





## Tabla de Contenido

Tabla de Contenido.....	3
<a href="#">Edward Conze</a> .....	4
Traducción española por Virginia Etienne.....	4
<b>PRIMERA PARTE</b> .....	4
Las Cinco Facultades Espirituales .....	4
I. Fe.....	4
II. Energía .....	9
III. Atención Plena .....	11
IV. Concentración.....	16
V. Sabiduría .....	18
<b>SEGUNDA PARTE</b> .....	21
<b>SELECCIÓN DE TEXTOS</b> .....	21
1. LAS CINCO FACULTADES .....	21
2. LA RESTRICCIÓN DE LOS SENTIDOS.....	25
3. EL CONTROL DE LA MENTE.....	30
4. LAS PALABRAS DEL BUDDHA ACERCA DE LAS FACULTADES	32
5. EL BALANCE DE LAS FACULTADES .....	36



## EL CAMINO A LA SABIDURÍA

### **LAS CINCO FACULTADES ESPIRITUALES\***

Edward Conze



Traducción española por Virginia Etienne

## PRIMERA PARTE

### Las Cinco Facultades Espirituales

El progreso espiritual depende del surgimiento de cinco virtudes cardinales: **fe, energía, atención plena, concentración y sabiduría**. La conducta del ser ordinario está gobernada por los instintos e impulsos basados en los sentidos. Conforme progresamos, nuevas fuerzas espirituales toman gradualmente el control hasta que al final, las cinco virtudes cardinales dominan y dan forma a cualquier cosa que sintamos o pensemos. Estas virtudes son llamadas **indriya**, en sánscrito y en pali, diversamente traducida como **facultades**, facultades controladoras o facultades espirituales.<sup>[1]</sup> Las mismas cinco virtudes son llamadas poderes (**bala**) si el énfasis se hace en el hecho de que también son “inquebrantables por sus opuestos”.

#### I. Fe

La fe es llamada “la semilla” y sin ella la planta de la vida espiritual no puede comenzar a crecer. De hecho, sin la fe no podemos hacer algo que valga la pena. Esto es verdad no sólo para el buddhismo sino para todas

las religiones y aún para las pseudo-religiones de los tiempos modernos tales como el comunismo. Y esta fe es mucho más que la mera aceptación de creencias. Requiere la combinación de cuatro factores: **intelectual, volitivo, emocional y social.**

1.- Intelectualmente, **la fe** es una aceptación a doctrinas que no están substanciadas con evidencias de hechos directos inmediatamente disponibles. Para ser materia de fe, una creencia debe ir más allá de la evidencia disponible y el creyente debe estar dispuesto y listo para llenar los huecos de la evidencia con una actitud de paciencia y confiable aceptación. La fe, en este sentido, tiene dos opuestos, por ejemplo, un desconocimiento de las cosas sobre las cuales vale la pena creer y la duda o perplejidad. En cualquier tipo de religión se toman algunos supuestos con base en la confianza y a la aceptada autoridad de las escrituras o de los maestros.

Sin embargo, hablando en general, la fe es vista sólo como un paso preliminar, como un mero **estado provisional**. A su debido tiempo, una experiencia espiritual directa sabrá aquello en lo cual la fe confió y anheló conocer: **“Ahora vemos a través de un cristal obscurecido, pero después veremos directamente”**. Normalmente puede transcurrir mucho tiempo antes de que la virtud de la sabiduría se haga suficientemente fuerte para soportar una vigorosa visión cabal de la verdadera naturaleza de la realidad. Hasta entonces, numerosos puntos doctrinales **deben** aceptarse con base en la fe.

¿Cuáles son los artículos de fe en el buddhismo? Esencialmente son cuatro: (1) la creencia en el *kamma* y renacimiento; (2) la aceptación de las enseñanzas básicas sobre la naturaleza de la realidad, tales como la producción condicionada, la vacuidad, etc.; (3) confianza en el Triple Refugio: el Buddha, el Dhamma y la Sangha (la Orden); y (4) la creencia en la eficiencia de las practicas prescritas y en el *Nibbana* como el final del camino para salir de nuestros sufrimientos. Diré más sobre éstas cuando tenga que tratar con otros aspectos de la fe.

2.- En todo caso, en esta época escéptica permanecemos principalmente en el lado intelectual de la fe. ***Shraddha*** (pali: ***saddha***), la palabra que traducimos como “fe” es etimológicamente afín al latín *cor*, “el corazón”, y la fe es más una materia del corazón que del intelecto. Como atinadamente lo dijo el **Prof. Radhakrishnan**, “la fe es el “esfuerzo por alcanzar la auto-realización concentrando los poderes de la mente en una idea dada”. Volitivamente, la fe implica un acto de voluntad decidida y con coraje. Combina la firme resolución de hacer una cosa con la confianza en que podemos lograrla. Supongamos que la gente que vive en un lado del río esta condenada a perecer en manos de muchos enemigos, enfermedades y hambruna. La seguridad radica en la otra rivera. **El hombre de fe** es entonces como una persona que nada a



través del río, desafiando sus peligros, salvándose e inspirando a otros con su ejemplo. Aquellos sin fe, van vacilando a lo largo de la rivera. Lo opuesto a este aspecto de la fe es la timidez, cobardía, miedo, titubeo y una mentalidad mezquina, mala y calculadora.

3.- Emocionalmente, la fe es una actitud de serenidad y lucidez. Sus opuestos son aquí la preocupación, el estado de perturbación por muchas cosas. Se dice que alguien que tiene fe pierde los **“cinco terrores”**: **1.** Cesa de preocuparse por las necesidades de la vida, **2.** sobre la pérdida de reputación, **3.** la muerte, **4.** el renacimiento infeliz y **5.** la impresión que pueda dar ante otras personas. Es bastante obvio que la carga de la vida debe ser considerablemente aligerada al creer en el **kamma**, en la **vacuidad** o el **no-ego**. Aún un destino desagradable puede ser aceptado más fácilmente cuando se entiende como una distribución de justicia; cuando las vejaciones son explicadas como una retribución inevitable; cuando la ley parece gobernar en lugar de la suerte ciega; cuando aun la aparente pérdida se espera convertir en verdadera ganancia. Y si no hay un yo, **¿de qué y de quién nos preocupamos?** Si sólo hay un vasto vacío, **¿qué puede perturbar nuestro esplendor?**

4.- Socialmente, y esto es más difícil de entender, la fe conlleva la confianza en el Buddha y la Sangha. **Aquí su opuesto es el estar sumergido en preocupaciones respecto al entorno social sensorial, preocupaciones que surgen ya sea de la presión o del aislamiento social.** Por supuesto, la ruptura con el entorno social normal únicamente es completa sólo en el caso del **monje** quien, como dice la fórmula, **“con fe abandona su hogar”**. En **menor** grado, debe ser llevado a cabo por cada practicante del Dhamma, **quien debe “vivir apartado” de su sociedad, en espíritu, si no de hecho**. La compañía de otros y la ayuda que esperamos de ellos normalmente son el sostén principal de nuestro sentido de seguridad. Al ir por refugio en el Buddha y al Sangha, vamos de lo visible y tangible a lo invisible y evasivo. Al colocar nuestra dependencia en fuerzas espirituales **nos fortalecemos para hacer caso omiso de la opinión pública y del desaliento social**. Cierta grado de desafiante desprecio por el mundo y sus formas es inseparable de la vida espiritual. El hombre espiritual **no “pertenece”** a su medio ambiente visible en el cual está obligado a sentirse más bien como un extraño. Él pertenece a la comunidad de los santos, **a la familia del Buddha**. El buddhismo sustituye el medio ambiente natural por el espiritual, con el Buddha como el padre, el **prajnaparamita**<sup>ii[2]</sup> como la madre, los correligionarios como hermanos y hermanas, parientes y amigos. **Con estas fuerzas más invisibles debemos aprender a establecer relaciones sociales satisfactorias.** Para llevar a cabo esta tarea, la fe requiere una considerable capacidad de renuncia.

Esto concluye nuestra reseña de los cuatro factores que constituyen la fe. Como otras cualidades espirituales, la fe es de alguna manera paradójica en cuanto a que en un sentido es un *regalo* que no podemos obtener esperándolo solamente, y en otro sentido, es una *virtud* que puede ser cultivada. La capacidad para la fe varía con la personalidad del individuo y de sus circunstancias sociales. Es normal clasificar los tipos de personalidad de acuerdo a que sean dominados por la avidez, el odio o la ignorancia. Aquellos con avidez, se dice que son más susceptibles a la fe que los otros dos, porque existe parentesco entre fe y avidez. Citando a Buddhaghosa (*Visuddhimagga*, III, 75): **“Así como en el plano insano la avidez se aferra sin inmutarse, así es la fe en el plano sano. Así como la avidez busca los objetos del deseo de los sentidos, así la fe [busca] las cualidades de la moralidad, etc. Así como la avidez no suelta aquello que es dañino, así la fe no suelta lo que es benéfico.”**

En lo que respecta a las condiciones sociales hay épocas de fe y épocas de incredulidad. La presente época más bien fomenta la incredulidad. Premia la astucia intelectual, de ahí que fácilmente se sostenga que la fe indica nada más que una debilidad de carácter o una falta de integridad intelectual. Multiplica las distracciones del mundo sensorial a tal grado que la calma del mundo invisible es mucho más difícil de alcanzar que antes. Expone al ciudadano a tan gran variedad de puntos de vista conflictivos que se le hace difícil hacer una elección. El prestigio de la ciencia, la preocupación por un nivel más alto de vida y la desaparición de todas las instituciones de autoridad incontestable son los principales enemigos de la fe en nuestra presente sociedad. Creer que las cosas mejorarán en el futuro cercano es más bien un asunto de temperamento.

Como virtud, la fe **se refuerza y construye con auto-disciplina y no con discusiones de opiniones**. Las dificultades intelectuales no son de ningún modo las más poderosas entre los obstáculos de la fe. Las dudas son inevitables pero la manera de lidiar con ellas depende del propio carácter. El primero de nuestros cuatro “artículos de fe” ilustra bien esta situación. Hay muchas razones válidas para aceptar la doctrina del renacimiento. Éste no es el lugar para exponerlas y estaré contento con referir al lector a la muy impresionante **“Antología Oriente-Occidente” sobre “Reencarnación” que J. Head y S.L. Cranston publicaron en 1961 (New York, The Julian Press Inc.)**<sup>1</sup>. Si bien el creer en el renacimiento es perfectamente racional y no crea conflicto con ningún otro hecho conocido, el alcance de la visión de una persona promedio es tan limitado, que no tiene acceso a una evidencia contundente, la cual es la experiencia directa e inmediata.

