados hay que reconocer con claridad a cada uno de ellos y, enseguida, dirigir la atención a su surgimiento (*samudaya*) y su cesación (*atthagama*). Esta segunda etapa de la práctica revela el carácter impermanente de los agregados y por lo mismo, hasta cierto grado, apunta también hacia su naturaleza condicionada.[59]

En los discursos, la contemplación del carácter transitorio de los agregados y, con ello, de uno mismo, resalta como una de las principales causas que conducen particularmente a la visión clara.[60] Es quizá debido a su gran potencial para conseguir el despertar que el Buda dijo que esta contemplación en especial

los cinco agregados como algo que «ha llegado a ser» dependiendo condicionalmente de que se le alimente, una forma de desarrollar la percatación profunda que conduce a liberarse de la duda y a la visión purificada que no parece requerir que se les analice de manera separada. Ps II 307 explica que «llegar a ser» hace referencia a toda la serie de los cinco agregados en este contexto.

[57] S II 94.

[58] Este desencanto se describe en M I 511 con la visión clara de que durante mucho tiempo uno estuvo engañado y confundido por su propia mente, ya que al aferrarse sólo estaba aferrándose a esos cinco agregados.

[59] Compárese, por ejemplo, con S II 28, en donde a la contemplación del surgimiento y el desvanecimiento de los cinco agregados le sigue inmediatamente una exposición del cosurgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*).

[60] En D II 35 Vipassī, el buda anterior, logró el despertar total al contemplar la impermanencia de los cinco agregados. Se documentan la misma contemplación y los mismos resultados en una monja en Thī 96. El potencial que tiene esta contemplación para llevar al pleno despertar se documenta también en D III 223; S II 29; S II 253; A II 45; y A IV 153. Gethin 1992: p. 56, concluye que «la práctica de observar cómo brotan y cómo fenecen los cinco agregados del apego parece tener una relación particular con la obtención de la percatación profunda que conduce... de forma directa al despertar».

era su «rugido de león».[61] La razón que subyace en la eminente posición que ocupa la contemplación del carácter impermanente de los agregados es que esta contrarresta de un modo directo toda presunción y formación de un «yo» o un «mío».[62] La experiencia directa de que cada aspecto de uno mismo está sujeto al cambio socaba la base sobre la cual se construyen el «yo» y lo «mío». En cambio, en la medida en que uno deje de estar bajo la influencia de las nociones de «yo» o «mío» con respecto a los cinco agregados cualquier cambio o alteración que éstos tengan no producirá dolor, lamentación, pena, aflicción ni desesperación.[63] El Buda exhortaba con mucho énfasis: «Hay que abandonar los agregados, pues ninguno de ellos es lo que somos en realidad».[64]

En términos prácticos, la contemplación del surgimiento y la desaparición de cada agregado puede llevarse a cabo observando cómo se da un cambio en cada aspecto de la experiencia personal, ya sea, por ejemplo, el ciclo de la respiración o la circulación de la sangre, el cambio de sentimientos de algo que nos agrada a algo que nos molesta, la variedad de cogniciones y reacciones volitivas que brotan en la mente o la naturaleza variable de la conciencia, que surge en esta o aquella puerta de los sentidos. Esa práctica puede llevar muy bien entonces a poder contemplar el surgimiento y la cesación del conjunto de los cinco agregados, cuando se investigan de manera exhaustiva los cinco agregados que componen toda experiencia y, al mismo tiempo, se atestigua la naturaleza impermanente de esta experiencia.

Contemplar el brote y el desvanecimiento de los cinco agregados también resalta su carácter condicionado. La interrelación de la impermanencia y la condicionalidad con respecto a los cinco agregados se describe prácticamente en un discurso del *Khandha Saṃyutta*, en el que uno se percata de la naturaleza transitoria de los cinco agregados gracias a que ha comprendido su carácter condicionado.[65] Dado que las condiciones para que surja cada agregado son transitorias, este pasaje hace notar: ¿cómo podría ser permanente el agregado que brota debido a condiciones?

Otro discurso en el *Khandha Saṃyutta* relaciona el surgimiento y la cesación del agregado material con lo que alimenta, mientras que los sentimientos, las cogniciones y las voliciones dependen del contacto y la conciencia depende del nombre y la forma.[66] Dependiendo del alimento, el contacto y el nombre y la forma estos cinco agregados, a su vez, constituyen la condición para que se den las experiencias agradables y desagradables. El mismo discurso destaca que en

[61] S III 84.
[62] Consúltese M I 486; M III 115; y S III 157.
[63] S III 4.
[64] M I 140 y S III 33.
[65] S III 23.
[66] S III 62 y S III 59.

contraste con la clara «ventaja» (*assāda*) de sentir placer a través de cualquiera de los agregados se encuentra la «desventaja» (*ādīnava*) de que son impermanentes y por lo tanto insatisfactorios. De modo que la única salida (*nissaraṇa*) es abandonar el deseo y el apego a esos cinco agregados.

El mismo *Khandha Saṃyutta* ofrece aun, en otro discurso, una perspectiva relacionada acerca del «surgimiento» (*samudaya*), que indica que el deleite aporta la condición para que en el futuro aparezcan los agregados, mientras que si no hay deleite éstos cesan.[67] Ese pasaje vincula el carácter condicionado y condicionante de los agregados con la comprensión del co-surgimiento dependiente. En el *Sutta Mahāhatthipadopama* la comprensión del co-surgimiento dependiente conduce a la comprensión de las cuatro nobles verdades.[68]

Desde un punto de vista práctico, la contemplación del carácter condicionado y condicionante de los cinco agregados puede realizarse si uno se hace consciente de cómo la experiencia corporal y mental depende de una serie de condiciones y se ve afectada por éstas. Dado que estas condiciones no se hallan bajo nuestro completo control personal se hace evidente que no tenemos poder sobre el fundamento mismo de la propia experiencia subjetiva.[69] Resulta que «yo» y «mío» dependen totalmente de «algo más» y este predicamento revela la verdad de *anattā*.

Sin embargo, la condición más importante que puede ejercerse mediante el control personal a través de un adiestramiento sistemático de la mente es la identificación con los cinco agregados. Es en este factor crucial condicionante para la identificación en lo que se enfoca esta contemplación de *satipaṭṭhāna* y eliminarlo por completo constituye la exitosa culminación de la práctica.

De acuerdo con los discursos, desapegarse de estas partes constituyentes de la personalidad por medio de la contemplación de la naturaleza condicionada e impermanente de los agregados es tan significativo que el conocimiento directo del surgimiento y la cesación de los cinco agregados es un logro suficiente como para convertirse en un entrante a la corriente.[70] No sólo eso, sino que la contemplación de los cinco agregados es capaz de llevarnos a todas las etapas del despertar y siguen practicándola incluso los *arahants*.[71] Esto demuestra con mucha fuerza la importancia central que tiene esta contemplación, que poco a poco expone y quebranta las identificaciones y apegos al yo y, por ende, se vuelve una poderosa manifestación del camino directo a la realización.

[67] S III 14.

[68] M I 191. Consúltese también S IV 188, que relaciona la contemplación del surgimiento y la cesación de los agregados con entender el surgimiento y la desaparición de *dukkha*.

[69] S III 66 declara que cada agregado es insustancial, ya que no es posible hacer que se ajusten a nuestros deseos (como, por ejemplo, tener siempre un cuerpo sano o tener sólo sentimientos agradables).

[70] S III 160 y S III 193.

[71] S III 167.

XI
DHAMMAS: LAS ESFERAS DE LOS SENTIDOS

1. LAS ESFERAS DE LOS SENTIDOS Y LAS TRABAS

El ejercicio previo de *satipaṭṭhāna* tenía la finalidad de analizar la personalidad subjetiva con ayuda del esquema de los agregados. Un enfoque alternativo o complementario es llevar la atención a la relación que hay entre uno mismo y el mundo exterior.[1] Éste es el tema que cubre la contemplación de las esferas de los sentidos, la cual dirige la atención hacia las seis esferas «internas» y «externas» de los mismos (*ayyhattikabāhira āyatana*) y a la traba que surge en dependencia de ellas. Éstas son las instrucciones para este ejercicio:

> Conoce el ojo, conoce las formas y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Sabe también cómo una traba que no había surgido puede surgir, sabe cómo una traba que ha surgido puede eliminarse y sabe cómo un futuro surgimiento de la traba que se eliminó puede prevenirse.
>
> Conoce el oído, conoce los sonidos y conoce la traba que surge dependiendo de ambos... Conoce la nariz, conoce los olores y conoce la traba que surge dependiendo de ambos... Conoce la lengua, conoce los sabores y conoce la traba que surge dependiendo de ambos... Conoce el cuerpo, conoce los objetos tangibles y conoce la traba que surge dependiendo de ambos... Conoce la mente, conoce los objetos de la mente y conoce la traba que surge dependiendo de ambos. Sabe también cómo una traba que no había surgido puede surgir, sabe cómo una traba que ha surgido puede eliminarse y sabe cómo un futuro surgimiento de la traba que se eliminó puede prevenirse.[2]

[1] Consúltese, por ejemplo, M III 279 y S IV 106, que relacionan directamente la contemplación de las esferas de los sentidos con el esquema de los agregados; compárese también con S IV 68. Sobre las contemplaciones de los agregados y los sentidos como enfoques complementarios consúltese Bodhi 2000: p. 1122 y Gethin 1986: p. 50.

[2] M I 61.

De acuerdo con los discursos, desarrollar la comprensión y el desapego con respecto a estas seis esferas internas y externas de los sentidos es de suma importancia para progresar hacia el despertar.[3] Un aspecto relevante de esa comprensión es debilitar la engañosa idea de que hay un «yo» sustancial como una entidad independiente que es la que tiene una experiencia de los objetos de los sentidos. La atención que se dirige a cada una de estas esferas de los sentidos revelará que la experiencia subjetiva no es una unidad compacta sino más bien un compuesto formado por seis «esferas» distintas, cada una de las cuales surge de manera dependiente.

Cada una de estas esferas incluye tanto al órgano del sentido como al objeto del mismo. Además de los cinco sentidos físicos (ojo, oído, nariz, lengua y cuerpo) y sus respectivos objetos (vista, sonido, olor, sabor y tacto) se incluye a la mente (*mano*) como el sexto sentido, junto con sus objetos mentales (*dhammas*). En el presente contexto, la «mente» (*mano*) representa ante todo la actividad de pensamiento (*maññati*).[4] Si bien los cinco sentidos físicos no comparten entre sí sus respectivos campos de actividad, todos ellos se relacionan con la mente como el sexto sentido.[5] Es decir que todos los procesos perceptivos se apoyan, en cierta medida, en la función interpretadora de la mente, ya que es ésta la que «le da sentido» a los demás sentidos. Esto demuestra que el esquema budista inicial de seis esferas no coloca a la mera percepción de los sentidos en contra de la actividad conceptual de la mente sino que las considera a ambas como procesos interrelacionados, que en conjunto producen la experiencia subjetiva del mundo.

Es particularmente curioso que el budismo desde sus inicios tratara a la mente como a los otros órganos sensoriales. El pensamiento, el razonamiento, la memoria y la reflexión reciben el mismo tratamiento que los datos sensoriales de cualquiera otra puerta de los sentidos. De esta manera, la actividad pensante de la mente comparte el nivel impersonal de los fenómenos externos que se perciben a través de los cinco sentidos.

Uno puede percatarse de este carácter impersonal de «sus propios» pensamientos incluso en sus primeros intentos por meditar, cuando descubre lo difícil que es evitar perderse en todo tipo de reflexiones, ensoñaciones, recuerdos y fantasías, a pesar de haber tomado la decisión de enfocarse en un objeto de meditación en particular. Así como no es posible ver, oír, oler, saborear y tocar sólo lo que uno desea, tampoco se puede, si no se tiene una mente entrenada, tener pensamientos sólo cuando y como uno quiera. Precisamente por esta razón uno de los principales propósitos del adiestramiento en la meditación es reme-

[3] S IV 89 y A V 52 presentan a la visión clara y el desapego con respecto a las seis esferas de los sentidos como algo que permite ponerle fin a *dukkha*.

[4] Consúltese Johansson 1965: pp. 183-187; y T.W. Rhys Davids 1993: p. 520.

[5] M I 295 y S V 218.

diar esta situación domando poco a poco a la actividad pensante de la mente y teniéndola cada vez más bajo un control consciente.[6]

El anterior pasaje, tomado del *Sutta Satipaṭṭhāna*, menciona para su contemplación tanto los órganos como los objetos de los sentidos. Aparentemente, la instrucción «conoce» (*payānāti*) el ojo y las formas, el oído y los sonidos, etc., es bastante simple pero, si se le considera un poco más, esta instrucción puede revelar algunas implicaciones más profundas.

A menudo, estos seis sentidos y sus objetos aparecen en las descripciones del surgimiento condicionado de la conciencia (*viññāṇa*).[7] Un aspecto fascinante de esta situación condicional es la función que desempeña la influencia subjetiva en el proceso de la percepción. La experiencia, representada por los seis tipos de conciencia, es el resultado de dos influencias determinantes. Por una parte está el aspecto «objetivo», o sea, las impresiones sensoriales que se reciben. Por otra parte está el aspecto «subjetivo». Específicamente, el modo en que se reciben y se conocen estas impresiones sensoriales.[8] La apreciación perceptiva supuestamente objetiva en realidad está condicionada por el sujeto tanto como por el objeto.[9] Nuestra experiencia del mundo es el producto de una interacción entre la influencia «subjetiva» que ejerce el modo en que percibimos el mundo y la influencia «objetiva» que ejercen los diversos fenómenos del mundo externo.

Comprendido así, el hecho de que la instrucción del *satipaṭṭhāna* dirija la atención a cada órgano sensorial podría tener implicaciones más profundas, en tanto que apunte hacia la necesidad de reconocer la tendencia subjetiva inherente en cada proceso de percepción. La influencia de esta tendencia subjetiva tiene un efecto decisivo en las primeras etapas de la percepción y puede provocar que brote una traba (*saṃyoyana*). Con frecuencia, esas reacciones subsecuentes se basan en cualidades y atributos que uno supone que pertenecen al objeto

[6] Así ha sido expresado en diversos pasajes, como en M I 122, donde desarrollar el dominio de la mente significa ser capaz de pensar sólo en lo que uno desea pensar; o en M I 214, que habla de ganar dominio sobre la mente y de esa manera dejar de estar bajo su control; o Dhp 326, que compara de un modo poético el tratar de controlar a la propia mente distraída con la labor de un domador que intenta controlar a un elefante en celo.

[7] Por ejemplo en M I 111.

[8] Ñāṇamoli 1980: p. 159, acertadamente expresa que «*ayyhattikāyatana* = la organización de la experiencia... *bahiddhāyatana* = la experiencia como se ha organizado»; van Zeyst 1967b: p. 470, explica: «la esfera interna... constituye el elemento subjetivo, que es la capacidad de reacción y la esfera externa constituye el elemento objetivo, que produce el impacto». Lo cierto es que varios de los términos que se emplean en este *satipaṭṭhāna* se refieren de manera exclusiva a los sentidos como facultades de la percepción (*chakkhu*, *sota*, *ghāna*), mientras que los discursos utilizan una serie diferente de términos en *pāli* para los órganos físicos correspondientes (*akkhi*, *kaṇṇa*, *nāsā*), un descubrimiento que apunta hacia un énfasis en lo subjetivo, en el sentido de la capacidad que alguien tiene para ver, oír, etc., subyacente en las instrucciones del *satipaṭṭhāna*.

[9] Compárese, por ejemplo, Bodhi 1995: p. 16; Padmasiri de Silva 1991: p. 21; Guenther 1991: p. 16; y Naranjo 1971: p. 189.

que se percibe. Lo cierto es que tales cualidades y atributos por lo regular los proyecta en el objeto quien lo está percibiendo.

La contemplación de *satipaṭṭhāna* de las seis esferas de los sentidos puede llevarnos al reconocimiento de esa influencia de tendencias personales en el proceso de la percepción. Contemplar de esta manera develará la causa raíz del surgimiento de las reacciones mentales nocivas. El hecho es que este aspecto reactivo forma parte de las instrucciones ya mencionadas, en las que la misión de *sati* es observar la traba que puede surgir en dependencia del sentido y el objeto.

Aunque una traba brota dependiendo del sentido y el objeto no hay que atribuirle la fuerza obstructiva de esa traba a los sentidos ni a los objetos en sí. Los discursos lo ilustran con un ejemplo en el que dos bueyes están unidos con un yugo. La causa de esa atadura no son los bueyes sino el yugo. De igual manera, la traba no tiene por qué imputársele a alguna de sus condiciones internas o externas (por ejemplo al ojo y a las formas) sino a la fuerza sujetadora del deseo.[10]

En los discursos varía mucho el uso del término «traba»,[11] lo cual sugiere que hablar de «trabas» no siempre alude a una serie fija sino que, en ocasiones, es posible que incluya cualquier cosa que obedezca al mismo principio, en el sentido de encadenar o estorbar. La forma más común de presentar a las «trabas» en los discursos enumera diez tipos: creer en un yo sustancial y permanente, dudar, aferrarse de manera dogmática a determinadas reglas y prácticas, el deseo sensual, la aversión, codiciar una buena existencia material, la presunción, la inquietud y la ignorancia.[12]

[10] S IV 163; S IV 164; S IV 283. Consúltese también S IV 89 y S IV 108.

[11] M I 361 contiene ocho trabas con relación a matar, robar, hablar con falsedad, hablar con malicia, codiciar de forma rapaz, regañar con rencor, ira desesperada y arrogancia. D III 254; A IV 7 y A IV 8 mencionan siete: complacencia, irritación, opiniones, duda, engreimiento, ansias de existir e ignorancia. Encontramos también trabas de manera individual en M I 483, donde se habla de la traba de la vida del hogar y en It 8, que habla de la traba del deseo vehemente.

[12] Consúltese, por ejemplo, S V 61. Ps I 287 menciona el deseo sensual, la irritación, la presunción, la opinión, la duda, el aferramiento a ciertas reglas y prácticas, el ansia de existir, la envidia, la avaricia y la ignorancia como trabas en el contexto de *satipaṭṭhāna*. En cuanto al aferramiento a determinadas reglas y prácticas Bodhi 2000: p. 727 n.5, explica que la expresión «reglas y prácticas» (*sīlabbata*) quizá se refiera a prácticas ascéticas como, por ejemplo, comportarse como un perro (compárese con M I 387, que habla de la «regla del perro» y de la «práctica del perro»). Algunos ascetas adoptaban esas prácticas con la esperanza de conseguir la purificación o de renacer en el cielo (consúltese M I 102). Consúltese también Ud 71, donde se habla de «reglas y prácticas» en lugar de decir «automortificación», que es más común, como uno de los dos extremos que deben evitarse. Sin embargo, en Dhp 271 el Buda les habló a sus monjes de la necesidad de trascender las «reglas y prácticas» para poder alcanzar la realización. De modo que estos versos indican que «reglas y prácticas» pueden convertirse también en un problema para los monjes budistas. Lo cierto es que se encuentra el término equivalente, *sīlavata*, en varios casos, como una cualidad positiva en un monje budista (por ejemplo en A III 47; Sn 212; It 79; y Th 12). Esto da a entender que «las reglas y las prácticas» pueden ser tanto sanas como nocivas, como ciertamen-

La erradicación de estas diez trabas se va dando a lo largo de las diferentes fases de la realización.[13] Considerando que no necesariamente tienen que manifestarse todas estas trabas en el contexto real de la práctica de *satipaṭṭhāna* y toda vez que el término «traba» tiene una cierta amplitud de significados en los discursos, durante la contemplación de las esferas de los sentidos la atención puede dirigirse, en particular, a la fuerza obstructiva del deseo y la aversión con respecto a todo lo que uno experimenta.

El patrón del surgimiento de una traba va desde lo que se ha percibido, pasando a través de diversos pensamientos y consideraciones, hasta llegar a la manifestación del deseo y, por lo tanto, a la atadura.[14] Una atenta observación de las condiciones que conducen a que brote una de las trabas constituye la segunda etapa de la contemplación de las esferas de los sentidos (compárese con la fig. 11.1 de la página siguiente). La tarea de la conciencia en este caso, semejante a la de la contemplación de los obstáculos, es observar sin reaccionar. Esa observación no reactiva se dirige hacia los casos individuales en los que la percepción causa deseo y atadura. Asimismo se dirige hacia el descubrimiento de los patrones generales de nuestras inclinaciones mentales, para poder evitar que surja una traba en el futuro.

Al igual que en la contemplación de los obstáculos, la segunda etapa de la contemplación de las esferas de los sentidos (concerniente con el surgimiento y la eliminación de una traba) sigue un patrón progresivo que parte del diagnóstico, pasa por la cura y llega a la prevención. Sin embargo, a diferencia de la contemplación de los obstáculos, la de las esferas de los sentidos hace mayor

te se expresa en A I 225, de manera que el aspecto obstructivo ha de hallarse en el apego dogmático (*parāmāsa*). La ausencia de ese apego dogmático ciertamente se comenta de forma explícita en las descripciones típicas de las cualidades de un entrante a la corriente (consúltese por ejemplo D II 94; S II 70; o A II 57), que indican que un entrante a la corriente está dotado de una conducta moral pura pero que no se aferra a ella de un modo dogmático (la palabra que se emplea en *pāli* es *aparāmaṭṭha*), que de acuerdo con Vism 222 se refiere, en este contexto, a aferrarse por medio de la codicia y las opiniones).

[13] Consúltese, por ejemplo, D I 156. La dinámica de esta erradicación progresiva de las diez trabas motiva que, con la experiencia directa del *Nibbāna*, al entrar en la corriente se vuelva imposible creer que hay un yo permanente. Dado que esta experiencia es el resultado exitoso de seguir el camino correcto, la duda sobre lo que es sano y hábil para avanzar en la vía va quedando atrás, así como también la duda en el sentido más existencial con respecto al origen y el destino de uno mismo y también el aferramiento dogmático a determinadas reglas y prácticas. Mediante el entrenamiento continuo disminuyen las siguientes trabas, que son el deseo sensual y la aversión, en la etapa del que aún retorna-una-vez-más. Finalmente, todas quedan superadas con el logro del que ya-no-retorna. Con el completo despertar se extinguen los últimos residuos de apego, como la codicia de estados profundos de concentración (y sus formas correspondientes de existencia), junto con cualquier rastro de la noción «yo soy», como manifestación de engreimiento y sus posibles repercusiones en forma de inquietud. Con ello, también se supera toda ignorancia.

[14] A I 264 relaciona el estado de sentirse encadenado con el deseo, que a su vez se debe a que uno se pone a pensar y ponderar cosas deseables del pasado, el presente o el futuro.

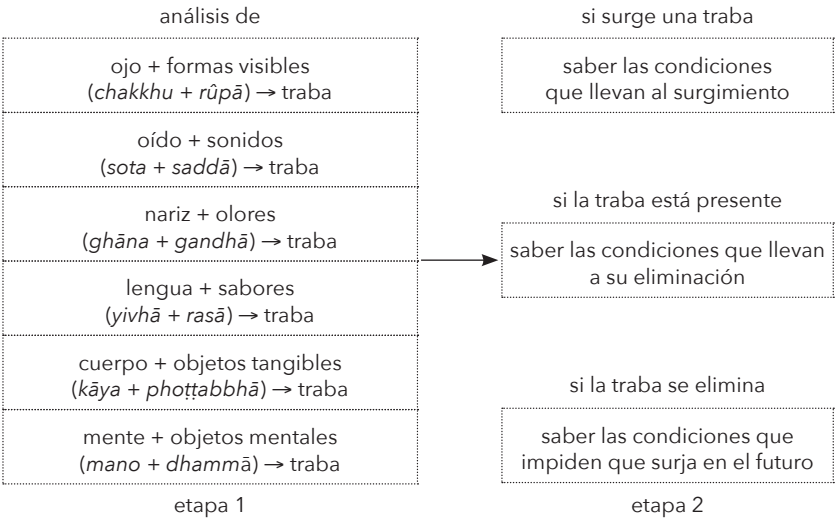


Fig. 11.1 Dos etapas en la contemplación de las seis esferas de los sentidos

énfasis en el proceso de la percepción. Esto constituye un grado adicional de refinamiento, ya que aquí la atención se dirige hacia las primeras fases del proceso perceptivo, las cuales, si pasan desapercibidas, pueden conducir a que surjan reacciones mentales nocivas.

Para completar el marco referencial de este aspecto del *satipaṭṭhāna* haré un breve análisis del planteamiento del Buda al proceso perceptivo, con particular atención a lo que implican las «tendencias latentes» (*anusaya*) y los «influjos» (*āsava*) y también a la contención en las puertas de los sentidos. Esto nos dará la bese necesaria para evaluar el enfoque del budismo en sus inicios acerca del «adiestramiento cognitivo» y para examinar la concisa instrucción que le dio el Buda al asceta Bāhiya y que condujo a éste a su inmediato y total despertar.

2. EL PROCESO PERCEPTIVO

El carácter condicional del proceso perceptivo es un aspecto central de la forma en que el Buda analiza la experiencia. De acuerdo con el *Sutta Madhupiṇḍika*, la secuencia condicional del proceso de la percepción en promedio va desde el contacto (*phassa*), atraviesa por el sentimiento (*vedanā*) y la cognición (*saññā*) y llega al pensamiento (*vitakka*), que a su vez puede estimular la proliferación conceptual (*papañcha*).[15] Esas proliferaciones conceptuales tienden a hacer surgir

[15] M I 111.

más mezclas de proliferaciones y cogniciones (*papañchasaññāsaṅkhā*), que parten desde los datos sensoriales que se percibieron en un inicio y llegan hasta todo tipo de asociaciones relativas al pasado, el presente y el futuro.

Las formas del verbo en *pāli* que se utilizaron en este pasaje del *Sutta Madhupiṇḍika* indican que la última etapa de este proceso perceptivo es un evento del cual uno sólo tiene una experiencia pasiva.[16] Cuando la secuencia condicionada del proceso perceptivo ha alcanzado la etapa de la proliferación conceptual uno se convierte, por decirlo así, en una víctima de sus propias asociaciones y pensamientos. El proceso del pensamiento prolifera y teje una red de pensamientos, proyecciones y asociaciones, de la cual el «pensador» se convierte casi en una presa indefensa.

La fase crucial en esta secuencia, en la que la tendencia subjetiva puede establecerse y distorsionar el proceso perceptivo, ocurre con la apreciación inicial del sentimiento (*vedanā*) y la cognición (*saññā*). Las primeras distorsiones de los datos sensoriales que surgen en esta etapa se reforzarán aun más con el pensamiento y la proliferación conceptual.[17] Una vez que se alcanza la etapa de la proliferación conceptual el curso queda establecido. Las proliferaciones, a su vez, se proyectan de vuelta sobre los datos sensoriales y la mente continúa proliferando, al interpretar que la experiencia es afín con la cognición parcial original. Por lo tanto, la etapa de la cognición y la reacción conceptual inicial son aspectos decisivos de esta secuencia condicionada.

La secuencia de la percepción, como se le describe en el *Sutta Madhupiṇḍika*, se presenta en una elucidación de una frase corta que pronunció el Buda, en la que relaciona su enseñanza con el desvanecimiento de diversos tipos latentes (*anuseti*) de cogniciones (*saññā*) y con superar las «tendencias latentes» (*anusaya*) que pueden empezar a operar durante el proceso perceptivo.[18]

Los discursos mencionan varios tipos de tendencias latentes. Una serie muy común de siete incluye el deseo sensual, la irritación, las opiniones, la duda, el engreimiento, el anhelo de existir y la ignorancia.[19] La característica principal de

[16] Ṭhānissaro 1996: p. 79, habla, como una alternativa, de un esquema básico de tres tapas que subyacen en el «estribillo».

[17] Sn 874 enfatiza especialmente en que la proliferación conceptual depende de la cognición.

[18] M I 108. Consúltese también M III 285, que relaciona una parte de la misma secuencia perceptiva condicionada con la activación de las tendencias latentes.

[19] Por ejemplo en A IV 9. Además de esta serie típica encontramos la tendencia latente a las opiniones y los apegos mentales en S II 17 y S III 135, la tendencia latente a la lascivia en S IV 205 y la tendencia latente al deseo vehemente en Dhp 338. Es posible llevar a cabo la contemplación de los efectos que estas tendencias subyacentes pueden crear en la mente dirigiendo la atención a la «tendencia» que tiene la mente sin entrenar a reaccionar ante la experiencia sensorial con lujuria o irritación; a su «tendencia» a responder ante la información más teórica formándose opiniones y puntos de vista o sintiéndose confundida y dudosa; y contemplando cómo la noción de «yo» que subyace en la experiencia subjetiva «tiende» a manifestarse como presunción y, encima, «tiende» a clamar por con-

una tendencia latente es que se activa de manera inconsciente. Como sugiere el verbo *anuseti*, «reposar junto con», una tendencia latente yace en la mente en un estado inactivo, pero puede activarse durante el proceso de la percepción. En su etapa latente, las tendencias subyacentes se encuentran ya presentes en los bebés recién nacidos.[20]

Una palabra de similar importancia con relación al proceso de la percepción es afluencia (*āsava*).[21] Estas afluencias pueden «fluir» (*āsavati*) hacia el interior y por lo mismo «influir» en el proceso de la percepción.[22] Al igual que con las tendencias subyacentes, esta influencia opera sin intención consciente. Las afluencias brotan debido a una atención descuidada (*ayoniso manasikāra*) y a la ignorancia (*aviyyā*).[23] Contrarrestar e impedir que broten las afluencias es la principal intención de las reglas de adiestramiento para monjes que dictó el Buda[24] y erradicar con éxito tales afluencias (*āsavakkhaya*) equivale al completo despertar.[25]

A menudo, los discursos mencionan tres tipos de afluencias: la del deseo sensual, la del deseo de existir y la ignorancia.[26] El deseo sensual y el deseo de existir se presentan también en la segunda noble verdad como factores preponderantes para el surgimiento de *dukkha*,[27] mientras que la ignorancia constituye el punto de partida de los «doce eslabones» que ilustran el «co-surgimiento»

tinuar eternamente (en especial a anhelar su existencia). Esta contemplación revelará, de un modo sorprendente, hasta qué grado la mente que no ha despertado «tiende», de una u otra forma, hacia la ignorancia. Ñāṇapoṇika 1977: p. 238, comenta que esa «tendencia latente» incluye tanto a la corrupción mental que ya ha surgido como a la disposición mental correspondiente, todo ello como resultado de viejos hábitos.

[20] M I 432; compárese también con M II 24.

[21] *Āsava* también significa «flujo», como cuando se infecta una herida (consúltese A I 124) o «fermentación», como cuando se elabora un licor con base en flores, etc. (compárese con Sv III 944).

[22] Por ejemplo, M I 9 recomienda vigilar los sentidos para evitar que se activen las afluencias.

[23] M I 7 relaciona el surgimiento de las afluencias con la falta de atención; A III 414 con la ignorancia.

[24] La razón que dio el Buda para proclamar una regla (consúltese, por ejemplo, Vin III 21) fue que había que contener a las afluencias que ya habían surgido y evitar que brotaran en el futuro (compárese también con M I 445). Además de acatar las reglas, otros métodos importantes para contrarrestar las afluencias son no embrollarse en opiniones erróneas; contener a los sentidos; emplear adecuadamente los utensilios; soportar el calor, el frío, el hambre, el dolor, etc.; evitar a los animales peligrosos y la intimidad inapropiada con el sexo opuesto; erradicar las intenciones y los pensamientos dañinos; y desarrollar los factores del despertar (en M I 7-11).

[25] Por ejemplo en M I 171.

[26] Por ejemplo en M I 55. Además de estas tres afluencias, en algunos casos se menciona la afluencia de las opiniones (por ejemplo en D II 81); sin embargo, según Ñāṇatiloka 1988: p. 27; y T.W. Rhys Davids1993: p. 115; la serie de las tres afluencias es quizá la versión más antigua. Acerca de las afluencias consúltese también Johansson 1985: p. 178; y Premasiri 1990a: p. 58.

[27] Por ejemplo en S V 421.

dependiente (*paṭiccha samuppāda*) de *dukkha*. Estas menciones indican que el esquema de las afluencias se relaciona de manera intrínseca con las causas por las que surge *dukkha*.[28] O sea que el deseo de disfrutar sensualmente, el deseo de llegar a ser esto o aquello y el poder fraudulento de la ignorancia son esas «influencias» responsables de la génesis de *dukkha*.

Todo el propósito de la práctica de la vía que enseñó el Buda es erradicar las afluencias (*āsava*), desarraigar las tendencias latentes (*anusaya*) y abandonar las trabas (*saṃyoyana*).[29] Estos tres términos se refieren al mismo problema básico desde perspectivas ligeramente diferentes, que de manera específica se refieren al surgimiento del deseo vehemente (*taṇhā*) y se relacionan con formas de lo que es nocivo en el ámbito de cualquiera de las seis esferas de los sentidos.[30] En este contexto, las afluencias representan las causas principales por las que podría surgir *dukkha* y que podrían «fluir hacia» la evaluación perceptual; las tendencias subyacentes son aquellas inclinaciones dañinas que hay en la mente no despierta que «tienden» a detonarse durante el proceso de la percepción; y las trabas que brotan en cualquiera de las puertas de los sentidos son las responsables de «atar» a los seres a una continua transmigración por el *saṃsāra*.

Un modo de evitar que operen las afluencias, las tendencias subyacentes y las trabas y, por lo tanto, de que broten los estados que no son sanos para la mente, así como las reacciones en cualquiera de las puertas de los sentidos, es practicar la contención (*indriya saṃvara*). El método de la contención se basa sobre todo en *sati*, cuya presencia ejerce una influencia restrictiva sobre las reacciones y las proliferaciones, que de otra manera tienden a ocurrir durante el proceso de la percepción.[31] Como señalan los discursos, la contención de los sentidos es la causa de que broten la alegría y la felicidad, que a su vez conforman la base para la concentración y la visión clara.[32] De hecho, vivir con con-

[28] Esto también subyace en el hecho de que las descripciones del suceso real del completo despertar con frecuencia utilizan el esquema de las cuatro nobles verdades para *dukkha* y, una vez más, para las afluencias, consúltese, por ejemplo, D I 84.

[29] S V 28.

[30] La gama omnipresente del deseo se ilustra con todo detalle en la exposición de la segunda noble verdad en el *Sutta Mahāsatipaṭṭhāna*, D II 308, en el que las diversas etapas del proceso perceptivo, desde los seis sentidos, sus respectivos objetos y sus tipos de conciencia, a través del contacto, hasta el sentimiento, la cognición, la volición y la aplicación mental inicial y sostenida, se mencionan como posibles instancias para que brote el deseo vehemente. Este análisis de la experiencia sensorial se presenta otra vez en S II 109 y también en Vibh 101 (en la exposición de las cuatro nobles verdades en el *Suttanta*).