---

<sup>1</sup> Título original en inglés: Head, Joseph and Cranston, S.L. (eds). Reincarnation: An East-West Anthology. New York



La doctrina del renacimiento asume al menos dos cosas: (1) que detrás de la causalidad natural que une eventos en el mundo de los sentidos hay otras cadenas invisibles de una causalidad moral, la cual asegura que todos los actos buenos sean recompensados, todas las malas acciones sean castigadas; y (2) que esta cadena de secuencia moral no se interrumpe con la muerte sino que continua de renacimiento en renacimiento. Para la persona promedio estas dos suposiciones no pueden ser probadas absolutamente, de manera conclusiva y más allá de la posibilidad de una duda. No importando cuan verosímiles puedan parecer en el terreno racional, **el buddhismo enseña que se convierten en materia de experiencia directa únicamente después de que se desarrollen los "superconocimientos" (abhiñña, abhiñña)**. El cuarto "superconocimiento" es el recordar los propios renacimientos previos, y el quinto, el conocimiento de los renacimientos de otras personas, por el cual "vemos que cualquier cosa que sucede a otros sucede de acuerdo con sus actos". Hay varios casos bien autenticados de personas que espontáneamente recuerdan ciertos detalles de una o de otra de sus vidas previas, y estas personas obviamente tienen una razón adicional para creer en el renacimiento que no tienen aquellas que no pueden recordar haber vivido antes. No obstante, una completa certeza en este tema solamente es dada a aquellos que puedan "recordar sus múltiples vidas anteriores", sobre la base de la cuarta *jhana* y siguiendo con disciplina los definidos pasos prescritos al salir de esta *jhana*, de acuerdo con la bien conocida fórmula: "Ahí estaba, ése era mi nombre, ésa era mi familia, ésa era mi casta, tal era mi comida, ésta era la felicidad, éste el sufrimiento que experimenté, ésta fue la duración de mi vida. Muerto ahí, nací en otra parte y ahí tenía este nombre, etc." Cuando un monje ha practicado adecuada y exitosamente, "estas cosas se le hacen tan claras como iluminadas por una lámpara" (*Visuddhimagga*, xiii, 23).

Hasta entonces no podemos afirmar que *conocemos completamente* que la doctrina del *kamma* y renacimiento sea verdadera. La tomamos parcialmente con fe. Y esta fe nuestra, se mantiene menos por nuestras habilidades intelectuales que por las virtudes de la paciencia y el coraje. Porque debemos estar dispuestos de esperar pacientemente hasta que seamos espiritualmente maduros para el surgimiento de los superconocimientos, no importando cuan lejos estos parezcan estar. Y en segundo lugar, debemos estar dispuestos de asumir riesgos. **En ningún lugar la vida ofrece un cien por ciento de seguridad y mucho menos para nuestras convicciones.** Ocupado en ganar riqueza un mercader debe arriesgar su propiedad. Ocupado en matar, un soldado debe arriesgar su propia vida. **Ocupado en salvar su alma, el hombre espiritual debe arriesgar su propia alma.** La apuesta se incrementa automáticamente con la perspectiva de ganancia. Por supuesto, podemos estar equivocados. Algunas veces me imagino qué pensaría si al morir no despertase en el plano del Bardo,<sup>iii[3]</sup> como ahora



imagino con afecto, sino me encontrase confrontado con **Aqueronte y el Cerbero de tres cabezas**, o aún peor, fuera maltratado con fuego y azufre en un infierno cristiano. La experiencia sería, lo admito, algo desconcertante. Todo lo que puedo decir frente a tal incertidumbre es que estoy deseoso de asumir las consecuencias y espero no agotar mi capacidad de osadía, audacia y buen humor.

Tenemos la elección de amplificar las dudas intelectuales o minimizarlas. No parece irrazonable que podamos echarle la culpa de las dificultades de la enseñanza a la propia distancia de la verdad, a las propias imperfecciones intelectuales y morales. ¿Cómo podemos esperar recordar las propias vidas pasadas si en el presente ni siquiera podemos recordar hora por hora lo que hicimos durante un solo día hace apenas un mes? Si dudamos en aceptar, como no inmediatamente obvio, la doctrina de que este mundo **es el resultado de la ignorancia y de la avidez de individuos no-existentes por objetos no-existentes** – ¿no acaso esto se deba a la misma densidad de la propia ignorancia, de la cual podemos conseguir muchas pruebas a lo largo del día? Las dudas son efectivamente vencidas cuando purificamos nuestra propia vida, para así convertirnos en merecedores de conocimiento. Es una condición de todo aprendizaje que aceptemos una gran parte con base en la confianza, que le demos al maestro el beneficio de la duda. De otra manera no podríamos aprender nada y permaneceríamos cerrados a toda verdad. **Tener fe** significa tomar una respiración profunda, separarse de los cuidados y preocupaciones cotidianas, y con resolución, voltearse hacia una realidad más amplia y durable. Al principio, con nuestros propios medios, somos muy torpes e inexperimentados para ver las marcas que conducen a la salvación. Así debemos poner nuestra confianza en los sabios del pasado y escuchar intensamente sus palabras, atenuadas por la distancia y el ruido del presente, pero aún audibles.

Una última palabra sobre **la tolerancia**, sin la cual **la fe** permanece sin refinar e insegura de sí misma. Para nuestra fe es un desafío perpetuo el que debemos constantemente encontrarnos con gente cuyas creencias son diferentes. Fácilmente estamos tentados a desear quitar esta irritación, a reprimir a otros, aunque sea argumentando, aniquilándolos o tan solo tachándolos de locos. La intolerancia hacia personas de otros credos, si bien frecuentemente se confunde con ardor, delata más bien las dudas en nosotros mismos. Podemos, por supuesto, siempre consolarnos asumiendo que los otros, a su manera, creen en lo que nosotros hacemos, y al final de cuentas todos llegamos a la misma cosa. Pero eso no siempre suena muy convincente **y lo que debemos aprender es a soportar su presencia**.

## II. Energía



A un lado de la fe, la energía (**sánscrito: virya; pali: viriya**). Poco se necesita decir sobre la necesidad de ser enérgico si queremos lograr algo. Sin energía, sin esfuerzo extenuante, sin perseverancia, obviamente no se puede progresar mucho. Todo el mundo sabe lo que es la "energía", aunque la generación que hizo la fortuna de los descubridores de los "placeres nocturnos", pueda desear tener más energía.

El hecho de que la fe y la energía sean virtudes no implica, sin embargo, que sean siempre buenas y que deban ser fortalecidas en cualquier tiempo sin importar las consecuencias. El **exceso** debe ser desaprobado, aun en las virtudes. Las cinco virtudes deben ser vistas como un todo. Su balance y armonía son casi tan importantes como las virtudes mismas.<sup>iv[4]</sup> Hasta cierto punto ellas se apoyan mutuamente, pero también pueden obstaculizarse entre ellas. Algunas veces, una debe ser usada para corregir el exceso de otra. De esta manera, la concentración debe rescatar las faltas latentes de la energía. Cuando el vigor y la energía tienen todo el camino libre, la tranquilidad esta en peligro. Todos conocemos a personas con gran cantidad de adrenalina en su sangre, que están siempre ocupadas, quizás aun "locamente eficientes", pero no particularmente tranquilas. **La energía por sí misma conduce a la excitación y tiene que ser controlada con el desarrollo de una calma concentrada.**

De manera similar, la fe sola, sin sabiduría, puede fácilmente convertirse en mera credulidad. Solamente la sabiduría puede enseñar qué vale la pena creer. Esto puede ilustrarse con **Don Quijote**, quien en literatura es quizás la más pura personificación de la fe, y cuyas acciones demuestran que demasiada fe, por sí misma, no es necesariamente una cosa buena. La novela de Cervantes da una fina y detallada descripción de los principales atributos de la fe. Don Quijote vigorosamente, sin miedo, sin queja y aun serenamente, sufre todas las tribulaciones porque él quiere ayudar a otros, a todos ellos por igual, de acuerdo con sus necesidades. Cuando se lanza en medio del lago hirviendo, él alcanza el más alto auto-abandono del cual la fe, como tal, es capaz. "Y justo cuando no sabe lo que le pasará, se encuentra a sí mismo entre campos floridos más bellos que los del Elíseo". Su fe conquistó los sentidos, transmutó la información de la experiencia del sentido común y la vasija del barbero se convirtió en el casco de Mambrino.<sup>v[5]</sup> Y aún, cuando consideramos las bases intelectuales de la fe, encontramos que ésta consiste en nada más que una creencia en la verdad y veracidad de los romances los cuales describen los hechos ficticios y no particularmente edificantes de los caballeros errantes del pasado. Ésta es la razón por la cual sus aventuras forman una triste visión. Por ello, él es una caricatura de un caballero de la Edad Media, de ahí que desprovista de todo sentido común, en este caso la fe se convierte ligeramente patológica.

El Sr. Blyth proclama que “El Don Quijote de la primera parte es encarnación del Zen”,<sup>vi[6]</sup> que “el hombre que sobrepasa a **Hakuin, Rinzai, Eno, Daruma** y al mismo **Shakyamuni** es Don Quijote de la Mancha, caballero errante”.<sup>vii[7]</sup> Parece que el Zen, como todas las cosas buenas, puede ser absurdo. No es muy probable que, cuando el manto del “Zen” es tirado sobre ellos, todos los burros se convierten en tigres, o todo lo absurdo adquiriera sentido. Al irracionalismo no le faltan atractivos, pero puede ser exagerado. Sugerir que una escritura, una convicción, una fe es tan buena como otra, cae más bien en el nihilismo espiritual de la presente época que en la sabiduría de Seng-t’san. Admito que siempre me ha gustado Don Quijote por decir que la “perfección” de la locura no consiste en “enloquecer por alguna razón u otra” sino “enloquecer sin la mínima limitación o necesidad”. Pero aún no puedo evitar sentir que hay alguna diferencia, quizás intangible, pero no obstante real, entre la perfección de la locura y la perfección de la sabiduría. La fe de Don Quijote era más bien pueril, porque él no tenía juicio y su visión era distorsionada. El mismo Blyth admite al final que Don Quijote “no tiene la virtud de la prudencia de Confucio, el balance de los poderes de la mente” (p.210). No estoy tan seguro sobre la prudencia, pero el “balance de los poderes de la mente” seguramente no es únicamente una virtud del confucianismo sino también es **buddhista**, y una muy esencial. Buddhagosa, a quien expongo aquí, no nos deja duda en este tema.<sup>viii[8]</sup> Lo que distingue a un **bhikkhu** de un caballero errante es que el primero es esencialmente sobrio y calmado, que su visión del mundo es dulcemente racional, que él evita la violencia al perseguir sus metas, y que su estimación de su propio papel en este mundo no excede grandemente de su tamaño real en relación con el universo.

### III. Atención Plena

Un budhista debe su sobriedad al cultivo de la tercera virtud, la atención plena (**sánscrito: smriti, pali: sati**). Mientras que la fe y la energía cuando son conducidas al exceso deben ser restringidas por sus contrapartes, es decir, la sabiduría y la tranquila concentración, la virtud de la atención plena no comparte esta limitación. “La atención plena debe ser fuerte en cualquier parte. Porque protege a la mente de la excitación en la cual puede caer dado que la fe, la energía y la sabiduría pueden excitarnos;<sup>ix[9]</sup> y de la indolencia en la cual puede caer dado que la concentración favorece la indolencia. Por eso, la atención plena es deseable en cualquier parte, como la sal en todas las salsas, como el primer ministro en todas las funciones de estado. De ahí que se diga; “El Señor ha declarado útil a la atención plena en cualquier parte, porque la mente encuentra su refugio en la atención plena y la atención plena es su protectora. Sin la atención plena no puede haber esfuerzo o restricción de la mente.”<sup>x[10]</sup>



A pesar de que trazas de ella no están completamente ausentes en otras religiones y disciplinas filosóficas, **sólo en el buddhismo la atención plena ocupa una posición central**. Si se nos preguntara que distingue al buddhismo de todos los otros sistemas de pensamiento, tendríamos que responder que es la teoría del dhamma y el énfasis puesto en la atención plena. La atención plena no es solamente el séptimo paso del santo óctuple sendero, la tercera de las cinco virtudes y el primero de los siete factores de la iluminación. En ocasiones es casi equivalente con el buddhismo mismo.