[31] Bodhi 2000: p. 1127, explica: «contener a los sentidos... implica detenerse en el mero dato sensorial, sin comenzar a untarle capas de sentido, cuyos orígenes son totalmente subjetivos». Upali Karunaratne 1993: p. 568, relaciona a la contención de los sentidos en particular con la etapa del proceso perceptivo en la que surgen los sentimientos.

[32] Por ejemplo en S IV 78. Consúltese también M I 346, que habla de la felicidad pura (*abyāseka sukha*) que se obtiene cuando se contienen los sentidos.

ciencia plena el momento presente, libre de distracciones sensuales, puede suscitar un deleite exquisito.

Ese cultivo de la atención consciente en las puertas de los sentidos no quiere decir que haya que evitar tener impresiones sensoriales. Como señaló el Buda en el *Sutta Indriyabhāvanā*, si bastara simplemente con evitar ver y oír para lograr la realización, los ciegos y los sordos habrían conseguido el completo despertar.[33] La instrucción para contener a los sentidos exhorta, en cambio, al practicante a no fijarse en el signo (*nimitta*) ni en las características secundarias (*anuvyañyana*) de los objetos de los sentidos, para evitar la «afluencia» de las influencias perjudiciales.[34] En el presente contexto, «signo» (*nimitta*) se refiere al rasgo distintivo por el cual se reconoce o se recuerda algo.[35] Por lo que respecta al proceso de la percepción, este «signo» (*nimitta*) se relaciona con la primera evaluación de los datos sensoriales crudos y que son la causa de que el objeto parezca ser, por ejemplo, «bello» (*subhanimitta*) o «irritante» (*paṭighanimitta*), lo cual muchas veces conduce a subsecuentes evaluaciones y reacciones mentales.[36]

La instrucción de contenerse y mantenerse en las características secundarias (*anuvyañyana*) podría corresponder a posteriores asociaciones en el proceso perceptivo, que elaboran con detalle la primera cognición (*saññā*).[37] La tendencia a las reacciones sesgadas y afectivas se arraiga en la etapa de la creación del signo, cuando pueden brotar las primeras evaluaciones apenas conscientes que, quizá,

[33] En M III 298, al responderle a un brahmín que proponía no ver con los ojos y no oír con los oídos como una forma de desarrollo meditativo de las facultades. Consúltese también Tilakaratne 1993: p. 72.

[34] Por ejemplo en M I 273. El verbo «fluir hacia» *anāssavati* se deriva de *anu + ā + savati* (W.T. Rhys Davids 1993: p. 50) y es, por lo tanto, una reminiscencia de las afluencias, los *āsavas*.

[35] Por ejemplo en M I 360 «signo» se refiere al aspecto externo de un hombre de familia; o en Vin III 15 y M II 62, donde una esclava, a través del «signo», reconoció a quien había sido hijo de la familia y ahora era un monje que retornaba tras una larga ausencia. En otros pasajes «signo» tiene una función más causal (compárese, por ejemplo, con S V 213; A I 82; A II 9; A IV 83; y Th 1100). Acerca del «signo» consúltese, asimismo, Harvey 1986: pp. 31-33; y la nota 21 del capítulo XII.

[36] A I 3 relaciona el deseo sensual con la atención que se descuida y se fija en el «signo de la belleza»; y a la aversión con la atención descuidada que se fija en el «signo de la irritación». M I 298 explica que la lujuria, la ira y la ilusión son «marcadores de signos». Compárese también con M III 225, que describe cómo la conciencia, debido a que se ha ido detrás de un signo, se encuentra de pronto atada y encadenada por la recompensa que obtuvo del signo y, por lo tanto, condenada al signo.

[37] Sin embargo, As 400 considera que el término se refiere a los detalles del objeto que se percibe. Por otra parte, en otros pasajes similares en los discursos «signo» puede ir seguido por diversos tipos de pensamientos que podrían corresponder a «asociaciones» (consúltese, por ejemplo, M I 119). T.W. Rhys Davids 1993: p. 43, traduce *anuvyañyana* como «atributo que acompaña», «marca o signo complementario o adicional». La versión correspondiente en chino (Minh Chau 1991: p. 82) habla de no aferrarse a la apariencia general y no «deleitarse con ella». Acerca de *anuvyañana* como «asociación» consúltese Vimalo 1974: p. 54.

se hallen en el fondo de la cognición (*saññā*). En el contexto de la exhortación que hace el *Sutta Satipaṭṭhāna* a contemplar las causas que se relacionan con el surgimiento de una traba, esta fase de la creación del signo es especialmente relevante. Por eso mismo, a continuación, trataré con mayor detalle esta etapa y las posibilidades de influir en ella.

3. ENTRENAMIENTO COGNITIVO

Según los discursos, una aguda comprensión de la naturaleza de la cognición (*saññā*) es una causa prominente de la visión clara.[38] Las cogniciones que se hallan bajo la influencia de la sensualidad o la aversión conducen a distorsiones cognitivas y, por lo tanto, ocasionan que surjan pensamientos e intenciones perjudiciales.[39] Las cogniciones distorsionadas o sesgadas incluyen a las incomprensiones más significativas de la realidad que afectan a la estructura fundamental de la experiencia ordinaria, como cuando erróneamente se percibe como permanente, satisfactorio, sustancial y bello lo que, de hecho, es todo lo contrario.[40] La presencia de esos elementos tan fuera de la realidad en la cognición se debe al hábito de proyectar las nociones erróneas sobre los datos sensoriales conocidos, un proceso del cual casi nunca nos damos cuenta. Estas proyecciones habituales que subyacen en el proceso de la percepción son las responsables de que tengamos expectativas irreales y, por consiguiente, frustración y conflicto.[41]

Para equilibrar esas evaluaciones cognitivas que no son realistas los discursos recomiendan cultivar cogniciones benéficas.[42] Esas cogniciones benéficas dirigen la atención hacia la impermanencia o la insatisfacción en todos los aspectos de la experiencia. Otras atienden a aspectos más específicos, como lo que

[38] A II 167. Consúltese también Sn 779, donde se señala que una comprensión aguda de lo que es la cognición ayuda a que uno atraviese el torrente; y Sn 847, según el cual quien ha trascendido la cognición, por lo mismo ha ido ya más allá de las ataduras.

[39] M I 507 habla de la distorsión cognitiva (*viparītasaññā*) que provoca que se perciban los placeres sensuales como felicidad. M II 27 identifica a las cogniciones que están bajo la influencia de la sensualidad, la aversión y la crueldad como la fuente de todo pensamiento e intención nocivos.

[40] Éstos son los cuatro *vipallāsas*. Consúltese A II 52; Paṭis II 80; Bodhi 1992b: p. 4; y la nota 27 del capítulo I.

[41] Fromm 1960: p. 127: «El hombre que se encuentra en estado represivo... no ve lo que existe sino que pone la imagen de lo que piensa en las cosas y las ve a la luz de las imágenes y las fantasías de sus pensamientos, en lugar de verlas como son en realidad. Es la imagen que uno piensa... la que crea sus pasiones y sus ansiedades». Johansson 1985: p. 96: «Se ven las cosas a través de las lentes de nuestros deseos, prejuicios y resentimientos y se transforman de acuerdo con éstos».

[42] Por ejemplo en D III 251; D III 253; D III 289; A III 79; A III 83-85; A IV 24; A IV 46; A IV 387; A V 105-107; y A V 109.

es desagradable en el cuerpo o en la comida. Por lo que respecta al carácter de estas cogniciones hay que tener presente que lo que se conoce como bello o impermanente no obedece a un proceso de reflexión o de consideración, sino tan sólo a que uno se hace consciente de cierto rasgo en un objeto. En otras palabras, lo experimenta desde un punto de vista en particular. En el caso de la evaluación cognitiva ordinaria este punto de vista o acto de selección por lo regular no es en absoluto consciente. Conocer que alguien o algo es bello generalmente es el resultado combinado del condicionamiento del pasado y de las inclinaciones actuales de la mente. Éstas tienden a determinar qué aspecto de un objeto se vuelve prominente durante la cognición. El pensamiento reflexivo no aparece en escena sino hasta después de eso, bajo la influencia del tipo de cognición que suscitó su surgimiento.[43]

El punto crucial, desde la perspectiva de la meditación, es que las cogniciones se adaptan a un proceso de entrenamiento.[44] La habilidad para adiestrar cogniciones se relaciona con el hecho de que éstas son el resultado de los hábitos mentales. Es posible recurrir al entrenamiento cognitivo para establecer hábitos nuevos y diferentes y así, poco a poco, cambiar las cogniciones. El procedimiento básico para ese adiestramiento cognitivo se relaciona con el mismo mecanismo por el cual se forman los hábitos. Específicamente, acostumbrarse y familiarizarse con determinada manera de ver las experiencias.[45] Si se dirige la atención una y otra vez hacia las verdaderas características de la existencia condicionada uno se va familiarizando con ellas y éstas se imprimen en la forma en que se percibe la experiencia, suscitando por lo mismo que en ocasiones futuras surjan modos de cognición parecidos.

El método mediante el cual se entrena la cognición puede ejemplificarse convenientemente empleando una serie de términos que aparecen en el *Sutta Guirimānanda*, en el que se mencionan la reflexión (*paṭisañchikkhati*) y la contemplación (*anupassanā*) junto con la cognición (*saññā*).[46] Aun cuando no se expresa en el discurso, este pasaje menciona esas dos actividades, relacionadas con el

[43] M II 27. De hecho, de acuerdo con D I 185, la cognición antecede de manera temporal al conocimiento (*ñāṇa*) y ese antecedente temporal puede conducir a un grado considerable de influencia ejercida por la cognición sobre lo que está siendo «conocido»; compárese también con Ñāṇavīra 1987: p. 110.

[44] D I 180 explica que ciertos tipos de cogniciones surgirán a través del adiestramiento y que otras desaparecerán (esta aseveración se hace en el contexto del logro de las *jhāṇas*); compárese también con Premasiri 1972: p. 12. Claxton 1991: p. 25, señala que «la postura budista, puesto que afirma que la percepción puede cambiarse por medio de prácticas psicológicas como la meditación, adopta un punto de vista "constructivista"».

[45] Se ofrece una larga lista de entrenamientos cognitivos en A V 107 y a cada uno de ellos le antecede la expresión «acostumbrado a» o «familiarizado con» (*parichita*). Compárese también con Paṭis I 32.

[46] A V 109.

adiestramiento de la cognición: un grado preliminar de sabia reflexión como base para la práctica sostenida de la contemplación (*anupassanā*). Si se combinan hábilmente, éstas dos pueden transformar paulatinamente la manera en que se da la cognición del mundo.

Veamos un ejemplo práctico. Si sobre la base de una apreciación intelectual de la impermanencia uno contempla con regularidad cómo surgen y desaparecen los fenómenos ocurrirá *anicchasaññā*, las cogniciones que captan los fenómenos desde el punto de vista de la impermanencia. Si se mantiene la práctica, la conciencia de la transitoriedad será cada vez más espontánea y mayor será su influencia en las experiencias cotidianas, fuera de la contemplación en sí. De este modo, la contemplación sostenida puede conducir a un cambio gradual en la forma en que funciona la cognición y en el modo en que uno ve el mundo.

De acuerdo con los discursos, ese adiestramiento cognitivo puede llevarnos a una etapa en la que consigamos tener una cognición voluntaria de los fenómenos como agradables (*appaṭikkûla*) o desagradables (*paṭikkûla*).[47] Uno llega a la culminación de este entrenamiento de sus cogniciones cuando trasciende por completo esas evaluaciones y se establece con firmeza en la ecuanimidad de las percepciones. Los discursos consideran incluso que ese dominio de las cogniciones es superior a poderes sobrenaturales como caminar sobre el agua o volar por el aire.[48]

La base para el desarrollo de tan fascinante dominio es la contemplación de *satipaṭṭhāna*.[49] La presencia de *sati* contrarresta de forma directa los modos automáticos e inconscientes de reaccionar, típicos de los hábitos. Si se dirige *sati* hacia las primeras fases del proceso de la percepción es posible entrenar la cognición y, con ello, darle nueva forma a los patrones habituales. Algo de fundamental importancia en este contexto es la cualidad receptiva de la conciencia plena, que le da total atención a la cognición de los datos. De igual relevancia es la cualidad de desapego que tiene *sati*, para evitar las reacciones inmediatas.

De esta manera, el *sati* receptivo y sin apego que se pone en práctica en las primeras etapas del proceso perceptivo puede lograr que se tenga conciencia de las reacciones habituales y que se efectúe una evaluación que dé a conocer hasta qué grado se está reaccionando de forma automática y sin una deliberación consciente. Esto revela también los mecanismos selectivos y filtrantes de la per-

[47] M III 301. A III 169 explica que el propósito de este adiestramiento cognitivo es contrarrestar la aparición de la lujuria y la ira.

[48] D III 113.

[49] Compárese con S V 295, donde después de una exposición del *satipaṭṭhāna* se describe la capacidad para influir sobre la cognición (*paṭikkûle appaṭikkûlasaññī*). Puede encontrarse una corroboración científica de los cambios en la percepción gracias a la meditación en Brown 1984: p. 727. Compárese también con Brown 1977: p. 248; Deikman 1969: p. 204; y Santucci 1979: p. 72.

cepción, destacando en qué medida la experiencia subjetiva refleja las suposiciones hasta aquí inconscientes. Así, por medio de la contemplación de *satipaṭṭhāna* se hace posible acceder a la causa central que ocasiona el surgimiento de cogniciones perjudiciales y que, por lo tanto, activará las afluencias (*āsava*), las tendencias subyacentes (*anusaya*) y las trabas (*saṃyoyana*) y corregirla, eliminando o desacondicionando el mecanismo automático de los hábitos y las evaluaciones subconscientes.

El tema de la última sección de mi exploración de la contemplación de las esferas de los sentidos es la aplicación práctica de esta habilidad.

4. LA INSTRUCCIÓN A BĀHIYA

«Bāhiya, el del manto de corteza», era un asceta no budista que, en una ocasión, se acercó al Buda para pedirle instrucción mientras éste se encontraba recolectando el alimento que le ofrecían. Todavía en las calles de la ciudad, el Buda le dio una breve instrucción que tenía que ver con el entrenamiento cognitivo y, gracias a ello, Bāhiya obtuvo de inmediato el completo despertar.[50] La críptica instrucción que le dio el Buda fue:

> Cuando en lo visto esté sólo lo visto, en lo oído sólo lo oído, en lo percibido sólo lo percibido y en lo conocido, sólo lo conocido tú no serás debido a ello. Cuando no seas debido a ello, no estarás ahí. Cuando no seas producido por ese particular no estarás aquí ni ahí ni entre ambos lugares. Tal es la cesación de *dukkha*.[51]

Esta instrucción dirige la simple conciencia hacia cualquier cosa que se vea, se oiga, se sienta o se perciba. Si se mantiene la mera conciencia de esta forma se evita que la mente evalúe los datos crudos de la percepción sensorial y que éstos proliferen. Esto corresponde a una intercepción de las primeras etapas en la secuencia del proceso perceptivo a través de una atención minuciosa. Aquí la

[50] Ud 8; por esto destaca entre los discípulos del Buda por su pronta comprensión (en A I 24). S IV 63 y S V 165 registran la realización de un monje del mismo nombre, Bāhiya, pero se basan, uno en un caso en el que se contempla que los seis sentidos son impermanentes, insatisfactorios e insustanciales; y el otro en *satipaṭṭhāna*. De acuerdo con Malalasekera 1995: vol. II, pp. 281-2813, estos dos últimos casos son diferentes al del Bāhiya del episodio del *Udāna*. Se menciona a otro Bāhiya que causó disensión entre los monjes en A II 239. En S IV 73 el monje Māluṅkyaputta recibió la instrucción que se le dio a Bāhiya y también logró el pleno despertar, aunque en este caso fue tras un periodo de práctica en retiro. El caso de Bāhiya aparece también en el subcomentario al *Satipaṭṭhāna* Ps-pṭ I 357, en el contexto del claro conocimiento con respecto a las actividades corporales.

[51] Ud 8.

mera conciencia tan sólo registra cualquier cosa que surja en una puerta sensorial sin dar lugar a formas sesgadas de cognición ni a pensamientos y asociaciones perjudiciales.[52] En cuanto a la contención de los sentidos, es así como una trae a la conciencia la etapa en la que se forma un «signo» (*nimitta*).[53] Al establecer la conciencia pura en esta etapa del proceso de la percepción se evita que broten las tendencias latentes (*anusaya*), las afluencias (*āsava*) y las trabas (*saṃyoyana*).

Las actividades de la vista, el oído, la sensación y el conocimiento que se mencionan en la instrucción dada a Bāhiya se encuentran también en el *Sutta M*ûl*apariyaya*.[54] Este discurso contrasta la directa comprensión de los fenómenos de un *arahant* con la forma común de percibir a través de las muchas maneras de concebir erróneamente los datos que pasan por la cognición. El *Sutta Chabbisodhana* relaciona la falta de elaboraciones de un *arahant* en lo que ve, oye, siente y conoce con estar libre de atracción y rechazo.[55] Otros pasajes analizan la misma serie de actividades haciendo un énfasis adicional en evitar cualquier forma de identificación.[56] Esta exhortación es particularmente pertinente ya que, de acuerdo con el *Sutta Alagadd*ûp*ama*, las actividades de la vista, el oído, la sensación y el conocimiento pueden ocasionar que se desarrolle la noción errónea de que hay un yo.[57] De hecho, hay pasajes en los *Upanishads* que consideran que estas actividades evidencian la actividad perceptiva de un yo.[58]

Según dice la instrucción que se le dio a Bāhiya, si se mantiene un simple *sati* en todas las puertas de los sentidos uno no será «debido a ello». Esto da a entender que uno no será arrastrado por la secuencia condicionada del proceso

[52] Parece que esto es lo que quieren decir diversos pasajes en el *Sutta Nipāta* que emplean los mismos términos (visto, oído, sentido), compárese con Sn 793; Sn 798; Sn 802; Sn 812; y Sn 914. Mahasi 1992: p. 42 explica: «Cuando uno sólo se concentra en el acto de ver sin ponerse a pensar en lo que está viendo, la percepción visual durará apenas un instante... en ese caso las corrupciones no tendrán tiempo para afirmarse». Namto 1984: p. 15 instruye que uno debe: «enfocarse en la fracción de segundo que hay entre oír un sonido y reconocerlo de la manera convencional». Podemos encontrar descripciones de experiencias prácticas que reflejan ese tipo de instrucciones en Shattock 1970: p. 68; y Walsh 1984: p. 267.

[53] Compárese con el trato detallado que le da Māluṅkyaputta después de que se le da la instrucción que también se le dio a Bāhiya, en S IV 73, donde señala cómo la falta de atención consciente provoca que uno se fije en un signo de afección y que su mente se apasione (lo mismo aparece, en parte, en Th 98-99 y completamente en Th 794-817).

[54] M I 1. Compárese también con A II 23, donde se documenta que el Buda tenía la capacidad de penetrar con sus sentidos y comprender completamente cualquier cosa que veía, oía, sentía o percibía.

[55] M III 30.

[56] M I 136 y M III 261.

[57] M I 135. Compárese también con Bhattacharya 1980: p. 10.

[58] *Brhadāraṇyaka Upanishad* 2.4.5 afirma que uno debe ver, oír, pensar y meditar en el yo, ya que por medio de la vista, el oído, la sensación y la cognición del yo se conoce todo; *Brhadāraṇyaka Upanishad* 4.5.6 declara entonces que una vez que se ha visto, oído, sentido y percibido al yo se conoce todo.

perceptivo y, así, no modificará la experiencia a través de tendencias subjetivas ni de cogniciones distorsionadas.[59] Al no dejarse llevar por ello uno no estará «ahí» mediante la participación y la identificación subjetivas.[60] Ese no estar «ahí» lleva la atención a un aspecto clave de la instrucción a Bāhiya: lograr la visión clara de *anattā* como la ausencia de un yo que percibe.

No ser «debido a ello» y no estar «ahí» constituye también una etapa más avanzada de la práctica de *satipaṭṭhāna*, en la que el meditador ha desarrollado la habilidad para mantener continuamente una conciencia pura en todas las puertas de los sentidos, de modo que no sea «debido a ello», al estar libre de «aferrarse a nada en el mundo» ni estar «ahí», pues sigue «viviendo de manera independiente», como lo estipula el «estribillo» del *satipaṭṭhāna*.

De acuerdo con la última parte de la «instrucción a Bāhiya», si se mantiene la atención del modo descrito uno no se establecerá «aquí» ni «ahí» ni «entre ambos lugares». Una manera de entender «aquí» y «ahí» es considerar que representan al sujeto (los sentidos) y los objetos respectivos y que «entre ambos lugares» representa el surgimiento condicionado de la conciencia.[61] De acuerdo con un discurso en el *Aṅguttara Nikāya* es la codicia «costurera» (*taṇhā*) la que «hilvana» la conciencia («lo que está en medio»), uniéndola a los sentidos y sus objetos (los dos extremos).[62] Si adaptamos estas metáforas a la instrucción para Bāhiya, si no está la codicia entonces estas tres condiciones que posibilitan el

[59] «Debido a ello» (*tena*) en el sentido de «por esa causa», compárese, por ejemplo, con Dhp 258, que critica el hablar mucho al señalar que «por esa causa» o «debido a ello» (*tena*) uno no se convierte en un sabio. Según Ireland 1977: p. 160 n.3, *tena* y *tattha* «son las palabras clave en este texto».

[60] «Ahí» (*tattha*), es un adverbio de lugar que también puede traducirse como «en eso», «en ese lugar» o «a ese lugar» (T.W. Rhys Davids 1993: P. 295). Vimalo 1959: p. 27, traduce así este pasaje (*tena* + *tattha*): «Entonces eso no tendrá ninguna influencia sobre ti. Si no estás bajo la influencia de eso no estás atado a eso». En cuanto a la «participación subjetiva» en el sentido de implicarse de forma afectiva compárese con Sn 1086. Bodhi 1992b: p. 13, al comentar sobre la «instrucción a Bāhiya» explica: «Lo que hay que eliminar de la cognición son, precisamente, las falsas imputaciones de la subjetividad que distorsionan los datos y cuestiones que se reciben al elaborar juicios y creencias».

[61] Según Ñāṇavīra 1987: p. 435. Sin embargo, el comentario Ud-a 92 relaciona estas expresiones con las esferas del renacimiento, pero subraya que en esta interpretación no debe considerarse que «entre ambos lugares» se refiera a una existencia intermedia. Lo cierto es que la tradición de los comentarios en *pāli* sostiene que el renacimiento sigue inmediatamente después del momento de la muerte. Por otra parte, si se examinan con atención los discursos pueden descubrirse varios casos que sugieren que, desde su perspectiva, sí existía ese espacio entre las existencias, donde el ser que ha de renacer (el *gandhabba* en M I 265 y M II 157), impulsado por el anhelo (S IV 399), busca una nueva existencia (*sambhavesi* en M I 48 y Sn 147) o puede alcanzar el pleno despertar en ese estado intermedio si ya antes ha realizado la etapa del no-retorno (el *antarāparinibbāyi*, por ejemplo en D III 237; S V 70; S V 201; S V 204; S V 237; S V 285; S V 314; S V 378; A I 233; A II 134; A IV 14; A IV 71; A IV 146; A IV 380; y A V 120). Compárese también con Bodhi 2000: p. 1902 n. 65.

[62] A III 400, comentando acerca de Sn 1042. Compárese también con Dhp 385, que elogia el ir más allá de esta orilla y de la otra, un pasaje que, según Daw Mya Tin 1990: p. 132,

contacto de la percepción no quedan suficientemente «unidas», por decirlo así y no podrán ocurrir más proliferaciones. Esa ausencia de proliferación innecesaria caracteriza a las cogniciones de los *arahants*, que ya no se encuentran bajo la influencia de tendencias subjetivas y que perciben los fenómenos sin hacer auto-referencias. Ya sin deseos ni proliferaciones no se identifican con «aquí» (los sentidos) ni con «ahí» (los objetos) ni con «entre ambos lugares» (la conciencia), de modo que se hallan libres de convertirse en «aquí», «ahí» o «entre ambos lugares».

puede interpretarse de manera similar. Encontramos de nuevo a la costurera (el deseo vehemente) en Th 663. Consúltese también Ñāṇananda 1999: p. 19.

XII
DHAMMAS: LOS FACTORES DEL DESPERTAR

1. CONTEMPLACIÓN DE LOS FACTORES DEL DESPERTAR

Las cualidades mentales que conforman el tópico de nuestra siguiente contemplación de los *dhammas* aportan las condiciones que son conducentes para el despertar, razón por la cual se les denomina «factores del despertar».[1] Así como un río tiende y fluye hacia el océano, de igual manera los factores del despertar tienden hacia el *Nibbāna*.[2]

Las instrucciones para contemplar los factores del despertar son:

> Si la atención consciente, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: «Hay en mí la atención consciente, que es factor del despertar». Si la atención consciente, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: «No hay en mí la atención consciente, que es factor del despertar» y sabe cómo la atención consciente, que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la atención consciente, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.
>
> Si la investigación de los *dhammas*, que es factor del despertar, está presente en él, sabe... si la energía, que es factor del despertar, está presente en él, sabe... si la alegría, que es factor del despertar, está presente en él, sabe... si la tranquilidad, que es factor del despertar, está presente en él, sabe... si la concentración, que es factor del despertar, está presente en él, sabe...
>
> Si la ecuanimidad, que es factor del despertar, está presente en él, sabe: «Hay en mí la ecuanimidad, que es factor del despertar», Si la ecuanimidad, que es factor del despertar, no está presente en él, sabe: «No hay en mí la ecuanimidad, que es factor del despertar» y sabe cómo la ecuanimidad,

[1] S V 72; S V 83; y Paṭis II 115. Consúltese también D III 97; Dhp 89; y Thī 21. Según Norman 1997: p. 29, es mejor traducir *bodhi* como «despertar» que como «iluminación», sugerencia que he seguido.

[2] S V 134.

> que es factor del despertar y que no ha surgido puede surgir y cómo la ecuanimidad, que es factor del despertar y que ya surgió puede perfeccionarse mediante su desarrollo.[3]

La contemplación de los factores del despertar se lleva a cabo de un modo muy similar a la contemplación de los obstáculos. Primero se lleva la atención a la presencia o la ausencia de la cualidad mental que corresponda y luego a las condiciones que determinan su presencia o su ausencia (compárese con la fig. 12.1). Sin embargo, mientras que en el caso de la contemplación de los obstáculos uno se hace consciente de las condiciones que evitarán que broten en el futuro, con los factores del despertar la tarea es saber cómo desarrollar y establecer firmemente estas cualidades mentales beneficiosas.

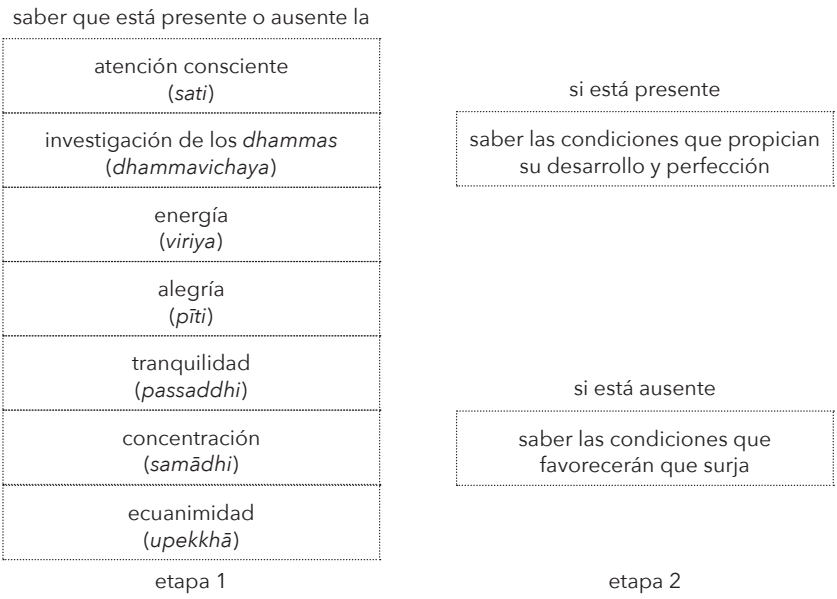


Fig. 12.1 Dos etapas en la contemplación de los siete factores del despertar

Al igual que en la contemplación de los obstáculos, las instrucciones para contemplar los factores del despertar no mencionan que haya que hacer ningún esfuerzo activo para establecer o mantener determinado factor del despertar, aparte de la tarea de hacerse consciente. Sin embargo, así como la mera presencia de *sati* puede contrarrestar a un obstáculo, también la presencia de *sati* puede propiciar que surjan los demás factores del despertar. Lo cierto es que, de

[3] M I 61.

acuerdo con el *Sutta Ānapānasati*, los siete factores del despertar forman una secuencia que se relaciona de manera condicional y *sati* es su primera causa y su fundamento.[4] Esto da a entender que el desarrollo de los factores del despertar es un resultado natural de la práctica de *satipaṭṭhāna*.[5]

Además de proveer la base para los otros factores, *sati* es el único factor del despertar cuyo desarrollo resulta benéfico en cualquier momento y cualquier ocasión.[6] Los otros seis factores pueden dividirse en dos grupos de tres: la investigación de los *dhammas* (*dhammavichaya*), la energía (*viriya*) y La alegría (*pīti*) son apropiados, en particular, cuando la mente se muestra floja y falta de energía, mientras que la tranquilidad (*passaddhi*), la concentración (*samādhi*) y la ecuanimidad (*upekkhā*) son convenientes para esas ocasiones en que la mente se halla agitada y demasiado llena de energía.[7]

2. LA SECUENCIA CONDICIONAL DE LOS FACTORES DEL DESPERTAR

En la secuencia condicional de los factores del despertar la «investigación de los *dhammas* (*dhammavichaya*) se desarrolla a partir de una atención consciente bien establecida. Esa investigación de los *dhammas* parece combinar dos aspectos. Por una parte está una exploración que ahonda en la naturaleza de la experiencia (considerando a «*dhammas*» como los «fenómenos») y, por otra parte, una correlación de esta experiencia con las enseñanzas del Buda (el «*Dhamma*»).[8] Este carácter de doble aspecto se halla también en el fondo de la palabra «investigación» (*vichaya*) que se deriva del verbo *vichinati*, cuyo rango de significados incluye la «investigación» y el «discernimiento».[9] De modo que podemos entender la «investigación de los *dhammas*» como una investigación de la experiencia subjetiva con base en el discernimiento que se obtiene gracias a que uno se ha familiarizado con el *Dhamma*. Ese discernimiento se refiere en particular a la

[4] M III 85 y S V 68.

[5] Según S V 73 y A V 116, el desarrollo de los cuatro *satipaṭṭhānas* realiza los siete factores del despertar.

[6] En S V 115 el Buda afirmó, de manera enfática, que *sati* siempre es útil. Esta utilidad de *sati* se compara en el comentario, de un modo ilustrativo, con la necesidad de usar sal para preparar la comida (en Ps I 292). La importancia central de *sati* se resalta también en Ps I 243 y Ps-pṭ I 363, donde se dice que *sati* constituye la condición esencial para la «contemplación» y el «conocimiento».

[7] S V 112.

[8] En S V 68 la «investigación de los *dhammas*» se refiere a una reflexión que profundiza en las explicaciones que uno ha escuchado antes por parte de los monjes de mayor experiencia. En cambio, en S V 111 la «investigación de los *dhammas*» alude a una investigación interna y externa de los fenómenos.

[9] T.W. Rhys Davids 1993: p. 616.

capacidad para distinguir entre lo que es propicio o hábil para el progreso en la vía y lo que es perjudicial o torpe.[10] Esto contrasta directamente a la investigación de los *dhammas* con el obstáculo de la duda (*vichikicchā*), que brota debido a la falta de claridad con respecto a lo que es sano y lo que es nocivo.[11]

A su vez, el desarrollo de la investigación de los *dhammas* da lugar al surgimiento de la energía (*viriya*), que es factor del despertar.[12] Se relaciona el surgimiento de esa «energía» con hacer un esfuerzo.[13] Más adelante los discursos mencionan que esa energía se caracteriza por ser «inquebrantable».[14] Tal adjetivo enfatiza en la necesidad de emplear el esfuerzo o la energía de manera continua y al especificarlo así se descubre un paralelo con la cualidad de ser diligente (*ātāpī*), que se menciona en la parte de la «definición» del *Sutta Satipaṭṭhāna*. Según los discursos, la energía puede manifestarse de manera mental o física.[15] Como factor del despertar, la energía destaca como todo lo contrario al obstáculo de la pereza y el letargo (*thīnamiddha*).[16]

En la secuencia de los factores del despertar, la energía, a su vez, conduce al surgimiento de la alegría (*pīti*). Está claro que la alegría como factor del despertar no es de tipo sensual, como la que puede sentirse cuando se consigue la absorción.[17] La progresión de los factores del despertar pasa entonces por la alegría (*pīti*), luego por la tranquilidad (*passaddhi*) y llega a la concentración

[10] S V 66. Sobre la investigación de los *dhammas* consúltese también Jootla 1983: pp. 43-48; y Ledi 1983: p. 105, que reúne las cinco etapas superiores de purificación, las tres contemplaciones y los diez conocimientos profundos dentro de este factor del despertar en particular. Según Mil 83, la investigación de los *dhammas* es una cualidad mental de crucial importancia para la realización.

[11] Compárese con S V 104, que describe a lo que «nutre» a la investigación de los *dhammas* con las mismas palabras que utiliza S V 106 para describir «lo que nutre a lo opuesto» a la duda, específicamente la atención correcta con respecto a lo que es benéfico y lo que es perjudicial. En ambos casos la claridad tiene que ver tanto con los *dhammas* «internos» como los «externos» (compárese con S V 110).

[12] De acuerdo con Debes 1994: p. 292, el efecto de la investigación de los *dhammas*, al descubrir la validez y la relevancia de las enseñanzas del Buda con respecto a la realidad que se experimenta, es que se despierta la energía («Tatkraft»).

[13] S V 66 recomienda el esfuerzo para nutrir a la energía, que es factor del despertar. La versión de este discurso en el *Āgama* chino menciona la importancia de los cuatro esfuerzos correctos para nutrir a la energía, que es factor del despertar (consúltese Choong 2000: p. 213). Esta presentación coincide muy bien con la distinción que se hace entre lo conducente y lo perjudicial, fruto del cultivo del factor del despertar previo, la investigación de los *dhammas*, ya que en los cuatro esfuerzos correctos subyace la misma distinción.

[14] S V 68.

[15] S V 111. Spk III 169 menciona la práctica de la meditación caminando como un ejemplo para la «energía» física.