Así leemos al inicio del *Satipatthana Sutta*<sup>xi[11]</sup> que “las cuatro aplicaciones de la atención plena son el uno y único camino (*ekayano maggo*) que conduce a los seres a la purificación, a la trascendencia de la pena y el lamento, a la pacificación del dolor y sufrimiento, a la entrada en el método correcto y a la realización del *Nibbana*.”<sup>xii[12]</sup>

Entonces ¿qué es la “atención plena”? El **Abhidharma**, guiado por la etimología del término sánscrito (*smṛiti* de *smṛi*, “recordar”) la define como un acto de recordar **que previene a las ideas de “alejarse flotando”**, y el cual combate el olvido, el descuido y la distracción. Esta definición por sí misma, a pesar de correcta, no hace realmente muy clara la función de esta virtud en nuestros días. Las suposiciones teóricas que subyacen en las diversas prácticas resumidas en la palabra “atención plena” se toman demasiado por hecho. Lo que uno supone es que la mente consiste en dos partes separadas –una profunda, que es calmada y tranquila, y una superficial, que es perturbada. El nivel superficial está en agitación perpetua y confusión. El centro, en el fondo de la mente, más allá tanto de la mente consciente como inconsciente, como la entienden los psicólogos modernos, es bastante quieto. Sin embargo, lo profundo está normalmente escondido a tal grado que la gente permanece incrédula cuando se le habla de ese lugar de quietud en lo más interno de sus corazones. **En la mayoría de los casos, la superficie es tan turbulenta que la calma de la profundidad únicamente puede realizarse en muy raros intervalos.**

**La atención plena y la concentración son dos virtudes que están preocupadas por el desarrollo de la calma interior.** Los principales enemigos de la quietud espiritual son: (1) los sentidos; (2) los movimientos del cuerpo; (3) las pasiones, apetencias y deseos; y (4) el pensamiento discursivo. Tienen el poder de ser enemigos cuando: (1) no están sometidos a cualquier disciplina; y (2) cuando el ego se identifica a sí mismo con lo que tiene lugar en la superficie de la mente, participando en ello de corazón, y surge la ilusión de que estas actividades son “mis” actos, “mis” preocupaciones y la esfera en la cual “yo” vivo y tengo a mi ser. **Ocupados así con cosas mundanas no tenemos ni fuerza ni libertad.** Para conquistar a estos enemigos de la quietud espiritual debemos: (1) retirar a los sentidos de sus objetos, como la tortuga se

retira en su caparazón; (2) vigilar nuestros movimientos musculares; (3) cesar de desear cualquier cosa y disociar todos los deseos del ego; y (4) cortar el pensamiento discursivo.

Con un esfuerzo de imaginación uno debe tratar de verse a sí mismo tranquilo, flotando libremente, sin que alguna fuerza influya en nuestro ser espiritual. La práctica de la atención plena entonces es una serie de esfuerzos que buscan mantener este aislamiento. **La atención plena es el nombre que se le da a las medidas que tomamos para proteger el espacio de calma interior que al principio puede no verse muy grande.** Como si dibujásemos una línea alrededor de este lugar y mantuviese vigilados a los transgresores en sus fronteras. La expectativa es que la atención consciente desintegrará el poder de los enemigos, disminuirá su número, y los desasociará del ego. No importa cuan diversos en naturaleza puedan parecer los numerosos ejercicios que están bajo el encabezado de la atención plena, todos ellos tienen en común este único propósito: el de guardar la incipiente y creciente calma en el corazón de uno mismo.

1. Primero, en relación con los “estímulos sensoriales”, esta la “restricción de los sentidos”, también llamada la “protección de las puertas de los sentidos”. Por dos razones, el estímulo de los sentidos puede perturbar la calma interior: (1) Porque da motivo a que estados indeseables, como avidez, odio, etc., invadan e inunden la mente; (2) Porque la atención al mundo sensorial, cuan necesaria y aparentemente inocua, distrae del objeto de la sabiduría, el cual es el vacío de los dhammas. Uno no puede imaginarse lo que significa la **“restricción de los sentidos dominantes”**, si ve como una cosa natural que la mente deba morar en objetos ligados a los sentidos. Esto es, en efecto, lo más innatural. En su pureza natural, los pensamientos yacen en la calmada contemplación del vacío. **La mente que ve, escucha, etc., es una mente perturbada.**

La capacidad de la experiencia sensorial para forzar a la mente a actuar en una cierta forma es enormemente disminuida si cada estímulo sensorial es examinado en el punto en el cual éste pasa el umbral de la conciencia. La atención, normalmente pasiva, involuntaria y compulsiva, se sujeta al control voluntario. En el proceso de imponer algún control a los sentidos uno se sorprenderá al encontrar cuan deseosos están de funcionar, cuan ansiosos de encontrar objetos adecuados con los cuales alimentar nuestros impulsos e instintos, esperanzas y temores, intereses y apetitos, satisfacciones y agravios. No es tan malo que uno pueda ver cosas, oír sonidos, etc., pero es un desafío para la salud espiritual cuando uno se interesa y embelesa, **cuando uno toma lo que es visto y oído y lo toma como una señal de lo que importa.**



La practica de la atención plena no esta confinada a tomar nota de lo que entra en la mente a través de los órganos sensoriales. Uno también trata de determinar que es permitido dejar entrar, y por lo general reducir el número de impactos sensoriales al restringir el uso de los órganos físicos, por ejemplo, cuando uno camina con los ojos dirigidos únicamente alguna distancia por delante. Adicionalmente, por un esfuerzo de voluntad rehusamos a cooperar con nuestros impulsos habituales al establecer una mera observación casual en una cosa momentánea a la cual uno regresa una y otra vez. Finalmente el intruso es debilitado y agotado por reflexiones adecuadas. Se le mantiene fuera del corazón y devaluado –como trivial, como ya pasado, como nada en particular, y pensando que “esto no me importa del todo, no significa nada para mí, es solamente algo desechable **cuando se consideran la salvación y el Nirvana.**”

2. En segundo lugar, en cuanto a **los movimientos musculares del cuerpo** –un cuerpo intranquilo es un concomitante de una mente perturbada, tanto su causa como su síntoma. Es importante para la atención plena que tomemos nota conscientemente de la posición y movimientos del cuerpo al caminar, comer, hablar, etc., y suprimamos y corrijamos esos movimientos que son incontrolados, rápidos y desgarrados. Esta práctica, es verdad, no puede ser llevada a cabo a todo momento. En el tráfico de Londres, por ejemplo, la lenta e imperturbable manera de la atención tiene poco valor de supervivencia. Sin embargo, cuando pueda ser aplicada, empezamos a apreciar a este ejercicio que nos unifica, algunas veces hasta un grado asombroso en un extraordinariamente corto tiempo. Insignificante como pueda parecer, comparado con los esplendores del arte y metafísica budhista, este entrenamiento es su indispensable piedra fundamental. Es por su digna y auto-controlada compostura que un bhikkhu es reconocido. Y, por supuesto, no debemos olvidar que la atención plena a los movimientos musculares incluye la práctica de la respiración, la cual es la más fructífera fuente de la visión cabal.

3. Cuando tenemos que enfrentarnos a los disturbios de las pasiones y de los *pensamientos que distraen* en general, mantener nuestra calma interior se hace más difícil. La atención plena en sí misma se convierte en una concentración incipiente.

En este punto, uno puede preguntarse si la práctica de las cinco virtudes cardinales, desde la fe hasta la sabiduría, pueda ser promovida al escribir artículos sobre ellas. Por supuesto, no es enteramente inútil la tarea de proteger a la enseñanza tradicional de las frecuentes malas interpretaciones, independientemente del placer de poner pulgas dentro del oído de la gente, y fomentar discusiones sobre la importancia de la fe, o el valor de la erudición. Pero ¿qué hay sobre las virtudes mismas? **Tomás de Kempis** dijo una vez que él prefería sentir compunción que

saber su definición. **Lo que le importa al budhista es ser fuerte en la fe, energía, atención plena, concentración y sabiduría, y ¿de qué le sirve conocer cómo son definidas? Detallados consejos de como estas virtudes deben ser practicadas, es verdad, nunca puede darse en artículos escritos para el lector general. Tal consejo debe siempre ser dirigido a una persona a la vez, debe tomar en cuenta su constitución individual, y por ello, puede darse solamente verbalmente.**

Por otro lado, si la atención plena es una virtud, entonces la habilidad para recordar las virtudes de uno mismo es también una característica de la vida budhista. ¿Y cómo puede uno atender la presencia o ausencia de estados mentales en uno mismo si se es incapaz de reconocerlos por lo que son? El **Satipatthana Sutta** recomienda la meditación sistemática en los estados mentales sanos e insanos que surgen en la mente. Citando el sutta, uno sabe, por ejemplo: (1) que hay energía cuando hay energía; (2) que no hay energía cuando no hay energía; (3) como la energía que no existe es producida; y (4) como y bajo que condiciones ésta crecerá a una mayor perfección. **La psicología es tan vital a las instrucciones budhistas porque uno no puede saber nada definitivo sobre el mobiliario de la propia mente a menos que uno este familiarizado con las categorías en las cuales las condiciones mentales pueden analizarse.** Un hombre consciente está bien informado sobre su propia condición mental. Su capacidad de introspección es altamente desarrollada. Y su interés en su propia mente no lo hará realmente egocéntrico en tanto que recuerde que él tiene que lidiar con el surgir y cesar de procesos impersonales. Aún más, en el caso de estados mentales elevados, la claridad racional es imperativa si la constante autodecepción y la desgastante vacilación en la oscuridad se quieren evitar. En un país nuevo un mapa es de gran ayuda si uno quiere saber donde se encuentra. Los manuales de la teología mística escritos por los practicantes contemplativos de la iglesia católica son también ricos en descripciones de las virtudes sublimes.

Pero esto no es todo. Cuando las virtudes budhistas se describen para una audiencia laica **uno no debe omitir** el mencionar el siempre importante hecho que los rangos superiores de estas virtudes demanda una reforma de la conducta de vida que es casi siempre mayor a la que cualquier laico está deseoso de emprender. La más alta atención plena, y casi el rango entero de la concentración y sabiduría, presupone un grado de retiro del mundo el cual es incompatible con la vida de un ciudadano común. **Aquellos que no están dispuestos a una reclusión radical del mundo pueden practicar estas virtudes únicamente en una forma muy rudimentaria.** Es algo idealista pretender que ellas no involucran una completa ruptura con los hábitos establecidos de vivir y pensar. A menos que hagamos el sacrificio que implica el retiro del



mundo, estamos destinados a permanecer extraños a la plenitud de la atención plena, la concentración y la sabiduría.

Pero si la vida monástica es una condición necesaria para estas virtudes, ¿para qué hablar de ellas? En parte porque es saludable, **no obstante doloroso, que veamos en nosotros su ausencia**, y en parte porque ellas constituyen la contraparte subjetiva de las escrituras que leemos. Los **suttas** describen al mundo como aparece en un nivel espiritual en el cual la concentración y la sabiduría han madurado. El entendimiento de las escrituras es amplificado por un entendimiento de las actitudes subjetivas que les corresponden. Y así, a pesar de que seamos forzados para ir más allá del rango de nuestra experiencia inmediata, y a pesar de que la descripción tiende a ser más intangible conforme se eleva a alturas más sublimes, ahora nosotros, dejando a un lado los grados más altos de la atención plena trataremos de explicar las definiciones tradicionales de la concentración y la sabiduría, como nos han sido transmitidas.

#### IV. Concentración

La concentración (**samadhi**) continúa el trabajo de la atención plena. Profundiza nuestra capacidad para ganar la pacífica calma de nuestra naturaleza interior. Pero aquí nos encontramos de lleno frente a la dificultad de que en la psicología budhista la “**concentración**” ocurre dos veces: (1) como un factor esencial en todo pensamiento; y (2) como una especial, y más bien rara, virtud.

1. En su forma más simple, la concentración es el estrechar el campo de la atención de una manera y por un tiempo determinado por la voluntad. **La mente se unifica, no titubea, no se dispersa a sí misma, y se estabiliza como la flama de una lámpara en la ausencia de viento.** Sin cierto grado de **unificación** ninguna actividad mental puede tener lugar. Cada acto mental dura, estrictamente hablando, por un solo momento, y es inmediatamente seguido por otro. La función de la concentración es proveer de cierta estabilidad en este flujo perpetuo, permitiendo a la mente permanecer en, o sobre, el mismo objeto, sin distracción, por más de un momento. Además de esto, es una cualidad sintética (**sam-a-dhi = sín-tesis**), que mantiene juntos a numerosos estados mentales que surgen al mismo tiempo, “**como el agua liga la espuma del jabón.**”

**Buddhghosa** enfatiza el hecho que la concentración intelectual se encuentra también en pensamientos insanos. La mente debe estar sin distracciones para que el cuchillo del asesino no falle, para que el robo no se malogre. La mente de un solo intento es capaz de hacer lo que hace más efectivamente, sea esto bueno o malo. El más alto grado de este tipo de concentración debe mucho a la presencia del “instinto de



caza", y puede observarse mejor cuando un armiño está persiguiendo a un conejo. La concentración intelectual es una cualidad que es neutral ética y espiritualmente. Muchos trabajadores científicos tienen una desacostumbrada alta capacidad para pensamientos concentrados. Cualquiera familiarizado con los "científicos humanistas" que habitan en nuestras grandes ciudades estará de acuerdo, sin embargo, que sus logros intelectuales no les conducen ni a la paz de la mente ni al progreso espiritual. Cuando Sir Isaac Newton hirvió su reloj en lugar del huevo que le dio su ama de llaves, con ello mostró la intensidad con la cual él enfocaba su mente en su tarea intelectual. Pero el resultado de sus labores intelectuales ha sido el de arrojar una oscura sombra sobre el resplandor espiritual del universo, y desde entonces, las armonías celestiales se han hecho casi inaudibles. Como H. W. Longfellow, dijo en su poema sobre "El Arsenal en Springfield":

**¿Es, Oh hombre, con tales ruidos discordantes,  
Con tales detestables instrumentos como estos,  
Que tú ahogaste las dulces y amables voces de la Naturaleza,  
Y perturbaste la armonía celestial?**

2. Entonces, ¿cómo la concentración como virtud espiritual difiere de la concentración como una condición del intelecto? La concentración espiritual resulta menos de un esfuerzo intelectual que de un renacimiento de la entera personalidad, incluyendo el cuerpo, las emociones y la voluntad. No es posible alcanzarla sin alguna disciplina sobre el cuerpo, ya que debemos ser capaces de aguantar la postura prescrita, practicar los ejercicios de respiración prescritos, y así en adelante. Es más bien construida sobre un cambio de perspectiva que podemos describir como "ética". La tradición es poco ambigua sobre este punto. Antes de que pueda aun acercarse a la concentración espiritual, debemos calmar o suprimir cinco vicios, que se conocen como los "**cinco impedimentos**": deseo sensual, mala voluntad, sopor y somnolencia, agitación y sentido de culpa, y duda. Cuando estos obstáculos están presentes, cuando el pensamiento concentrado está mezclado con avidez, el deseo de excelencia, el obtener un buen trabajo, etc., allí la concentración como virtud espiritual está ausente.

En este sentido, la tranquilidad física y la auto-purificación son las primeras dos características distintivas de la concentración espiritual. La tercera es el cambio de la atención desde el mundo sensorial hacia otro reino más sutil. Los métodos por los cuales este cambio se efectúa son tradicionalmente conocidos como las cuatro absorciones (*jhana*) y las cuatro absorciones inmatrimales. Esencialmente son un entrenamiento en incrementar la introspección, lograda al disminuir progresivamente el impacto de los estímulos exteriores. Como resultado de su exitoso retiro



y renunciación la concentración espiritual libera la calma interior que habita en sus corazones. Esta concentración no puede ser alcanzada, sin embargo, a menos que se ignore la información sensorial, y cualquier cosa sensorial es vista como igualmente sin importancia.

**Subjetivamente está marcada por una suave, tranquila y pacífica pasividad**, objetivamente por la abstracción dentro de un mundo no terrestre de experiencia que lo eleva a uno sobre el mundo, y confiere una certeza mucho mayor a la que cualquiera de los sentidos pueda enseñar. La experiencia es tan satisfactoria que enciende al mundo y solamente sus frías cenizas se encuentran cuando uno regresa a él.

## V. Sabiduría

Y así llegamos a la sabiduría (sánscrito: *prajña*; pali: *pañña*), la virtud más alta de todas.

“La sabiduría se basa en la concentración, por el dicho: ‘Quien está concentrado comprende, ve lo que realmente es.’”<sup>xiii[13]</sup> ¿Entonces la concentración es una pre-condición indispensable de la sabiduría? La respuesta radica en distinguir **tres** etapas de la sabiduría, de acuerdo a cómo opera en los niveles de: (1) **aprender** sobre lo que la tradición dice sobre las categorías psicológicas y ontológicas que constituyen la materia de la sabiduría; (2) **reflexión discursiva** sobre los hechos básicos de la vida; y (3) **desarrollo meditativo**.<sup>xiv[14]</sup> Solo el tercero requiere la ayuda de un alto grado de concentración<sup>xv[15]</sup> en tanto que sin ella puede haber dominio en los primeros dos. Y la sabiduría que consiste en aprender y reflexionar no debe ser menospreciada.

La principal corriente de tradición budhista siempre ha estimado en gran medida el aprendizaje. Nuestra actitud hacia la manzana del conocimiento difiere de la que tienen muchos cristianos. En lo global, nosotros la vemos más bien como nutritiva que dañina. La sabiduría, la cual es la quinta y culminante virtud, no es la sabiduría que puede ser encontrada en el niño sin instrucción de la naturaleza, el sensiblero sabio del bosque, o el filósofo autodidacta de los suburbios. Ella solamente puede operar después de que una gran cantidad de información tradicional haya sido absorbida, una gran cantidad de aprendizaje profundo haya sido adquirido. La habilidad requerida para el análisis metafísico y psicológico sería imposible sin un buen conocimiento del material sobre el cual esta habilidad debe ser ejercitada. Desde este punto de vista, aprender es quizás menos a ser lamentado que su ausencia.

La segunda etapa, después de aprender, es la **reflexión**, la cual es una operación del intelecto. Aun el principiante puede incrementar mucho su sabiduría mediante meditaciones discursivas sobre los hechos básicos de la vida. Finalmente, es en el nivel del **desarrollo mental (bhavana)**



que la técnica meditativa alcanza su madurez, y entonces requiere, sin duda, la ayuda de la atención plena y la concentración.

La "sabiduría" es, por supuesto, únicamente un muy aproximado equivalente de *prajña*. Para la persona común en nuestros días, la "sabiduría" parece denotar un compuesto hecho con cualidades tales como la sagacidad, prudencia, un sentido bien desarrollado de valores, serenidad, y soberanía sobre el mundo ganada por el entendimiento del modo en el que éste opera. La concepción budhista de la "sabiduría" no es diferente a esta, pero es más precisa. Se clarifica mejor al dar primero sus connotaciones, y luego su real definición.

En cuanto a las connotaciones, leemos en el *Dhammasangani*:<sup>xvi[16]</sup> "En esa ocasión la facultad<sup>xvii[17]</sup> de la sabiduría es sabiduría, entendimiento,<sup>xviii[18]</sup> búsqueda, investigación, indagación del dhamma;<sup>xix[19]</sup> discernimiento, discriminación, diferenciación, erudición, habilidad experta, sutileza, claridad,<sup>xx[20]</sup> reflexión, investigación,<sup>xxi[21]</sup> amplitud,<sup>xxii[22]</sup> sagacidad,<sup>xxiii[23]</sup> una guía (al verdadero bienestar y a las características como ellas son realmente), introspección, comprensión, una espuela (que urge a la mente a regresar al recto sendero); sabiduría, sabiduría como virtud, sabiduría como energía (porque la ignorancia no la puede desalojar), la espada de la sabiduría (que corta camino a las impurezas), la elevada y encumbrada altura de la sabiduría, la luz<sup>xxiv[24]</sup> lustre y esplendor de la sabiduría, el tesoro<sup>xxv[25]</sup> de la sabiduría, ausencia de ignorancia, búsqueda de *dhammas*, recto entendimiento." De la mera inteligencia la sabiduría se distingue por su propósito espiritual, y se nos ha dicho expresamente<sup>xxvi[26]</sup> que tiene como propósito "arrancar las impurezas".

Ahora la verdadera definición: "La sabiduría penetra<sup>xxvii[27]</sup> al interior de los dhammas como ellos mismos son. Dispersa la oscuridad de la ignorancia, la cual cubre la verdadera naturaleza de los dhammas."<sup>xxviii[28]</sup>

¿Entonces sobre qué medita la sabiduría? La sabiduría se ocupa con tres tópicos posibles: (1) la verdadera realidad; (2) el significado de la vida; (3) el comportamiento de la vida. La tradición budhista asume que la segunda y tercera dependen de la primera. En su esencia, la sabiduría es la fortaleza de la mente que permite el contacto con la verdadera realidad, la cual es también llamada el reino de los dhammas. Ilusión, locura, confusión, ignorancia y auto-decepción son los opuestos de la sabiduría. Es porque la ignorancia, y no el pecado, es la raíz del mal que la sabiduría es vista como la más alta virtud. Una santidad carente de la sabiduría no es considerada imposible, pero no puede ser obtenida por el camino del conocimiento, al cual sólo se aplican estas descripciones. Los caminos de la fe, del amor, del trabajo, etc. Tienen cada uno sus propias leyes.



Como la infalible penetración al interior de la verdadera naturaleza de los objetos, la sabiduría es la capacidad de meditar en ciertas formas sobre los constituyentes dhármicos del universo. Las reglas de esta meditación han sido asentadas en las escrituras, particularmente en el Abhidharma, y una excelente descripción puede encontrarse en la última parte del ***Camino de la Purificación de Buddhaghosa***. Como vimos, la atención plena y la concentración se basaron en el supuesto de una dualidad en la mente – entre su calma profunda y su excitada superficie. De manera similar, la sabiduría supone una dualidad entre la superficie y la profundidad de todas las cosas. Los objetos no son lo que parecen ser. Su verdadera realidad, en la cual ellos se sostienen como dhammas, es opuesta a su apariencia para el sentido común, y mucha fortaleza de sabiduría es requerida para ir más allá de la ilusoria apariencia y penetrar en la realidad de los mismos dhammas.