[16] S V 104 describe a lo que nutre a la energía, que es factor del despertar, con las mismas palabras que se usan en S V 105 para alimentar lo contrario a la pereza y el letargo.

[17] S V 68 habla de una «alegría no mundana»; la cual S V 111 relaciona con la presencia o la ausencia de la aplicación mental inicial o sostenida, es decir, con la experiencia de la absorción. Sin embargo, la «alegría» en este contexto no se limita a la alegría *jhānica*, ya

(*samādhi*). Esto nos recuerda una secuencia causal que a menudo se describe en los discursos y que, de manera semejante, va de la alegría a la tranquilidad, la felicidad y la concentración, culminando con el surgimiento de la sabiduría y la realización.[18]

Como factor del despertar, la tranquilidad (*passaddhi*) se relaciona con la calma física y mental y, por lo tanto, es un antídoto directo contra el obstáculo de la inquietud y la preocupación (*uddhacchakukuccha*).[19] Como parte de la secuencia causal que conduce a la concentración, la tranquilidad, como factor del despertar, nos lleva a un estado mental feliz, que a su vez facilita la concentración.[20] Ésta surge entonces gracias al desarrollo de la tranquilidad y a la ausencia de distracciones.[21] De acuerdo con los discursos, la concentración, con o sin

que también la alegría que no es sensual puede ser resultado de la meditación de visión clara. Compárese, por ejemplo, con Dhp 374.

[18] Por ejemplo en S II 32; compárese también con la nota 45 del capítulo VII.

[19] S V 104 identifica a la tranquilidad física y mental con lo que nutre a la tranquilidad como factor del despertar, mientras que S V 106 habla del apaciguamiento mental (*chetaso vûpasamo*) como lo que nutre a lo contrario de la inquietud y la preocupación. Asimismo, es justo notar que los discursos analizan por igual a la tranquilidad, que es factor del despertar y al obstáculo de la pereza y el letargo dentro de un aspecto corporal y uno mental y documentan que hay un componente físico y uno psicológico de ambos.

[20] S V 69.

[21] S V 105 recomienda al «signo de la calma» (*samathanimitta*) como alimento para la concentración, como factor del despertar. Este «signo de la calma» se menciona de nuevo en D III 213 y S V 66. El «signo» (*nimitta*) aparece también en varios pasajes más, muchas veces en aparente relación con el desarrollo de la concentración. Con frecuencia, es posible encontrar un «signo de concentración» (*samādhinimitta*) (en D III 226; D III 242; D III 279; M I 249; M I 301; M III 112; A I 115; A I 256; A II 17; A III 23; y A III 321). Aun cuando en M I 301 este signo de concentración se relaciona con los cuatro *satipaṭṭhānas*, en M III 112 se refiere a la práctica de meditación de *samatha*, ya que este pasaje habla de unificar, aquietar y concentrar a la mente de manera interna en este signo de concentración, que entonces explica que se refiere a alcanzar las cuatro *jhānas*. En algunos casos también encontramos al «signo de la mente» (*chittanimitta*, por ejemplo en S V 151; A III 423; y Th 85), que Th 85 relaciona con la felicidad que no es sensual, reminiscencia de la experiencia de la felicidad no sensual durante la absorción. De igual modo, A IV 419 recomienda hacer mucho del «signo», que en este pasaje representa también un logro *jhānico*. Otro pasaje relevante es M III 157, donde el Buda habló de la necesidad de «profundizar» en el signo (*nimittaṃ paṭiviyyhitabbaṃ*) o de «adquirirlo», para superar diversas obstrucciones mentales. La serie de obstrucciones mentales que hay que vencer en este discurso conforman una serie única que no se halla como tal en ninguna otra parte y que se relaciona claramente con la meditación de *samatha* (compárese con la nota 73 del capítulo IX). Sin embargo Ps IV 207, quizá teniendo en mente a A IV 302, considera que este pasaje se refiere al ojo divino. Esta interpretación que hace el comentario no tiene mucho sentido, puesto que está claro que el pasaje anterior alude a un nivel de práctica previo incluso a la primera *jhāna*, mientras que el desarrollo del ojo divino requeriría el logro de la cuarta *jhāna*. Shwe 1979: p. 387, explica: «Todo lo que entra en una relación causal, por la cual su efecto significa, se marca o se caracteriza, es un *nimitta*. Un objeto, imagen o concepto que cuando se medita sobre él induce al *samādhi* (*jhāna*) es un *nimitta*». Acerca del «signo» en un contexto diferente consúltese también la nota 35 del capítulo XI.

la aplicación mental inicial (*vitakka*), puede servir como un factor para el despertar.[22]

El desarrollo de los factores del despertar culmina con el establecimiento de la ecuanimidad (*upekkhā*), un estado mental equilibrado que es resultado de la concentración.[23] Ese equilibrio mental se corresponde con un nivel de *satipaṭṭhāna* bien desarrollado, en el que el meditador es capaz de vivir «de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo», como lo estipula el «estribillo».

Desde una aplicación práctica, puede entenderse que toda la serie de los siete factores del despertar describen el progreso de la práctica de *satipaṭṭhāna*, hasta que alcanza este nivel de profunda ecuanimidad. Sobre la base de una atención consciente bien establecida se investiga la naturaleza de la realidad subjetiva (o sea, la investigación de los *dhammas*). Una vez que la investigación sostenida cobra impulso (es decir, energía), con una percatación creciente el objeto de la contemplación se vuelve más claro y el meditador se siente inspirado (es decir que hay alegría) para continuar con la práctica. Si en este punto uno consigue evitar el peligro de que el júbilo y la agitación lo desvíen, esa contemplación ininterrumpida lo llevará a un estado de calma, en el que la mente se mantendrá sin ningún esfuerzo atenta a su objeto de meditación, sin sucumbir a la distracción (o sea, concentración). Al madurar la visión cabal, este proceso culmina en un estado de firme ecuanimidad y desapego.

Es en esta etapa, cuando el inspirado ímpetu de la investigación minuciosa se efectúa sobre el contexto de una gran serenidad, que se alcanza el equilibrio mental necesario para llegar directo al despertar. En este nivel de la práctica predomina un profundo sentido de soltar completamente. En los discursos, ese «soltar», que es un propósito central del desarrollo de las *boyyhaṅga*s, conforma la culminación de una serie de atributos que suelen asociarse con los factores del despertar. Esos atributos dejan claro que para realizar el potencial del despertar inherente a las *boyyhaṅga*s tienen que estar fundamentados en el «retiro»

[22] S V 111. Como explica Vism 126, los factores de *jhāna* empiezan a surgir ya durante la concentración de acceso, aunque por fin se vuelven plenamente estables sólo cuando se alcanza la primera *jhāna*. De modo que puede considerarse también que la frase «concentración con aplicación mental inicial» incluye niveles de concentración que rayan en la absorción, durante los cuales la presencia de la aplicación mental inicial y sostenida es la responsable de que la concentración se haga más profunda y, de ese modo, conduzca a alcanzar la primera *jhāna*. Entendido así, los niveles de concentración cercanos a la absorción, correspondientes a la noción que tienen los comentarios de la «concentración de acceso», pueden servir también como factores del despertar.

[23] S V 69. Aronson 1979: p. 2, explica que *upekkhā* se forma con *upa*, que significa «hacia» y con un derivado del verbo *ikkh*, que quiere decir «ver», de modo que transmite la «noción de contemplar una situación desde la distancia». Gethin 1992: p. 160, señala que «*upekkhā*... es tanto el equilibrio de la mente hábil como la fuerza que mantiene a ese equilibrio».

(*viveka*), el «desvanecimiento» (*virāga*) y la »cesación» (*nirodha*), ya que es así como conducirán hacia el «soltar» (*vossagga*).[24]

La ecuanimidad y el equilibrio mental como la consumación de los otros seis factores del despertar constituyen también el clímax en el esquema de los conocimientos profundos, en los comentarios, donde la «ecuanimidad con respecto a todos los fenómenos condicionados» (*saṅkhārupekkhāñāṇa*) señala la culminación de la serie y la condición mental apropiada para que se dé la realización.

3. BENEFICIOS QUE APORTA EL DESARROLLO DE LOS FACTORES DEL DESPERTAR

El efecto redituable de los factores del despertar destaca en contraste directo con las repercusiones perjudiciales de los obstáculos y eso es algo que se menciona con frecuencia en los discursos.[25] Ambas series conforman aspectos de la contemplación de *satipaṭṭhāna* y son de fundamental importancia en el cultivo de las condiciones mentales conducentes a la realización.[26] Según lo que dijo el Buda, de entre las contemplaciones de los *dhammas* estos dos aspectos (la eliminación de los obstáculos y el establecimiento de los factores del despertar) son las condiciones necesarias no sólo para la realización sino también para desarrollar tipos mundanos de conocimiento.[27]

La importancia central del desarrollo de la conciencia con referencia a estas dos series de cualidades mentales se refleja, asimismo, en el hecho de que todas las versiones en chino y en sánscrito de la contemplación de los *dhammas* incluyen a los obstáculos y los factores del despertar. En cambio, ninguna de estas versiones menciona la contemplación de los cinco agregados y son varias las versiones que omiten la contemplación de las esferas de los sentidos y la con-

[24] Por ejemplo en M III 88. La misma dinámica del despertar puede relacionarse con el noble sendero óctuple (S I 88; S IV 367; y S V 1-62); y con las cinco facultades (S IV 365; S V 239; y S V 241); o los cinco poderes (S IV 366; S V 249; y S V 251); Consúltese también Gethin 1992: pp. 162-168.

[25] Los discursos expresan este contraste al denominar a los factores del despertar «antídotos contra los obstáculos» (*anīvaraṇā*, por ejemplo en S V 93). Consúltese también la nota 23 del capítulo IX. En la versión en chino del *Madhyama Āgama*, después de la contemplación de los factores del despertar viene la contemplación de los obstáculos, dentro de la secuencia de las contemplaciones de los *dhammas*. Eso ilustra cómo la eliminación de éstos conduce de forma natural a que se desarrollen aquéllos; compárese con Minh Chau 1991: p. 94; Nhat Hanh 1990: p. 163.

[26] S V 128 indica que los factores del despertar conducen al conocimiento y la visión, mientras que los obstáculos nos llevan a la ausencia de conocimiento y visión.

[27] Según S V 121 éstos constituyen la razón por la cual, en ocasiones, uno olvida lo que ha aprendido muy bien, en tanto que otras veces algunas cosas que no se estudiaron de manera intensiva se recuerdan perfectamente.

templación de las cuatro nobles verdades.[28] De manera que la que se conserva como la parte medular de la contemplación de los *dhammas*, aceptada por unanimidad en todas las distintas versiones, son los cinco obstáculos y los siete factores del despertar y este descubrimiento resalta su importancia.[29] Es un hallazgo que tiene su equivalente en el *Vibhaṅga*, que de igual modo nada más menciona estas dos prácticas de meditación en su relación de la contemplación de los *dhammas*.[30] Superar los obstáculos, hacer la práctica de *satipaṭṭhāna* y establecer los factores del despertar son ciertamente, según lo que dicen varios discursos del pali, los aspectos clave y los rasgos distintivos comunes al despertar de todos los budas, del pasado, del presente y del futuro.[31]

El desarrollo de los factores del despertar puede combinarse con una amplia gama de ejercicios de meditación, incluyendo, por ejemplo, la contemplación de la descomposición de un cadáver, las moradas divinas, la atención consciente a la respiración o la contemplación de las tres características.[32] Esto indica que contemplar los factores del despertar no significa que haya que renunciar al objeto primordial de nuestra meditación. Más bien, lo que hacemos es estar conscientes de estas siete cualidades mentales como aspectos de nuestro progreso hacia la visión clara durante la práctica real y, con ello, las desarrollamos y las equilibramos de un modo consciente, de tal forma que nuestro objeto básico puede dar lugar al despertar.

Hay una sensación de dominio mental en esta capacidad para tener noción del desarrollo de la visión cabal durante la práctica de *satipaṭṭhāna* y supervisar la interacción armoniosa de los factores del despertar. Los discursos comparan de manera ilustrativa este sentido del dominio mental con poder elegir qué prenda usaremos para vestirnos, escogiendo de entre un amplio guardarropa.[33] En la figura 12.2 podemos encontrar un esquema de los factores de apoyo que se mencionan en los comentarios para obtener ese dominio mental.

---

[28] No aparecen las cuatro nobles verdades en ninguna de las dos versiones del *Āgama* y solamente se encuentran en una de las otras tres versiones de *satipaṭṭhāna*, en el *Śāriputrābhidharma* (consúltese Schmithausen 1976: p. 248). Las seis esferas de los sentidos aparecen en la versión en chino del *Madhyama Āgama*, mientras que la versión china que se encuentra en el *Ekottara Āgama* sólo tiene los factores del despertar y, con base en la eliminación de los obstáculos (que se mencionan desde el inicio del discurso), el desarrollo de las cuatro *jhānas* (compárese con Nhat Than 1990: p. 176).

[29] Warder 1991: p. 86.

[30] Vibh 199. Ñāṇatiloka 1983: p. 39, parece considerar que esta «omisión» por parte del *Vibhaṅga* responde a una selección intencional. Consúltese también Ṭhānissaro 1996: p. 74.

[31] D II 83; D III 101; y S V 161.

[32] Compárese con S V 129-133.

[33] S V 71. Es interesante notar que el monje que tenía esta habilidad era Sāriputta, quien en cualquier otra parte en los discursos se caracteriza por su sabiduría (por ejemplo S I 191 y A I 23) y su capacidad de análisis mental (M III 25). En M I 215 utilizó el mismo símil para ilustrar el dominio mental.

Como se indica en los discursos, ocurre una revelación de los factores del despertar solamente cuando han surgido un buda y su enseñanza.[34] De aquí que, a los ojos de los primeros budistas, el desarrollo de los factores del despertar fuera una enseñanza específicamente budista. Que también otros ascetas contemporáneos al Buda estuvieran instruyendo a sus discípulos sobre la manera de desarrollar los factores del despertar era, según los comentarios, tan sólo un caso de imitación.[35]

La relación que tienen los sietes factores del despertar con el Buda, junto con el calificativo que se les da, como tesoros, en otra ocasión, es una reminiscencia del monarca universal (*chakkavatti rāya*), quien se encuentra en una postura semejante, en posesión de siete valiosos tesoros.[36] Así como la realización de la soberanía universal depende de esas siete valiosas posesiones y se proclama mediante el surgimiento del tesoro de la rueda (*chakkaratana*), también la realización del despertar depende de siete tesoros mentales, los factores del despertar y se proclama con el surgimiento de *sati*.

El efecto benéfico de los factores del despertar no se limita a las condiciones mentales, ya que son varios los discursos que reportan que bastaba con que el *arahant* los recordara para sanar de una enfermedad física.[37] La relación de la cura y la enfermedad también se halla en el fondo de la formulación que se hace al final de la práctica en el *Sutta Satipaṭṭhāna*, la contemplación de las cuatro nobles verdades, misma que analizaré en el siguiente capítulo.

[34] S V 77; compárese también con S V 99.

[35] Compárese con S V 108 y S V 112; y con el comentario en Spk III 168; compárese también con Gethin 1992: pp. 177-180; y Woodward 1979: vol. V p. 91 n.1.

[36] S V 99 presenta los siete tesoros de un *Tathāgata*, que son los siete factores del despertar; y los siete tesoros de un monarca universal, que son una rueda, un elefante, un caballo, una joya, una mujer, un asistente y un consejero, cada uno de ellos dotado de cualidades mágicas. Spk III 154 las correlaciona después de forma individual.

[37] En S V 79-81, donde Kassapa, Moggalāna y el Buda se curaron de una enfermedad, cada uno, recitando los factores del despertar. El efecto de recordarlos así y, quizá, al mismo tiempo, restablecer también la constelación de factores mentales que los habían llevado al pleno despertar fue, al parecer, lo suficientemente poderoso como para lograr que desaparecieran sus respectivas enfermedades. Sobre el efecto curativo de los factores del despertar consúltese Dhammananda 1987: p. 134; y Piyadassi 1998: pp. 2-4. Los *Āgamas* chinos sólo han conservado el caso que habla del Buda pero no los otros dos, consúltese Akanuma 1990: p. 242.

atención consciente (*sati*)	atención consciente y conocimiento claro evitar a las personas descuidadas y relacionarse con las más conscientes tener una inclinación mental acorde (con el desarrollo de *sati*)
investigación de los *dhammas* (*dhammavichaya*)	indagación teórica limpieza corporal equilibrio de las cinco facultades evitar a los necios y relacionarse con los sabios reflexionar sobre los aspectos más profundos del *Dhamma* tener una inclinación mental acorde
energía (*viriya*)	reflexionar sobre lo temible de los planos de la desdicha ver los beneficios del esfuerzo reflexionar sobre la vía que hay que practicar honrar las ofrendas que se han recibido reflexionar sobre las cualidades inspiradoras de la tradición que se sigue, las del maestro, las que conlleva el seguir al Buda y las de los compañeros en la vida noble evitar a los perezosos y relacionarse con personas diligentes tener una inclinación mental acorde
alegría (*pīti*)	recordar al *Buda*, el *Dhamma*, la *Saṅgha*, la virtud de uno mismo, los propios actos de generosidad, los seres celestiales y la paz de la realización evitar a las personas toscas y relacionarse con las más refinadas reflexionar sobre los discursos inspiradores tener una inclinación mental acorde
tranquilidad (*passaddhi*)	buena alimentación, clima agradable, postura cómoda conducta equilibrada evitar a las personas ansiosas y relacionarse con las más tranquilas tener una inclinación mental acorde
concentración (*samādhi*)	limpieza corporal equilibrio de las cinco facultades habilidad para asumir el signo de la concentración habilidad para estimular, contener y contentar a la mente y no interferir con ella, todo en el momento oportuno evitar a las personas distraídas y relacionarse con quienes están atentos reflexionar sobre el logro de la absorción tener una inclinación mental acorde
ecuanimidad (*upekkhā*)	desapegarse de las personas y las cosas evitar a quienes tienen prejuicios y relacionarse con personas imparciales tener una inclinación mental acorde

Fig. 12.2 Esquema de los comentarios sobre las condiciones que respaldan el desarrollo de los factores del despertar[38]

[38] Ps I 290-299.

XIII
DHAMMAS: LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Las instrucciones para el último ejercicio de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna* son:

> Sabe, como es en realidad, «esto es *dukkha*»; sabe, como realmente es, «esto es el surgimiento de *dukkha*»; sabe, como realmente es, «esto es la cesación de *dukkha*»; y sabe, como realmente es, «éste es el sendero que conduce a la cesación de *dukkha*».[1]

1. LO QUE IMPLICA *DUKKHA*

Según las exposiciones más detalladas que se encuentran en otros discursos, la primera de las cuatro nobles verdades relaciona a *dukkha* con sucesos físicos como la enfermedad y la muerte, así como con el disgusto mental que brota cuando no se pueden satisfacer los anhelos y los deseos.[2] Como lo destaca la primera noble verdad, en un último análisis todas estas formas de *dukkha* pueden rastrearse hasta llegar al quíntuple apego básico a la existencia por medio de los agregados.

Aun cuando el Buda hizo mucho énfasis en *dukkha*, esto no quiere decir que su análisis de la realidad estuviera enfocado nada más en los aspectos negativos de la existencia. Lo cierto es que si se comprenden bien *dukkha* y su surgimiento uno accede a la tercera y a la cuarta noble verdad, que tratan los valores positivos para liberarse de *dukkha* y de la vía que conduce hacia esa libertad. Como lo expresó el mismo Buda, comprender profundamente las cuatro nobles verdades trae felicidad y el noble sendero óctuple produce alegría.[3] Esto de-

[1] M I 62.

[2] Por ejemplo en S V 421. Gethin 1992: p. 18, comenta: «La comprensión de la primera noble verdad no implica tanto la revelación de que exista *dukkha* sino el hacerse consciente de lo que es *dukkha*». Hamilton 1996: p. 206, señala que «la primera noble verdad... puede entenderse de un modo más preciso si se tiene en mente que se trata de una afirmación de la verdad, no de un juicio de valor».

[3] S V 441 y M I 118.

muestra que entender que hay *dukkha* no necesariamente será causa de frustración y desesperanza.

Por lo regular *dukkha* se traduce como «sufrimiento». Sin embargo, esta palabra representa tan sólo un aspecto de *dukkha*, un término cuyo rango de implicaciones es difícil de capturar con una sola palabra de nuestro idioma.[4] *Dukkha* puede derivarse del sánscrito *kha*, que entre otros significados tiene el de «agujero del eje de una rueda», así como del prefijo antitético *duh* (= *dus*), que significa «dificultad» o «mala calidad».[5] El término completo evoca entonces la imagen de un eje que no encaja bien en su orificio. De acuerdo con esta imagen, *dukkha* da a entender que «no hay armonía», que «hay fricción». Por otra parte, *dukkha* puede asociarse con el sánscrito *stha*, «soportar» o «morar», en combinación con el mismo prefijo antitético *duh*.[6] De modo que entonces *dukkha*, en el sentido de «estar mal acomodado», transmite matices de «desazón» o «incomodidad».[7] Para poder captar los diversos matices de «*dukkha*» la traducción más conveniente es «insatisfacción», aunque quizá sería mejor dejarlo sin traducir.

La necesidad de tener una traducción cuidadosa para este término puede demostrarse con la ayuda de un pasaje del *Nidāna Saṃyutta*, en el que el Buda declara que todo lo que se siente está incluido dentro de *dukkha*.[8] Entender aquí que *dukkha* es una calidad afectiva y asumir que implica que todos los sentimientos son «sufrimiento» entra en conflicto con el análisis de los sentimientos que hace el Buda en tres tipos mutuamente excluyentes, que además de los sentimientos desagradables cuenta a los agradables y los neutrales.[9] En otra ocasión el Buda explicó que con su anterior afirmación, «todo lo que se siente está incluido dentro de *dukkha*» se refiere a la naturaleza impermanente de todos los

[4] Compárese con T.W. Rhys Davids 1993: p. 324; y Wijesekera 1994: p. 75.

[5] Monier-Williams 1995: pp. 334 (*kha*) y 483 (*duhkha*); consúltese también Smith 1959: p. 109. Los términos correspondientes en *pāli* son el prefijo *du* (dificultad, mala calidad) y *akkha* (eje de una rueda), consúltese T.W. Rhys Davids 1993: pp. 2 y 324. Vism 494 ofrece otra explicación, muy imaginativa y relaciona a *kha* con el espacio (*ākāsa*), que se supone entonces que representa que no hay permanencia, belleza, felicidad ni sustancia propia.

[6] Monier-Williams 1995: p. 1262.

[7] Compárese también con Ñāṇamoli 1991: p. 823 n.8, quien sugiere que «incomodidad» es una traducción preferible para *dukkha* cuando se utiliza como una característica de la experiencia en general.

[8] S II 53.

[9] En D II 66 el Buda señaló que cuando se tiene un sentimiento agradable, por ejemplo, no se experimentarán los otros dos tipos de sentimientos. Otros pasajes indican que, de acuerdo con el Buda, ciertos tipos de experiencias y de sus reinos de existencia correspondientes son puro placer y felicidad, por ejemplo M I 76 habla de tener sentimientos completamente agradables (tratándose del mundo de *Brahmā*, que corresponde al alcance de la tercera *jhāna*). Compárese también con Nanayakkara 1993a: p. 538.

fenómenos condicionados.[10] Sin embargo, la naturaleza mutante de los sentimientos no necesariamente ha de experimentarse como «sufrimiento», ya que si, por ejemplo, se trata de algo doloroso, su cambio será agradable.[11] De manera que no todos los sentimientos son «sufrimiento» ni es «sufrimiento» que sean transitorios, sino que todos los sentimientos son «insatisfactorios», dado que ninguno de ellos puede ofrecer una satisfacción duradera. Es decir que *dukkha*, como un calificativo de todo fenómeno condicionado, no necesariamente se experimenta como «sufrimiento», puesto que el sufrimiento requiere que haya alguien lo suficientemente apegado como para que sufra.

2. LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Que el sufrimiento se debe a cierta forma de apego es, de hecho, lo que da a entender la segunda noble verdad, según la cual para que la naturaleza insatisfactoria de los fenómenos en el mundo nos cause verdadero sufrimiento es necesario que haya codicia (*taṇhā*).[12] Como señala la tercera noble verdad, una vez que el *arahant* ha erradicado todo rastro de apego y codicia, también ha erradicado ese sufrimiento. De modo que el «sufrimiento», a diferencia de la «insatisfacción», no es inherente a los fenómenos del mundo, sino tan sólo en la manera en que los experimenta la mente que no ha despertado. Éste es, ciertamente, el tema que subyace en todo el conjunto de las cuatro nobles verdades: el sufrimiento causado por el apego y la codicia puede superarse por medio del despertar. A un *arahant* ya no puede causarle sufrimiento la calidad insatisfactoria de todos los fenómenos condicionados.

La cuarta noble verdad trata entonces, con detalle, las condiciones para lograr esa superación, describiendo la vía práctica (*magga*, *paṭipadā*) que hay que seguir. Este noble sendero óctuple abarca las actividades y cualidades centrales que deben cultivarse para propiciar esa transformación, de mundano ignorante (*puthuyyana*) a *arahant*.[13] Dado que en este contexto la atención correcta (*sammā sati*)

[10] S IV 216. M III 208 analiza la misma aseveración. Compárese también con Ñāṇamoli 1995: p. 1340 n.1227; y Ñāṇavīra 1987: p. 477.

[11] M I 303 menciona que mientras que puede experimentarse como sufrimiento el cambio de algo agradable, en el caso del dolor, el cambio resulta un placer.

[12] Por ejemplo en S V 421. Consúltese también Gruber 1999: pp. 94 y 194; y Nanayakkara 1989: p. 699.

[13] Además de la presentación óctuple de los factores del camino, a veces puede encontrarse una de cinco ramas que puede ponerse en práctica en el contexto de la meditación y presupone que ya se ha cumplido con tener un habla correcta, acción correcta y subsistencia correcta, compárese con M III 289; Vibh 238-240; el análisis en Kv 600; y Ñāṇatiloka 1983: p. 32. También puede encontrarse una división en diez ramas (por ejemplo en D III 217 y

se yuxtapone con otros factores como la visión, el habla y la acción, el noble sendero óctuple establece el marco referencial necesario para un desarrollo de *satipaṭṭhāna*.[14] En otras palabras, *satipaṭṭhāna* se convierte en «*sammā sati*» sólo cuando y si se pone en práctica de forma interdependiente con los otros siete factores del sendero.[15]

Las cuatro nobles verdades expresan la esencia del despertar del Buda y forman el tema central de lo que se ha registrado en su primer discurso formal.[16] Puesto que estas cuatro verdades concuerdan con la realidad, se les dio el calificativo de «nobles». Son las cuatro «nobles» verdades.[17] Esa estructura de cuatro aspectos es comparable al método de diagnóstico y prescripción que, en cuatro fases, se empleaba en la medicina de la antigua India (consúltese fig. 13.1).[18] Encontramos matices similares en diversos discursos que comparan al Buda con un médico y a su enseñanza con la medicina.[19] Esta presentación subraya la orientación pragmática de las cuatro nobles verdades como una investigación práctica de la realidad.[20]

M III 76), que añade cualidades de los *arahant*s: conocimiento correcto y liberación correcta.

[14] *Satipaṭṭhāna* como la atención correcta, que es factor del sendero, tiene una estrecha relación en particular con la visión correcta, ya que por una parte se necesita la atención correcta para establecer la visión correcta (compárese con M III 72) mientras que, por otra parte, la visión correcta sirve como una base para todos los demás factores del sendero (consúltese D II 217 y M I 71). Compárese también con Vibh 242, que habla de la visión correcta como la «raíz» de los otros siete factores del sendero. Se enfatiza sobre la necesidad de la visión correcta como una base para avanzar en el camino en Bodhi 1991: p. 3; y Story 1965: p. 167.

[15] Lo mismo subyace también en los matices de *sammā* como «unidad» o estar «conectados como uno solo», consúltese página 74.

[16] S V 422

[17] En S V 435. Hay otro discurso en S V 435 que ofrece una explicación distinta. Dice que se llamaron así porque su autor es el «Noble». Este discurso, a diferencia del otro, no se halla en los *Āgama*s chinos, consúltese Akanuma 1990: p. 263. De acuerdo con Norman 1984: p. 389, quizá el atributo «noble» no fuera parte de las primeras formulaciones históricas de las cuatro (nobles) verdades.

[18] De la Vallée Poussin 1903: p. 580; Padmasiri de Silva 1992[a]: p. 166; y Pande 1957: p. 398. De acuerdo con Wezler 1984: pp. 312 324, no hay evidencia de que este esquema haya precedido a la formulación de las cuatro nobles verdades que expresó el Buda y, por lo tanto, es posible también que los médicos lo hubieran adaptado tomándolo de su enseñanza. También hay paralelismos a las cuatro nobles verdades en el *Yoga Sûtra* de Patañjali, II 15-26, de los cuales puede encontrarse un análisis detallado en Wezler 1984: pp. 301-307.

[19] Por ejemplo en M II 260; A IV 340; It 101; Sn 560; Sn 562; y Th 1111. A III 238 explica que así como un hábil médico puede aliviarnos pronto de una enfermedad, de igual manera la enseñanza del Buda disipará todas nuestras tristezas y dolores. Consúltese también Ehara 1995: p. 275; y Vism 512.

[20] Buswell 1994: p. 3, habla del «pragmatismo espiritual» del budismo en sus inicios, «según el cual la verdad de un planteamiento religioso consiste en su utilidad práctica».

enfermedad:	*dukkha*
virus:	codicia
sanación:	*Nibbāna*
cura:	sendero

Fig. 13.1 Estructura cuádruple de la medicina en la antigua India y de las cuatro nobles verdades

Del mismo modo que cualquier huella de un animal puede caber en la huella de un elefante, también cualquier estado propicio que se halle presente está cubierto por las cuatro nobles verdades.[21] Por otro lado, creer que se puede conseguir el despertar sin haber comprendido las cuatro nobles verdades es como tratar de construir los pisos superiores de una casa sin haber hecho primero sus pisos inferiores y sus cimientos.[22] En su conjunto, estos enunciados recalcan la importancia central de las cuatro nobles verdades.

3. CONTEMPLACIÓN DE LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Cada una de las cuatro nobles verdades está pidiéndole algo al practicante: debemos «entender» *dukkha*; debemos «abandonar» su origen; debemos «realizar» su cesación; y debemos «desarrollar» el camino práctico para que esa realización.[23] En particular, deben comprenderse los cinco agregados, deben abandonarse la ignorancia y el anhelo de existencia, deben realizarse el conocimiento y la libertad y deben desarrollarse la calma (*samatha*) y la visión cabal (*vipassanā*).[24]

Para el propósito de la contemplación (*anupassanā*), el *Sutta Dvayatānupassanā* sugiere que podemos enfocarnos en *dukkha* y su surgimiento o, bien, en su cesación y la vía que conduce a su cesación.[25] Esto se corresponde con la secuencia de dos etapas que se encuentra a lo largo de toda la contemplación de los *dhammas*: en cada caso, el reconocimiento de la presencia o la ausencia de determinado fenómeno incluye el llevar la atención consciente a las causas de su presencia o ausencia (ver fig. 13.2).

[21] M I 184.

[22] S V 452.

[23] S V 436.

[24] S V 52 y A II 247. S III 159 y S III 191 explican que «entender» los cinco agregados implica erradicar la codicia, la ira y la ilusión.

[25] Sn (la prosa anterior al verso 724).

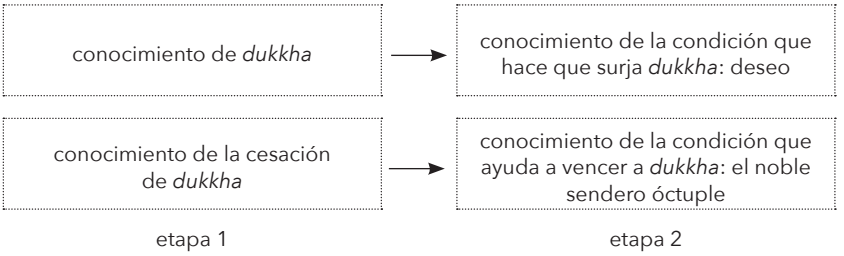


Fig. 13.2 Dos etapas en la contemplación de las cuatro nobles verdades

Si se pone en práctica en un nivel mundano, la contemplación de las cuatro nobles verdades puede dirigirse hacia los patrones del apego (*upādāna*) a la existencia que ocurren en la vida cotidiana, como por ejemplo cuando nuestras expectativas se ven frustradas, cuando algo amenaza nuestra posición o cuando las cosas no salen como queremos.[26] Aquí la tarea es reconocer el patrón subyacente de la codicia (*taṇhā*) que nos ha llevado a construir apegos y expectativas, así como sus manifestaciones resultantes en alguna forma de *dukkha*. A su vez, esta comprensión conforma la base necesaria para soltar la codicia (*taṇhāya paṭinissagga*). Cuando uno la suelta puede superar el apego y *dukkha*, al menos por un momento. Si se practica así es posible que, cada vez más, uno sea capaz de «comportarse con equidad en medio de lo que no es parejo».[27]

Las cuatro nobles verdades, mencionadas como la última de las prácticas de meditación en este *satipaṭṭhāna*, no sólo constituyen la conclusión de esta serie de contemplaciones, sino que también pueden relacionarse con cada una de las demás contemplaciones de los *dhammas*.[28] Los comentarios, además, relacionan a cada una de las prácticas de meditación que se describen en todo el *Sutta Satipaṭṭhāna* con el esquema de las cuatro nobles verdades.[29] Lo cierto es que la

[26] Las formulaciones típicas de la primera noble verdad identifican el «no conseguir lo que uno desea» como uno de los aspectos de *dukkha*, por ejemplo en S V 421.

[27] S I 4 y S I 7 emplean esta expresión para ilustrar la flexibilidad y el equilibrio internos de un *arahant*.

[28] S IV 86 aplica el esquema de las cuatro nobles verdades a una comprensión de las seis esferas de los sentidos (consúltese también S V 426); mientras que M I 191 y S V 425 hacen lo mismo con respecto a los agregados. En el *Sutta Satipaṭṭhāna* en sí, las contemplaciones de los obstáculos y de los factores del despertar se estructuran de acuerdo con un esquema subyacente que se equipara con el esquema de diagnóstico de las cuatro nobles verdades, ya que cada observación apunta hacia la presencia de la calidad mental respectiva, de su ausencia y de las causas de su presencia o su ausencia.