## SEGUNDA PARTE

### SELECCIÓN DE TEXTOS

Textos 1 a 3: traducidos por Edward Conze  
Texto 4: traducido por Nyanaponika Mahathera  
Texto 5: Traducido por Bhikkhu Nanamoli

#### 1. LAS CINCO FACULTADES

a) Del [Milindapañha](#)

El rey preguntó: ¿Es a través de la recta atención que las personas pueden evitar nuevos renacimientos? – “Sí, eso se debe a la recta atención, y también a la sabiduría, y a otros **“dhammas”** [estados de conciencia] sanos.” – “¿Pero no es la recta atención lo mismo que la sabiduría?” – “No, Su Alteza. La atención es una cosa y la sabiduría otra. Borregos y cabras, bueyes y búfalos, camellos y asnos tienen atención, pero no tienen sabiduría.” – “Bien dicho, Venerable Nagasena.”

El rey preguntó: “¿Cuál es la característica de la atención y cuál es la característica de la sabiduría?” – “La consideración es la característica de la atención, cortar [**es la característica**] de la sabiduría” – “¿Cómo es eso? Deme un ejemplo.” – “¿Supongo que conoce a los segadores de cebada?” – “Sí, así es” – “¿Cómo segan la cebada?” – “Con la mano izquierda agarran un manajo de cebada, con la mano derecha sostienen la hoz, y cortan la cebada con esa hoz.” – “Justo así, Su Majestad, el meditador agarra sus procesos mentales con su atención, y con su sabiduría corta las impurezas.” – “Bien dicho, Venerable Nagasena.”

El rey dijo: “Cuando acaba usted de hablar de “otras dhammas [estados de conciencia] sanos,” ¿a cuáles se refiere?” – “**A la moralidad, la fe, la energía, la atención plena y la concentración.**” – “¿Y cuál es la característica de la moralidad?” – “La característica de la moralidad es servir de base para todos los estados de conciencia sanos, cualesquiera que éstos sean. Cuando están basados en la moralidad, todos los estados de conciencia sanos no serán reducidos a nada.” – “Deme un ejemplo.” – “ Así como todas las plantas y animales que aumentan, crecen y prosperan lo hacen teniendo a la tierra como su soporte, con la tierra como su base, así también el asceta, con la moralidad como su soporte, con la moralidad como su base, desarrolla las cinco virtudes cardinales: las virtudes cardinales de la fe, energía, atención plena, concentración y sabiduría.”

“Deme otro ejemplo”.



“Como el constructor de una ciudad cuando construye un pueblo primero limpia el sitio, remueve todos los troncos y maleza, nivela el terreno, y solo después de eso traza las calles y cruceros, y así construye la ciudad, de la misma manera el meditador desarrolla las cinco virtudes cardinales con la moralidad como su soporte, con la moralidad como su base.”

El rey preguntó: “¿Cuál es la característica de la fe?” –“La fe serena e impulsa” – “¿Y cómo serena la fe?” –“**Cuando la fe surge detiene a los cinco impedimentos, y el corazón se libera de ellos quedando claro, sereno e imperturbado.**” –“Deme un ejemplo.” –“Un monarca universal puede cruzar un pequeño río junto con su cuádruple ejercito. Al cruzar los elefantes, los caballos, los carros y los soldados, el agua se agita, se bate y se vuelve turbia y cenagosa. Habiendo cruzado, el monarca universal ordenaría a sus hombres que le traigan agua para beber. Pero el rey poseería una gema milagrosa que purifica el agua, y sus hombres, obedeciendo sus órdenes, la tirarían al río. Al instante todos los fragmentos de vegetación se separarían, el lodo se asentaría en el fondo, y el [agua del] río se volvería clara, serena e imperturbable, y adecuada para ser bebida por el monarca universal. Aquí el río corresponde al corazón, el monarca universal al meditador, los fragmentos de vegetación y el lodo a los impedimentos y la gema milagrosa purificadora del agua a la fe.”

“¿Y cómo impulsa la fe?” –“Cuando el meditador ve que el corazón de otros ha sido liberado, él es impulsado, a manera de aspiración, a los varios frutos de la vida santa y se esfuerza por alcanzar lo aún inalcanzado, en encontrar lo aún no encontrado, en realizar lo aún no realizado.” –“Deme un ejemplo.” –“Suponga que se suelta una gran lluvia sobre la montaña. El agua descenderá la pendiente llenando primero las grietas, las fisuras y los pliegues de la montaña y luego desembocará en un río haciendo que se desborde por sus dos orillas. Ahora suponga también que una gran multitud sobrevive e incapaz de medir ni el ancho ni la profundidad del río, la multitud se mantiene asustada e indecisa en el borde. Pero entonces ven venir a un hombre quien, conciente de su propia fuerza y poder, se ciñe firmemente sus propias ropas y salta y atraviesa al río. Y la gran multitud, viéndolo en la otra orilla, cruzaría de la misma manera. Así también el meditador, cuando ve que los corazones de otros se han liberado, se impulsa hacia delante, por aspiración, hacia los varios frutos de la vida santa y se esfuerza por alcanzar lo aún inalcanzado, en encontrar lo aún no encontrado, en realizar lo aún no realizado. Y esto es lo que el Bienaventurado ha dicho en el **Samyutta Nikaya**:

Por la fe el río es cruzado,  
Por la vigilancia el mar;  
Por la energía es pasada la enfermedad;  
Por la sabiduría uno es purificado.”



“¡Bien dicho, **Nagasena!**”

El rey preguntó: “¿Y cuál es la característica de la energía?” –“La energía apoya, y cuando son apoyados por la energía, todos los estados de conciencia sanos no son reducidos a nada.” –“Deme un ejemplo.” –“Si la casa de un hombre se estuviera cayendo, él la apoyaría con una nueva pieza de madera, y así, soportada, la casa no colapsaría.”

El rey preguntó: “¿Y cual es la característica de la atención plena?”

–Traer a la mente y tomar.”

“¿Cómo es traer a la mente una característica de la atención plena?”

–“Cuando surge la atención plena uno trae a la mente los dhammas que participan en lo que es sano e insano, reprochable e irreprochable, inferior y sublime, oscuro y luminoso: éstas son las cuatro aplicaciones de la atención plena; estos son los cuatro rectos esfuerzos; éstas son las cuatro vías al poder psíquico; éstas son las cinco virtudes cardinales; éstos son los cinco poderes; éstos son los siete factores de la iluminación; éste es el noble óctuplo sendero; esto es calma, esto es visión cabal, esto es el conocimiento y emancipación. Después el asceta atiende aquellos dharmas [**estados de conciencia**] que deben ser atendidos; practica aquellos que deberían ser practicados y no practica aquellos que no deberían ser practicados. Es en este sentido que traer a la mente es una característica de la atención plena.” –“Deme un ejemplo.” –“Es como el tesorero de un monarca universal que le recuerda mañana y tarde la magnificencia de sus posesiones: ‘Recuerde Su Majestad que tiene tantos elefantes, tantos caballos, tantas carretas, tantos soldados, tantas monedas de oro, tantos lingotes de oro, tantas propiedades’”. De ésta manera el tesorero trae a la mente la riqueza de su soberano.”

“¿Y cómo ‘toma’ la atención pura?” –“Cuando surge la atención plena, el resultado de los dharmas [estados de conciencia] benéficos y perjudiciales es examinado de la siguiente manera: “Estos dharmas son benéficos, éstos perjudiciales; estos dharmas son útiles, éstos inútiles.” De ahí que el asceta remueva los dharmas perjudiciales y toma los benéficos; él remueve los dharmas inútiles y toma los útiles. Es en este sentido que la atención plena toma.” –“Deme una comparación.” –“Es como el invaluable consejero de un monarca universal que conoce lo que es benéfico y lo perjudicial para su soberano, lo que es útil y lo que es inútil. De ahí que lo que es perjudicial e inútil pueda ser removido y se toma lo que es benéfico y útil.”



El rey preguntó: “¿Y cuál es la característica de la concentración? –“Se mantiene a la cabeza. Cualesquiera que sean los dhammas sanos, todos son encabezados por la concentración, se dirigen hacia la concentración, conducen a la concentración, se inclinan hacia la concentración.” –Deme una comparación.” –“Es como un edificio con el techo en punta: cualquier viga que haya, todas convergen en el remate, se dirigen hacia el remate, se juntan en el remate y el remate ocupa el lugar más prominente. De la misma manera ocurre la concentración con relación a otros dhammas sanos.” –“Deme otro ejemplo.” –“Si un rey fuera a entrar en batalla con su cuádruple ejército, entonces todas sus tropas – los elefantes, caballería, carros e infantería– serían encabezadas por el rey y se organizarían alrededor de él. Así es la posición de la concentración con relación a otros dhammas sanos.”

El rey entonces preguntó: “¿Cuál es la característica de la sabiduría?” –“Cortar es, como dije anteriormente, la marca de la sabiduría. Además, [la sabiduría] ilumina”. – “¿Y cómo ilumina la sabiduría?” –“Cuando surge la sabiduría, dispersa la oscuridad de la ignorancia, genera la luz del conocimiento, esparce la luz del conocimiento y hace que las sagradas verdades se distingan claramente. De ahí en adelante, el asceta, con su correcta sabiduría, puede ver la impermanencia, el sufrimiento y el no-yo.” –“Deme una comparación.” –Es como una lámpara que un hombre lleva al interior de una casa oscura. Dispersará la oscuridad, iluminará, esparcirá la luz, y hace que las formas en la casa se distingan claramente.” –“Bien dicho, Venerable Nagasena.”

Milindapañha, pp.51-62

## B) Del Akshayamati Sutra

Las **cinco facultades** son fe, energía, atención plena, concentración y sabiduría. ¿Aquí, qué es la fe? Por esta fe uno tiene fe en cuatro dharmas. ¿Cuáles cuatro? **Acepta la recta visión** que asume renovados renacimientos en el mundo de nacimiento y muerte; **crea en la maduración del karma**, y sabe que experimentará el fruto de cualquier karma que él haya hecho; aún para salvar su vida no comete ningún acto malo. **Tiene fe en el modo de vida de un Bodhisattva**, y habiendo tomado la disciplina, no anhela ningún otro vehículo. **Cree cuando escucha todas las doctrinas que son caracterizadas por el verdadero, claro y profundo conocimiento de la producción condicionada**, con tales términos como falta de yo, ausencia de ser, ausencia de un alma, ausencia de una persona; y por la vacuidad, sin signo y sin anhelo. No sigue ninguna de las falsas doctrinas y cree en todas las cualidades (dharmas) del Buddha, sus poderes, bases de la confianza en sí mismo, y todo el resto, y cuando en su fe ha dejado atrás todas las dudas, y produce en sí mismo todas esas cualidades del Buddha. Esto es conocido como la virtud de la fe. **Su energía consiste en realizar (dentro de él) los dharmas en los cuales tiene fe. Su atención**



plena consiste en prevenir que las cualidades que realiza con su energía sean destruidas por el olvido. Su concentración consiste en fijar su atención unidireccional en estas mismas cualidades. Con la facultad de la sabiduría contempla aquellos dharmas en los cuales ha fijado su atención unidireccional, y penetra su realidad. El conocimiento de estos dharmas que surgen dentro de él mismo y los cuales no tienen una condición externa es llamada la virtud de la sabiduría. Así estas cinco virtudes, juntas, son suficientes para producir todas las cualidades de un buddha.

Akshayamati Sutra, (citado en *Shikshasamuccaya*).

## 2. LA RESTRICCIÓN DE LOS SENTIDOS

### a) Del *Saundaranandakavya* de Ashvaghosha

Estableciéndose en la atención, uno debe sujetar los sentidos, inestables por naturaleza, de los objetos. Fuego, serpientes y relámpagos son menos nuestros enemigos que nuestros propios sentidos, mucho más peligrosos. Porque nos asedian todo el tiempo. Aun los más viciosos enemigos pueden atacar únicamente a alguna gente en determinados momentos y no en otros, pero todo el mundo está siempre y en todo lugar abrumado por sus sentidos. La gente no va al infierno porque algún enemigo lo golpeo y lo envió ahí, sino que a causa de que han sido golpeados por sus propios inestables sentidos que son irremediablemente arrojados ahí. Aquellos atacados por enemigos externos pueden, o no, sufrir heridas en sus espíritus; pero aquellos que son golpeados por los sentidos sufren tanto en el cuerpo como en el espíritu. Porque los cinco sentidos son más bien parecidos a las flechas que han sido embadurnadas con el veneno de las fantasías, las plumas son las inquietudes y la punta es la felicidad; y vuelan por el espacio que ha sido provisto por la variedad de los objetos de los sentidos; disparadas por "*kama*", el Dios del Amor, hieren al hombre en sus corazones como un cazador hiere a un ciervo, y si el hombre no sabe como protegerse de estas flechas, ellas serán su ruina; cuando se acercan a nosotros debemos estar firmes en nuestro propio control, ser ágiles y decididos, y protegernos de ellas con nuestra gran armadura de la atención plena. Como un hombre que ha sometido a sus enemigos puede vivir y dormir en cualquier lugar fácilmente y sin preocupaciones, así puede hacerlo también aquel que ha pacificado sus sentidos. Porque los sentidos constantemente demandan más a través de los objetos mundanos, y normalmente se comportan como perros voraces que nunca pueden ser saciados. **Este tumulto desordenado de los sentidos nunca puede alcanzar la saciedad con ninguna cantidad**



**de objetos sensibles; son más bien como el mar, que indefinidamente se está llenado con agua.**

En este mundo no puede evitarse que los sentidos estén activos, cada uno en su propia esfera. Pero **no debería permitírseles** que se agarren ni a los aspectos generales de un objeto ni a sus particularidades. Cuando se toma un objeto visual con los ojos, debe solamente determinarse los elementos básicos (lo que representa, por ejemplo, es un objeto visual), y bajo ninguna circunstancia deberá imaginársele como, digamos, una "mujer" o un "hombre". Pero si de vez en cuando se capta inadvertidamente algo como una "mujer" o un "hombre", no debería seguirse determinando como preciosos a los cabellos, dientes, etc. Nada debe ser abstraído de los datos, nada debe agregárseles; debe ser visto como realmente es, como lo que es en la verdadera realidad.

Si de esta manera trata de buscar continuamente la verdadera realidad en lo que los sentidos nos presenta, avidez y aversión dejarán de tener pronto una base de sostén. La avidez arruina a aquellos seres vivientes que están predispuestos al gozo sensual a través de formas placenteras, como un enemigo con una cara amistosa que habla palabras de amor pero planea actos oscuros. Pero lo que se denomina "aversión" es una especie de enojo dirigido hacia ciertos objetos, y cualquiera que esté lo suficientemente engañado por los sentidos para perseguirlos, está destinado a sufrir ya sea en esta vida o en una futura. Afligidos por los placeres y desplaceres, como por un excesivo calor o frío, **los hombres nunca encontrarán ni la felicidad ni el bien supremo mientras pongan su confianza en los inestables sentidos.**

Saundaranandakavya, xiii, 30-56

#### b) Del Prajnāparamita

El Señor: Cuando él practica la perfección de la meditación por el bien de otros seres su mente deja de distraerse. Porque reflexiona que "aun la meditación mundana es difícil de lograr debido a los pensamientos que distraen, cuanto más la plena iluminación. Por ello, debo permanecer sin distracción hasta que gane la completa iluminación". ... Aun más, **Subhuti**, un Bodhisattva, comenzando con el primer pensamiento de iluminación, practica la perfección de meditación. Sus actividades mentales están asociadas con el conocimiento de todos los modos cuando él entra en meditación. Cuando ha visto formas con sus ojos, no se agarra de ellas como signos de realidades que le conciernen, ni está interesado en los detalles accesorios. Él está determinado a restringir aquello que, si él no restringe su órgano de visión, puede darle la ocasión para que la avidez, tristeza u otras nocivas e insanas dharmas

alcancen sus corazón. Él cuida el órgano de la visión. Y lo mismo con los otros cinco órganos sensoriales: oído, nariz, lengua, cuerpo y mente.

Ya sea que camine o se pare, se siente o acueste, hable o permanezca en silencio, su concentración no lo deja. Sus manos o pies están quietos y no gesticula; no es incoherente en su hablar, confuso en sus sentidos, exaltado o excitado, inconstante o inactivo, agitado en cuerpo y mente. Calma su cuerpo, calma su voz, calma su mente. Su apariencia muestra complacencia, tanto en privado como en público... Es frugal, fácil de alimentar, fácil de servir, de buena vida y hábitos; aun en una multitud él permanece separado; balanceado y sin cambios en ganancia o pérdida; ni alborozado ni abatido. Así en felicidad o sufrimiento, en alabanza o culpa, en fama o desprestigio, en vida o muerte, él es el mismo imperturbable, ni alborozado ni abatido. Y así con enemigos o amigos, con lo que es placentero o desagradable, con hombres santos y no santos, con ruidos o música, con formas que son deseable o indeseables, él permanece igual, ni alborozado ni abatido. ¿Por qué? Porque él ve todos los dharmas como vacíos de marcas propias, sin ninguna realidad verdadera, incompletos e increados.

Prajnaparamita, ch. 68.

### c) Del Visuddhimagga

Ésta es la moralidad que consiste en la restricción de los sentidos: "Aquí alguien:

II. Habiendo visto una forma con su ojo, él no se aferra a su apariencia general ni a los detalles de ella. Aquello que podría, mientras él permanezca sin controlar la facultad del ojo, dar la ocasión a que codiciosas, tristes, nocivas e insanas dharmas lo inunden; eso él mismo se propone restringir; él protege la facultad del ojo, y la controla. Y de la misma manera (2) cuando escucha sonidos con su oído, (3) huele olores con su nariz, (4) saborea sabores con su lengua, (5) toca objetos táctiles con su cuerpo, (6) conoce objetos mentales (dhammas) con la mente" (M. i.180).

"Habiendo visto una forma con su ojo": Cuando él ha visto una forma con la conciencia visual que es capaz de ver las formas visibles, y que en el lenguaje común normalmente se le llama el "ojo", a pesar de que en realidad es su instrumento. Los Antiguos dijeron: "El ojo no puede ver formas porque no tiene conciencia, la conciencia no puede ver formas porque no tiene ojo. Cuando el objeto toca la puerta (de la vista) uno ve con la conciencia que tiene como base la sensibilidad del ojo". En la expresión "uno ve con el ojo", sólo se está indicando el equipo accesorio, de la misma manera que se puede decir "uno dispara con un arco" (y no



“con una flecha”). Por ello, el significado aquí es: “Habiendo visto una forma con la conciencia visual”.

“Él no se aferra a su apariencia general (literalmente ‘el signo’): Él no se aferra a su apariencia como hombre o mujer, o su apariencia como atractiva, etc., que da las bases a las pasiones que contaminan. Pero él se detiene ante lo que es realmente visto. “Él no se aferra a los detalles de ésta”: No se aferra en la variedad de las características accesorias, como las manos o pies, la sonrisa, la risa, el habla, viendo aquí, viendo allá, etc., las cuales son llamadas en el habla común “detalles” (*anubyañjana*) porque ellos manifiestan las pasiones que contaminan, contaminándolos (*byañjanato*) una y otra vez (*anu anu*). Pero él toma únicamente lo que realmente es, es decir, las impuras 32 partes del cuerpo, como *Mahatissa*, el Viejo, que vivió en el Monte Cetiya. Una vez el Viejo fue del Monte Cetiya a Anuradhapura, para obtener alimentos. En cierta familia la nuera había peleado con su marido, y adornada y embellecida como una doncella celestial, salió temprano en la mañana de Anuradhapura y fue a quedarse con algunos parientes. En el camino ella vio al Viejo, y como su mente estaba pervertida, se rió fuertemente. El Viejo miro para ver cual era el motivo, y al ver sus dientes (huesos), él adquirió la noción de la repulsión (impureza), y así alcanzo el estado de *Arahant*... El marido que corrió tras ella por un camino, vio al Viejo, y le preguntó si por casualidad había visto a una mujer. El Viejo respondió:

“Que lo que atravesó aquí fuese un hombre o una mujer, no lo sé. Pero un conjunto de huesos se está moviendo ahora a lo largo del camino principal”.

“Aquello que podría...”: Aquello que podría ser la razón, o la no-restricción de la facultad del ojo que podría ser la causa, porque en esta persona, cuando permanece sin restringir la facultad del ojo con la puerta de la atención plena, es decir, cuando ha dejado abierta la puerta del ojo, tales dhammas como avidez, etc., lo inundan, lo persiguen y lo sumergen. “Eso él mismo se propone restringir”: Él se pone a sí mismo a cerrar la facultad del ojo con la puerta de la atención plena. A aquel que se pone a sí mismo a hacer esto, de él se dice que “él protege la facultad del ojo, “y la controla”.

Pero no es en referencia a la facultad del ojo en sí misma que haya restricción o no-restricción (no se aplica la etapa inicial del impacto de un estímulo en el ojo), y no es respecto al ojo considerado como un órgano sensitivo que surja la atención plena o la falta de ésta. Pero es en (la etapa de apercepción del objeto, con tal y tal sentido y significación, y la reacción volitiva hacia él, lo que técnicamente se conoce como) el “momento impulsivo”, en donde hay falta de restricción, entonces es cuando surge la inmoralidad, o falta de atención plena, o falta de conocimiento, falta de paciencia o pereza. Sin embargo uno habla de la

no-restricción del sentido de la vista. ¿Y por qué? Porque cuando la mente está en esa condición, también la puerta (del ojo) está descuidada. La situación puede compararse con la de una ciudad: cuando sus cuatro puertas están descuidadas, entonces, a pesar de que en el interior de la ciudad las puertas de las casas, las tiendas y las habitaciones privadas estén bien cuidadas, sin embargo todas las propiedades en la ciudad están realmente descuidadas y desprotegidas, y los ladrones pueden, una vez que hayan atravesado las puertas de la ciudad, hacer lo que les plazca. En el mismo sentido también la puerta (del ojo) está descuidada cuando, como consecuencia del surgir de la falta de moralidad, etc., hay una falta de restricción en el "momento impulsivo".

Pero cuando la moralidad, etc., surge en ese momento, entonces la puerta (de la vista) también está protegida. De nuevo, de la misma manera que con la ciudad: Cuando las puertas de la ciudad están bien cuidadas, entonces, a pesar de que en el interior las puertas de las casas, etc. estén descuidadas, sin embargo toda la propiedad dentro de la ciudad está realmente bien cuidada y bien protegida; porque al estar cerradas las puertas de la ciudad los ladrones no pueden entrar. Así también la puerta (del ojo) esta cuidada cuando la moralidad, etc., surge en el "momento impulsivo".

La misma explicación se aplica a: Cuando él ha oído sonidos con los oídos, etc. La restricción de los sentidos así consiste, en breve, en evitar aferrarse a la apariencia general, etc., de los objetos visuales, etc., que conduce a que uno sea perseguido por las pasiones que contaminan.