[29] El esquema de las cuatro nobles verdades se aplica en Ps I 250 a la atención consciente a la respiración, en Ps I 252 a las cuatro posturas, en Ps I 270 a las actividades, en Ps I 271 a las partes del cuerpo, en Ps I 272 a los cuatro elementos, en Ps I 279 a los sentimientos,

culminación exitosa de cualquier contemplación de *satipaṭṭhāna* es la realización del *Nibbāna*, que corresponde a conocer la tercera noble verdad «tal como es en realidad».[30] No obstante, una comprensión total de de la tercera noble verdad implica que se ha visto con profundidad en las cuatro, ya que cada una de ellas no es sino una faceta distinta de la misma percatación central.[31] De este modo, las cuatro nobles verdades ciertamente conforman la culminación exitosa de cualquier puesta en práctica de *satipaṭṭhāna* como el camino directo a la realización del *Nibbāna*.

en Ps I 280 a la mente, en Ps I 286 a los obstáculos, en Ps I 287 a los agregados, en Ps I 289 a las esferas de los sentidos y en Ps I 300 a los factores del despertar.

[30] Vibh 116 señala que la tercera noble verdad es incondicionada. Compárese también con S V 442, según el cual una cualidad que distingue a un entrante a la corriente es que ha comprendido completamente las cuatro nobles verdades.

[31] S V 437. Compárese también con Kv 218; Vism 690-692; Bodhi 1984: p. 126; y Cousins 1983: p. 103. De hecho, según Sn 884, hay sólo una verdad y con eso da a entender que el esquema de las cuatro verdades no implican cuatro verdades independientes. Sin embargo, de acuerdo con un discurso en el *Saṃyukta Āgama* en chino, la realización de las cuatro nobles verdades debe ocurrir de manera secuencial. Primero uno conoce por completo la verdad del sufrimiento y después entenderá cada una de las demás nobles verdades (en Choong 2000: p. 239).

XIV
REALIZACIÓN

El pasaje con el cual concluye el *Sutta Satipaṭṭhāna* ofrece una «predicción» de la realización dentro de un periodo de tiempo variable. Dice:

> Si alguien desarrolla estos cuatro *satipaṭṭhānas* de esta manera durante siete años... seis años... cinco años... cuatro años... tres años... dos años... un año... siete meses... seis meses... cinco meses... cuatro meses... tres meses... dos meses... un mes... medio mes... siete días, puede esperar que se produzca en él uno de estos dos resultados: el conocimiento final aquí y ahora o, si aún le quedara un rastro de apego, el estado de no-retorno. Por esto se ha dicho:
>
> Monjes, éste es el camino directo para la purificación de los seres, para dejar atrás la congoja y la lamentación, para suprimir *dukkha* y la insatisfacción, para adquirir el verdadero método, para realizar el *Nibbāna*. Ese camino se encuentra en los cuatro *satipaṭṭhānas*.[1]

1. GRADUAL Y REPENTINO

Empezaré por examinar esta predicción y analizar si el progreso hacia la realización es «gradual» o «repentino». En el resto del capítulo intentaré explorar algunas ideas, perspectivas y sugerencias acerca del objetivo del *satipaṭṭhāna* que se mencionan en el pasaje anterior, la «realización del *Nibbāna*».

De acuerdo con la predicción que acabamos de leer, la práctica de *satipaṭṭhāna* tiene el potencial para llevarnos a las dos fases superiores del despertar, la del no-retorno y la del *arahant*. El hecho de que este pasaje hable de inmediato de las dos etapas supremas de la realización realza la minuciosidad del *satipatthana* como el «camino directo» al *Nibbāna*, llevando la atención a su capacidad para conducir, «al menos», a la erradicación de las cinco trabas (*saṃyoyanas*) inferiores y, con ello, a liberarse por completo del deseo sensual y la aversión.[2]

[1] M I 62. La predicción que tiene que ver con los dos estados superiores del despertar se presenta de nuevo para el *satipaṭṭhāna* en S V 181 y para la atención consciente a la respiración en S V 314, pero también en muchos otros contextos, por ejemplo en S V 129-133; S V 236; A III 82; A III 143; A V 108; Sn 724-765; e It 39-41.

[2] La liberación del deseo sensual y la aversión que se prevén en la predicción hacen recordar, hasta cierto grado, la parte de la «definición» del *Sutta Satipaṭṭhāna* (M I 56), que

Otro rasgo notable de esta predicción es la variación en la medida de tiempo para que la práctica de *satipatthana* dé sus frutos.[3] Al parecer, incluso alguien de menor capacidad puede liberarse del deseo y la aversión dentro de un máximo de siete años, mientras que alguien con una habilidad superior puede lograrlo en tan sólo siete días.[4] Sin embargo, al evaluar esta predicción hay que tener en mente que, quizá, el número siete tenga un carácter más bien simbólico en este contexto y que tan sólo indique un periodo o ciclo de tiempo completo.[5]

La predicción de la realización en el *Madhyama Āgama* chino permite un despertar aun más veloz que el de los discursos del *pāli* y da a entender que la realización puede ocurrir durante la tarde, aunque la práctica apenas haya empezado esa mañana.[6] La posibilidad de esa realización instantánea mediante el *satipaṭṭhāna*, dentro de un mismo día o noche, la reconocen también los comentarios del *pāli*,[7] mientras que los discursos solamente la afirman con relación a los cinco «factores del esfuerzo» (*pañcha padhāniyaṅga*).[8]

Las variaciones en los periodos de tiempo para que el *satipaṭṭhāna* dé sus frutos sugieren que el avance decisivo hacia la realización puede suceder en cualquier momento durante la práctica correcta. Eso significa que cuando se ha establecido bien *sati* (*supatiṭṭhita*) cada momento está preñado con el potencial del despertar.

relaciona la práctica de *satipaṭṭhāna* con la liberación de los deseos y la insatisfacción. Sin embargo, Horner 1934: p. 792, entiende que la expresión «Si aún le quedaran rastros de apego», literalmente representa el despertar del *arahant*, a diferencia de su muerte; compárese también con Masefield 1979: p. 221.

[3] Ocurre lo mismo en un contexto diferente en D III 55, donde el Buda afirmó que durante un periodo así de variable podía conducir a un discípulo a la realización. Podría tratarse de una referencia a *satipaṭṭhāna*, ya que el Buda no especificó en qué instruiría al discípulo.

[4] Sobre este pasaje consúltese Knight 1985: p. 3; y Solé-Leris 1992: p. 103.

[5] De acuerdo con T.W. Rhys Davids 1993: p. 673, el número siete está investido de un «halo mágico peculiar» en el *pāli* y advierte que no debe tomarse tan al pie de la letra esta predicción. Podemos encontrar un ejemplo de ese uso simbólico del número siete en A IV 89, donde el Buda relata una de sus vidas pasadas y dice que, como fruto de siete años de practicar la bondad amorosa, ya no renació en este mundo durante siete eones, siete veces se convirtió en un *mahā brahmā*, durante muchas veces siete llegó a ser un monarca universal y poseyó los siete tesoros. Más aún, en la predicción anterior, al final del *Sutta Satipaṭṭhāna*, destaca que, cuando hace una cuenta regresiva, después de «un año» no sigue «once meses», como cabría esperar, sino «siete meses», lo cual indica que la secuencia no sigue una lógica matemática. De acuerdo con Dumont 1962: p. 73: «el número siete... indica una totalidad» (en la India antigua).

[6] Minh Chau 1991: p. 94; y Nhat Hanh 1990: p. 166.

[7] Ps I 302.

[8] M II 96, aunque especificando que el Buda mismo tenía que entrenar al practicante, aclaración que no se hace en el *Sutta Satipaṭṭhāna*. Esto sugiere que para que la realización se dé en un solo día es necesaria la presencia personal del Buda como el maestro. Los cinco factores del esfuerzo que se mencionan en este discurso son confianza, salud física, honestidad, energía y sabiduría con respecto al surgimiento y la desaparición de los fenómenos (el último de éstos podría representar el resultado de la práctica de *satipaṭṭhāna*, en especial la contemplación de la naturaleza del surgir y cesar que se estipula en el «estribillo»).

Esto hace que uno se pregunte hasta qué grado el avance hacia la realización sigue una pauta «gradual», en contraste con un inesperado y «repentino» acceso al despertar.[9]

De acuerdo con los discursos, es imposible medir con exactitud la cantidad de corrupciones que se erradican durante un día de práctica, de la misma forma que un carpintero no puede medir qué tanto se ha desgastado el mango de su azuela durante un día de uso.[10] No obstante, al igual que después de usarla muchas veces, el carpintero se dará cuenta de que el mango ya se gastó, también un meditador, tras una práctica repetida, se da cuenta de que las corrupciones se van debilitando y se erradican. Este símil indica un progreso gradual, aunque no medible con exactitud, hacia la realización.

El carácter gradual del avance hacia la realización es, de hecho, un tema recurrente en los discursos.[11] Ellos explican que el progreso en la práctica del *Dhamma* se va haciendo cada vez más profundo, de una manera que puede compararse con la profundidad gradual del océano.[12] Un pasaje en el *Aṅguttara Nikāya* ilustra el carácter gradual del proceso de purificación con el ejemplo del oro y su refinamiento paulatino, en el que se empieza por eliminar las impurezas más toscas y, luego, las de tamaño regular, hasta concluir con las más pequeñas.[13] Así también, en el plano del cultivo de la mente uno comienza por eliminar el tipo de impurezas más burdas y, sólo entonces, puede proceder a trabajar con los niveles más sutiles.

Otra metáfora compara a la práctica del triple entrenamiento en la conducta ética (*sīla*), la concentración (*samādhi*) y la sabiduría (*paññā*) con un granjero que tiene que plantar y regar su cultivo a su debido tiempo.[14] Ni el granjero ni el practicante del adiestramiento triple tienen el poder mágico como para decir: «Que el esfuerzo que estoy haciendo madure ahora mismo y dé frutos». Sin embargo, su esfuerzo constante dará los resultados deseados. Esta metáfora indica que el avance hacia el despertar sigue una dinámica natural, comparable con el desarrollo de las plantas en la naturaleza.

Otra ilustración canónica del progreso hacia la realización nos dice que es como una gallina que está empollando sus huevos. A su debido tiempo, su determinación de seguir sentada sobre los huevos hará que los pollos salgan del cascarón, de la misma manera que, a su tiempo, la práctica constante y decidida

[9] Sobre lo «repentino» y lo «gradual» consúltese también Gethin 1992: pp. 132 y 246; y Nanayakkara 1993b: p. 581. Pensa 1977: p. 335, relaciona esta distinción con la diferencia entre experiencias cumbre y meseta

[10] S III 154 y A IV 127.

[11] Por ejemplo en M I 479; M III 2; o A I 162. Consúltese también Strenski 1980: pp. 4 y 8.

[12] Vin II 238; A IV 200; A IV 207; y Ud 54.

[13] A I 254. Compárese también con Dhp 239.

[14] A I 240.

llevará al meditador a la realización.[15] La salida repentina de los polluelos depende de un proceso gradual de desarrollo interno, mediante la incubación que aporta la gallina. De la misma forma, el logro repentino del *Nibbāna* depende de un proceso gradual de desarrollo interno y cultivo mental. Así como la gallina no puede hacer directamente que los pollitos rompan su cascarón, tampoco se puede conseguir el *Nibbāna* de forma directa. Ambos se darán en su debido momento, si se cuenta con las condiciones necesarias.

Estos pasajes indican claramente que el progreso rumbo al despertar sigue un curso gradual. Por otra parte, sin embargo, diversos logros de entradas a la corriente que se describen en los discursos ocurren de una manera más bien «repentina», por lo general mientras alguien se encontraba escuchando lo que decía el Buda. Si consideramos estos casos nos parecerá como si bastara con oír uno de sus discursos para lograr despertar, sin que tengamos que desarrollar poco a poco mucha concentración ni practicar la meditación de visión cabal.[16] Aquí, no obstante, hay que considerar que si alguien había logrado la entrada a la corriente mientras estaba meditando solo y retirado, eso no fue ocasión para un discurso y por lo tanto no se registró,[17] pero cuando alguien conseguía la entrada a la corriente mientras escuchaba al Buda, las circunstancias del acontecimiento ocasionaban que se volviera parte del discurso, que más adelante se registró. Así que cabe esperar que este último tipo de logros de entrada a la corriente sea el que se registra en los discursos. Lo cierto es que estos mismos documentan el potencial que tiene la meditación de visión cabal para conducir a la realización de la entrada a la corriente y eso sería una afirmación sin sentido, si la entrada a la corriente tuviera que depender tan sólo de escuchar un discurso.[18] Además, si fuera suficiente con escuchar y entender lo que se pronuncia

[15] M I 104; M I 357; S III 154; y A IV 125. Este símil tiene un trasfondo ligeramente humorístico, ya que de cierto modo relaciona al meditador que se aplica a una práctica intensiva con una gallina que está empollando. Ambos pasarán mucho tiempo sentados.

[16] De hecho, Dhammavuddho 1999: p. 10, sugiere traducir *sotāpanna* como «entrada a la audición», ya que se realiza cuando uno oye un discurso. Asimismo, Masefield 1987: p. 134, propone que sota, en el término *sotāpanna*, hace referencia a «oír», más que a la «corriente». Sin embargo, al considerar los discursos encontramos que, si bien, en S V 347 escuchar el *Dhamma* se menciona como uno de los factores para entrar en la corriente, el mismo discurso define con claridad que «corriente» se refiere al noble sendero óctuple y que un «entrante a la corriente» es aquella persona que se halla al fin en total posesión de este noble sendero óctuple. Además, puede afirmarse que el término en *pāli* para hablar de quien ha recibido el *Dhamma* por medio de la audición es *sotānugata*, no *sotāpanna* (consúltese A II 185). La imagen de la «corriente» aparece también en S V 38, donde se compara al noble sendero óctuple con el río Gaṅgā, porque conduce hacia el *Nibbāna*, igual que el Gaṅgā conduce hacia el mar.

[17] Sólo el logro del estado del *arahant* se consideraba de suficiente importancia como para ameritar que se le informara al Buda (*aññā vyākaraṇa*).

[18] Por ejemplo S III 167 relaciona la consecución de la entrada a la corriente con la contemplación de la naturaleza impermanente, insatisfactoria e insustancial de los cinco

para alcanzar la realización, entonces el Buda no habría exhortado a que se practicara tanto la meditación.[19]

Puede hallarse una versión muy condensada del camino gradual en un caso en el que un laico, a pesar de estar un poco ebrio, pudo entrar a la corriente. En su primer encuentro con el Buda recuperó la sobriedad y, tras escuchar un discurso gradual, allí mismo logró entrar a la corriente.[20] En este caso en particular, el impacto de encontrarse personalmente con el Buda parece que resultó tan poderoso que pudo darse la entrada a la corriente, aun cuando apenas unos momentos antes ese hombre estaba ebrio. Este laico no es el único caso semejante. Los discursos registran, asimismo, cómo otro laico, que durante su vida no podía abstenerse del alcohol, consiguió entrar en la corriente en el momento de su muerte.[21] Una consideración minuciosa de este discurso sugiere que este laico quizá antes había avanzado a tal grado por el sendero que era inevitable que ocurriera la entrada a la corriente (en el último momento) en la muerte, a pesar de que en el intervalo su base ética se hubiera deteriorado.[22]

Las experiencias «repentinas» del despertar pueden, incluso, conducir hasta el estado del *arahant*. Un caso que demuestra esto es el del asceta Bāhiya, cuyo pleno despertar se dio a los pocos minutos de su primer encuentro con el Buda, inmediatamente después de recibir una breve pero profunda instrucción.[23] Ciertamente Bāhiya es un prototipo para hablar del despertar «repentino». Si se toma en cuenta desde sus antecedentes hasta el momento de su despertar pare-

agregados; A I 44 presenta a una atención consciente del cuerpo bien desarrollada como capaz de conducir a la entrada en la corriente; y A III 442-443 propone aprovechar ese mismo potencial para contemplar que todas las formaciones son impermanentes, insatisfactorias e insustanciales. Compárese también con D III 241 y A III 21, donde escuchar el *Dhamma* constituye una de las cinco ocasiones para el despertar; las otras son enseñar el *Dhamma*, recitar el *Dhamma*, reflexionar sobre el *Dhamma* y, al final pero no de menor relevancia, la meditación.

[19] Consúltese, por ejemplo, la admonición del Buda: «¡Mediten, no sean negligentes!» (en M I 46; M I 118; M II 266; M III 302; S IV 133; S IV 359; S IV 361; S IV 368; S IV 373; S V 157; A III 87; A III 88; A IV 139; y A IV 392); o la frecuente descripción de un meditador que se retira solo a practicar de manera intensiva (por ejemplo en D I 71; D I 207; D II 242; D III 49; M I 181; M I 269; M I 274; M I 346; M I 440; M II 162; M II 226; M III 3; M III 35; M III 115; M III 135; A II 210; A III 92; A III 100; A IV 436; y A V 207).

[20] A IV 213.

[21] S V 375.

[22] De acuerdo con S V 380, Sarakāni completó (*paripūrakārī*) el entrenamiento en el momento de su muerte, lo cual indica que Sarakāni alcanzó la entrada a la corriente en ese instante. Puesto que S V 379 emplea la misma serie de términos en las definiciones del «seguidor del *Dhamma*» (*dhammānusārī*) y el «seguidor de la fe» (*saddhānusārī*) en M I 479, parece muy probable que se tratara de uno de esos «seguidores» y que, por lo tanto, estaba destinado a alcanzar la entrada a la corriente más adelante, en el momento de fenecer (compárese con S III 225, que afirma que es imposible que un seguidor del *Dhamma* o un seguidor de la fe mueran sin haber realizado el fruto de la entrada a la corriente).

[23] Ud 8; compárese con lo dicho en el capítulo XI.4.

ce claro que el desarrollo gradual de Bāhiya se dio fuera del esquema de entrenamiento budista. En el momento de su encuentro con el Buda, Bāhiya ya tenía un alto grado de madurez espiritual, de modo que las breves instrucciones que recibió bastaron para detonar un avance completo.[24]

La mayoría de los casos mencionados hasta aquí revelan la poderosa influencia de la presencia personal del Buda, que ofrecía un fuerte catalizador para la realización. En una lectura muy atenta de los discursos pueden encontrarse más ejemplos de realizaciones «repentinas» que a veces resultan notables. En un intento total por alcanzar la realización, Ānanda por fin consiguió el pleno despertar, precisamente en el momento en el que se rindió, dejó de esforzarse y se recostó a descansar.[25] En otra parte una monja y en otra ocasión un monje, ambos a punto de suicidarse, fueron «salvados», por el despertar.[26] En los comentarios, incluso, se relata la historia de un acróbata que logró la realización mientras hacía equilibrios en la cima de un poste.[27] Todos estos casos demuestran la naturaleza repentina e impredecible del suceso del despertar. Muestran que, si bien, la regla general es hacer un avance gradual hacia la realización, el tiempo que se requiere para que esa preparación gradual rinda frutos varía mucho, de acuerdo con el individuo. Esto es, asimismo, lo que dan a entender los diferentes periodos de tiempo que se mencionan en la predicción de la realización en el cierre del *Sutta Satipaṭṭhāna*.

Así, entonces, el budismo de los primeros años propone un desarrollo gradual como la preparación necesaria para que en algún momento se dé el empujón hacia la realización. Si consideramos el sendero de este modo, como una combinación de estos dos aspectos, se reconcilia la aparente contradicción entre el énfasis que con tanta frecuencia se hace en los discursos acerca de que hay que tener determinado tipo de conducta y que hay que desarrollar el conocimiento, en tanto que otros pasajes muestran que la realización del *Nibbāna* no es simplemente el resultado de una conducta o un conocimiento.[28]

[24] Bāhiya debió haber desarrollado un elevado nivel de purificación mental por medio del tipo de práctica que seguía, ya que, de acuerdo con el relato en el *Udāna*, él (equivocadamente) se consideraba ya totalmente despierto. La sinceridad de su aspiración se hace evidente cuando, tras surgirle la duda sobre lo que ya había logrado, de inmediato emprendió el camino, atravesando la mitad del subcontinente indio para ver al Buda. Era tanta su urgencia que no esperó a que el Buda terminara su ronda de limosnas y fue a su encuentro, en lugar de esperar a que regresara al monasterio (el comentario Ud-a 79 ofrece un relato un tanto increíble que pinta a Bāhiya como un hipócrita zarrapastroso, que se vestía con cortezas sólo para ganarse la vida fácilmente, mientras que, según el Ud-a 86, su largo viaje por la mitad de la India fue una muestra de poderes paranormales).

[25] Vin II 285.

[26] Thī 80-81 y Th 408-409.

[27] Dhp-a IV 63.

[28] En A II 163 le preguntaron a Sāriputta si la realización dependía del conocimiento o de la conducta y él respondió negativamente a los dos, explicando que ambos establecían las

No solamente es imposible predecir el momento preciso en que ocurrirá la realización, sino que, desde el punto de vista de la verdadera práctica, ni siquiera el proceso gradual hacia la realización se despliega de manera uniforme. Lo que sucede, en cambio, es que la mayoría de los practicantes experimentan una sucesión cíclica de progresión y regresión, oscilando dentro de un muy amplio espectro.[29] Sin embargo, si consideramos estos ciclos recurrentes dentro de un marco temporal más largo nos revelan un desarrollo gradual lento pero consistente, con un potencial cada vez mayor para culminar en la repentina realización del *Nibbāna*. Veamos ahora, con más detalle, lo que implica esa realización.

2. EL *NIBBĀNA* Y SUS IMPLICACIONES ÉTICAS

Si lo tomamos literalmente, «*Nibbāna*» se refiere a una lámpara o un fuego que se apagan. Muchas veces en los discursos aparece la imagen de una lámpara que se extingue, como una descripción de la experiencia del *Nibbāna*.[30] El verbo correspondiente, *nibbāyati*, significa «extinguirse» o «enfriarse». Quizá sea más fácil comprender esa extinción en un tiempo pasivo, cuando los fuegos de la lujuria, la aversión y la ilusión se han enfriado por falta de combustible.[31] En el contexto de la antigua India la metáfora de un fuego que se extingue tiene matices de calma, independencia y liberación.[32]

A juzgar por las evidencias en los discursos, los ascetas y filósofos de la época empleaban el término *Nibbāna* predominantemente con connotaciones positivas. El *Sutta Brahmayāla*, por ejemplo, habla de cinco perspectivas que abogan por el *Nibbāna* «aquí y ahora», que eran cinco diferentes conceptos de la felicidad: los placeres de la sensualidad mundana y los de los cuatro niveles de absorción.[33] Otro discurso habla de un asceta errante que menciona la palabra

condiciones necesarias para que se diera la realización, pero que no bastaba con ellos (sobre este pasaje compárese Jayatilleke 1967: p. 456). De igual modo, de acuerdo con Sn 839, la pureza no es sencillamente el resultado de la visión, el aprendizaje, el conocimiento o la conducta ni puede adquirirse en ausencia de éstos.

[29] Debes 1994: p. 204 y 208; y Kornfield 1979: p. 53.

[30] D II 157; S I 159; A I 236; A IV 3; A IV 4; y Th 906. Thī 116 tiene una formulación ligeramente distinta, cuando la experiencia de Paṭācārā al alcanzar el *Nibbāna* coincidió con el «*nibbāna*» de su lámpara.

[31] Consúltese M III 245 y S V 319. Collins 1998: p. 191 y T.W. Rhys Davids 1993: p. 362 señalan que *Nibbāna* se refiere a la extinción de un fuego por falta de combustible, no porque uno le sople.

[32] Thānissaro 1993: p. 41. Consúltese Schrader 1905: p. 167 para ver más equivalentes en los *Upanishads* que utilizan la imagen del fuego que se apaga.

[33] D I 36. Puede encontrarse la definición que da el Buda del *Nibbāna* «aquí y ahora» en A V 64.

Nibbāna para referirse a la salud y el bienestar mental.[34] En el fondo de la definición típica en los discursos del pali encontramos connotaciones positivas similares, según las cuales *Nibbāna* representa la liberación de las raíces mentales perjudiciales: codicia, ira e ilusión.[35]

Esta definición subraya, en particular, las implicaciones éticas del logro del *Nibbāna*. Estas implicaciones requieren un examen más profundo, ya que a veces se ha considerado que la consecución del *Nibbāna* implica la trascendencia de los valores éticos.[36] A primera vista, parece que así se considera esa trascendencia en el *Sutta Samaṇamaṇḍikā*, puesto que este discurso relaciona el despertar con la cesación completa de la conducta ética sana.[37] Otros pasajes en el canon *pāli* alaban de manera similar el ir más allá del «bien» y del «mal».[38]

Empecemos por el pasaje del *Sutta Samaṇamaṇḍikā* y notemos que un examen minucioso del discurso revela que este tipo de enunciado en especial no se refiere a abandonar la conducta ética sino tan sólo al hecho de que los *arahants* ya no se identifican con su conducta virtuosa.[39] Por lo que respecta a los demás pasajes, que hablan de «ir más allá del bien y del mal», hay que distinguir con claridad entre los términos del pali que se traducen como «bien», que pueden ser *kusala* o *puñña*. Aunque los términos no pueden separarse por completo uno del otro en el uso canónico, con frecuencia conllevan significados muy distintos.[40] Aunque *puñña*, ante todo, denota obras de mérito positivo, *kusala* incluye cualquier tipo de beneficio positivo, contando la realización del *Nibbāna*.[41]

Lo que han «trascendido» los *arahants* es la acumulación de karma. Han «ido más allá» de la generación del «bien» (*puñña*) y su opuesto, el «mal» (*pāpa*),

[34] M I 509. A los ojos del Buda esto era claramente una visión equivocada del *Nibbāna*.

[35] Por ejemplo en S IV 251; S IV 261; y S IV 371. S V 8 tiene la misma definición para lo «inmortal»; mientras que S I 39 y Sn 1109 definen *Nibbāna* como la erradicación del deseo. Esto se asemeja a una forma muy imaginativa de derivar el término *Nibbāna* que se encuentra en los comentarios y que supone que la palabra se compone de *ni* (ausencia) y *vāna* (como una expresión metafórica del anhelo), de modo que todo el compuesto representa la «ausencia de deseo» (por ejemplo en Vism 293; también en Vajirañāṇa 1984: p. 20).

[36] Así lo sostiene, por ejemplo, van Zeyst 1961c: p. 143.

[37] M II 27.

[38] Por ejemplo Dhp 39; Dhp 267; Dhp 412; Sn 547; Sn 790; y Sn 900.

[39] Ñāṇamoli 1995: p. 1283 n.755, comenta: «Este pasaje muestra al *arahant*, quien mantiene su conducta virtuosa pero ya no se identifica con su virtud». Wijesekera 1994: p. 35, explica que el practicante debería «dominar la moralidad, pero no dejar que la moralidad se lleve lo mejor de él». Compárese también con M I 319, donde el Buda indicó que aun cuando poseía un alto nivel de virtud no se identificaba con ella.

[40] Según Carter 1984: p. 48, existe cierto grado de coincidencia entre *kusala* y *puñña* en el contexto de la voluntad triple, pero puede hacerse una clara distinción entre ambos términos con respecto a las cualidades de la persona.

[41] De hecho, según D III 102, la realización del *Nibbāna* es el máximo de los fenómenos propicios. Consúltese Premasiri 1976: p. 68. Consúltese también Collins 1998: p. 154; y Nanayakkara 1999: p. 258.

pero no puede decirse lo mismo de lo que es hábil (*kusala*). Lo cierto es que al erradicar todos los estados mentales torpes (*akusala*) los *arahants* se convierten en la más elevada encarnación de lo hábil (*kusala*). Tanto es así que, como se indica en el *Sutta Samaṇamaṇḍikā*, son espontáneamente virtuosos y ni siquiera se identifican con su virtud.

El *Nibbāna*, al menos como lo entiende el Buda, tiene implicaciones éticas muy definidas. Los *arahants* simplemente no pueden cometer un acto inmoral porque desde el momento en que alcanzan la completa realización del *Nibbāna* todos los estados mentales perjudiciales se han extinguido.[42] La presencia de cualquier pensamiento, discurso u obra nocivos sería, por lo tanto, una directa contradicción a la afirmación de ser un *arahant*.

En el *Sutta Vīmaṃsaka* el Buda pone en práctica este principio incluso hacia él mismo, invitando abiertamente a los que aspiran a ser sus discípulos a poner a prueba su aseveración de hallarse totalmente despierto, mediante la exhaustiva investigación y observación de su conducta y sus actos.[43] Explica entonces que sólo si no se le ha encontrado ni el menor rastro de morbidez sería entonces razonable que confiaran en él como maestro. Hasta un Buda debe predicar con el ejemplo en cada acto y eso es lo que él hacía. Todo lo que el Buda enseñó concordaba con su conducta.[44] Tal era así que incluso después de su completo despertar el Buda seguía practicando la contención y la atenta consideración que en un principio lo habían conducido a la purificación.[45] Si el Buda determinó que podía medírsele por medio de estándares comunes de pureza ética, hay muy poco margen para encontrar estándares de doble moral en su enseñanza.

Aun si el despertar se da solamente en el nivel de la entrada a la corriente, la experiencia del *Nibbāna* sigue teniendo consecuencias éticas definidas. Una de las principales consecuencias que tiene la entrada a la corriente es que los entrantes a ésta se vuelven incapaces de cometer una infracción a la conducta ética que resulte tan grave como para conducirlos a un renacimiento en los

[42] De acuerdo (por ejemplo) con D III 133; D III 235; M I 523; y A IV 370, la perfección ética de los *arahants* es de tal grado que son incapaces de quitarle la vida deliberadamente a otro ser, de robar, de participar en cualquier forma de relación sexual, de mentir y de disfrutar de placeres sensuales almacenando cosas como hace la gente de familia. Consúltese también Lily de Silva 1996: p. 7.

[43] M I 318. Compárese también con Premasiri 1990b: p. 100.

[44] D II 224; D III 135; A II 24; e It 122 señalan que el Buda se comportaba como predicaba y que su discurso coincidía con sus actos. Esto se presenta de un modo diferente en A IV 82, donde el Buda aclaró que no tenía nada que esconder por temor a que los demás se enteraran de algo. La perfección moral del Buda se menciona también en D III 217 y en M II 115.

[45] M I 464 (acerca de la correlación de las actividades que se mencionan en este pasaje con M I 11 o A III 390, parece extraño el hecho de que se mencione también la erradicación y eso podría deberse a una corrupción del texto, ya que el Buda no tendría necesidad de eliminar pensamientos perjudiciales puesto que, para empezar, ya no brotarían más.

planos inferiores.[46] Aunque todavía no alcanzan el nivel de la perfección ética que tiene el Buda o un *arahant*, su primera realización del *Nibbana* ha causado ya un cambio ético irreversible.

Con la finalidad de ofrecer más perspectivas acerca del *Nibbāna*, a continuación haré algunas breves consideraciones con respecto a las formas en que se le describe canónicamente.

3. CÓMO CONCIBE AL *NIBBĀNA* EL BUDISMO EN SUS INICIOS

El concepto que tenía del *Nibbāna* el budismo temprano no era fácilmente comprendido por los ascetas y filósofos de esa época. El consistente rechazo del Buda a concordar con cualquiera de las cuatro proposiciones típicas acerca de la supervivencia o la aniquilación de un *arahant* después de la muerte en verdad desconcertaba a sus contemporáneos.[47] El Buda decía que sostener esas diferentes ideas era tan fútil como especular sobre a dónde había ido el fuego después de que lo apagaron.[48]

Al Buda le resultaron inadecuadas las formas en que se describía el estado de realización o del despertar para referirse a su experiencia.[49] Su comprensión del *Nibbāna* constituyó un punto de partida radical que se alejó de los conceptos de su época. Estaba muy consciente de eso y, tras su despertar, de inmediato reflexionó sobre la dificultad para transmitirles a los demás lo que había logrado.[50]

A pesar de esas dificultades, el Buda en verdad trató de explicar la naturaleza del *Nibbāna* en diferentes ocasiones. En el *Udāna*, por ejemplo, dijo que el *Nibbāna* estaba más allá de este y de otro mundo, más allá del venir, el ir y el permanecer, más allá de los cuatro elementos que representan la realidad

[46] M III 64 dice que es imposible que un entrante a la corriente: asesine a su madre, asesine a su padre, mate a un *arahant*, hiera a un Buda u ocasione un cisma en la comunidad monástica. La incapacidad de cometer tan serias faltas a la conducta ética resalta como una de las cuatro ramas de la entrada a la corriente, tema muy frecuente en los discursos (por ejemplo en S V 343). Asimismo, de acuerdo con M I 324 y Sn 232, los entrantes a la corriente tampoco son capaces de ocultar sus malos actos.

[47] Por ejemplo en M I 486.

[48] M I 487.

[49] En M I 329 la realización del *Nibbāna* (la «conciencia que no se manifiesta») forma parte de lo que casi fue una contienda, en la que el Buda demostró que su realización se halló totalmente más allá del dominio de *Brahmā*, dando a entender de una manera metafórica que trascendió todo lo conocido, junto con cualquier tipo de realización que se hubiera apreciado hasta entonces (sobre este pasaje consúltese Jayatilleke 1970: p. 115).

[50] M I 167 y S I 136. Sobre la dificultad para describir el *Nibbāna* con palabras ordinarias consúltese también Burns 1983: p. 20; y Story 1984: p. 42.

material e, incluso, más allá de cualquier dimensión inmaterial. Señaló que esta «esfera» (*āyatana*) carente de objetos y de cualquier sustento, constituye el «cese del sufrimiento».[51] Esta descripción demuestra que el *Nibbāna* hace referencia a una dimensión totalmente distinta a las experiencias ordinarias del mundo y también distinta a las experiencias de la absorción meditativa.

Otros discursos se refieren a esa experiencia tan enteramente distinta como a una conciencia que «no se manifiesta».[52] Encontramos un tono relacionado con esto en un pasaje de estilo poético que compara a la conciencia «no estacionada» de un *arahant* con un rayo de sol que pasa por la ventana de una habitación sin que un muro se le oponga. El rayo no se detiene en ninguna parte.[53]

Otro discurso en el *Udāna* describe al *Nibbāna* apoyándose en una serie de participios pasados, como «no nacido» (*a-yāta*), «no convertido en» (*a- bhûta*), «no hecho» (*a-kata*) y «no condicionado» (*a-saṅkhata*).[54] Una vez más encontramos que se hace énfasis en que el *Nibbāna* es completamente «otro», en cuanto que ni es nacido ni hecho ni producido ni condicionado. Es por su calidad de «ser otro» que el *Nibbāna* constituye la liberación del nacimiento (*yāti*), el llegar a ser (*bhava*), el karma (*kamma*) y las formaciones (*saṅkhārā*).[55] De cierto modo, el nacimiento (*yāti*) simboliza la existencia en el tiempo, mientras que el *Nibbāna*, al no estar sujeto al nacimiento o la muerte, es carente de tiempo o lo trasciende.[56]

Estos pasajes demuestran que el *Nibbāna* es marcadamente diferente a cualquier otra experiencia, esfera, estado o reino. Indican, con mucha claridad, que mientras haya, así sea sólo, una sutil idea de un lugar, una cosa o una persona, todavía no se trata de una experiencia del *Nibbāna*.

---

[51] Ud 80. En este contexto puede considerarse que «esfera» (*āyatana*) se refiere al ámbito de la experiencia, ya que en otras ocasiones la misma serie de términos forma parte de la descripción de una experiencia meditativa. Compárese con A V 7; A V 319; A V 353; A V 355; A V 356; y A V 358. Mp V 2 relaciona estos pasajes con el fruto de lo que logra el *arahant*.

[52] El *anidassana viññāṇa* en D I 223. Sobre este pasaje consúltese también Harvey 1989: p. 88; Ñāṇananda 1986: p. 66; y Ñāṇamoli 1980: p. 178.

[53] S II 103, donde debido a la completa ausencia de anhelo de cualquiera de los cuatro alimentos la conciencia se encuentra «no estacionada» (*appatiṭṭhita*), con lo cual hay liberación de futuros devenires.

[54] Ud 80 e It 37. Acerca de este pasaje consúltese Kalupahana 1994: p. 92; y Norman 1991.1993: p. 220,

[55] D III 275 e It 61. Sobre este pasaje consúltese Premasiri 1991: p. 49.

[56] Compárese, por ejemplo, con M I 162, donde la esposa, los hijos y las posesiones materiales se definen como fenómenos sujetos al nacimiento y, entonces, se clasifica al *Nibbāna* como no sujeto al nacimiento. Sobre las posibles implicaciones del término «nacimiento» consúltese también Buddhadāsa 1984: p. 26; Govinda 1991: p. 50; Harvey 1989: p. 90; y Karunadasa 1994: p. 11.

4. *NIBBĀNA*: NI UNA UNIDAD QUE TODO LO ABARQUE NI ANIQUILACIÓN

Con la finalidad de clarificar aun más el carácter distintivo de la manera en que el Buda concebía el *Nibbāna*, durante el resto de este capítulo lo contrastaré con el logro de la unidad que todo lo abarca (como lo visualizan las tradiciones religiosas «no dualistas») y con el nihilismo. Si bien el budismo en sus inicios no niega la distinción entre sujeto y objeto, tampoco trata a esa distinción como algo particularmente importante. Ambos son insustanciales. El sujeto no es más que un complejo de interacciones con el mundo (objeto) y hablar de un «mundo» es referirse a lo que percibe el sujeto.[57]

La unidad, en términos de experiencia subjetiva, implica una fusión del sujeto y el objeto. Por lo regular, este tipo de experiencias es el resultado de niveles profundos de concentración. Por otra parte, el *Nibbāna* entraña una completa renuncia al sujeto y el objeto, pero no una fusión de ambos.[58] Esa experiencia constituye un «escape» del campo total de cognición.[59] No obstante, aun cuando el *Nibbāna* participa de la no dualidad en tanto que no tiene equivalente,[60] sus implicaciones trascienden por mucho las experiencias de la unicidad o la unidad.[61]

[57] Tilakaratne 1993: p. 74.

[58] Por ejemplo S IV 100 habla de una cesación de las seis esferas de los sentidos, expresión que el comentario explica que se refiere al *Nibbāna* (Spk II 391). Otra referencia relevante podría ser la descripción habitual del entrante a la corriente (por ejemplo en S V 423), que habla de la visión profunda del hecho de que todo lo que surge ha de desaparecer, una expresión que insinúa en gran medida la experiencia subjetiva del *Nibbāna*, en la que todos los fenómenos que han surgido de manera condicional también han de cesar. De igual forma, las declaraciones de la realización en M III 265 y S IV 58 apuntan a una experiencia de la cesación. Asimismo, se reflexiona acerca de la realización como una experiencia de la cesación en los textos de algunos maestros de meditación y estudiosos de nuestros días. Compárese, por ejemplo, con Brown 1986b: p. 205; Goenka 1994a: p. 113 y 1999: p. 34; Goleman 1977b: p. 31; Griffith 1981: p. 610; Kornfield 1993: p. 291; Mahasi 1981: p. 286; y Ñāṇārāma 1997: p. 80. Consúltese también la nota 30 de este mismo capítulo.

[59] M I 38; este «escape» del campo completo de cognición se identifica por medio del comentario que acompaña al *Nibbāna* (Ps I 176). Asimismo, Thī 6 se refiere al *Nibbāna* como el aquietamiento de todas las cogniciones.

[60] La pregunta, «¿Cuál es la contrapartida del *Nibbāna*?» (en M I 304), según la monja *arahant* Dhammadinnā no puede contestarse. El comentario Ps II 369 explica que el *Nibbāna* no tiene equivalente.

[61] Todo esto puede deducirse a partir de una afirmación que hizo el Buda (M II 229-233), asegurando que con la experiencia directa del *Nibbāna* todas las opiniones y puntos de vista que se relacionaban con una experiencia de unidad quedaban rebasadas y trascendidas. Consúltese también S II 77, donde el Buda rechaza la opinión de que «todo es uno» diciendo que era uno de los extremos que había que evitar. Además, según A IV 40 y A IV 401, en diferentes planos celestiales prevalecen experiencias, ya sea de unidad o de diversidad, de manera que enunciar de un modo categórico que «todo es uno» iría en desacuer-

Lo cierto es que la primera comunidad budista no desconocía las experiencias de la unidad, pero incluso sus formas más refinadas, a las que se llega con los logros inmateriales, no se consideraban el objetivo final.[62] Como el mismo Buda no se sintió satisfecho con lo que había experimentado sobre la base de las indicaciones que recibió de sus primeros maestros[63] exhortó a sus discípulos a que fueran más allá y trascendieran esas supuestas experiencias «trascendentales».[64] Algunos de sus discípulos habían obtenido varias experiencias no dualistas mientras que otros habían realizado el completo despertar sin haber experimentado ninguno de los logros inmateriales.[65] Estos últimos eran la prueba viviente de que tales logros, lejos de poder identificarse con el *Nibbāna*, ni siquiera son necesarios para su realización.

Para evaluar adecuadamente el concepto que tenía del *Nibbāna* el budismo en sus inicios no sólo necesitamos distinguir de entre los puntos de vista que se basaban en las experiencias de la unidad, sino también de entre las teorías nihilistas que sostenían las escuelas deterministas y materialistas de la antigua India. Lo cierto es que en diversas ocasiones acusaron al Buda injustamente de ser nihilista.[66] Su irónica respuesta ante esas acusaciones era que tenían razón en llamarlo así si se referían a su aniquilación de los estados mentales torpes.

Una consideración de los discursos demuestra que el *Nibbāna* se describe con términos positivos y también con negativos. Las expresiones negativas aparecen con frecuencia en un contexto práctico, indicando el trabajo que aún queda por

do con la descripción de la realidad cósmica que hacía el budismo en sus inicios. Consúltese también Ling 1967: p. 167.

[62] Los logros inmateriales se identifican de manera explícita con la «unidad» en M III 220. De hecho, toda la serie comienza con la instrucción de no prestar atención a las cogniciones diversificadas como una base para el desarrollo de la esfera del espacio infinito (por ejemplo en A IV 306), lo cual indica con toda claridad el carácter unitario de estas experiencias. En M III 106los cuatro logros inmateriales vuelven a recibir el calificativo de «unidad» (*ekatta*) y cada uno de ellos forma parte de un «descenso» gradual a la vacuidad. La culminación de este descenso gradual se alcanza con la destrucción de las afluencias (M III 108) y ya en esta instancia no se usa más el término «unidad». Este pasaje demuestra claramente que el completo despertar trasciende incluso las experiencias más refinadas de la unicidad. Asimismo, este discurso indica que puede haber varios tipos de experiencia de la «vacuidad» pero que sólo la destrucción completa de las afluencias determina si una experiencia de la vacuidad constituye el completo despertar (o no).

[63] Compárese M I 165, donde el Buda expresó acerca de Ālāra Kālāma y Uddaka Rāmaputta que su enseñanza no lo conducía a un completo desencanto y, por lo tanto, no bastaba para realizar el *Nibbāna*.

[64] Por ejemplo en M I 455-456, donde el Buda comenta en cada una de las absorciones meditativas: «Esto no es suficiente, abandónalo», me dije. «¡Supéralo!»

[65] Éstos eran los *arahants* «liberados por la sabiduría», quienes de acuerdo con su definición canónica (por ejemplo en M I 477) habían destruido las afluencias sin haber tenido la experiencia de los logros inmateriales.

[66] Vin III 2; A IV 174; y A IV 183. Compárese también con Vin I 234; Vin III 3; M I 140; y A V 190; donde llaman «nihilista» al Buda.

hacer.[67] Sin embargo, otros pasajes se refieren al *Nibbāna* con toda una variedad de epítetos positivos y lo llaman estado de paz, de pureza y de libertad, sublime y auspicioso, maravilloso, una isla, un resguardo y un refugio.[68] La felicidad de la liberación que es contingente a la realización del *Nibbāna* constituye la forma más elevada posible de felicidad.[69] Descrito como la fuente de la suprema felicidad, como un estado de libertad, sublime y auspicioso, el *Nibbāna* parece tener poco en común con la mera aniquilación.

De hecho, según el profundo análisis que hace el Buda sobre el intento de aniquilar al yo, éste no deja de girar en torno a una idea de yo, aun cuando lo que la provoque sea un disgusto con ese yo. De esta manera, el nihilismo sigue siendo una atadura a la idea del yo, comparable con un perro que da vueltas a un poste al cual se encuentra atado.[70] La realidad es que ese anhelo de no existir (*vibhavataṇhā*) representa un obstáculo para la realización del *Nibbāna*.[71] Como explica el *Sutta Dhātuvibhaṅga*, pensar «no seré» es una forma de concebir equivalente a pensar «seré».[72] Hay que dejar atrás ambas ideas para poder avanzar hacia el despertar.

Sostener la idea de que un *arahant* se aniquilará con la muerte es un error de comprensión, ya que esa propuesta argumenta la aniquilación de algo que no puede encontrarse en un sentido sustancial ni siquiera cuando uno está vivo.[73]

---

[67] Bodhi 1996: p. 171; Ñāṇapoṇika 1986a: p. 25; y Sobti 1985: p. 134.

[68] S IV 368-373 ofrece una larga lista de esos epítetos. Encontramos una lista semejante pero más corta en A IV 453.

[69] El *Nibbāna* como la felicidad suprema se encuentra, por ejemplo, en M I 508; Dhp 203; Dhp 204; y Thī 476. Estas expresiones se refieren a la experiencia que tiene el *arahant* de la felicidad por la liberación. Consúltese, por ejemplo, M II 104; S I 196; Ud 1; Ud 10; y Ud 32. La superioridad de esta felicidad por encima de una de cualquier otro tipo se afirma en Ud 11. No obstante, hay que destacar que el *Nibbāna* en sí no se siente como un tipo de felicidad, ya que con el *Nibbāna* cesan todos los sentimientos. Esto está documentado en A IV 414, donde Sāriputta declara que el *Nibbāna* es la felicidad. Cuando se le pregunta cómo es posible que haya felicidad cuando no hay ningún sentimiento explica que, para él, es precisamente esa ausencia de sentimiento lo que constituye la felicidad. De igual forma, en M I 400 el Buda explica que consideraba que incluso la cesación de los sentimientos y las cogniciones constituían la felicidad, ya que no limitaba el concepto de «felicidad» sólo a los sentimientos felices. Johansson 1969: p. 25, explica que el *Nibbāna* es «"una fuente de felicidad" y no "un estado de felicidad"».

[70] M II 232.

[71] Puesto que es una de las formas de deseo que se incluyen en la segunda noble verdad (consúltese, por ejemplo, S V 421).

[72] M III 246.

[73] En S IV 383, el destino de un *arahant* después de la muerte plantea un dilema para el monje Anurādha, quien trata de resolverlo mediante la afirmación de que podría describirse de otro modo distinto a las cuatro proposiciones típicas que se utilizaban en la antigua India ante tales debates. Después de descartar esta quinta alternativa (imposible según la lógica india), el Buda llevó a Anurādha a la conclusión de que, incluso mientras está vivo, no es posible identificar a un *arahant* con alguno de los cinco agregados ni con nada que se halle fuera de ellos. Podemos encontrar el mismo razonamiento en S III 112, donde

Por lo tanto, cualquier afirmación concerniente a la existencia o la aniquilación de un *arahant* tras la muerte resulta insensata.[74] Lo que sí implica el *Nibbāna* es que se aniquila la creencia ignorante en un yo sustancial, «aniquilación» que ya ha ocurrido con la entrada a la corriente. De manera que con el pleno despertar hasta los vestigios más sutiles de apego a una idea del yo se «aniquilan» para siempre y eso no es más que una forma negativa de expresar la libertad que se obtiene mediante la realización. Cuando ha despertado por completo a la realidad de la insustancialidad el *arahant* ya es ciertamente libre, como un pájaro en el cielo y no deja rastro.[75]

Sāriputta reprende al monje Yamaka por suponer que los *arahants* se destruyen con la muerte.

[74] Sn 1074 compara al *arahant* con una flama que una vez extinguida ya no puede seguir considerándose una «flama». Sn 1076 explica que no puede medirse a alguien que se ha extinguido de esa forma, dado que al erradicar todos los fenómenos también se han erradicado todas las vías del lenguaje. La única declaración aceptable que puede hacerse acerca de los *arahants* en la muerte (consúltese D II 109 y D III 135) es que «acceden al elemento del *Nibbāna* sin restos». Esta declaración se explica con más detalle en It 38, para insinuar que en el caso del fallecimiento de un *arahant* todo lo que se sentirá y se experimentará se volverá indiferente, porque ya no habrá deleite en ello.

[75] Dhp 93 y Th 92.

XV
CONCLUSIÓN

Alguna vez el Buda dijo que podía contestar preguntas acerca de *satipaṭṭhāna* sin repetirse ni agotar sus respuestas, aun cuando el cuestionamiento continuara durante cien años.[1] Si el Buda no podría agotar el tema del *satipaṭṭhāna*, entonces está claro que el presente trabajo no puede aspirar más que a ofrecer un punto de partida para continuar analizando y explorando. No obstante, ha llegado la hora de resumir el presente estudio tratando de resaltar algunos aspectos clave de *satipaṭṭhāna*. Además, colocaré el *satipaṭṭhāna* dentro de un contexto más amplio, tomando en cuenta su sitio y su importancia en el contexto de la enseñanza del Buda.

1. ASPECTOS CLAVE DE *SATIPAṬṬHĀNA*

El «camino directo» al *Nibbāna* que se describe en el *Sutta Satipaṭṭhāna* presenta una serie exhaustiva de contemplaciones que revelan, de forma progresiva, aspectos cada vez más sutiles de la experiencia subjetiva. Las cualidades mentales que se requieren para este camino directo de *satipaṭṭhāna* son, de acuerdo con la parte de la «definición» del discurso, un esfuerzo equilibrado y sostenido (*ātāpī*), presencia de conocimiento claro (*sampayāna*) y un estado mental equilibrado, libre de deseos (*abhiyyhā*) e insatisfacción (*domanassa*). Estas tres cualidades giran como tres rayos de una rueda en torno a la cualidad mental central que es *sati*.

Como cualidad mental, *sati* representa el cultivo intencional y el mejoramiento cualitativo de la conciencia receptiva que caracteriza a las primeras etapas del proceso de la percepción. Algunos aspectos importantes de *sati* son la receptividad simple y ecuánime, combinada con un estado mental alerta, amplio y abierto. Una de las principales tareas de *sati* es desautomatizar las reacciones habituales y las evaluaciones perceptuales. Por lo mismo, *sati* conduce a una restructuración progresiva de la estimación perceptiva y culmina con una visión de la realidad que no se distorsiona y ve todo «tal como es». El elemento de receptividad observadora no reactiva que hay en *sati* constituye el fundamento

[1] M I 82. El comentario sobre este pasaje, Ps II 52, muestra a cada uno de los cuatro que están haciendo las preguntas especializándose en uno de los cuatro *satipaṭṭhānas*.

para *satipaṭṭhāna*, como un ingenioso camino medio que ni suprime los contenidos de la experiencia ni reacciona compulsivamente ante ellos.

Esta cualidad mental de *sati* tiene una gran variedad de posibles aplicaciones. Dentro del contexto de *satipaṭṭhāna sati* puede ir desde las actividades más burdas, como defecar u orinar, hasta el estado más sublime y excelso, cuando *sati* se halla presente como un factor mental durante el acceso al *Nibbāna*. Podemos encontrar un rango similar de aplicaciones en el contexto de la meditación de tranquilidad, donde las tareas de *sati* van desde reconocer la presencia de un obstáculo hasta el salir de una manera consciente de la absorción meditativa más elevada.

Sobre la base de las características y cualidades centrales de *satipaṭṭhāna* que se describen en la «definición» y el «estribillo», la idea principal de *satipaṭṭhāna* puede resumirse así:

Sigue notando los cambios tranquilamente

Al pronunciar la instrucción «sigue» intento abarcar la continuidad y la amplitud que hay en la contemplación *satipaṭṭhāna*. La continuidad de conciencia subyace en la cualidad de ser «diligente» (*ātāpī*), que se menciona en la «definición». El elemento de amplitud aparece en el «estribillo» y nos insta a contemplar tanto interna (*ayyhatta*) como externamente (*bahiddhā*). Es decir, contemplar ampliamente a uno mismo y a los demás.

El adverbio «tranquilamente» alude a la necesidad, que se menciona en la «definición» y el «estribillo», de emprender el *satipaṭṭhāna* sin cargar con deseos e insatisfacción (*vineyya loke abhiyyhādomanassaṃ*), así como también libres de cualquier apego o dependencia (*anissito cha viharaati, na cha kiñchi loke upādiyati*).

El verbo «notar» evoca el frecuente uso del verbo *payānāti* en el discurso. Ese «notar» o «saber» representa la cualidad de pura atención plena (*sati*) combinada con saber con claridad (*sampayāna*), ambos mencionados en la «definición». También ambos se mencionan en el «estribillo», que habla de contemplar simplemente por «el conocimiento y la continua atención» (*ñāṇamattāya paṭissatimattāya*).

El «estribillo» también explica el aspecto particular de cuerpo, sentimientos, mente y *dhammas* a los que se dirige esta cualidad de conocer, específicamente a su surgimiento y su desaparición (*samudaya-vaya-dhammānupassī*). Tal contemplación de la impremanencia puede llevarnos a comprender la condicionalidad o puede constituir la base para entender las otras dos características de los fenómenos condicionados, *dukkha* y *anattā*. Es a este desarrollo de la percatación profunda del carácter insatisfactorio y vacío de la existencia condicionada, que se basa en una clara comprensión directa de la impermanencia, a lo que quiero hacer referencia cuando digo «cambios».

Los aspectos esenciales de la contemplación *satipaṭṭhāna* también pueden presentarse de manera visual. En la figura 15.1 de la página siguiente he intentado ilustrar la relación que hay entre la «definición», los cuatro *satipaṭṭhānas* y

el «estribillo». Los aspectos principales que se mencionan en el «estribillo» se hallan en el centro de la figura, mientras que las cualidades que se mencionan en la «definición» se repiten en cada cono. Estos cuatro conos representan los cuatro *satipaṭṭhānas* y cada uno de ellos puede convertirse en el foco principal de la práctica y llevarnos a la visión cabal y la realización.

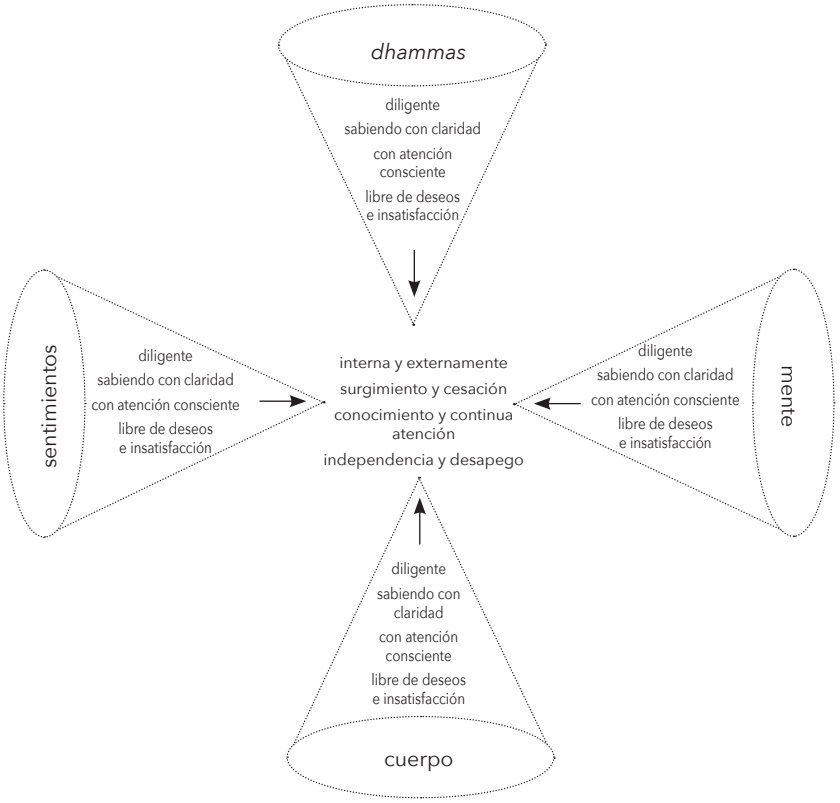


Fig. 15.1 Características y aspectos centrales de *satipaṭṭhāna*

Como lo indica el diagrama, para llevar a cabo la contemplación *satipaṭṭhāna* de cuerpo, sentimientos, mente o *dhammas* es necesario combinar las cuatro cualidades que se mencionan en la «definición». Esa contemplación nos conduce al desarrollo de los cuatro aspectos de *satipaṭṭhāna* que se encuentran en el centro de la figura y que se mencionan en el «estribillo» del *Sutta Satipaṭṭhāna*.

En este diagrama procuro demostrar que cada uno de los cuatro *satipaṭṭhānas* constituye una «puerta» o, quizá, un «peldaño». Las contemplaciones que se incluyen en los cuatro *satipaṭṭhānas* no son un fin en sí mismo sino, más propiamente, herramientas para desarrollar los aspectos centrales que se describen en el «estribillo». Cualquiera que sea la puerta o el escalón que utilicemos para desarrollar la visión clara, lo más importante es que le demos un uso hábil para

conseguir una visión completa y equilibrada de la verdadera naturaleza de la experiencia subjetiva.

En el *Sutta Salāyatanavibhaṅga* el Buda habló de tres «*satipaṭṭhānas*» distintos a los de las prácticas que se mencionan en el esquema de los cuatro *satipaṭṭhānas*.[2] Esto indica que las contemplaciones que se describen en el *Sutta Satipaṭṭhāna* no determinan las únicas formas apropiadas y convenientes para efectuar la contemplación «*satipaṭṭhāna*», sino que sólo son recomendaciones para posibles aplicaciones. De modo que la práctica de *satipaṭṭhāna* no se restringe a la gama de objetos que se mencionan de manera explícita en el *Sutta Satipaṭṭhāna*.

Las contemplaciones en el *Sutta Satipaṭṭhāna* van desde los aspectos burdos de la experiencia hasta los sutiles. Sin embargo, hay que recordar que en este discurso representan un modelo teórico del *satipaṭṭhāna*, no un caso de estudio. En la práctica real, las diferentes contemplaciones que se describen en el discurso pueden combinarse de muchas formas y sería un error creer que el orden que presentan en el discurso prescriben la única secuencia posible para desarrollar *satipaṭṭhāna*.

La interrelación flexible de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna* en la práctica real pueden ilustrarse por medio de una sección transversal, por decirlo así, a través del camino directo de *satipaṭṭhāna*. Esa vista seccional se asemejaría a una flor de doce pétalos (ver fig. 15.2), en la que el principal objeto de contemplación (aquí utilizamos la respiración como un ejemplo) es el centro de la «flor».

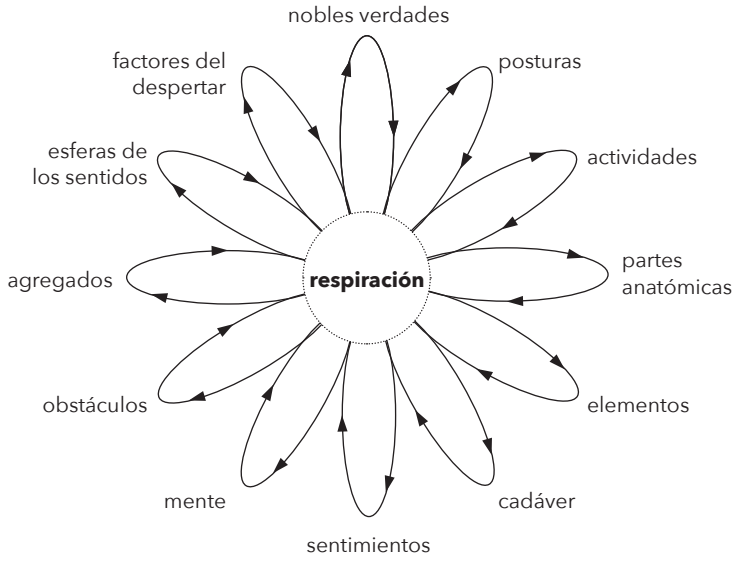


Fig. 15.2 Interrelación dinámica de las contemplaciones de *satipaṭṭhāna*

[2] M III 221 (consúltese también el capítulo I.6).

A partir de hacernos conscientes del objeto principal de la meditación, la dinámica de la contemplación puede conducirnos en cualquier momento a alguno de los demás ejercicios de *satipaṭṭhāna* y, luego, retornar al objeto principal. O sea que partiendo del estar conscientes del proceso de la respiración, por ejemplo, la atención puede ir hacia cualquier otro aspecto que surja en el plano del cuerpo, los sentimientos, la mente o los *dhammas* y que se haya hecho evidente y, después, volver a la respiración. De otro modo, si el nuevo objeto de meditación que ha brotado requiere una atención sostenida y una investigación más profunda, puede tornarse en el nuevo centro de la flor, mientras que el objeto anterior se convierte en uno de los pétalos.

Cualquiera de las prácticas de meditación de los cuatro *satipaṭṭhānas* puede servir como el foco principal de la contemplación de visión clara y llevarnos a la realización. Al mismo tiempo, las meditaciones de uno de los *satipaṭṭhānas* puede relacionarse con las de otros *satipaṭṭhānas*. Esto da muestras de la flexibilidad del esquema del *satipaṭṭhāna*, que permite que haya libertad de variar y combinar según el carácter y el nivel de desarrollo del meditador. Si se entiende de esta manera, practicar *satipaṭṭhāna* no debería ser un asunto de practicar uno u otro *satipaṭṭhāna* sino de contemplar uno, así como los otros. De hecho, durante las fases más profundas de la práctica, cuando uno es capaz de vivir «de manera independiente, sin apegarse a nada en el mundo», la práctica de *satipaṭṭhāna* va pasando de un objeto o área en particular a una forma de contemplación cada vez más amplia, que abarca todos los aspectos de la experiencia. Si lo expresamos de acuerdo con lo que se ve en la figura 15.2, sería como si, cuando el sol estuviera a punto de ocultarse, los doce pétalos de la flor se juntaran para formar un solo botón. Practicándolo así, *satipaṭṭhāna* se convierte en una exploración integrada de cuatro facetas que contempla la experiencia del presente, tomando en cuenta sus aspectos material, afectivo y mental desde la perspectiva del *Dhamma*. De este modo, la experiencia actual se vuelve una ocasión para avanzar velozmente por el camino directo a la realización.

2. LA IMPORTANCIA DE *SATIPAṬṬHĀNA*

El Buda le recomendaba la práctica de *satipaṭṭhāna* a los que recién llegaban y comenzaban a meditar, aunque entre los cultivadores de *satipaṭṭhāna* también se contaban los practicantes avanzados y los *arahants*.[3]

[3] S V 144. Asimismo, encontramos que discípulos de diferentes niveles practicaban *satipaṭṭhāna*, en S V 299 (Woodward 1979: vol. V p. 265, traduce este pasaje como si la práctica de *satipaṭṭhāna* «debiera abandonarse». No es una traducción convincente, ya que en el presente contexto el término en *pāli*, *vihātabba* se traduce mejor como una forma pasiva en tiempo futuro de *viharati*, no de *viyahati*).

Para quien va a iniciarse en la práctica de *satipaṭṭhāna* los discursos recomiendan una conducta ética como base, así como también que se tenga una visión «correcta».[4] Según un pasaje del *Aṅguttara Nikāya*, la práctica de *satipaṭṭhāna* lleva a superar la debilidad con respecto a los cinco preceptos.[5] Esto da a entender que los fundamentos éticos que se requieren para iniciarse en *satipaṭṭhāna* podrían ser débiles en un principio, pero que se fortalecerán conforme vaya avanzando la práctica. De igual forma, la visión «correcta» que se mencionó antes podría referirse a un grado preliminar de motivación y comprensión que se desarrollarán a medida que progrese la contemplación *satipaṭṭhāna*.[6] Otros requisitos para emprender la práctica de *satipaṭṭhāna* son limitar las actividades y abstenerse de cotilleos, de dormir excesivamente y de socializar. Asimismo debe desarrollarse la contención de los sentidos y moderarse en los alimentos.[7]

Resultará sorprendente que se exhorte al principiante a cultivar *satipaṭṭhāna* desde un inicio.[8] Aun más sorprendente será enterarse de que el Buda y sus discípulos plenamente despiertos seguían haciendo la práctica de *satipaṭṭhāna*. ¿Por qué seguiría practicando *satipaṭṭhāna* alguien que ya ha alcanzado la meta?

La respuesta es que los *arahants* continúan con la meditación de visión clara porque para ellos ésta es simplemente la manera más apropiada y agradable de pasar el tiempo.[9] Lo cierto es que la excelencia en *satipaṭṭhāna* junto con el deleite en estar retirados son cualidades que distinguen a un *arahant*.[10] Cuando se

[4] La necesidad de mantener una conducta ética como una buena base entes de emprender la práctica de *satipaṭṭhāna* se afirma, por ejemplo, en S V 143; S V 165; S V 187; y S V 188. Compárese también con S V 171, según el cual el propósito mismo de la conducta ética es llevarnos a la práctica de *satipaṭṭhāna*. S V 143 y 165 añaden «visión correcta» (*diṭṭhi cha uyukā*) a las condiciones que se requieren para *satipaṭṭhāna*.

[5] A IV 457.

[6] S III 51 y S IV 142 presentan la experiencia directa del carácter impermanente de los agregados o de las esferas de los sentidos como «visión correcta», una forma de visión correcta que es un resultado evidente de la meditación de visión cabal.

[7] A III 450.

[8] Sin embargo, debe señalarse que hay una clara diferencia cualitativa entre el *satipaṭṭhāna* que practica alguien que está comenzando y el de un *arahant*. S V 144 describe este avance cualitativo, que va desde la percatación inicial del principiante y pasa por la comprensión profunda del practicante avanzado hasta llegar a la total libertad de cualquier apego durante la contemplación que efectúa un *arahant*. Incluso para la percatación inicial del principiante este discurso dicta que el *satipaṭṭhāna* tiene que llevarse a cabo con una mente tranquila y concentrada, para que de verdad brote la visión cabal y éste es un requisito que no consiguen satisfacer fácilmente quienes apenas empiezan a practicar.

[9] S III 168 explica que aunque los *arahants* no tienen ya nada más que hacer continúan contemplando la impermanencia, la insatisfacción y la insustancialidad de los cinco agregados, porque para ellos ésta es una forma agradable de estar aquí y ahora, además de ser una fuente de atención consciente y claro conocimiento. En S I 48 el Buda explica una vez más que los *arahants*, aun cuando meditan, ya no tienen nada más que hacer puesto que han «ido más allá». Consúltese también Ray 1994: p. 87.

[10] S V 175 define a un *arahant* como alguien que ha perfeccionado el cultivo de *satipaṭṭhāna*. De acuerdo con S V 302, los *arahants* suelen hallarse establecidos en *satipaṭṭhāna*. El

ha establecido el verdadero desapego, la continuidad de la meditación de percatación profunda se convierte en una fuente de deleite y satisfacción. De modo que *satipaṭṭhāna* no sólo es el camino directo que conduce a la meta sino también la perfecta expresión del haber realizado esa meta. Para decirlo a la manera poética de los discursos, el sendero y el *Nibbāna* se funden en uno mismo, como un río que se une con otro.[11]

Hay un matiz similar en el fondo de la última parte del «estribillo», según la cual la contemplación continúa sin más razón que seguir contemplando.[12] Esto indica que no se llega a un punto en el que el practicante trascienda la práctica de la meditación. De modo que la relevancia del *satipaṭṭhāna* se extiende desde el mismo comienzo del sendero, llegando hasta el momento de la plena realización... y más allá.

La continua relevancia de la meditación formal incluso para los *arahants* se documenta en diversos discursos, que demuestran que el Buda y sus discípulos siempre estaban entregados a la meditación, sin importar cuál fuera el nivel de sus logros.[13] En los círculos ascéticos de la época el Buda tenía fama de estar a favor del silencio y el retiro.[14] Un episodio ilustrativo en el *Sutta Sāmaññaphala*

deleite del *arahant* en estar retirado se encuentra documentado en D III 283; A IV 224; y A V 175, La excelencia del *arahant* en *satipaṭṭhāna* aparece de nuevo en A IV 224 y A V 175. Katz 1989: p. 67, concluye: «*satipaṭṭhāna*... los *arahants* disfrutan esta práctica, lo cual significaría... que es una expresión natural de lo que han logrado».

[11] De acuerdo con D II 223, el *Nibbāna* y el camino se funden, tal como se unen el Gaṅgā y el Yamunā. Malalasekera 1995: vol. 1 p. 734, explica que la conjunción del Gaṅgā y el Yamunā... se emplea como un símil de la unión perfecta».

[12] M I 56: «la atención consciente... se ha establecido en él en el grado necesario para... que haya una continua atención consciente».

[13] Por ejemplo S V 326 habla de que el Buda y algunos *arahants* se dedicaban a la práctica de la atención consciente a la respiración. Entre los discípulos *arahants*, Anuruddha era reconocido por su práctica frecuente de *satipaṭṭhāna* (consúltese S V 294-306). Sn 157 enfatiza una vez más en que el Buda no despreciaba la meditación. Consúltese también M III 13, donde se describe al Buda como alguien que practicaba la meditación y mantenía la conducta de un meditador.