Y esto debería alcanzarse por medio de la atención plena. Por que en la medida que los órganos de los sentidos estén controlados por la atención plena, éstos ya no son afectados por la avidez, etc.

Por lo tanto nosotros deberíamos recordar el Discurso del Fuego (S. iv, 168) que dice:

"Monjes, sería mejor si el ojo fuera tocado con una barra de hierro caliente al rojo vivo, ardiendo, en flamas, que uno aprehenda con el ojo ya sea la apariencia general o los detalles de las formas visibles". El discípulo debería alcanzar un completo control de los sentidos y, por medio de la atención plena constante, él debería evitar aprehender la apariencia general, etc., que produce que la conciencia del surge de la puerta del ojo, etc., con las formas visibles, etc., como rango (provincia), esté inundada por la avidez, etc.

Y uno debería ser como *Cittagutta*, el Viejo, que vivía en la gran cueva **Kurandaka**. En esa cueva había un hermoso fresco que describía la renunciación de siete Buddhas. Un día numerosos monjes estaban



deambulando cerca de la cueva, yendo de un aposento a otro. Ellos vieron la pintura y dijeron: "¡Venerable, que pintura más hermosa!" El Viejo respondió: "Hermanos, he residido en esta cueva por más de sesenta años y no sabía que aquí había una pintura. Hoy ustedes que usan sus ojos me lo han dicho". Por todo ese tiempo que había vivido allí el Viejo nunca había levantado sus ojos e inspeccionado la cueva. En la entrada de la cueva había un gran árbol palo de hierro. A éste el Viejo tampoco nunca había mirado, pero él sabía que estaba en flor todos los años cuando veía los filamentos que habían caído al suelo.

Todos los hijos de buena familia que realmente desean su bienestar, por lo tanto, deberían recordar:

"Que el ojo no divague como el mono en la selva o tiemble como el ciervo en el bosque o como el niño asustado. Los ojos deberían mirar hacia abajo; deberían mirar la distancia de un yugo. Él no debería caer en poder de la mente que es como un mono en la selva".

*Visuddhimagga*, i 42, 53-59, 100, 104-5, 109

### 3. EL CONTROL DE LA MENTE

Del *Majjhima Nikaya* y comentario

El Sutta de la formación de los pensamientos: [27]

"Si mientras se le presta atención a un cierto signo, surge, con referencia a éste, en el discípulo pensamientos malos e insanos, conectados con deseo, odio o ignorancia, entonces, el discípulo:

II. debería, por medio de este signo (=causa, ocasión) prestar atención a otro signo que es más sano;

III. o debería investigar el peligro de estos pensamientos: '¡Éstos realmente son pensamientos insanos! ¡Estos pensamientos son censurables! ¡Estos pensamientos producen resultados dolorosos!

IV. o él no debería prestar atención a estos pensamientos;

V. o él debería prestar atención a los factores que dan origen a estos pensamientos;

VI. o, con los dientes apretados y la lengua presionada contra el paladar, él debería por medio de un gran esfuerzo mental controlar, destruir, eliminar el pensamiento (insano).

Al hacer esto, estos pensamientos malos e insanos, asociados con deseo, odio o ignorancia, se descartarán y desaparecerán. Al descartarlos la mente se volverá internamente asentada, tranquila y concentrada. A esto se denomina el esfuerzo para sobreponerse".



El Comentario dice:

II. Los pensamientos insanos podrían surgir con relación a seres –sean estos deseables, indeseables o neutros– o a cosas como las pertenencias de uno o a cosas que irritan como tocones o espinas. Los pensamientos sanos que los contrarrestan surgen de las siguientes prácticas:

**Deseo con relación a seres:** La meditación acerca del aspecto repulsivo del cuerpo.

**Deseo con relación a cosas:** Atención a su impermanencia.

**Odio hacia seres:** Desarrollo del amor benevolente.

**Odio hacia cosas:** Atención a los elementos: “¿Con cuál de los elementos materiales estoy enojado?”

**Ignorancia con relación a seres y cosas:**

II. Cuando él ha, debido a su confusión, descuidado sus deberes hacia el maestro, se despierta a sí mismo realizando algún tipo de trabajo pesado como por ejemplo acarrear agua.

III. Cuando él ha estado distraído en escuchar la explicación del maestro, se despierta a sí mismo realizando algún trabajo pesado.

IV. Elimina sus dudas preguntándole a aquellos que saben.

V. En el momento conveniente él debe escuchar respetuosamente el Dhamma.

VI. Él adquiere maestría en distinguir entre conclusiones correctas y falsas y comprende “ésta es la causa de esto y ésta no es la causa”.

Éstos son los antídotos correctos y directos para los pensamientos insanos.

II. Él los investiga con el poder de la sabiduría y los elimina como una serpiente descarta su piel.

III. Él no debería recordar estos pensamientos, no debería prestarles atención, sino ocuparse de otra cosa. Él debería ser como uno que, no deseando ver un cierto objeto visible, simplemente cierra sus ojos; cuando estos pensamientos surgen en su mente, él debería tomar el objeto básico de meditación y ocuparse del mismo. Esto podría ayudarlo a liberarse de los pensamientos que distraen y a ocupar su mente en



otra cosa. **Él puede recitar un pasaje de las Escrituras con mucha fe o leer un pasaje en homenaje al Buddha o Dhamma;** o él puede seleccionar sus pertenencias y enumerarlas una por una: "éstas son mis tijeras", "ésta es mi aguja," etc.; o él debería zurcir; o él debería realizar algún buen trabajo por un periodo determinado de tiempo. Y después deberá regresar a su objeto básico de meditación.

IV. Él debería analizar las causas de estos pensamientos y preguntarse: "¿Cuál es su causa? ¿Cuál es su condición? ¿Cuál es la razón de su surgir?"

V. Él debería poner un gran esfuerzo y con un pensamiento sano detener el pensamiento insano.

*Majjhima Nikaya*, No. 20 y Papañcasudani (resumen).

#### 4. LAS PALABRAS DEL BUDDHA ACERCA DE LAS FACULTADES

Del Samyutta Nikaya (Indriya Samyutta)

a) En su mejor forma

Hay, monjes, estas cinco facultades: la facultad de la fe, la facultad de la energía, la facultad de la atención plena, la facultad de la concentración y la facultad de la sabiduría.

¿Dónde se puede ver la facultad de la fe (en su mejor forma)? En las cuatro características del individuo que ha entrado en la corriente. [28]

¿Dónde se puede ver la facultad de la energía (en su mejor forma)? **En los cuatro rectos esfuerzos.** [29]

¿Dónde se puede ver la facultad de la atención plena (en su mejor forma)? **En los cuatro fundamentos de la atención plena.** [30]

¿Dónde se puede ver la facultad de la atención (en su mejor forma)? **En las cuatro absorciones meditativas.** [31]

¿Dónde se puede ver la facultad de la sabiduría (en su mejor forma)? **En las Cuatro Nobles Verdades.** [32]

Sutta 8 (PTS, iv, 196)

b) La medida del logro

32





Alcanzando y perfeccionando las cinco facultades uno es un *Arahant*. Si las facultades son débiles, uno no retorna; si son aún más débiles, uno retorna una vez o uno que ha entrado en la corriente o un devoto del Dhamma (*dhammanusarin*) o un devoto con fe (*saddhanusarin*).

Así, monjes, debido a la diferencia en las facultades, hay diferencia en el resultado; y la diferencia en el resultado hace la diferencia en los individuos.

#### Sutta 13

Así, monjes, aquel que practica las cinco facultades hasta su perfección, gana la perfección (del estado de *Arahant*). Aquel que las practica parcialmente, gana un resultado parcial. No desprovistas (de resultados), yo digo, son las cinco facultades.

#### Sutta 14

Pero aquel que carece totalmente, en todo grado y respecto, de estas cinco facultades, está fuera, en la clase de seres ordinarios (*puthujjana*).

#### Sutta 18 (iv, 200-202)

#### c) Basado en la experiencia

Esto he oído. En una ocasión cuando el Sublime vivía en la cabaña este en Sàvatthi, se dirigió al Venerable Sariputta:

“¿Usted cree, Sariputta, que la facultad de la fe, cultivada y regularmente practicada, conduce al Estado Inmortal (Nibbana), se dirige al Estado Inmortal, termina en el Estado Inmortal; que la facultad de la energía... la facultad de la atención plena... la facultad de la concentración... la facultad de la sabiduría, cultivada y regularmente practicada, conduce al Estado Inmortal (Nibbana), se dirige al Estado Inmortal, termina en el Estado Inmortal?”

“En esto, Señor, yo no sigo al Sublime por la fe.

Aquellos que desconocen esto, que no lo han visto, que no lo han comprendido, que no lo han realizado y que no lo han experimentado por medio de la sabiduría, en esto ellos seguirán a otros por la fe. Pero aquellos que conocen esto, que lo han visto, que lo han comprendido, que lo han realizado y que lo han experimentado por medio de la sabiduría, en esto ellos no tienen incertidumbre, no tienen duda acerca de que las cinco facultades, cultivadas y regularmente practicadas,



conducen al Estado Inmortal (Nibbana), se dirigen al Estado Inmortal, terminan en el Estado Inmortal. Yo, Señor, lo he conocido, visto, comprendido, realizado y experimentado por medio de la sabiduría y no tengo incertidumbre, no tengo duda acerca de que la facultad de la fe... la facultad de la energía... la facultad de la atención plena... la facultad de la concentración... la facultad de la sabiduría, cultivada y regularmente practicada, conduce al Estado Inmortal (Nibbana), se dirige al Estado Inmortal, termina en el Estado Inmortal”.

“Muy bien dicho, Sariputta, muy bien dicho,” dijo el Señor (y repitió en señal de aprobación las palabras del Venerable Sariputta).

Sutta 44 (iv, 220)

d) La sabiduría, la virtud prominente (I)

Es por medio del cultivo y la práctica regular de una facultad que un bhikkhu que se ha liberado de las corrupciones hace conocer su conocimiento (del logro final): “No hay más renacimiento, la vida santa ha sido vivida, la tarea ha sido realizada, nada más hay después de esto”. ¿Cuál es esa facultad? La facultad de la sabiduría.

En un discípulo noble dotado de sabiduría, la fe que va junto a ella está firmemente establecida; la energía que va junto a ella está firmemente establecida; la atención plena que va junto a ella está firmemente establecida; la concentración que va junto a ella está firmemente establecida.

Ésta, monjes, es la facultad que por medio del cultivo y la práctica regular un bhikkhu que se ha liberado de las corrupciones hace conocer su conocimiento (del logro final): “No hay más renacimiento, la vida santa ha sido vivida, la tarea ha sido realizada, nada más hay después de esto”.

Sutta 45 (iv, 222)

e) La sabiduría, la virtud prominente (II)

Así como entre todas las fragancias de la madera aquella del sándalo rojo se considera la mejor, de la misma forma, monjes, entre todos los estados que forman parte de la iluminación, la facultad de la sabiduría se considera la mejor para el propósito de la iluminación.

¿Cuáles, monjes, son los estados que forman parte de la iluminación? La facultad de la fe es un estado que forma parte de la iluminación y que

conduce a la iluminación. La facultad de la energía... la facultad de la atención plena... la facultad de la concentración... la facultad de la sabiduría es un estado que forma parte de la iluminación y que conduce a la iluminación.

Y entre ellas, la facultad de la sabiduría se considera la mejor para el propósito de la iluminación.