[14] Por ejemplo en D I 179; D III 37; M I 514; M II 2; M II 23; M II 30; A V 185; y A V 190; el Buda y sus seguidores se caracterizaban por estar «a favor del silencio, por practicar el silencio, por alabar el silencio». Consúltese también S III 15 y S IV 80, donde el Buda exhorta de manera enfática a sus discípulos a esforzarse en vivir retirados. De acuerdo con A III 422 el retiro es, ciertamente, un requisito para llegar a tener un verdadero control sobre la mente. Compárese también con It 39 y Sn 822, donde una vez más el Buda elogia el retirarse. En Vin I 92 el Buda incluso exime a los novicios de depender de un maestro si deciden meditar en un retiro. Vivir en comunidad casi parece ser una alternativa de segundo nivel, ya que en S I 154 la vida en comunidad se le recomienda a aquellos monjes que no consiguen encontrar el gusto en el retiro (consúltese también Ray 1994: p. 96). La importancia del retiro en las primeras etapas históricas de la comunidad monástica budista también es evidenciada por Panabokke 1993: p. 14. Sin embargo, vivir retirado requiere cierto grado de dominio de la meditación, como indica el Buda en M I 17 y A V 202. Si un monje no tenía ese dominio de la práctica meditativa, el Buda le aconsejaba que no se retirara (consúltese los casos de U*pāli*, en A V 202 y Meghiya, en Ud 34).

describe al Buda y una gran congregación de monjes meditando en un silencio tan profundo que un rey que estaba aproximándose temió que se tratara de una emboscada, ya que le parecía imposible que tantas personas estuvieran reunidas sin hacer ningún ruido.[15] Era tanto el aprecio que le tenía el Buda al silencio que despedía lo más pronto posible a los monjes o a los seguidores laicos cuando hacían mucho escándalo.[16] Si el ajetreo y el bullicio a su alrededor alcanzaba un grado que le pareciera excesivo era capaz de retirarse sin más, dejando ahí a la congregación de monjes, monjas y laicos.[17] El retiro, explicó es una cualidad distintiva del *Dhamma*.[18]

En los discursos se cuenta que incluso después de su completo despertar el Buda seguía haciendo retiros solo y en silencio.[19] Aun cuando en ocasiones no se hallaba en un intenso retiro, a muchos visitantes distinguidos no se les permitía aproximársele si se encontraba en su meditación diaria.[20] Según lo que el mismo Buda declaró en el *Sutta Mahāsuññata*, si mientras estaba en su meditación sobre la vacuidad lo visitaban monjes, monjas o laicos, su mente se inclinaba de tal modo hacia el retiro que les hablaba de una forma que daba a entender que debían marcharse.[21]

[15] D I 50.

[16] En M I 457 el Buda dispersó a un grupo de monjes recién ordenados porque estaban haciendo mucho ruido. Encontramos una situación similar en Ud 25. En A III 31 (= A III 342 y A IV 341) el Buda prefirió no aceptar la comida que le llevaba un grupo de personas porque estaban ocasionando mucho barullo. Sin embargo, por otra parte, el Buda criticaba que uno practicara el silencio sólo porque sí. En Vin I 157 reprendió a un grupo de monjes que habían pasado juntos la temporada de lluvias en completo silencio, al parecer con la intención de evitar la discordia en la comunidad. Es un caso que debe considerarse a la luz de M I 207, donde se describe con las mismas palabras la cohabitación en silencio de un grupo de monjes, pero sí tuvo la aprobación del Buda. La diferencia decisiva radicaba en que cada quinto día este grupo de monjes interrumpía su silencio para hablar del *Dhamma*. Es decir que en este caso no se mantenían en silencio para evitar la discordia sino que era un medio para crear una atmósfera meditativa adecuada que, a la vez, se equilibraba sabiamente con conversaciones regulares donde exploraban el *Dhamma*. Lo cierto es que estas dos actividades, ya fuera hablar sobre el *Dhamma* o guardar silencio, las recomendaba mucho el Buda como los dos modos apropiados para pasar el tiempo con los demás (por ejemplo en M I 161).

[17] Ud 41. Una acción similar se reporta en A V 133 por parte de un grupo de monjes con mayor experiencia, quienes se alejaron sin despedirse siquiera del Buda, para evitar el ruido que estaban causando algunos visitantes, decisión que el Buda mismo aprobó cuando lo supo.

[18] Vin II 259 y A IV 280.

[19] Vin III 68; S V 12; y S V 320 hablan de que el Buda pasaba dos semanas retirado completamente solo y en silencio, mientras que Vin III 229; S V 13; y S V 325 mencionan lo mismo pero con un periodo de tres meses.

[20] Por ejemplo en D I 151. De acuerdo con D II 270, hasta Sakka, rey de los dioses, tuve que irse una vez sin poder ver al Buda, ya que no lo dejaron interrumpir su meditación.

[21] M III 111.

Su estilo de vida en retiro solitario provocó inmerecidamente que otros ascetas lo ridiculizaran e insinuaran que tenía miedo de que lo derrotaran en el debate.[22] No obstante, no era tal el caso. El Buda no temía ningún debate ni nada semejante. Su estilo de vida entregado a la soledad y la meditación era simplemente la expresión adecuada de su realización y, al mismo tiempo, una manera de servir de ejemplo a los demás.[23]

Los pasajes que hemos mencionados hasta aquí demuestran con claridad la importancia que la comunidad budista de los primeros días le daba a retirarse en silencio y practicar una meditación intensiva. Así lo refleja también ese enunciado que dice que la práctica de los cuatro *satipaṭṭhānas*, junto con la erradicación de los obstáculos y el establecimiento de los factores del despertar, constituye un aspecto común del despertar de todos los budas del pasado, del presente y del futuro.[24] Lo cierto es que no sólo los budas, sino todos aquéllos que han realizado el despertar o han de realizarlo lo logran al superar los obstáculos, establecer el *satipaṭṭhāna* y desarrollar los factores del despertar.[25] En vista de que tanto los obstáculos como los factores del despertar son objetos de contemplación de los *dhammas*, está claro que el *satipaṭṭhāna* es un ingrediente indispensable para desarrollarse en el *Dhamma*.[26] No es para sorprenderse entonces que el Buda comparara el menospreciar el *satipaṭṭhāna* con despreciar el camino que conduce a liberarse de *dukkha*.[27]

La relevancia del *satipaṭṭhāna* para todos los discípulos del Buda se señala también en el hecho de que, de acuerdo con los discursos, muchas monjas eran hábiles practicantes de *satipaṭṭhāna*.[28] Asimismo, hay varios casos que hacen referencia a meditadores laicos que dominaban la contemplación *satipaṭṭhāna*.[29]

[22] D I 175 y D III 38.

[23] En D III 54 el Buda dijo que todos los Despiertos del pasado se habían dedicado, de igual modo, a retirarse en silencio. M I 23 y A I 60 explican que sus razones para vivir en retiro eran que así se encontraba agradablemente aquí y ahora y que lo hacía por la compasión que tenía por las futuras generaciones. Compárese también con Mil 138.

[24] D II 83; D III 101; y S V 161. En S I 103 el Buda afirmó de manera explícita que su despertar se dio sobre la base de *sati*.

[25] A V 195. Esta afirmación parece tener una importancia crucial, pues en la versión del *satipaṭṭhāna* que se conservó en el *Madhyama Āgama* chino se ha vuelto parte de la introducción del discurso mismo. Consúltese Nhat Hanh 1990: p. 151.

[26] Lo cierto es que, según A V 153, la atención consciente es esencial para el desarrollo en el *Dhamma*. La utilidad del *satipaṭṭhāna* la corrobora también la lista sustancial que menciona sus posibles beneficios en A IV 457-460.

[27] S V 179.

[28] S V 155.

[29] Por ejemplo, según M I 340, el discípulo laico Pessa practicaba *satipaṭṭhāna* de vez en vez. Los discursos califican la práctica de Pessa con la expresión «bien establecido» (*supatiṭṭhita*), que indica claramente que debe haber sido de un nivel muy avanzado. S V 177 y S V 178 narran que los legos Sirivaddha y Mānadinna practicaban *satipaṭṭhāna* y, más adelante, el Buda declaró que los dos habían alcanzado el estado del no-retorno.

Estos ejemplos demuestran de un modo muy claro que la palabra «monjes» (*bhikkhave*), que en el *Sutta Satipaṭṭhāna* el Buda utiliza como una forma de dirigirse a quienes lo escuchan, no tenía la intención de limitar sus instrucciones a los monjes completamente ordenados.[30]

Aun cuando se hace patente que la práctica de *satipaṭṭhāna* no se restringía tan sólo a los miembros de la comunidad monástica, es muy cierto que para ellos reserva beneficios muy particulares, ya que contrarresta las tendencias a la decadencia personal y comunal.[31] Como señaló el Buda, cuando un monje o una monja han practicado *satipaṭṭhāna* durante un tiempo suficiente ya nada en el mundo puede tentarlos al grado de dejar los hábitos y abandonar su manera de vivir, porque ya han experimentado el desencanto total con respecto a las tentaciones mundanas.[32] Al estar bien establecidos en *satipaṭṭhāna* han fortalecido mucho su confianza y ya no necesitan ninguna otra forma de protección o refugio.[33]

Los efectos benéficos de *satipaṭṭhāna* no se limitan a uno mismo. El Buda aconsejó de manera enfática que había que animar a nuestros amigos y familiares para que también ellos hicieran esa práctica.[34] De esa forma, la práctica de *satipaṭṭhāna* puede convertirse en una herramienta para ayudar a otros. El Buda ilustró en una ocasión el procedimiento adecuado para ofrecer esa ayuda y utilizó el ejemplo de dos acróbatas a punto de ejecutar juntos un acto de equilibrio.[35] Para que su número se realice de manera segura, cada uno de ellos tendrá que empezar por poner atención a su propio equilibrio, no al de su compañero. De igual forma, sugirió el Buda, debemos comenzar por establecer nuestro propio equilibrio interior desarrollando *satipaṭṭhāna*. Ya después, sobre la base de ese equilibrio interno bien establecido podremos relacionarnos con las circunstancias externas de un modo paciente, sin violencia y con compasión, capaces, por lo tanto, de beneficiar verdaderamente a los demás.

El símil de los acróbatas sugiere que el autodesarrollo por medio de *satipaṭṭhāna* forma una base importante para poder ayudar a otros. De acuerdo con

[30] Ps I 241 explica que en el presente contexto «monje» incluye a quienquiera que emprenda la práctica.

[31] D II 77; D II 79; S V 172; S V 173; y S V 174.

[32] S V 301. Es revelador contrastar esta afirmación con A III 396, según el cual incluso quien alcanza la cuarta *jhāna* es susceptible de dejar los mantos y retornar a un estilo de vida mundano.

[33] D II 100; D III 58; D III 77; S V 154; S V 163; y S V 164 dicen que quienes se dedican a practicar *satipaṭṭhāna* son ya como una isla y, por lo mismo, se han convertido en un refugio para ellos mismos. Al comentar acerca de esta frase Sv II 549 hace hincapié en que es la práctica de *satipaṭṭhāna* la que lleva a lo más elevado.

[34] S V 189. Es un tanto sorprendente que este discurso no haya encontrado cabida en los *Āgamas* chinos (consúltese Akanuma 1990: p. 247).

[35] S V 169. Sobre este pasaje consúltese también Ñāṇapoṇika 1990: p. 3; Ñāṇavīra 1987: p. 211; Piyadassi 1972: p. 475; y Ṭhānissaro 1996: p. 81.

el Buda, tratar de ayudar a los demás sin haberse desarrollado antes uno mismo es como intentar salvar a alguien que está hundiéndose en una ciénaga cuando uno mismo también está hundiéndose.[36] Comparaba los intentos que uno hacía por conducir a los demás a lograr lo que él mismo no ha alcanzado con alguien que es arrastrado por la corriente de un río y, aun así, sigue tratando de ayudar a que otros crucen a la otra orilla.[37]

Todos estos pasajes documentan el sitio central y la importancia preponderante del *satipaṭṭhāna* en el contexto de la enseñanza del Buda. El hecho es que la práctica de *satipaṭṭhāna*, el desarrollo sistemático de esta cualidad discreta de atención consciente, es lo que constituye el camino directo a la realización del *Nibbāna*, la perfección de la sabiduría, la felicidad más elevada posible y la libertad insuperable.[38]

[36] M I 45. Asimismo Dhp 158 recomienda establecerse bien uno primero antes de enseñar a los demás. Compárese también con A II 95-99, donde el Buda hizo una distinción entre cuatro posibilidades de práctica: sólo por el propio beneficio; sólo para beneficiar a los demás; para beneficio de nadie; para beneficio de todos. Su perspectiva, quizá un tanto sorprendente, es que practicar sólo para el propio beneficio es superior a practicar sólo para el beneficio de los demás (consúltese también Dhp 166). La razón detrás de ello es que si uno no se halla bien establecido en la superación de lo que es perjudicial (A II 96) o en la contención ética (A II 99) no podrá beneficiar a alguien más. Compárese también con Premasiri 1990c: p. 160, quien resalta la necesidad de contar con una base de paz interior antes de procurar servir a los demás.

[37] Sn 320.

[38] Se dice que el *Nibbāna* es la «perfección de la sabiduría» en M III 245 y Th 1015; se le llama la felicidad suprema en Dhp 204; y la libertad insuperable en M I 235.

BIBLIOGRAFÍA

En las citas que hago de las fuentes del *pāli* mis referencias son al volumen y la página de la edición PTS. En el caso del *Dhammapada*, el *Sutta Nipāta* y el *Theragāthā* y el *Therīgāthā*, las citas son por medio del número de los versos de la edición PTS, en lugar del número de página. Las citas de los subcomentarios / *ṭīkā* y los Abidh-s se referencian de acuerdo con el volumen y la página de la edición birmana del *Chaṭṭha Saṅgāyana*, publicado en CD-ROM por el Vipassanā Research Institute, Igatpuri, India 1997. Con fines comparativos consulté también la edición singalesa Buddha Jayanti, publicada por el Sri Lanka Tripitaka Project, Colombo.

Akanuma, Chizen, 1990 (1929): *The Comparative Catalogue of Chinese Āgamas & Pāli Nikāyas*, Delhi: Sri Satguru.

Alexander, F., 1931: «Buddhist Training as an Artificial Catatonia», en *Psychoanalytical Review*, vol. 18, n.º 2, pp. 129-45.

Ariyadhamma, Nauyane, 1995 (1988): *Ānāpānasati, Meditation on Breathing*, Kandy: BPS.

Ariyadhamma, Nauyane, 1994: *Satipaṭṭhāna Bhāvanā*, Gunatilaka (traductores), Sri Lanka, Kalutara.

Aronson, Harvey B., 1979: «Equanimity in Theravāda Buddhism», en *Studies in Pāli and Buddhism*, Delhi: pp. 1-18.

Aronson, Harvey B., 1986 (1980): *Love and Sympathy in Theravāda Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Ayya Khema, 1984 (1983): *Meditating on No-Self*. Kandy: BPS.

Ayya Khema, 1991: *When the Iron Eagle flies; Buddhism for the West*. Londres: Arkana, Penguin Group.

Ayya Kheminda (sin fecha): *A Matter of Balance*. Colombo: Printing House.

Ba Khin, U, 1985: «The Essentials of Buddha-Dhamma in Practice», en: *Dhamma Text by Sayagyi U Ba Khin*, Saya U Chit Tin (editor), Inglaterra, Heddington.

Ba Khin, U, 1994 (1991): «Revolution with a View to Nibbāna», en: *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: VRI, pp. 67-74.

Barnes, Michael, 1981: «The Buddhist Way of Deliverance», en: *Studia Missionalia*, vol 30, pp. 233-277.

Basham, A.L., 1951: *History and Doctrines of the Ājīvikas*, Londres: Luzac.

Bendall, Cecil (*et al*, traductores): *Śikśa Samuccaya*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Bhattacharya, Kamaleswar, 1980: «Diṭṭham, Sutam, Mutam, Viṭṭātam», en: *Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, Balasoorya (*et al*, editores), Londres: pp. 10-15.

Bodhi, Bhikkhu, 1976: «Aggregates and Clinging Aggregates», en: *Pāli Buddhist Review*, vol. 1, n.º 1, pp. 91-102.

Bodhi, Bhikkhu, 1984: *The Noble Eightfold Path*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1989: *The Discourse on the Fruits of Recluseship*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu (*et al*), 1991: *The Discourse on Right View*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1992a (1978): *The All Embracing Net of Views: The Brahmajāla Sutta and its Commentaries*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1992b (1980): *The Discourse on the Root of Existence*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1993: *A Comprehensive Manual of Abhidhamma, the Abhidhammattha Saṅgaha*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1995 (1984): *The Great Discourse on Causation: The Mahānidāna Sutta and its Commentaries*, Kandy: BPS.

Bodhi, Bhikkhu, 1996: «Nibbāna, Transcendence and Language», en: *Buddhist Studies Review*, vol. 13, n.º 2, pp. 163-176.

Bodhi, Bhikkhu, 1998: «A Critical Examination of Ñāṇavīra Thera's "A Note on Paṭiccasamuppāda"», en: *Buddhist Studies Review*, vol. 15, n.º 1, pp. 43-64; n.º 2, pp. 157-181.

Bodhi, Bhikkhu (traductor), 2000: *The Connected Discourses of the Buddha*, 2 vol., Boston: Wisdom.

Boisvert, Mathieu, 1997 (1995): *The Five Aggregates; Understanding Theravāda Psychology and Soteriology*, Delhi: Satguru.

Brahmavaṃso, Ajahn, 1999: *The Basic Method of Meditation*, Malasia: Buddhist Gem Fellowship.

Bronkhorst, Johannes, 1985: «Dharma and Abhidharma», en: *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, n.º 48, pp. 305-320.

Bronkhorst, Johannes, 1993 (1986): *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Brown, Daniel P., 1977: «A Model for the Levels of Concentrative Meditation», en: *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 25, n.º 4, pp. 236-273.

Brown, Daniel P. (*et al*), 1984: «Differences in Visual Sensitivity among Mindfulness Meditators and Non-Meditators», en: *Perceptual & Motor Skills*, n.º 58, pp. 727-733.

Brown, Daniel P. (*et al*), 1986a: «The Stages of Meditation in Cross-Cultural Perspective», en: *Transformations of Consciousness*, Wilber (*et al*, editores), Londres: Shambala, pp. 219-283.

Brown, Daniel P. (*et al*), 1986b: «The Stages of Mindfulness Meditation: A Validation Study», en: *Transformations of Consciousness*, Wilber (*et al*, editores), Londres: Shambala, pp. 161-217.

Bucknell, Roderick S., 1984: «The Buddhist Path to Liberation», en: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 7, n.º 2, pp. 7- 40.

Bucknell, Roderick S., 1993: «Reinterpreting the Jhānas», en: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 16, n.º 2, pp. 375-409.

Bucknell, Roderick S., 1999: «Conditioned Arising Evolves: Variation and Change in Textual Accounts of the Paṭicca-samuppāda Doctrine», en: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 22, n.º 2, pp. 311-342.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1956: *Handbook for Mankind*, Tailandia: Suan Mok.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1976 (1971): *Ānāpānasati (Mindfulness of Breathing)*, Nāgasena (traductor), Bangkok: Sublime Life Mission, vol. 1.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1984: *Heart-Wood from the Bo Tree*, Tailandia: Suan Mok.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1989 (1987): *Mindfulness with Breathing*, Santikaro (traductor), Tailandia: Dhamma Study & Practice Group.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1992: *Paṭiccasamuppāda, Practical Dependent Origination*, Tailandia: Vuddhidhamma Fund.

Buddhadāsa, Bhikkhu, 1993 (1977): «Insight by the Nature Method», en: Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 119-129.

Bullen, Leonard A., 1982: *A Technique of Living, Based on Buddhist Psychological Principles*, Kandy: BPS.

Bullen, Leonard A., 1991 (1969): *Buddhism: A Method of Mind Training*, Kandy: BPS.

Burford, Grace G., 1994 (1992): «Theravāda Buddhist Soteriology and the Paradox of Desire», en: *Paths to Liberation*, Buswell (*et al*, editores), Delhi: Motilal, pp. 37-62.

Burns, Douglas M., 1983 (1968): *Nirvāna, Nihilism and Satori*, Kandy: BPS.

Burns, Douglas M., 1994 (1967): *Buddhist Meditation and Depth Psychology*, Kandy: BPS.

Buswell, Robert E. (*et al*), 1994 (1992): *Introduction to* Paths to Liberation, Buswell (*et al*, editores), Delhi: Motilal, pp. 1-36.

Carrithers, Michael, 1983: *The Forest Monks of Sri Lanka*, Delhi: Oxford University Press.

Carter, John Ross, 1984: «Beyond "Beyond Good and Evil"», en: *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*, Dhammapāla (*et al*, editores), Sri Lanka: Universidad de Jayewardenepura, pp. 41-55.

Chah, Ajahn, 1992: *Food for the Heart*, Tailandia: Wat Pa Nanachat.

Chah, Ajahn, 1993 (1977): «Notes from a Session of Questions and Answers», en: Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS pp. 36-48.

Chah, Ajahn, 1996 (1991): *Meditation, Samādhi Bhāvanā*, Malasia: Wave.
Chah, Ajahn, 1997 (1980): *Taste of Freedom*, Malasia: Wave.
Chah, Ajahn, 1998: *The Key to Liberation*, Tailandia: Wat Pa Nanachat.
Chakravarti, Uma, 1996: *The Social Dimensions of Early Buddhism*, Delhi: Munshiram Manoharlal.
Chit Tin, Saya U, 1989: *Knowing Anicca and the Way to Nibbāna*, Inglaterra, Trowbridge, Wiltshire: Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust.
Choong, Mun-keat, 1999 (1995): *The Notion of Emptiness in Early Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.
Choong, Mun-keat, 2000: *The Fundamental Teachings of Early Buddhism*, Wiesbaden: Harrassowitz.
Claxton, Guy, 1991 (1978): «Meditation in Buddhist Psychology», en: *The Psychology of Meditation*, West (editor), Oxford: Clarendon Press, pp. 23-38.
Collins, Steven, 1982: *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravāda Buddhism*, Cambridge: University Press.
Collins, Steven, 1994: «What Are Buddhists Doing When They Deny the Self?», en: *Religion and Practical Reason*, Tracy (*et al*, editores), Albany: State University New York Press, pp. 59-86.
Collins, Steven, 1997: «The Body in Theravāda Buddhist Monasticism», en: *Religion and the Body*, Coakley (editor), Cambridge: University Press, pp. 185-204.
Collins, Steven, 1998: *Nirvana and other Buddhist Felicities*, Cambridge: University Press.
Conze, Edward, 1956: *Buddhist Meditation*, Londres: Allen and Unwin.
Conze, Edward, 1960 (1951): *Buddhism, its Essence and Development*, Oxford: Cassirer.
Conze, Edward, 1962: *Buddhist Thought in India*, Londres: Allen and Unwin.
Cousins, Lance S., 1973: «Buddhist Jhāna: Its Nature and Attainment according to the Pāli Sources», en: *Religion*, n.º 3, pp. 115-131.
Cousins, Lance S., 1983: «Nibbāna and Abhidhamma», en: *Buddhist Studies Review*, vol. 1, n.º 2, pp. 95-109.
Cousins, Lance S., 1984: «Samatha-Yāna and Vipassanā-Yāna», en: *Buddhist Studies in Honour of H. Saddhātissa*, Dhammapāla (*et al*, editores), Sri Lanka: University of Jayewardenepura, pp. 56-68.
Cousins, Lance S., 1989: «The Stages of Christian Mysticism and Buddhist Purification», en: *The Yogi and the Mystic*, Werner (editor), Londres, pp. 103-120.
Cousins, Lance S., 1992: «Vitakka/Vitarka and Vicāra, Stages of Samādhi in Buddhism and Yoga», en: *Indo-Iranian Journal*, n.º 35, pp. 137-157.
Cox, Collett, 1992: «Mindfulness and Memory», en: *In the Mirror of Memory*, Gyatso (editora), Nueva York: State University Press, pp. 67-108.
Cox, Collett, 1994 (1992): «Attainment through Abandonment», en: *Paths to Liberation*, Buswell (*et al*, editores), Delhi: Motilal, pp. 63-105.

Crangle, Edward F., 1994: *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, Wiesbaden: Harrassowitz.

Deatherage, Gary, 1975: «The Clinical Use of "Mindfulness" Meditation Techniques in Short-Term Psychotherapy», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 7, n.º 2, pp. 133-143.

Debes, Paul, 1994: „Die 4 Pfeiler der Selbstbeobachtung - Satipatthāna", en: *Wissen und Wandel*, vol. 40, n.º 3/4, 5/6, 7/8, 9/10; pp. 66-127, 130-190, 194-253, 258-304.

Debes, Paul, 1997 (1982): *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*, 2 vol., Alemania: Buddhistisches Seminar Bindlach.

Debvedi, Phra, 1990 (1988): *Sammāsati; an Exposition of Right Mindfulness*, Dhamma-Vijaya (traductores), Tailandia: Buddhadhamma Foundation.

Debvedi, Phra, 1998 (1990): *Helping yourself to Help Others*, Puriso (traductores), Bangkok: Wave.

Deikman, Arthur J., 1966: «De-automatization and the Mystic Experience», en: *Psychiatry*, Nueva York, n.º 29, pp. 324-338.

Deikman, Arthur J., 1969: «Experimental Meditation», en: *Altered States of Consciousness*, Tart (editor), Nueva York: Anchor Books, pp. 203-223.

De la Vallee Poussin, Louis, 1903: «Vyādhisūtra on the Four Āryasatyas», en: *Journal of the Royal Asiatic Society*, pp. 578-580.

De la Vallee Poussin, Louis, 1936/37: «Musīla et Nārada; le Chemin du Nirvāna», en: *Mélanges Chinois et Bouddhiques*, Bruxelles: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, n.º 5, pp. 189-222.

Delmonte, M.M., 1991 (1978): «Meditation: Contemporary Theoretical Approaches», en: *The Psychology of Meditation*, West (editor), Oxford: Clarendon Press, pp. 39-53.

Demieville, Paul, 1954: «Sur la Mémoire des Existences Antérieures», en: *Bulletin de l'École Française d'Extrême Orient*, París, vol. 44, n.º 2, pp. 283-298.

De Silva, Lily (sin fecha): *Mental Culture in Buddhism (based on the Mahāsatipaṭṭhānasutta)*, Colombo: Public Trustee.

De Silva, Lily, 1978: «Cetovimutti, Paṭṭāvimutti and Ubhatobhāgavimutti», en: *Pāli Buddhist Review*, vol. 3, n.º 3, pp. 118-145.

De Silva, Lily, 1987: «Sense Experience of the Liberated Being as Reflected in Early Buddhism», en: *Buddhist Philosophy and Culture*, Kalupahana (*et al*, editores), Colombo, pp. 13-22.

De Silva, Lily, 1996 (1987): *Nibbāna as Living Experience*, Kandy: BPS.

De Silva, Padmasiri, 1981: *Emotions and Therapy, Three Paradigmatic Zones*, Sri Lanka: University of Peradeniya.

De Silva, Padmasiri, 1991 (1977): *An Introduction to Buddhist Psychology*, Londres, MacMillan.

De Silva, Padmasiri, 1992a (1973): *Buddhist and Freudian Psychology*, Singapur, University Press.

De Silva, Padmasiri, 1992 (1991): *Twin Peaks: Compassion and Insight*, Singapur, Buddhist Research Society.

Devendra, Kusuma, 1985: *Sati in Theravāda Buddhist Meditation*, Sri Lanka: Maharagama.

Dhammadharo, Ajahn, 1987: *Frames of Reference,* Ṭhānissaro (traductor), Bangkok.

Dhammadharo, Ajahn, 1993 (1977): «Questions and Answers on the Nature of Insight Practice», en: Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 259-270.

Dhammadharo, Ajahn, 1996 (1979): *Keeping the Breath in Mind & Lessons in Samādhi*, Tailandia/Malasia: Wave.

Dhammadharo, Ajahn, 1997: *The Skill of Release*, Ṭhānissaro (traductor), Malasia: Wave.

Dhammananda, K. Sri, 1987: *Meditation, the Only Way*, Malasia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.

Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1986 (1965): *Insight Meditation*, Londres: Buddhapadīpa Temple.

Dhammasudhi, Chao Khun Sobhana, 1969: *The Real Way to Awakening*, Londres: Buddhapadīpa Temple.

Dhammavuddho Thera, 1994: *Samatha and Vipassanā*, Malasia, Kuala Lumpur.

Dhammavuddho Thera, 1999: *Liberation, Relevance of Sutta-Vinaya*, Malasia, Kuala Lumpur: Wave.

Dhammiko, Bhikkhu, 1961: „Die Übung in den Pfeilern der Einsicht", en: *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburgo, pp. 179-191.

Dhīravaṃsa, 1988 (1974): *The Middle Path of Life; Talks on the Practice of Insight Meditation*, California: Blue Dolphin.

Dhīravaṃsa, 1989 (1982): *The Dynamic Way of Meditation*, Wellingborough: Crucible.

Dumont, Louis, 1962: «The Conception of Kingship in Ancient India», en: *Contributions to Indian Sociology*, vol. VI, pp. 48-77.

Dwivedi, K.N., 1977: «Vipassanā and Psychiatry», en: *Maha Bodhi,* Calcuta, vol. 85, n.º 8-10, pp. 254-256.

Earle, J.B.B., 1984: «Cerebral Laterality and Meditation», en: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (editor), Nueva York: Aldine, pp. 396-414.

Eden, P.M., 1984: «The Jhānas», en: *Middle Way*, vol. 59, n.º 2, pp. 87-90.

Edgerton, Franklin, 1998 (1953): *Buddhist Hybrid Sanskrit Grammar and Dictionary,* Delhi: Motilal.

Ehara, N.R.M., 1995 (1961) (*et al*, traductores): *The Path of Freedom (Vimuttimagga)*, Kandy: BPS.

Engler, John H., 1983: «Vicissitudes of the Self According to Psychoanalysis and Buddhism», en: *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, vol. 6, n.º 1, pp. 29-72.

Engler, John H., 1986: «Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation», en: *Transformations of Consciousness*, Wilber (*et al*, editores), Londres: Shambala, pp. 17-51.

Epstein, Mark, 1984: «On the Neglect of Evenly Suspended Attention», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 16, n.º 2, pp. 193-205.

Epstein, Mark, 1986: «Meditative Transformations of Narcissism», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 18, n.º 2, pp. 143-158.

Epstein, Mark, 1988: «The Deconstruction of the Self», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 20, n.º 1, pp. 61-69.

Epstein, Mark, 1989: «Forms of Emptiness: Psychodynamic, Meditative and Clinical Perspectives», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 21, n.º 1, pp. 61-71.

Epstein, Mark, 1990: «Psychodynamics of Meditation: Pitfalls on the Spiritual Path», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 22, n.º 1, pp. 17-34.

Epstein, Mark, 1995: *Thoughts without a Thinker, Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, Nueva York: Basic Books.

Fenner, Peter, 1987: «Cognitive Theories of the Emotions in Buddhism and Western Psychology», en: *Psychologia*, n.º 30, pp. 217-227.

Fessel, Thorsten K. H., 1999: *Studien zur „Ein bung von Gegenwärtigkeit" (Satipaṭṭhāna) nach der Sammlung der Lehrreden (Sutta-Piṭaka) der Theravādin*, tesis para M.A, University of Tübingen.

Festinger, Leon, 1957: *A Theory of Cognitive Dissonance*, Nueva York: Row, Peterson & Co.

Fleischman, Paul R., 1986: *The Therapeutic Action of Vipassanā*, Kandy: BPS.

Fraile, Miguel, 1993: *Meditación Budista y Psyicoanalisis*, Madrid: EDAF.

Frauwallner, Erich: „Abhidharma Studien", en: *Wiener Zeitschrift für die Kunde Süd- und Ostasiens*; n.º 7 (1963) pp. 20-36; n.º 8 (1964) pp. 59-99; n.º 15 (1971) pp. 69-121; n.º 16 (1972) pp. 95-152; n.º 17 (1973) pp. 97-121.

Fromm, Erich, 1960: „Psychoanalysis and Zen Buddhism", en: *Zen Buddhism and Psychoanalysis*, Suzuki (editor), Londres: Allen and Unwin, 77-141.

Fryba, Mirko, 1989 (1987): *The Art of Happiness, Teachings of Buddhist Psychology*, Boston: Shambala.

Gethin, Rupert, 1986: «The Five Khandhas», en: *Journal of Indian Philosophy*, n.º 14, pp. 35-53.

Gethin, Rupert, 1992: *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, Leiden: Brill.

Gethin, Rupert, 1994: «Bhavaṅga and Rebirth According to the Abhidhamma», en: *The Buddhist Forum*, Londres: School of Oriental and African Studies, vol. 3 (1991-3), pp. 11-35.

Gethin, Rupert, 1997: «Cosmology and Meditation», en: *History of Religions*, Chicago: vol. 36, pp. 183-217.

Gethin, Rupert, 1997: «Wrong View and Right View in the Theravāda Abhidhamma», en: *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (*et al*, editores), Colombo/Hong Kong, pp. 211-229.

Gnanarama, Pategama, 1998: *Aspects of Early Buddhist Sociological Thought*, Singapur, Ti-Sarana Buddhist Association.

Goenka, S.N., 1994 (1991): «Buddha's Path is to Experience Reality», en: *Sayagyi U Ba Khin Journal*, India, Igatpuri: VRI, pp. 109-113.

Goenka, S.N., 1994: «Sensation, the Key to Satipaṭṭhāna», en: *Vipassanā Newsletter*, India, Igatpuri: VRI, vol. 3, n.º 5.

Goenka, S.N., 1999: *Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta*, India, Igatpuri: VRI.

Gokhale, Balkrishna Govind, 1976: «The Image World of the Thera-Therī-Gāthās», en: *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (editor), Colombo, pp. 96-110.

Goldstein, Joseph, 1985 (1976): *The Experience of Insight: A Natural Unfolding*, Kandy: BPS.

Goldstein, Joseph, 1994: *Insight Meditation*, Boston: Shambala.

Goleman, Daniel, 1975: «Meditation and Consciousness: An Asian Approach to Mental Health», en: *American Journal of Psychotherapy*, vol. 30, n.º 1, pp. 41-54.

Goleman, Daniel, 1977: «The Role of Attention in Meditation and Hypnosis», en: *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 25, n.º 4, pp. 291-308.

Goleman, Daniel, 1977: *The Varieties of the Meditative Experience*, Nueva York: Irvington.

Goleman, Daniel, 1980 (1973): *The Buddha on Meditation and Higher States of Consciousness*, Kandy, BPS.

Gomez, Louis O., 1976: «Proto-Mādhyamika in the Pāli Canon», en: *Philosophy East and West*, Hawaii, vol. 26, n.º 2, pp. 137-165.

Gombrich, Richard F., 1996: *How Buddhism Began, the Conditioned Genesis of the Early Teachings*, Londres: Athlone Press.

Govinda, Lama Anagarika, 1991 (1961): *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*, Delhi: Motilal.

Griffith, Paul J., 1981: «Concentration or Insight, the Problematic of Theravāda Buddhist Meditation Theory», en: *Journal of the American Academy of Religion*, vol. 49, n.º 4, pp. 605-624.

Griffith, Paul J., 1983: «Buddhist Jhāna: a Form-Critical Study», en: *Religion*, n.º 13, pp. 55-68.

Griffith, Paul J., 1986: *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, Illinois, La Salle: Open Court.

Griffith, Paul J., 1992: «Memory in Classical Yogācāra», en: *In the Mirror of Memory*, Gyatso (editora), Nueva York: State University Press, pp. 109-131.

Gruber, Hans, 1999: *Kursbuch Vipassanā*, Frankfurt: Fischer.

Guenther, Herbert von, 1991: *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Delhi: Motilal.

Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1981: *The Satipatthāna Sutta and its Application to Modern Life*, Kandy: BPS.

Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1992: *Mindfulness in Plain English*, Malasia: Wave.

Gunaratana, Mahāthera Henepola, 1996 (1985): *The Path of Serenity and Insight*, Delhi: Motilal.

Gyatso, Janet, 1992: *Introduction to* In the Mirror of Memory, Gyatso (editora), Nueva York: State University Press.

Gyori, T.I., 1996: *The Foundations of Mindfulness (Satipatthāna) as a Microcosm of the Theravāda Buddhist World View*, M.A. diss., Washington: American University.

Hamilton, Sue, 1995a: «*Anattā*: A Different Approach», en: *Middle Way*, vol. 70, n.º 1, pp. 47-60.

Hamilton, Sue, 1995b: «From the Buddha to Buddhaghosa: Changing Attitudes toward the Human Body in Theravāda Buddhism», en: *Religious Reflections on the Human Body*, Law (editor), Bloomington: Indiana University Press, pp. 46-63.

Hamilton, Sue, 1996: *Identity and Experience; the Constitution of the Human Being According to Early Buddhism*, Londres: Luzac Oriental.

Hamilton, Sue, 1997: «The Dependent Nature of the Phenomenal World», en: *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (*et al*, editores), Colombo/Hong Kong, pp. 276-291.

Hanly, Charles, 1984: «Ego Ideal and Ideal Ego», en: *International Journal of Psychoanalysis*, n.º 65, pp. 253-261.

Hare, E.M. (traductor): *The Book of the Gradual Sayings*, vol. IV, Londres: PTS.

Harvey, Peter, 1986: «Signless Meditations in Pāli Buddhism», en: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 9, n.º 1, pp. 25-52.

Harvey, Peter, 1989: «Consciousness Mysticism in the Discourses of the Buddha», en: *The Yogi and the Mystic*, Werner (editor), Londres: Curzon Press, pp. 82-102.

Harvey, Peter, 1995: *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvāna in Early Buddhism*, Inglaterra, Surrey: Curzon.

Harvey, Peter, 1997: «Psychological Aspects of Theravāda Buddhist Meditation Training», en: *Recent Researches in Buddhist Studies*, Dhammajoti (*et al*, editores), Colombo/Hong Kong, pp. 341-366.

Hayashima, Kyosho, 1967: «Asubha», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 2, pp. 270-281.

Hecker, Hellmuth, 1999: „Achtsamkeit und Ihr Vierfacher Aspekt", en: *Buddhistische Monatsblätter*, Hamburgo, vol. 45, n.º 1, pp. 10-12.

Heiler, Friedrich, 1922: *Die Buddhistische Versenkung*, Munich, Reinhardt.

Holt, John C., 1999 (1981): *Discipline, the Canonical Buddhism of the Vinayapiṭaka*, Delhi, Motilal Banarsidass.

Horner, I.B., 1934: «The Four Ways and the Four Fruits in Pāli Buddhism», en: *Indian Historical Quarterly*, pp. 785-796.

Horner, I.B. (traductor), 1969: *Milinda's Question*, vol. 1, Londres, Luzac.

Horner, I.B., 1979 (1936): *The Early Buddhist Theory of Man Perfected*, Delhi, Oriental Books.

Horsch, P., 1964: «Buddhas erste Meditation», en: *Asiatische Studien*, vol. 17, pp. 100-154.

Hurvitz, Leon, 1978: «Fa-Sheng's Observations on the Four Stations of Mindfulness», en: *Mahāyāna Buddhist Meditation*, Kiyota (editor), Honolulu, pp. 207-248.

Ireland, John D., 1977: «The Buddha's Advice to Bāhiya», en: *Pāli Buddhist Review*, vol. 2, n.º 3, pp. 159-161.

Janakabhivaṃsa, U., 1985 (?): *Vipassanā Meditation the Path to Enlightenment*; Sri Lanka, Systematic Print.

Jayasuriya, W.F., 1988 (1963): *The Psychology & Philosophy of Buddhism*, Malasia, Kuala Lumpur, Buddhist Missionary Society.

Jayatilleke, K.N., 1948: «Some Problems of Translation and Interpretation I», en: *University of Ceylon Review*, vol. 7, pp. 208-224.

Jayatilleke, K.N., 1967: «Avijjā», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 2, pp. 454-459.

Jayatilleke, K.N., 1970: «Nirvāna», en: *Middle Way*, Londres, vol. 45, n.º 3, pp. 112-117.

Jayatilleke, K.N., 1980 (1963): *Early Buddhist Theory of Knowledge*. Delhi, Motilal.

Jayawardhana, Bandula, 1988: «Determinism», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 392-412.

Jayawickrama, N.A.: «A Critical Analysis of the Sutta Nipāta», disertación para el doctorado, University of London 1948, publicado en: *Pāli Buddhist Review*, 1976-8, vol. 1, pp. 75-90, 137-163; vol. 2, pp. 14-41, 86-105, 141-158; vol. 3, pp. 3-19, 45-64, 100-112.

Johansson, Rune E.A., 1965: «Citta, Mano, Viṭṭāṇa – a Psychosemantic Investigation», en: *University of Ceylon Review*, 1965, vol. 23, n.º 1 y 2, pp. 165-215.

Johansson, Rune E.A., 1969: *The Psychology of Nirvana*, Londres, Allen and Unwin.

Johansson, Rune E.A., 1985 (1979): *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, Londres, Curzon.

Jootla, Susan Elbaum, 1983: *Investigation for Insight*, Kandy: BPS.

Jotika, U y Dhamminda, U (traductores), 1986: *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, Birmania, Migadavun Monastery.

Jumnien, Ajahn, 1993 (1977): «Recollections of an Interview», en: Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 275-285.

Kalupahana, David J., 1975: *Causality: The Central Philosophy of Buddhism*, Hawaii, University Press.

Kalupahana, David J., 1992 (1987): *The Principles of Buddhist Psychology*, Delhi, Sri Satguru.

Kalupahana, David J., 1999: «Language», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 282-284.

Kalupahana, David J., 1994 (1992): *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*, Delhi, Motilal Banarsidass.

Kamalashila, 1994 (1992): *Meditation, the Buddhist Way of Tranquility and Insight*, Glasgow, Windhorse.

Kariyawasam, A.G.S., 1984: «Delight», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 358-359.

Karunadasa, Y., 1989 (?1967): *Buddhist Analysis of Matter*, Singapur, Buddhist Research Society (2ª edición).

Karunadasa, Y., 1994: «Nibbānic Experience: a Non-Transcendental Interpretation», en: *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol. 4, pp. 1-13.

Karunadasa, Y., 1996: *The Dhamma Theory*, Kandy, BPS.

Karunaratne, Upali, 1989: «Dhammānupassanā», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 484-486.

Karunaratne, Upali, 1993: «Indriya Saṃvara», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 567-568.

Karunaratne, Upali, 1996: «Jhāna», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 50-55.

Karunaratne, Upali, 1999: «Kāyagatāsati», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 168-169.

Karunaratne, Upali, 1999: «Khandha», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 192-201.

Karunaratne, Upali, 1999: «Kilesa», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 213-222.

Karunaratne, W.S., 1979: «Change», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 115-123.

Karunaratne, W.S., 1988: *Buddhism: Its Religion and Philosophy*, Singapur, Buddhist Research Society.

Karunaratne, W.S., 1988: *The Theory of Causality in Early Buddhism*, Sri Lanka, Nugegoda.

Kassapa, Bhikkhu, 1966: «Meditation – Right and Wrong», en: *Maha Bodhi*, Calcuta, vol. 74, n.º 11/12, pp. 242-245.

Katz, Nathan, 1979: «Does the "Cessation of the World" Entail the Cessation of the Emotions?», en: *Pāli Buddhist Review*, vol. 4, n.º 3, pp. 53-65.

Katz, Nathan, 1989 (1982): *Buddhist Images of Human Perfection*, Delhi, Motilal Banarsidass.

Keown, Damien, 1992: *The Nature of Buddhist Ethics*, Londres, MacMillan.

Khanti, Sayadaw, 1984: *Ānāpāna*, Ashin Parama (traductor), Myanmar, Rangoon, Department for Religious Affairs.
Khantipālo, Bhikkhu, 1981: *Calm and Insight: A Buddhist Manual for Meditators*, Londres, Curzon.
Khantipālo, Bhikkhu, 1986 (1968): *Practical Advice for Meditators*, Kandy, BPS.
Khemacari Mahathera, 1985: «A Discourse on Satipaṭṭhāna», en: Sujīva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapur, Kowah Printing, pp. 17-39.
Kheminda Thera, 1980: *The Way of Buddhist Meditation (Serenity and Insight according to the Pāli Canon)*, Colombo, Lake House.
Kheminda Thera, 1990 (1979): *Satipatthāna Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*, Malasia, Selangor Buddhist *Vipassanā* Meditation Society.
Kheminda Thera, 1992 (1965): *Path, Fruit and Nibbāna*, Colombo, Balcombe.
King, Winston L., 1992 (1980): *Theravāda Meditation: The Buddhist Transformation of Yoga*, Delhi, Motilal.
Kloppenborg, Ria, 1990: «The Buddha's Redefinition of Tapas», en: *Buddhist Studies Review*, vol. 7, n.º 1/2, pp. 49-73.
Knight, Charles F., 1985 (1970): *Mindfulness – an all Time Necessity*, Kandy, BPS.
Kor Khao Suan Luang, 1985: *Directing to Self-Penetration*, Kandy, BPS.
Kor Khao Suan Luang, 1991: *Looking Inward: Observations on the Art of Meditation*, Kandy, BPS.
Kor Khao Suan Luang, 1993: *Reading the Mind, Advice for Meditators*, Kandy, BPS.
Kor Khao Suan Luang, 1995: *A Good Dose of Dhamma, for Meditators when they are ill*, Kandy, BPS.
Kornfield, Jack, 1977: *The Psychology of Mindfulness Meditation*, disertación para el doctorado, Estados Unidos, Saybrook Institute.
Kornfield, Jack, 1979: «Intensive Insight Meditation», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 11, n.º 1, pp. 41-58.
Kornfield, Jack, 1993 (1977): *Living Buddhist Masters*, Kandy, BPS.
Kundalābhivaṃsa, Sayadaw U., 1993: *Dhamma Discourses*, Khin Mya Mya (traductor), Singapur (no publicado).
Kyaw Min, U., 1980: *Buddhist Abhidhamma: Meditation & Concentration*, Singapur, Times Books International.
Lamotte, Etienne (traductor), 1970, *Le Traité de la Grande Vertu de Sagesse de Nāgārjuna (Mahāprajnāpāramitāsāstra)*, Louvain, Institut Orientaliste, vol. III.
Law, Bimala C. (traductor), 1922: *Designation of Human Types*. Oxford:, PTS.
Law, Bimala C., 1979 (1932): *Geography of Early Buddhism*, Delhi, Oriental Books.
Ledi Sayadaw (sin fecha): *Treatise on Meditation*, manuscrito no publicado, U Hla Maung (traductor), Myanmar, Burma Pitaka Association.
Ledi Sayadaw, 1983 (1971): *The Requisites of Enlightenment*, Ñāṇapoṇika (traductor), Kandy, BPS.

Ledi Sayadaw, 1985 (1977): *The Noble Eightfold Path and its Factors Explained*, U Saw Tun Teik (traductor), Kandy, BPS.

Ledi Sayadaw, 1986a: *The Buddhist Philosophy of Relations*, U Ñāṇa (traductor), Kandy, BPS.

Ledi Sayadaw, 1986b (1961): *The Manual of Insight*, U Ñāṇa (traductor), Kandy, BPS.

Ledi Sayadaw, 1999a: «The Manual of the Four Noble Truths», en: *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri, VRI, pp. 133-51.

Ledi Sayadaw, 1999b: «The Manual of Law», Barua (*et al* traductores), en: *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri, VRI, pp. 93-131.

Ledi Sayadaw, 1999c: *Manual of Mindfulness of Breathing*, U Sein Nyo Tun (traductor), Kandy, BPS.

Ledi Sayadaw, 1999d: «The Manual of Right Views», U Maung Gyi (*et al*, traductores), en: *Manuals of Dhamma*, India, Igatpuri, VRI, pp. 63-91.

Levine, Stephen, 1989 (1979): *A Gradual Awakening*, Nueva York, Anchor Books.

Ling, Trevor, 1967: «Mysticism and Nibbāna», en: *Middle Way*, Londres, vol. 41, n.º 4, pp. 163-168.

Lin Li-Kouang, 1949: *L'Aide Mémoire de la Vraie Loi (Saddharma-Smçtyupasthāna-Sūtra*), París, Adrien-Maisonneuve.

Lopez, Donald S., 1992: «Memories of the Buddha», en: *In the Mirror of Memory*, Gyatso (editora), Nueva York, State University Press, pp. 21-45.

Mahā Boowa, Phra Ajahn, 1983*: Wisdom develops Samādhi*, Bangkok, Pow Bhavana Foundation, Wave.

Mahā Boowa, Phra Ajahn, 1994*: Kammatthāna, the Basis of Practice*, Malasia, Wave.

Mahā Boowa, Phra Ajahn, 1997*: Patipadā or the Mode of Practice of Ven. Acharn Mun*, Tailandia, Wat Pa Baan Taad, Ruen Kaew Press.

Mahasi Sayadaw, 1981: *The Wheel of Dhamma*, U Ko Lay (traductor), Myanmar, Rangoon, Buddhasāsana Nuggaha Organisation.

Mahasi Sayadaw, 1990: *Satipatthāna Vipassanā: Insight through Mindfulness*, Kandy, BPS.

Mahasi Sayadaw, 1991 (1971): *Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages*, U Pe Thin (*et al*, traductores), Kandy, BPS.

Mahasi Sayadaw, 1992 (1981): *A Discourse on the Mālukyaputta Sutta*, U Htin Fatt (traductor), Malasia, Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.

Mahasi Sayadaw, 1994 (1965): *The Progress of Insight: A Treatise on Buddhist Satipatthāna Meditation*, Ñāṇapoṇika (traductor), Kandy, BPS.

Mahasi Sayadaw, 1996: *The Great Discourse on Not Self*, U Ko Lay (traductor), Bangkok, Buddhadhamma Foundation.

Malalasekera, G.P., 1965: «*Anattā*», en *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 567-576.

Malalasekera, G.P., 1995: *Dictionary of Pāli Proper Names*, 2 vol., Delhi, Munshiram Manoharlal.

Mangalo, Bhikkhu, 1988 (1970): *The Practice of Recollection*, Londres, Buddhist Society.

Mann, Robert (*et al*): *Buddhist Character Analysis*, Inglaterra, Bradford on Avon, Aukana.

Manné, Joy, 1990: «Categories of Sutta in the Pāli Nikāyas», en: *Journal of the Pāli Text Society*, vol. 15, pp. 30-87.

Marasinghe, M.M.J., 1974: *Gods in Early Buddhism*, University of Sri Lanka.

Masefield, Peter, 1979: «The Nibbāna-Parinibbāna Controversy», en: *Religion*, vol. 9, pp. 215-230.

Masefield, Peter (traductor), 1997 (1994): *The Udāṇa*, Oxford, PTS.

Masefield, Peter, 1987: *Divine Revelation in Buddhism*, Colombo, Sri Lanka Institute of Traditional Studies.

Matthews, B., 1975: «Notes on the Concept of the Will in Early Buddhism», en: *Sri Lanka Journal of the Humanities*, n.º 12, pp. 152-160.

McGovern, William Montgomery, 1979: *A Manual of Buddhist Philosophy*, Delhi, Nag Publ.

Meier, Gerhard, 1978: *Heutige Formen von Satipatthāna Meditationen*, disertación para el doctorado, Universidad de Hamburgo.

Mendis, N.K.G., 1985: *The Abhidhamma in Practice*, Kandy, BPS.

Mills, L.C.R., 1992: «The Case of the Murdered Monks», en: *Journal of the Pāli Text Society*, vol. 16, pp. 71-75.

Minh Chau, Bhikśu Thich, 1991: *The Chinese Madhyama Āgama and the Pāli Majjhima Nikāya*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Monier-Williams, 1995 (1899): *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Naeb, Ajahn, 1993 (1977): «The Development of Insight», en: Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 133-58.

Namto, Bhikkhu, 1984 (1979): *Wayfaring – a Manual for Insight Meditation*, Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (traductor), 1962: *The Guide (Netti)*, Londres: PTS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (traductor), 1978 (1960): *The Minor Readings and the Illustrator of Ultimate Meaning*, Oxford: PTS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1980 (1971): *A Thinker's Note Book*, Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (traductores), 1982a (1952): *Mindfulness of Breathing*, Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (traductor), 1982b: *The Path of Discrimination (Paṭisambhidāmagga)*, Londres: PTS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu (traductor), 1991 (1956): *The Path of Purification (Visuddhimagga)*, Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu, 1994: *A Pāli-English Glossary of Buddhist Technical Terms*, Kandy: BPS.

Ñāṇamoli, Bhikkhu, (*et al*, traductores), 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha*; Kandy: BPS.

Ñāṇananda, Bhikkhu, 1984 (1973): *Ideal Solitude*, Kandy: BPS.
Ñāṇananda, Bhikkhu, 1985 (1974): *The Magic of the Mind in Buddhist Perspective*, Kandy: BPS.
Ñāṇananda, Bhikkhu, 1986 (1971): *Concept and Reality in Early Buddhist Thought*, Kandy: BPS.
Ñāṇananda, Bhikkhu, 1993: *Towards Calm and Insight: Some Practical Hints*, Sri Lanka, Meetirigala: Nissarana Vanaya.
Ñāṇananda, Bhikkhu, 1999: *Seeing Through, a Guide to Insight Meditation*, Sri Lanka, Devalegama: Pothgulgala Araṭya.
Ñāṇapoṇika Thera, 1950: „Satipaṭṭhāna: Die Botschaft an den Westen", en: *Studia Pāli Buddhistica*, Hamburgo, pp. 1-27.
Ñāṇapoṇika Thera, 1951: „Satipaṭṭhāna als ein Weg der Charakter Harmonisierung", en: *Einsicht*, pp. 34-38.
Ñāṇapoṇika Thera 1973 (1951): *Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit*, Konstanz: Christiani.
Ñāṇapoṇika Thera (traductor): *Sutta Nipāta*, Konstanz: Christiani.
Ñāṇapoṇika Thera, 1978: *The Roots of Good and Evil*, Kandy: BPS.
Ñāṇapoṇika Thera, 1983: *Contemplation of Feeling*, Kandy: BPS.
Ñāṇapoṇika Thera, 1985 (1949): *Abhidhamma Studies: Researches in Buddhist Psychology*, Kandy: BPS.
Ñāṇapoṇika Thera, 1986 (1959): *Anatta and Nibbāna*, Kandy: BPS.
Ñāṇapoṇika Thera, 1986 (1968): *The Power of Mindfulness*, Kandy: BPS.
Ñāṇapoṇika Thera, 1988 (1964): *The Simile of the Cloth*, Kandy: BPS.
Ñāṇapoṇika Thera, 1990 (1967): *Protection through Satipaṭṭhāna*, Kandy: BPS.
Ñāṇapoṇika Thera, 1992 (1962): *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS.
Ñāṇapoṇika Thera, 1993 (1958): *The Four Sublime States*, Kandy: BPS.
Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1990: *Ānāpānāsati Bhāvanā*, Wettimuny (traductor), Colombo.
Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1993 (1983): *The Seven Stages of Purification and the Insight Knowledges*, Kandy: BPS.
Ñāṇārāma, Mātara Srī, 1997: *The Seven Contemplations of Insight*, Kandy: BPS.
Ñāṇārāma, Pategama 1997: *The Mission Accomplished; a Historical Analysis of the Mahāparinibbāna Sutta*, Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.
Ñāṇārāma, Pategama, 1998: *Aspects of Early Buddhist Sociological Thought*, Singapore: Ti-Sarana Buddhist Association.
Ñāṇasaṃvara, Somdet Phra, 1961: *A Guide to Awareness, Dhamma Talks on the Foundations of Mindfulness*, Estados Unidos: Buddhadharma Meditation Centre.
Ñāṇasaṃvara, Somdet Phra, 1974: *Contemplation of the Body*, Bangkok: Mahamakut.
Ñāṇatiloka Thera, 1910: *Kleine Systematische Pāli Grammatik*, Munich: Oskar Schloss.

Ñāṇatiloka Thera, 1983 (1938): *Guide through the Abhidhamma Pitaka*, Kandy: BPS.

Ñāṇatiloka Thera, 1988 (1952): *Buddhist Dictionary*, Kandy: BPS.

Ñāṇuttara Thera, 1990 (1979): *Satipatthāna Vipassanā Meditation: Criticism and Replies*, Malasia: Selangor Buddhist Vipassanā Meditation Society.

Ñāṇavīra Thera, 1987: *Clearing the Path*, Colombo: Path Press.

Nanayakkara, S.K., 1989: „Dukkha", en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 696-702.

Nanayakkara, S.K., 1993a: «Impermanence», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 537-539.

Nanayakkara, S.K., 1993b: «Insight», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 580-584.

Nanayakkara, S.K., 1999: «Kusala», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 6, pp. 258-259.

Naranjo, Claudio (*et al*), 1971: *On the Psychology of Meditation*, Londres: Allen and Unwin.

Newman, John W., 1996: *Disciplines of Attention: Buddhist Insight Meditation, the Ignatian Spiritual Exercises and Classical Psycho-analysis*, Nueva York: Peter Lang.

Nhat Hanh, Thich, 1990: *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, California, Berkeley: Parallax Press.

Norman, K.R., 1984 (1982): «The Four Noble Truths: A Problem of Pāli Syntax», en: *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (editor), Delhi: Sri Satguru, pp. 377-391.

Norman, K.R., 1991-3: «Mistaken Ideas about Nibbāna», en: *The Buddhist Forum*, Skorupski (editor), University of London, School of Oriental and African Studies, 1991/93, vol III, pp. 211-225.

Norman, K.R., 1997: *A Philological Approach to Buddhism*, University of London, School of Oriental and African Studies.

Ott, Julius von, 1912: „Das ‚Satipaṭṭhāna' Suttaṃ", en: *Buddhistische Welt*, vol. 6, n.º 9/10, pp. 346-380.

Pa Auk Sayadaw, 1995: *Mindfulness of Breathing and Four Elements Meditation*, Malasia: Wave.

Pa Auk Sayadaw, 1996: *Light of Wisdom*, Malasia: Wave.

Pa Auk Sayadaw, 1999: *Knowing and Seeing*, Malasia (no publicado).

Panabokke, Gunaratne, 1993: *History of the Buddhist Saṅgha in India and Sri Lanka*, Sri Lanka: University of Kelaniya.

Pande, Govind Chandra, 1957: *Studies in the Origins of Buddhism*, India: University of Allahabad.

Pandey, Krishna Kumari, 1988: *Dhammānupassanā: A Psycho-Historicity of Mindfulness*, disertación para la maestría, Buddhist Department, Delhi University.

Paṇdita, U (sin fecha, no publicado): *The Meaning of Satipatthāna*, Malasia.
Paṇdita, U, 1993 (1992): *In this Very Life*, U Aggacitta (traductor), Kandy: BPS.
Pensa, Corrado, 1977: «Notes on Meditational States in Buddhism and Yoga», en: *East and West*, Roma, n.º 27, pp. 335-344.
Perera, T.H., 1968: «The Seven Stages of Purity», en: *Maha Bodhi*, vol. 76, n.º 7, pp. 208-211.
Piatigorsky, Alexander, 1984: *The Buddhist Philosophy of Thought*, Londres: Curzon.
Piyadassi Thera, 1972: «Mindfulness – a Requisite for Mental Hygiene», en: *Maha Bodhi*, Calcuta, vol. 80, n.º 10/11, pp. 474-476.
Piyadassi Thera, 1998: *Satta Bojjhaṅgā*, Malasia, Penang: Inward Path.
Pradhan, Ayodhya Prasad, 1986: *The Buddha's System of Meditation*, 4 vol., Delhi: Sterling.
Premasiri, P.D., 1972: *The Philosophy of the Aṭṭhakavagga*, Kandy: BPS.
Premasiri, P.D., 1976: «Interpretation of Two Principal Ethical Terms in Early Buddhism», en: *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol. 2, n.º 1, pp. 63-74.
Premasiri, P.D., 1981: «The Role of the Concept of Happiness in the Early Buddhist Ethical System», en: *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol. 7, pp. 61-81.
Premasiri, P.D., 1987a: «Early Buddhist Analysis of Varieties of Cognition», en: *Sri Lanka Journal of Buddhist Studies*, vol. 1, pp. 51-69.
Premasiri, P.D., 1987b: «Early Buddhism and the Philosophy of Religion», en: *Sri Lanka Journal of the Humanities*, vol. 13, n.º 1/2, pp. 163-184.
Premasiri, P.D., 1989: «Dogmatism», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 4, pp. 655-662.
Premasiri, P.D., 1990a: «Emotion», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 57-64.
Premasiri, P.D., 1990b: «Epistemology», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 95-112.
Premasiri, P.D., 1990c: «Ethics», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 144-165.
Premasiri, P.D., 1991: «The Social Relevance of the Buddhist Nibbāna Ideal», en: *Buddhist Thought and Ritual*, Kalupahana (editor), Nueva York: Paragon House, pp. 45-56.
Pruden, Leo M. (traductor), 1988-1990: *Abhidharmakośabhāśyam by Louis de la Vallee Poussin*, 4 vol., Berkeley: Asian Humanities Press.
Rahula, Walpola, 1962: «A Comparative Study of Dhyānas According to Theravāda, Sarvāstivāda and Mahāyāna», en: *Maha Bodhi*, Calcuta, vol. 70, n.º 6, pp. 190-199.
Rahula, Walpola, 1997: *Humour in Pāli Literature*, Sri Lanka, Kotte: Buddhist Study & Research Institute.
Ray, Reginald A., 1994: *Buddhist Saints in India*, Nueva York: Oxford University Press.

Reat, N. Ross, 1987: «Some Fundamental Concepts of Buddhist Psychology», en: *Religion*, n.º 17, pp. 15-28.

Rhys-Davids, C.A.F., 1898: «On the Will in Buddhism», en: *Journal of the Royal Asiatic Society*, enero, pp. 47-59.

Rhys Davids, C.A.F. (traductor), 1922 (1900): *A Buddhist Manual of Psychological Ethics*, Oxford: PTS.

Rhys Davids, C.A.F., 1927a: «Dhyāna in Early Buddhism», en: *Indian Historical Quarterly*, n.º 3, pp. 689-715.

Rhys Davids, C.A.F., 1927b: «The Unknown Co-Founders of Buddhism», en: *Journal of the Royal Asiatic Society*, 2.ª parte, pp. 193-208.

Rhys-Davids, C.A.F., 1937: «Towards a History of the Skandha-Doctrine», en: *Indian Culture*, vol. 3, pp. 405-411, 653-662.

Rhys Davids, C.A.F., 1978 (1936): *The Birth of Indian Psychology and its Development in Buddhism*, Delhi: Oriental Books.

Rhys Davids, C.A.F., 1979 (1930): Introduction to Woodward (traductor): *The Book of the Kindred Sayings*, vol. V, Londres: PTS.

Rhys Davids, T.W. (*et al*), 1966 (1910): *Dialogues of the Buddha*, vol. II, Londres: PTS.

Rhys Davids, T.W. (*et al*), 1993 (1921-25): *Pāli-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Rhys Davids, T.W., 1997 (1903): *Buddhist India*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Rockhill, W.Woodville, 1907: *The Life of the Buddha and the Early History of his Order*, Londres: Trübner's Oriental Series.

Samararatne, Godwin, 1997: «Watching Thoughts and Emotions», en: *The Meditative Way – Contemporary Masters*, Bucknell (editor), England, Surrey: Curzon Press, pp. 136-145.

Santucci, James A., 1979: «Transpersonal Psychological Observations on Theravāda Buddhist Meditation Practices», en: *Journal of the International Association for Buddhist Studies*, vol. 2, n.º 2, pp. 66-78.

Sarachchandra, Ediriwira, 1994 (1958): *Buddhist Psychology of Perception*, Sri Lanka, Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.

Sasaki, Genjun H., 1992 (1986): *Linguistic Approach to Buddhist Thought*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Schlingloff, Dieter (editor y traductor), 1964: *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch, (Sanskrittexte aus den Turfanfunden)*, Berlin: Akademie Verlag.

Schmidt, Kurt (traductor), 1989: *Buddhas Reden*, Alemania, Leimen: Kristkeitz.

Schmithausen, Lambert, 1973: „Spirituelle Praxis und Philosophische Theorie im Buddhismus", en: *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religionswissenschaft*, vol. 57, n.º 3, pp. 161-186.

Schmithausen, Lambert, 1976: „Die Vier Konzentrationen der Aufmerksamkeit", en: *Zeitschrift für Missionswissenschaft und Religions-wissenschaft*, n.º 60, pp. 241-266.

Schmithausen, Lambert, 1981: «On some Aspects of Descriptions or Theories of "Liberating Insight" and "Enlightenment" in Early Buddhism», en: *Studien zum Jainismus und Buddhismus*, Bruhn (*et al*, editores), Wiesbaden, pp. 199-250.

Schönwert, Sigurd, 1968: „Los vom Selbst oder Los von den Beilegungen auf dem Wege der Satipaṭṭhāna", en: *Yāna, Zeitschrift für Buddhismus und Religiöse Kultur auf Buddhistischer Grundlage*, Alemania, Utting a.A., Jahrgang 21, pp. 105-112, 152-160, 188-195.

Schrader, F. Otto, 1905: «On the Problem of Nirvāna», en: *Journal of the Pāli Text Society*, vol. 5, pp. 157-170.

Schumann, Hans Wolfgang, 1957: *Bedeutung und Bedeutungsentwicklung des Terminus Saṅkhāra im frühen Buddhismus*, disertación para el doctorado, Alemania: University of Bonn.

Sekhera, Kalalelle, 1995: *The Path to Enlightenment*, Colombo: Godage & Brothers.

Shapiro, Deane H., 1980: *Meditation: Self-Regulation Strategy & Altered State of Consciousness*, Nueva York: Aldine.

Shapiro, Deane H. (*et al*), 1984: «Zen Meditation and Behavioral Self-Control», en: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (editor), Nueva York: Aldine, pp. 585-598.

Shattock, Ernest Henry, 1970 (1958): *An Experiment in Mindfulness*, Londres: Rider & Co.

Shwe Zan Aung (*et al*, traductores), 1979: *Points of Controversy*, Londres: PTS.

Sīlananda, U, 1990: *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston: Wisdom.

Sīlananda, U, 1995: *The Benefits of Walking Meditation*, Kandy: BPS.

Singh, Madan Mohan, 1967: *Life in North-Eastern India in Pre-Mauryan Times*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Smith, Huston, 1959: *The Religions of Man*, Nueva York: Mentor Book.

Sobti, H.S., 1985: *Nibbāna in Early Buddhism*, Delhi: Eastern Book.

Solé-Leris, Amadeo, 1992 (1986): *Tranquility & Insight: An Introduction to the Oldest Form of Buddhist Meditation*, Kandy: BPS.

Solé-Leris, Amadeo (*et al*, traductores): *Majjhima Nikāya*, Barcelona: Kairos.

Soma Thera (traductor), 1981 (1941): *The Way of Mindfulness*, Kandy: BPS.

Soma Thera, 1995 (1961): «Contemplation in the Dhamma», en: *The Path of Freedom*, Ehara (traductor), Kandy: BPS, pp. 353-362.

Soni, R.L., 1980: *The Only Way to Deliverance; The Buddhist Practice of Mindfulness*, Boulder: Prajṭā Press.

Speeth, Kathleen Riordan, 1982: «On Psychotherapeutic Attention», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, vol. 14, n.º 2, pp. 141-160.

Stcherbatsky, Theodor, 1994 (1922): *The Central Conception of Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Story, Francis, 1965: «Buddhist Meditation and the Layman», en: *Middle Way*, Londres, vol. 39, n.º 4, pp. 166-172.

Story, Francis, 1975 (1962): Introduction to Vajiraṭāṇa: *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malasia, Kuala Lumpur.

Story, Francis, 1984 (1971): «Nibbāna», en: *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*, Kandy: BPS.

Strensky, Ivan, 1980: «Gradual Enlightenment, Sudden Enlightenment and Empiricism», en: *Philosophy East and West*, Honolulu, pp. 3-20.

Stuart-Fox, Martin, 1989: «Jhāna and Buddhist Scholasticism», en: *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, vol. 12, n.º 2, pp. 79-110.

Sujīva, ven., 1996: «Access & Fixed Concentration», en: *Vipassanā Tribune*, Malasia, vol. 4, n.º 2, pp. 6-11.

Sujīva, ven., 2000: *Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana*, Malasia, Petaling Jaya: Buddhist Wisdom Centre.

Sunlun Sayadaw, 1993 (1977): «The Yogi and Insight Meditation», en: Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 88-115.

Swearer, Daniel K., 1967: *Knowledge as Salvation: A Study in Early Buddhism*, disertación para el doctorado, Princeton University.

Swearer, Daniel K., 1971: *Secrets of the Lotus; Studies in Buddhist Meditation*, Nueva York: MacMillan.

Swearer, Daniel K., 1972: «Two Types of Saving Knowledges in the Pāli Suttas», en: *Philosophy East and West*, Honolulu, vol. 22, n.º 4, pp. 355-371.

Talamo, Vincenzo (traductor), 1998: *Saṃyutta Nikāya*, Roma: Ubaldini Editore.

Tart, Charles T., 1994: *Living the Mindful Life*, Boston: Shambala.

Tatia, Nathmal, 1951: *Studies in Jaina Philosophy*, India, Banares: Jain Cultural Research Society.