Sutta 55 (iv, 231)

f) La cima de fe

Esto he oído. En una ocasión, el Sublime vivía entre la gente de Anga, en Apana, una población de los Angas. Allí el Sublime se dirigió al Venerable Sariputta:

“¿Un discípulo noble, Sariputta, que posee plena fe en el Perfecto, puede tener incertidumbre o duda con respecto a la enseñanza del Perfecto?”

“Un discípulo noble, Señor, que tiene plena fe en el Perfecto, no puede tener incertidumbre o duda con respecto a la enseñanza del Perfecto.

Señor, de un discípulo noble dotado de fe, se puede esperar que viva aplicando su energía para sobreponerse a los estados insanos y para adquirir estados sanos, energético, con esfuerzo continuo, incansablemente dedicado a los estados sanos. Esta energía de él, Señor, es su facultad de la energía.

Señor, de un discípulo noble dotado de fe y que aplica su energía, se puede esperar que tenga atención plena, que posea el más alto grado de atención plena y circunspección, y que recuerde bien y tenga presente en su mente lo que él ha hecho y dicho hace mucho tiempo atrás. Esta atención plena de él, Señor, es su facultad de la atención plena.

Señor, de un discípulo noble dotado de fe y que aplica su energía, manteniendo su atención plena, se puede esperar, que tomando la más alta renuncia (*Nibbana*) como objeto, obtenga concentración, obtenga unificación de la mente. Esta concentración de él, Señor, es su facultad de la concentración.

Señor, de un discípulo noble dotado de fe, energía y atención plena, y cuya mente está concentrada, se puede esperar que conozca esto: ‘El ciclo de la existencia carece de un comienzo y fin concebible; no puede ser descubierto un primer comienzo de los seres que van continuamente de existencia en existencia envueltos por la ignorancia y seducidos por el deseo. La total desaparición y cesación de esa misma ignorancia que es



una masa de oscuridad, éste es el estado de paz, éste es el estado sublime, es decir, la tranquilización de todas las formaciones, la renuncia a todo sustrato de existencia, la extinción del deseo, la falta de pasión, la cesación, el Nibbana'. Esta sabiduría de él, Señor, es su facultad de la sabiduría.

Señor, el discípulo noble dotado de fe, después que se ha esforzado una y otra vez, aplicando atención plena una y otra vez, concentrando su mente una y otra vez, está totalmente convencido: 'Estas enseñanzas que anteriormente sólo había escuchado, ahora yo las percibo por medio de mi experiencia personal, y habiéndolas penetrado con sabiduría, ahora yo las veo (por mí mismo)'. Esta fe de él, Señor, es su facultad de la fe."

"Bien dicho, Sariputta, bien dicho," dijo el Sublime (y repitió en señal de aprobación las palabras del Venerable Sariputta).

Sutta 50 (iv, 255 y siguientes)

## 5. EL BALANCE DE LAS FACULTADES

Del **Visuddhimagga**

[De acuerdo con el *Visuddhimagga*, el balance de las facultades (*indriya-samatta*) es una de las diez clases de maestría en la absorción (*appana-kosalla*) y es una de las siete cosas que conducen al surgimiento del factor de la iluminación de "la investigación de los fenómenos (materiales y mentales)" (*dhammavicaya-sambhojjhanga*).]

Balancear las facultades es la ecualización de las facultades de la fe, esfuerzo, atención plena, concentración y sabiduría. Porque si la facultad de la fe es fuerte y las otras débiles, entonces, la facultad de la energía no puede realizar su función de esforzarse, la facultad de la atención plena no puede realizar su función de prestar atención al objeto, la facultad de la concentración no puede realizar su función de eliminar la distracción, la facultad de la sabiduría no puede realizar su función de ver. Entonces, el exceso de la facultad de la fe debería reducirse reflexionando en la naturaleza (de la fe y sus objetos) y no prestando atención a lo que ha causado el exceso de la facultad de la fe. Si la facultad de la energía es excesiva, la facultad de la fe no puede realizar su función de resolución ni el resto de las facultades pueden realizar sus respectivas funciones. Entonces, en este caso el exceso de la facultad de la energía debería reducirse cultivando (los factores de la iluminación) de la tranquilidad, concentración y ecuanimidad. De la misma forma, también, con las otras facultades, porque se debería entender que

cuando uno de ellas es excesiva, las otras no pueden realizar sus respectivas funciones.

Sin embargo, lo que se recomienda en particular es balancear la fe con la sabiduría y la concentración con la energía. Porque uno que tiene mucha fe y poca sabiduría coloca insensatamente su confianza en un objeto que no tiene valor. Uno fuerte en sabiduría y débil en la fe yerra del lado de la astucia y es difícil de curar como la enfermedad causada por la medicina. Pero balanceando las dos, fe y sabiduría, un hombre tiene confianza sólo en un objeto de valor.

Si hay exceso de concentración y poca energía, la mente será vencida por la indolencia, hacia donde la concentración se inclina. Pero si la energía es fuerte y la concentración débil, la mente será vencida por la agitación, hacia donde la energía se inclina. Pero la concentración acoplada con la energía no puede caer en la indolencia, y la energía acoplada con la concentración no puede caer en la agitación. Entonces, estas dos deberían estar balanceadas, porque la absorción surge del balance de las dos.

Nuevamente (la concentración y la fe deberían estar balanceadas). Uno que trabaja por la concentración debería poseer fuerte fe, porque es con tal fe y confianza que uno alcanza la absorción.

Con respecto al (balance de) la concentración y la sabiduría, uno que trabaja por la concentración (es decir, que practica tranquilidad o *samatha*) necesita fuerte unificación de la mente, porque es de esta forma que alcanza la absorción; y uno que trabaja por la introspección (*vipassana*) necesita fuerte sabiduría, porque es de esta forma que alcanza la penetración de las características (de los fenómenos); pero con el balance de las dos él alcanza también la completa absorción.

Sin embargo, fuerte atención plena se necesita siempre; porque la atención plena protege a la mente de caer en la agitación debido a la fe, energía y sabiduría, las cuales se inclinan hacia la agitación, y de caer en la indolencia debido a la concentración, la cual se inclina hacia la indolencia. Entonces, (la atención plena) es deseable en todos los casos como la sal es necesaria en todas las comidas, como el primer ministro es necesario en todos los asuntos del rey. Por esto, se dice (en los comentarios): "Ha sido declarado por el Sublime que la atención plena, realmente, es de uso universal. ¿Por qué? Porque la mente tiene a la atención plena como su refugio, y la atención plena se manifiesta como protección, y no puede haber esfuerzo ni control de la mente sin la atención plena".

Visuddhimagga, pp. 129-30



Adaptado de la traducción de Bhikkhu Ñanamoli: *The Path of Purification*, pp. 135-36.

\* \* \* \* \*

\* Edward Conze (Wheel Publication No. 65/66). Traducción española por Virginia Etienne. Traducción española con permiso de la Buddhist Publication Society (1998). **Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita.** Traducción española ©CMBT 2000. Última revisión Tuesday 24 de October de 2000. Fondo Dhamma Dana.

---

#### Notas

<sup>i[1]</sup> El término 'indriya' se deriva del dios védico Indra, el líder de los dioses en el antiguo panteón. En consecuencia este término sugiere la idea de dominio o control.

<sup>ii[2]</sup> La perfección de la sabiduría.

<sup>iii[3]</sup> Estado intermedio entre dos existencias de acuerdo con algunas ramas del Buddhismo Mahayana.

<sup>iv[4]</sup> Véase textos seleccionados abajo, sección 5.

<sup>v[5]</sup> Don Quijote lucha "encomendándose a Dios y a su enamorada" y se siente a sí mismo un instrumento de Dulcinea quien infunde valor a sus brazos. "Ella lucha en mí, ella triunfa en mí y yo vivo y respiro en ella, recibo mi vida y mi ser de ella". De esta manera, él pertenece a ese gran grupo de aquellos que sostienen su fe por medio del amor de un ser femenino y su Dulcinea corresponde a la Virgen María de los católicos y a Tara y *Prajñaparamita* del Buddhismo Mahayana.

<sup>vi[6]</sup> Zen in English Literature, 1948, p.199.

<sup>vii[7]</sup> Ibid. p. 201.

<sup>viii[8]</sup> Véase *Visuddhimagga* iv, 45-49.

<sup>ix[9]</sup> La fe es conducente a la excitación emocional; la energía a la excitación de hacer cosas y querer hacer más; la sabiduría a la excitación del descubrimiento.

<sup>x[10]</sup> Véase *Visuddhimagga* iv, 49.

<sup>xi[11]</sup> Majjhima Nikaya i, 57.

<sup>xii[12]</sup> Es recomendable consultar el comentario de este pasaje. Éste ha sido traducido por Bhikkhu Soma, *The Way of Mindfulness*, 1949, pp. 18-31.

<sup>xiii[13]</sup> Samyutta Nikaya, iii, 13; *Visuddhimagga* xiv, 7.

<sup>xiv[14]</sup> *Abhidharmakosha* vi, pp. 142-144.

<sup>xv[15]</sup> *Trimshika* por Vasubandhu, ed. S. Levi, 1925-26.

<sup>xvi[16]</sup> Sección 16; comentario en *Atthasalini*, PTS, 1897(=Asl.) pp. 147-49.

<sup>xvii[17]</sup> *Indriya*. Asl. 122: "Debido a la excesiva ignorancia es facultad en el sentido de 'influencia dominante'; o es facultad porque al ejercitar el discernimiento (*dassana*) domina los estados asociados (*dhammas*)".

<sup>xviii[18]</sup> Asl. 123: "Así como un médico inteligente conoce que comidas son apropiadas y cuales no para los enfermos, de la misma forma, la sabiduría, cuando surge comprende los dhammas como sanos o insanos, a ser practicados o a no ser practicados, bajos o elevados, oscuros o brillantes, similares o disimilares". También en *Abhidharmakosha* i, 3; ii, 154.

<sup>xix[19]</sup> Dhamma: las Cuatro Nobles Verdades.

<sup>xx[20]</sup> Vebhabya; aniccadinam vibhavana-bhava-vasena. O "una actitud crítica"?



xxi<sup>[21]</sup> O “exámen”.

xxii<sup>[22]</sup> O “extensión”. La sabiduría es rica y abundante o vasta.

xxiii<sup>[23]</sup> *Medha*; también “poder mental”. “Como el rayo destruye aun los pilares de roca, de la misma manera la sabiduría destroza las impurezas; alternativamente, tiene la habilidad de comprender y tener presente”.

xxiv<sup>[24]</sup> *Milindapañha*, i, 61: “Es como una lámpara que un hombre traería dentro de una casa oscura. Ésta eliminaría la oscuridad, iluminaría, arrojaría luz y haría que los objetos en la casa se distingan claramente”.

xxv<sup>[25]</sup> Porque deleita, es merecedor de respeto (o es abigarrado o variado), difícil de obtener y difícil de manifestarse, incomparable y una fuente de placer para los seres ilustres.

xxvi<sup>[26]</sup> *Milindapañha*, como ha sido traducido en mis Escrituras Buddhistas, 151-52 (veáse apéndice la).

xxvii<sup>[27]</sup> Asl. 123: “Esta penetración es infalible (*akkhalita*) como la penetración de la flecha disparada por un arquero experto”.

xxviii<sup>[28]</sup> *Visuddhimagga*, xiv, 7. *Dhammasabhava-pativedhalakkhana* pañña; *dhammanam sabhavapaticchadaka-mohandhakara-viddhamsanarasa*.

**Digitado para ‘Acharia’ por Yin Zhi Shakya, OHY – Año 2011**