Tatia, Nathmal, 1992: «Samatha and Vipassanā», en: *Vipassanā – the Buddhist Way*, Sobti (editor), Delhi: Eastern Book, pp. 84-92.

Taungpulu Sayadaw, 1993 (1977): «The Methodical Practice of Mindfulness Based on the Thirty-Two Constituent Parts of the Body», en: Kornfield: *Living Buddhist Masters*, Kandy: BPS, pp. 186-191.

Than Daing, U, 1970: *Cittānupassanā & Vedanānupassanā*, Myanmar, Rangoon: Society for the Propagation of Vipassanā (Mogok Sayadaw).

Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1993: *The Mind like Fire Unbound*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.

Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1994: *The Buddhist Monastic Code*, California: Mettā Forest Monastery.

Ṭhānissaro, Bhikkhu, 1996: *The Wings to Awakening*, Massachusetts, Barre: Dhamma Dana.

Thate, Phra Ajahn, 1996: *Meditation in Words*, Tailandia, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.

Thate, Phra Ajahn, 1997 (1991): *Steps along the Path*, Ṭhānissaro (traductor), Tailandia, Nongkhai, Wat Hin Mark Pen: Wave.

Ṭhitavaṇṇo, Bhikkhu, 1988: *Mind Development*, Buddhasukha (traductor), Bangkok: Mahamakut Buddhist University.

Thiṭṭila, Ashin (traductor), 1969: *The Book of Analysis*, Londres: PTS.

Tilakaratne, Asanga, 1993: *Nirvana and Ineffability*, Sri Lanka: Kelaniya University.

Tiwari, Mahesh: «Vedanānupassanā», en: *Vipassanā – the Buddhist Way*, Sobti (editor), Delhi: Eastern Book, pp. 76-83.

Vajiraṭāṇa, Paravahera Mahāthera, 1946: «Bodhipakkhiya Bhāvanā», en: *Maha Bodhi*, Calcuta, vol. 54, n.º 5/6, pp. 45-52.

Vajiraṭāṇa, Paravahera Mahāthera, 1975 (1962): *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Malasia, Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society.

Vajiraṭāṇa, Paravahera Mahāthera (*et al*), 1984 (1971): *The Buddhist Doctrine of Nibbāna*, Kandy: BPS.

Van Nuys, David, 1971: «A Novel Technique for Studying Attention During Meditation», en: *Journal of Transpersonal Psychology*, n.º 2, pp. 125-133.

Van Zeyst, Henri, 1961a: «Abandonment», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 2-4.

Van Zeyst, Henri, 1961b: «Abhijjhā», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 90-92.

Van Zeyst, Henri, 1961c: «Absolute», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 1, pp. 140-144.

Van Zeyst, Henri, 1967a: «Attention», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 2, p. 331.

Van Zeyst, Henri, 1967b: «Āyatana», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 2, pp. 469-471.

Van Zeyst, Henri, 1970: «Concentration and Meditation», en: *Problems Bared*, Colombo: Buddhist Information Centre.

Van Zeyst, Henri, ?1981: *In Search of Truth*, Colombo: Vajra Bodhi.

Van Zeyst, Henri, 1982: *Meditation; Concentration & Contemplation*, Kandy: Vajra Bodhi.

Van Zeyst, Henri, 1989: *Awareness in Buddhist Meditation*, Colombo: Public Trustee.

Vetter, Tilman, 1988: *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, Leiden: Brill.

Vimalaraṃsi, U, 1997: *The Ānāpānasati Sutta*, Taipei: Buddha Educational Foundation.

Vimalo, Bhikkhu, 1959: «Awareness and Investigation», en: *Middle Way*, vol. 34, n.º 1, pp. 26-29.

Vimalo, Bhikkhu, 1974: «Awakening to the Truth», en: *Visakha Puja* (publicación anual de la Asociación Budista de Tailandia), Bangkok, pp. 53-79.

Vimalo, Bhikkhu, 1987: «The Contemplation of Breathing (Ānāpāna-sati)», en: *Middle Way*, Londres, vol. 62, n.º 3, pp. 157-160.

Visuddhacara, Bhikkhu, 1996, 1997: «Vipassanā & Jhāna: What the Masters Say», en: *Vipassana Tribune*, Malasia, vol. 4, n.º 2, pp. 14-17; vol. 5, n.º 1, pp. 12-16.

Walsh, Roger, 1981: «Speedy Western Minds Slow Slowly», en: *ReVision*, n.º 4, pp. 75-77.

Walsh, Roger, 1984: «Initial Meditative Experiences», en: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (editor), Nueva York: Aldine, pp. 265-270.

Walshe, Maurice (traductor), 1987: *Thus Have I Heard; the Long Discourses of the Buddha*, Londres: Wisdom.

Walshe, Ruth, 1971: «Buddhist Meditation», en: *Middle Way*, Londres, vol. 46, n.º 3, pp. 102-104.

Warder, A.K., 1956: «On the Relationship between Early Buddhism and Other Contemporary Systems», en: *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, Londres, n.º 18, pp. 43-63.

Warder, A.K., 1982: Introduction to Ñāṇamoli: *The Path of Discrimination*, Londres: PTS, pp. 1-64.

Warder, A.K., 1991 (1970): *Indian Buddhism*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Watanabe, Fumimaro, 1983: *Philosophy and its Development in the Nikāyas and Abhidhamma*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Wayman, Alex, 1976: «Regarding the translations of the Buddhist Terms saṭṭā/saṃjṭā, viṭṭāṇa/vijṭāna», en: *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (editor), Colombo, pp. 325-335.

Wayman, Alex, 1984 (1982): «A Study of the Vedāntic and Buddhist Theory of Nāma-rūpa», en: *Indological and Buddhist Studies*, Hercus (editor), Delhi: Sri Satguru, pp. 617-642.

Weeraratne, W.G., 1990: «Eight-fold-Path, Noble», en: *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, vol. 5, pp. 44-46.

Werner, Karel, 1991: «Enlightenment and Arahantship», en: *Middle Way*, mayo, vol. 66, pp. 13-18.

West, M.A., 1991 (1978): «Meditation: Magic, Myth and Mystery», en: *The Psychology of Meditation*, West (editor), Oxford: Clarendon Press, pp. 192-210.

Wezler, A., 1984: «On the Quadruple Division of the Yogaśāstra, the Caturvyūhatva of the Cikitsāśāstra and the Four Noble Truths of the Buddha», en: *Indologia Taurinensia*, vol. 12, pp. 289-337.

Wijebandara, Chandima, 1993: *Early Buddhism: Its Religious and Intellectual Milieu*, Sri Lanka: Kelaniya University.

Wijesekera, O.H. de A., 1976: «Canonical Reference to Bhavaṅga», en: *Malalasekera Commemoration Volume*, Wijesekera (ed.), Colombo, 1976, pp. 348-352.

Wijesekera, O.H. de A., 1994: *Buddhist and Vedic Studies*, Delhi: Motilal Banarsidass.

Woodward, F.L. (traductor), 1980 (1927) y 1979 (1930): *The Book of the Kindred Sayings*, vol. IV y V, Londres: PTS.

Woolfolk, Robert L., 1984: «Self-Control Meditation and the Treatment of Chronic Anger», en: *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*, Shapiro (editor), Nueva York: Aldine, pp. 550-554.

Yubodh, Dhanit, 1985: «What is Sati?», en: Sujīva: *Hop on Board the Ship of Mindfulness*, Singapur: Kowah Printing, pp. 12-16.

LISTA DE ABREVIATURAS

FUENTES

A	*Aṅguttara Nikāya*
Abhidh-s	*Abhidhammatthasaṅgaha*
As	*Atthasālinī* (comentario al Dhs)
D	*Dīgha Nikāya*
Dhp	*Dhammapada*
Dhp-a	*Dhammapadaṭṭhakathā* (comentario al Dhp)
Dhs	*Dhammasaṅgaṇī*
It	*Itivuttaka*
Ja	*Jātaka*
Kv	*Kathāvatthu*
M	*Majjhima Nikāya*
Mil	*Milindapaṭhā*
Mp	*Manorathapūraṇī* (comentario al A)
Nett	*Nettippakaraṇa*
Nid I	*Mahāniddesa*
Nid II	*Chūḷaniddesa*
Paṭis	*Paṭisambhidāmagga*
Paṭṭh	*Paṭṭhāna*
Pj II	*Paramatthayotikā* (comentario al Sn)
Pp	*Puggalapaṭṭatti*
Ps	*Papaṭchasūdanī* (comentario al M)
Ps-pṭ	Ps-*purāṇaṭīkā* (subcomentario al M)
S	*Saṃyutta Nikāya*
Sn	*Sutta Nipāta*
Sp	*Samantapāsādikā* (comentario al Vin)

Spk	*Sāratthappakāsinī* (comentario al S)
Sv	*Sumaṅgalavilāsinī* (comentario al D)
Sv-pṭ	*Sv-purāṇaṭīkā* (subcomentario al D)
Th	*Theragāthā*
Th-a	*Theragāthāṭṭhakathā* (comentario al Th)
Thī	*Therīgāthā*
Ud	*Udāna*
Ud-a	*Paramatthadīpanī* (comentario al Ud)
Vibh	*Vibhaṅga*
Vibh-a	*Sammohavinodanī* (comentario al Vibh)
Vin	*Vinayapiṭaka*
Vism	*Visuddhimagga*
Vism-mhṭ	*Paramatthamaṭjūsā* (Vism-*mahāṭīkā*)

OTRAS ABREVIATURAS

BPS	Buddhist Publication Society
PTS	Pāli Text Society
VRI	Vipassanā Research Institute

GLOSARIO

A

abhiyyhā: codicia, deseos

abhiyyhādomanassa: deseo e insatisfacción

absorción: *jhāna*

acción correcta: *sammā kammanta*

adherencia: *abhinivesa*

afluencia: *āsava*

agradable: *appaṭikkûla*

agregado: *khandha*

akusala: torpe, nocivo

alegría: *pīti*, *somanassa*

alimento: *āhāra*

ālokasaññā: claridad de conocimiento

ānāpānasati: atención consciente a la respiración

anattā: insustancialidad

anhelo: *abhiyappā*

aniccha: impermanencia, transitoriedad

anupassanā: contemplación

anusaya: tendencia latente

anussati: recuerdo

anuttara: insuperable

anuvyañyana: detalle, característica secundaria

apego: *upādāna*

apego a ciertas reglas y prácticas: *sīlabbataparāmāsa*

aplicación mental inicial: *vitakka*

aplicación mental sostenida: *vichāra*

ariyasaccha: noble verdad

arrogancia: *atimāna*

arûpa: inmaterial

āsava: afluencia

asubha: desagradable

asuchi: impuro

ātāpī: diligente

atención: *manasikāra*

atención consciente: *sati*

atención consciente a la respiración: *ānāpānasati*

atención consciente dirigida al cuerpo: *kāyagatāsati*

atención correcta: *sammā sati*

atención incorrecta: *micchā sati*

austeridad: *tapa*

avaricia: *macchariya*

aversión: *byāpāda*

avidez: *giddhilobha*

aviyyā: ignorancia

āyatana: esfera (de los sentidos)

ayyhatta: interno

B

bahiddhā: externo

bala: poder

beneficio: *assāda*

bhāvanā: desarrollo

bien establecido: *supatiṭṭhita*

bondad amorosa: *mettā*

boyyhaṅga: factor del despertar

brahmavihāra: moradas divinas

bueno: *puñña/kusala*

byāpāda: aversión

C

calma: *samatha*

camino: *magga*

camino directo: *ekāyano*

cesación: *nirodha*

chetovimutti: libertad de la mente

chanda: deseo

chitta: mente, estado mental

chittassekaggatā: unificación de la mente

claridad de conocimiento: *ālokasaññā*

codicia: *abhiyyhā*, *lobha*

compasión: *karuṇā*

concentración: *samādhi*

concentración correcta: *sammā samādhi*

conciencia: *sati*, *viññāṇa*

condicionalidad específica: *idappacchayatā*

conducta ética: *sīla*

confianza: *saddhā*

conocimiento: *saññā*, *ñāṇa*

consternación: *chambhitatta*

contacto: *phassa*

contemplación: *anupassanā*

contemplación del cuerpo: *kāyānupassanā*

contención de los sentidos: *indriya saṃvara*

contraído: *saṅkhitta*

contrapartida: *paṭibhāga*

correcto: *sammā*

co-surgimiento dependiente: *paṭiccha samuppāda*

D

dejar ir: *paṭinissagga*, *vossagga*

deleite: *pāmoyya*

desagradable: *paṭikkûla*

desapasionamiento: *virāga*

descuido: *amanasikāra*

desencanto: *anabhirati*

deseo: *chanda*

deseo ferviente: *taṇhā*

deseo sensual: *kāmacchanda*

deseos: *abhiyyhā*

deseos e insatisfacción: *abhiyyhādomanassa*

desvanecimiento: *virāga*

Dhamma: la enseñanza del Buda

dhamma: objeto mental; factor para el, naturaleza del

dhammānupassanā: contemplación de los *dhammas*

dhammavichaya: investigación de los *dhammas*

diligente: *ātāpī*

discriminación: *paṭisambhidā*

distorsión: *vipallāsa*

distracción: *vikkhitta*

diṭṭhi: opinión, punto de vista

domanassa: insatisfacción

dosa: ira

duda: *vichikicchā*

dukkha: insatisfactorio

E

ecuanimidad: *upekkhā*

ekāyano: camino directo

elemento: *dhātu*

energía: *viriya*

enfrente: *parimukhaṃ*

engreimiento: *māna*

entrante a la corriente: *sotāpanna*

entrenar: *sikkhati*

envidia: *issā*

escape: *nissaraṇa*

esferas de los sentidos: *āyatana*

esfuerzo: *vāyāma*

esfuerzo correcto: *sammā vāyāma*

estado mental: *chitta*

existencia: *bhava*

externo: *bahiddhā*, *bāhira*

F

factor del despertar: *boyyhaṅga*

facultad: *indriya*

felicidad: *sukha*

feo: *asubha*

forma material: *rûpa*

formación: *saṅkhāra*

furia desesperanzada: *kodhupāyāsa*

G

gran: *mahaggata*

H

hábil: *kusala*

habla correcta: *sammā vāchā*

habla falsa: *musāvāda*

habla maliciosa: *pisuṇavācha*

honesto: *asaṭha*

I

idappacchayatā: condicionalidad específica

iddhipāda: camino al poder

ignorancia: *aviyyā*

ilusión: *moha*

impermanente: *aniccha*

impuro: *asuchi*

incomodidad: *duṭṭhulla*

inconveniente: *ādīnava*

indriya: facultad

indriya saṃvara: contención de los sentidos

indulgencia: *anunaya*

inmaterial: *arûpa*

inquietud: *uddhaccha*

insatisfacción: *domanassa*, *arati*

insatisfactorio: *dukkha*

insuperable: *anuttara*

insustancialidad: *anattā*

intención: *saṅkappa*

interno: *ayyhatta*

intuición directa: *abhiññā*

investigación de los *dhammas*: *dhammavichaya*

ira: *dosa*

irritación: *paṭigha*

J

jhāna: absorción

jhāna-aṅga: factor de absorción

júbilo: *uppila*

K

kāmacchanda: deseo sensual

kāyagatāsati: atención consciente dirigida al cuerpo

kāyānupassanā: contemplación del cuerpo

khandha: agregado

kukkuccha: preocupación

kusala: hábil, sano, bueno

L

letargo: *middha*

liberación: *vimokkha*

liberación de la mente: *chetovimutti*

liberación por la sabiduría: *paññāvimutti*

liberado: *vimutta*

lobha: codicia

lujuria: *rāga*

M

magga: camino

mahaggata: gran

mal: *pāpa*

manasikāra: atención

mano: mente

mente luminosa: *pabhassara chitta*

meritorio: *puñña*

método: *ñāya*

mettā: bondad amorosa

micchā sati: atención equivocada

middha: letargo

mente: *chitta* o *mano*

moha: ilusión

moradas divinas: *brahmavihāra*

morir: *atthagama*, *vaya*

mundano: *puthuyyana*, *sāmisa*

N

nāmarûpa: nombre y forma

ñāya: método

neutral: *adukkhamasukha*

nimitta: signo, causa

nirāmisa: no mundano

nīvaraṇa: obstáculo

no mundano: *nirāmisa*

noble: *ariya*

noble verdad: *ariyasaccha*

nombre: *nāma*

nombre y forma: *nāmarûpa*

O

objeto mental: *dhamma*

obstáculo: *nīvaraṇa*

P

pabhassara chitta: mente luminosa

paciencia: *khanti*

paññā: sabiduría

paññāvimutti: liberación por medio de la sabiduría

pāpa: maligno

papañcha: proliferación conceptual

parimukhaṃ: enfrente

passaddhi: tranquilidad

pastura: *gochara*

paṭiccha samuppāda: co-surgimiento dependiente

paṭigha: irritación

paṭikkûla: desagradable

paṭinissagga: dejar ir

paṭṭhāna: fundamento, causa

payānāti: sabe

pensamiento: *vitakka*

pensamiento correcto: *sammā saṅkappa*

pereza: *thīna*

persona digna: *sappurisa*

perspectiva: *adhiṭṭhāna*

phassa: contacto

pīti: alegría

placentero: *sukha*

poder: *bala*

preocupación: *kukkuccha*

presencia: *upaṭṭhāna*

proliferación de conceptos: *papañcha*

puñña: bien, meritorio

punto de vista: *diṭṭhi*

purificación: *visuddhi*

Q

queja amarga: *nindārosa*

R

rāga: lujuria

razonamiento lógico: *ākāraparivitakka*

recordar: *anussati*

repulsivo: *paṭikkûla*

retiro: *viveka*

retorna-una-vez: *sakadāgāmi*

rûpa: forma

S

saber con claridad: *sampayāna*

sabia atención: *yoniso manasikāra*

sabiduría: *paññā*

saddhā: confianza

samādhi: concentración

samatha: calma

sāmisa: mundano

sammā: correcto

sammā āyīva: subsistencia correcta

sammā diṭṭhi: vision correcta

sammā kammanta: acción correcta

sammā samādhi: concentración correcta

sammā saṅkappa: pensamiento correcto

sammā sati: atención correcta

sammā vācha: habla correcta

sammā vāyāma: esfuerzo correcto

sampayañña: conocimiento claro

sampayāna: saber con claridad

samudaya: surgimiento

saṃyoyana: traba

saṅkhāra: volición, formación

saṅkhitta: contraído

saññā: cognición

saññāvedayitanirodha: cesación de la cognición y el sentimiento

sappurisa: persona loable

sati: conciencia, atención consciente

satipaṭṭhāna: presencia de atención consciente

sa-uttara: superable

sendero al poder: *iddhipāda*

sentimiento: *vedanā*

signo: *nimitta*

sīla: conducta ética

sīlabbataparāmāsa: apego a ciertas reglas y prácticas

sin signo: *animitta*

subsistencia correcta: *sammā āyīva*

sukha: happiness

suññatā: vacuidad

supatiṭṭhita: bien establecido

superable: *sa-uttara*

surgimiento: *samudaya*

T

taṇhā: anhelo

tendencia latente: *anusaya*

teviyyā: triple conocimiento supremo

thīna: pereza

torpe: *akusala*

traba: *saṃyoyana*

tradición oral: *anussava*

tranquilidad: *passaddhi*

U

uddhaccha: inquietud

unidad: *ekatta*

unificación de la mente: *chittassekaggatā*

upaṭṭhāna: presencia

upekkhā: ecuanimidad

V

vacuidad: *suññatā*

vaya: muerte

vāyāma: esfuerzo

vedanā: sentimiento

verdad: *saccha*

vichāra: aplicación mental sostenida

vichikicchā: duda

vikkhitta: distraído

vimutta: liberado

viññāṇa: conciencia

vipallāsa: distorsión

vipassanā: visión clara

virāga: desvanecimiento, desapasionamiento

viriya: energía

visión: *dassana*

visión clara: *vipassanā*

visión correcta: *sammā diṭṭhi*

vitakka: aplicación mental inicial

volición: *saṅkhāra*

Y

ya-no-retorna: *anāgāmi*

yoniso manasikāra: sabia atención

ÍNDICE TEMÁTICO

A

Abhidhamma
Abhidharmakosha
abhiyyhā
absorción
  beneficios
  cuarta
  inconvenientes
  desarrollo
  primera
  y el que retorna una vez
  y la atención consciente a la respiración
  y la entrada a la corriente
  y la realización
  ver también jhāna
Abyākata Saṃyutta
aceite
acróbata
actividad mental
afluencias
agregados, cinco
Alagaddūpama, Sutta
Ālāra Kālāma
alegría
alfarero
alma
ālokasaññā
āmisa
amplitud
Ānanda
Ānāpāna Saṃyutta
ānāpānasati ver atención consciente a la respiración
Ānāpānasati, Sutt
aniccha ver impermanencia
ansiedad
antídotos
anupassanā ver contemplación
Anurādha
Anuruddha
anusaya
anussati
apego
  a las opiniones
  al yo
apilāpanatā
appamāda
arado
arahant
  en la muerte
  pureza ética del
  sonrisa del
  y conceptos
Araṇavibhaṅga, Sutta
āsava
asubha
asuchi
ātāpī
ātman
atención
  como práctica de *vipassanā*
  consciente a la respiración
  consciente al cuerpo
  correcta
  en 16 pasos
  errónea
  presencia de
  y la práctica de *samatha*
  y el claro conocimiento
  y los factores del despertar
  ver también conciencia, *sati*
Aṭṭhakanāgara, Sutta
Aṭṭhakavagga
auriga
autoidentificación
automortificación
aversión
avidez
aviyyā
āyatana
Ayita Kesakambalī
āyīvika

PENDIENTE

ayyhatta

B

Ba Khin, U
bahiddhā
bāhira
Bāhiya
bala
bambú
bhavaṅga
bien y mal
bondad amorosa
  y percatación
bosque
boyyhaṅga
Boyyhaṅga Saṃyutta
Brahmā
Brahmajāla, Sutta
brahmavihāra
Brahmāyu, Sutta
Burbuja
Buda
  como *bodhisatta*
  como médico
  conducta
  despertar / realización
  dormir
  enseñanza en dos etapas
  inmóvil
  mirada de elefante
  postura epistemológica
  primera
  primeros años
  pureza ética
  recuerdo del
  resolución
  retiro
  rugido de león
  silencio
  y absorción / *jhāna*
  y ascetismo
  y la atención consciente a la respiración
  y el claro conocimiento
  y meditación
byāpāda

C

cabaña vacía
cadáver
calma
  corporal
camino
  a la realización
  antiguo
  directo
  gradual
  medio
  óctuple
canasta
carácter
características de la existencia
carnicero
carpintero
carro
  PENDIENTE
  de la cognición
  y el sentimiento
Chātumā, Sutta
chetovimutti
Chabbisodhana, Sutta
chakkavatti rāya
chitta
  ver también mente
chittanimitta
chittassekaggatā
chittavisuddhi
Chūḷadukkhakkhandha, Sutta
Chūḷavedalla, Sutta
ciénaga
cinco
  agregados
  conceptos de la felicidad
  factores de esfuerzo
claridad de cognición
claro conocimiento
  cuatro aspectos
  de las actividades corporales
codicia
codorniz
cognición
comprensión discerniente
compromiso
concentración
  correcta
  de la felicidad, cinco
  proliferación
conceptos
  de la felicidad, cinco
  proliferación
conciencia
  de cuatro posturas
  de la impermanencia
  de los sentimientos de los demás
  del presente
  no reactiva
  propioceptiva
  pura
  sin elección
  ver también atención consciente, *sati*
condicionalidad
  ver también co-surgimiento dependiente
condiciones para la meditación
conducta
conocimiento
  del *Dhamma*
  en el budismo temprano
contacto
contemplación
  de la impermanencia
  de la mente
  de las cuatro nobles verdades
  de las seis esferas de los sentidos
  de los agregados
  de los cinco obstáculos
  de los *dhammas*
  de los factores del despertar

de un cadáver
del cuerpo
del sentimiento
contención
de los sentidos
contento
contracción
control
correcto *ver sammā*
cosecha
costurera
co-surgimiento dependiente
ver también condicionalidad
cuarta *jhāna*
cuatro
aspectos del claro conocimiento
distorsiones
elementos, contemplación de los
nobles verdades
posturas
presencias de atención consciente
satipaṭṭhānas
cuenco
cuerpo
atención consciente al
aversión al
calmar al
contemplación del
dolor del
externo
interno
partes anatómicas
repulsión al
sentimientos
y los estados mentales
culpa

D

Dantabhūmi, Sutta
dejar ir
deliberación
dependencia
desacondicionar
desapego
desautomatización
descomposición
deseo
de no existir
sensual
sexual
desierto
despertar
del Buda
factor del
súbito
y las absorciones
ver también Nibbāna, realización
determinación
deuda
dhamma
Dhammadinnā
dhammānupassanā
dhammānusārī
Dhammapada
dhammavichaya

PENDIENTE

...ncia cognitiva
distorsión
distracción
diṭṭhi ver opinión
doce eslabones
dogmatismo
dolor
autoinfligido
domanassa
dormir
dosa ver ira
duda
dukkha
dukkhasaññā
duramen
Dvayatānupassanā, Sutta
Dvedhāvitakka, Sutta

E

ecuanimidad
ego
ekāyano
ekāyano maggo
Ekottara Āgama
elementos
contemplación
elefante
cuello
huella
mirada
salvaje
energía
enfermedad
engaño
engreimiento
entrada a la corriente
entrante a la corriente
conducta ética
y la bondad amorosa
entrenamiento cognitivo
equilibrio
esclavitud
escape
esfuerzo
eslabones
espacio
espejismo
espejo
espuma
estados mentales
hábiles
torpes
estanque
estribillo
etapas de purificación
ética
etiquetar
eventos mentales
experiencia
directa
sensorial
subjetiva

F

factores
de esfuerzo, cinco
facultad
felicidad
foco
forma
material

formación
  corporal
frente, en
fuego

G

gallina
genero
  identidad de
Girimānanda, Sutta
Godhika
Gopakamoggallāna, Sutta
granjero

H

hábitos
  mentales

I

Idappacchayatā
Iddhipāda
identidad
  de género
ignorancia
iluminación *ver* despertar, *Nibbāna*, realización
ilusión
imagen de sí mismo
inmaterial
impermanencia
  contemplación de la
  de la absorción
  de los agregados
  de los sentimientos
impuro
indriya
indriya saṃvara ver contención de los sentidos
Indriyabhāvanā, Sutta
inmortal
inquietud
insatisfacción *ver* dukkha
insustancialidad
intención
interno
intuición
  directa
investigación de los *dhammas*
iti

J

Janavasabha, Sutta
Jhāna
  cuarta
  división en cinco
  primera
  segunda
  tercera
  vipassanā
  y pensamiento
  y percatación
  y renacimiento
  ver también absorción

PENDIENTE

ver deseo
  sensual
kamma
Kammāsadhamma
Kandaraka, Sutta
karma
kasiṇa
Kassapa
Kathāvatthu
kāyagatāsati
Kāyagatāsati, Sutta
kāyasaṅkhāra
khandha ver agregados
Khanda Saṃyutta
Khemā
Kosambi, Sutta
kukkuccha
kusala

L

lámpara
laúd
león, rugido
letargo
liberación
  de la mente
libertad
lluvia
lobha
logros inmateriales
lujuria

M

Madhupiṇdika, Sutta
Madhyama Āgama
magga
mago
Mahāchattārīsaka, Sutta
Mahādukkhakkhandha, Sutta
mahaggata
Mahāhatthipadopama, Sutta
Mahānāma
Mahāprajñāpāramitāshastra
Mahārāhulovāda, Sutta
Mahāsakuludāyi, Sutta
Mahāsatipaṭṭhāna, Sutta
Mahasi Sayadaw
Mahāsīhanāda, Sutta
Mahāsuññata, Sutta
Makkhali Gosāla
malicia
Māluṅkyaputta
Mānadinna
manasikāra
Maṇibhadda
mano
manos
Māra
meditación
  caminando
  visión cabal
  y Buda
  y enfermedad
  ver también contemplación, atención consciente a la respiración, *samatha*, *vipassanā*
Meghiya
mente

contemplación de la luminosa
ver también mano, *chitta*
meta
método
mettā
micchā sati
middha ver letargo
Moggallāna
moha
monarca universal
monje
moradas divinas
moralidad *ver* ética
mortificación
muerte
Mūlapariyāya, Sutta
mundano

N

nāmarūpa ver nombre y forma
Nanda
ñāya
Nettipakaraṇa
nevasaññānasaññāyatana
Nibbāna
como cesación
como *dhamma*
estado de paz
felicidad suprema
no nacido
que no se manifiesta
y ética
ver también despertar, realización
Nidāna Saṃyutta
nihilismo
nimitta
nirāmisa
nīvaraṇa ver obstáculo
no mundano
noble
método
sendero óctuple
silencio
verdades
nombre y forma

O

objetos mentales
observación
obstáculos
antídotos
condiciones
contemplación de los
símiles para los
y los factores de *jhaṇā*
océano
odio
opinión
errónea
extrema
oro

P

PENDIENTE

Pañchasikha
pañchupādānakkhanda
paaññā ver sabiduría
paññāvimutti
papañcha
paramattha
parimukhaṃ
Pāsādika, Sutta
passaddhi
pastura
Paṭāchārā
paṭiccha samuppāda
Paṭisambhidāmagga
paṭisañchikkhati
paṭṭhāna
Paṭṭhāna
payānāti
pensamiento
conceptual
correcto
intelectual
y *jhāna*
percatación
percepció
ver también esferas de los sentidos
pereza
y letargo
permanencia
personalidad
Pessa
piedra
pīti
placer
poder
postura
de loto
sentada
y emociones
y estados mentales
ver también cuatro posturas
predicción
de la realización
preocupación
presencia
de atención consciente
primera *jhāna*
prisión
proceso perceptivo
propósito
pubbenivāsānussati
puñña
Pūraṇa Kassapa
pureza
purificación
de la mente
etapas de la

R

rāga
Rāhula
raíz
nociva, tres
Rathavinīta, Sutta
Ratnachūda, Sutta
realización
del Buda
gradual
predicción de la

repentina
senderos a la
y la felicidad
y las absorciones
y las calidades mentales
ver también desperta, *Nibbāna*
recordar
recuerdo
de la muerte
seis
red
reflexión
reglas
monásticas
y prácticas
renacimiento
receptividad
reconocimiento
respiración
contar la
duración
impermanencia
ver también atención consciente a la
retiro
retorna una vez
río
rugido de león
rūpa

S

sabbakāya
saber con claridad
y el discurso
sabiduría
Sacchaka
saco de granos
Saddhānusārī
Sakka
sakkāyadiṭṭhi
Saḷāyatana Saṃyutta
Saḷāyatanavibhaṅga, Sutta
sal
samādhi ver concentración
samādhinimitta
samāhita
Samaṇamaṇḍikā, Sutta
Sāmaññaphala, Sutta
samatha
sāmisa
sammā
sammā samādhi ver concentración correcta
sammā sati
sampayāna
y la forma de hablar
Sampasādanīya, Sutta
sampajañña
Samudaya, Sutta
saṃyoyana
saṅkhāra
ver también volición
saṅkhitta
saññā
saññāvedayitanirodh
PENDIENTE
como contención
como factor del despertar
como facultad
como observador
como poder
como recuerdo
en el noble sendero óctuple
en los *Āgamas*
externo
función y puesto
micchā
que no flota
sammā
y energía
y sobriedad
ver también conciencia
satipaṭṭhāna(s)
bien establecido
cuatro y cuatro distorsiones
definición
desarrollo
estribillo
externo
interno
panorámica de los
práctica apropiada
predicción
progresión lineal de
requisitos
surgimiento y cesación
tres
y conducta ética
y el carácter
y la visión cabal
y los agregados
Satipaṭṭhana, Sutta
versiones
estructura
satisampayañña
sa-uttara
segunda absorción
seis
esferas de los sentidos
recuerdos
Sekha Sutta
sekhiya
sendero óctuple
sentidos
contención de los
esferas de los
sentimiento
agradable
contemplación de
desagradable
impermanencia de
mundano
neutral
no mundano
y condicionalidad
y cuerpo
y ética
y opiniones
señal
seres no humanos
siete
tesoros
signo
sikkhati

sīlabbata
silencio
similes
  aceite
  acróbata
  aguijada
  alfarero
  arado
  auriga
  ave
  bambú
  bueyes
  burbuja
  caminar
  canasta
  carnicero
  carpintero
  carro
  casa
  cazador
  ciego
  ciénaga
  codorniz
  corriente
  corteza
  cosecha
  cuenco
  cultivo
  desierto
  deuda
  duramen
  elefante
  en el *Sutta Kāyagatā-sati*
  enfermedad
  esclavitud
  espejismo
  espejo
  espuma
  estanque
  fuego
  gallina
  gota de agua
  granjero
  jarra
  lámpara
  laúd
  luz del sol
  lluvia
  mago
  manos
  mono
  montaña de polvo
  océano
  oro
  para los agregados
  para los obstáculos
  pastura
  piedra
  poste
  prisión
  puerta
  red
  río
  saco de granos
  sal
  sonda de cirujano
  torre
  vaca
  vaquero
  viento
PENDIENTE
Sirivaddho
Sobriedad
soledad
soltar
Soṇadaṇḍa, Sutta
sotāpanna
Sudinna
sueño
sufrimiento
suicidio
sujeto y objeto
suññatā
sukha
supatiṭṭhita
Susīma, Sutta
svabhāva

T

tacto
takka
taṇhā
tapas
telepatía
tendencia latente
tensión
tierra
teviyyā
Teviyya, Sutta
Theragāthā
thīna
thīnamiddha
torpe
torre
traba
tradición oral
tranquilidad
transitoriedad
tres
  características de la existencia
  raíces nocivas

U

Udāna
Uddaka Rāmaputta
Uddesavibhaṅga, Sutta
uddhaccha
uddhacchakukkuccha
unidad
unificación de la mente
upādāna
Upakkilesa, Sutta
Upāli
Upanishads
upaṭṭhahati
upaṭṭhāna
upekkhā

V

vaca
vaquero
vedanā
Vedanā Saṃyutta
Vibhaṅga
Vibhaṅga, Sutta
vichāra
vichikicchā
viento
vikkhitta

Vīmaṃsaka, Sutta
vimutta
Vimuttimagga
Vineyya
viññāṇa
vipallāsa
vipassanā
  ver también visión
    clara o cabal
vipassanā jhānas
Vipassī
viriya
visión
  clara o cabal
  condiciones
  correcta
  errónea
  seca
Visuddhimagga
vitakka
Vitakkasaṇṭhāna, Sutta
Viyayā
Viyaya, Sutta
volición

PENDIENTE

Y

yainas
Yamaka
yathābhūtañāṇadassana
yāti
yo
yoyana
yugo
Yuganaddha, Sutta