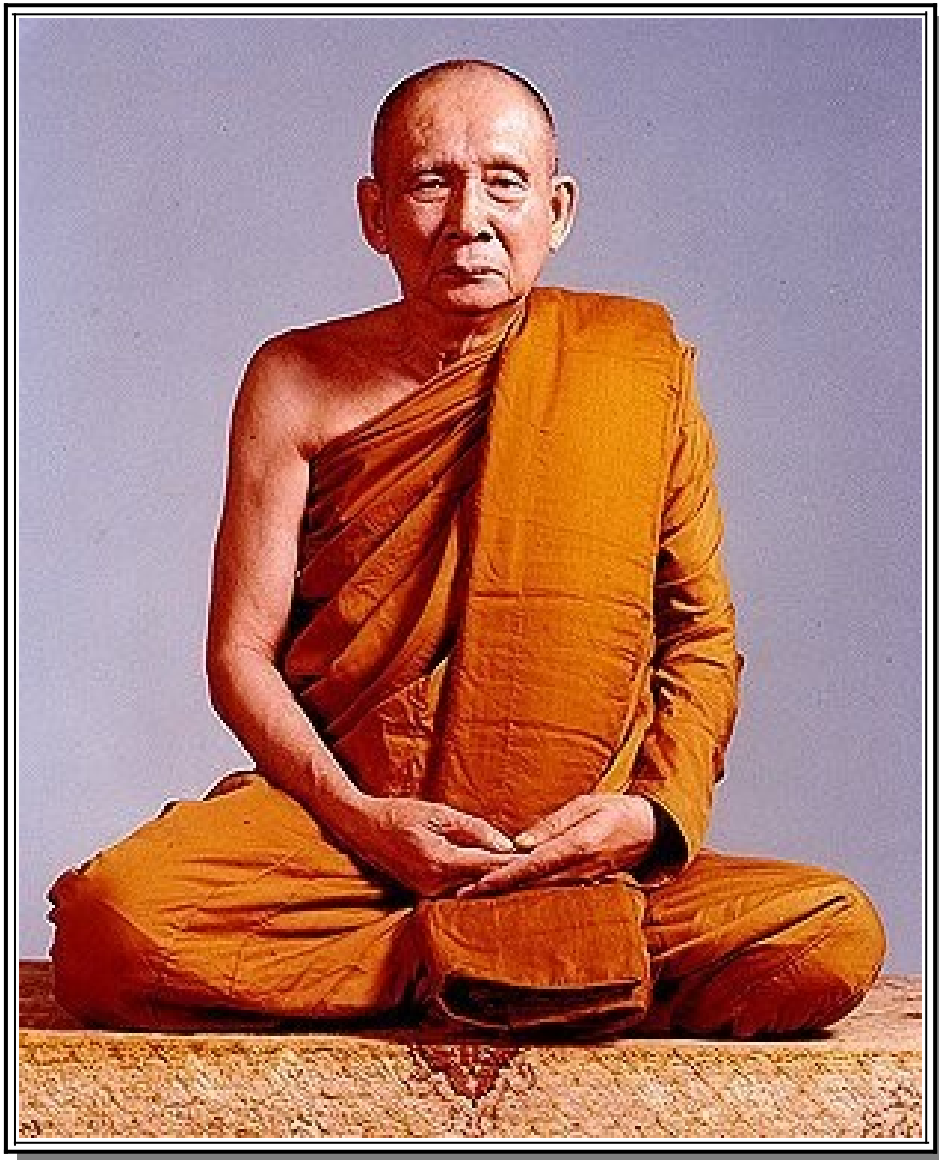


# **VEDANANUPASSANA**

## **Contemplación de las Sensaciones**



**Somdet Phra Nyanasamvara**

## CONTENIDO

Introducción.

Introducción del autor.

I. ¿Cuál es la naturaleza de las sensaciones?

II. El deseo como factor de las sensaciones.

1. Sensaciones *samisa*.
2. Sensaciones *niramisa*.

III. Los seis grupos de sensaciones.

1. *Gehasitasomanassa* — Sensaciones agradables de la vida mundana.
2. *Nekkhammasitasomanassa* — Sensaciones agradables de la renuncia.
3. *Gehasitadomanassa* — Sensaciones corporales de dolor o desagrado.
4. *Nekkhammasitadomanassa* — Sensaciones mentales de dolor o desagrado.
5. *Gehasitaupekkha* — Sensaciones neutrales de la vida mundana.
6. *Nekkhammasitaupekkha* — Sensaciones neutrales de la renuncia.

IV. Debido a esto... Uno se deshace de aquello.

1. *Nekkhammasitasomanassa* versus *Gehasitasomanassa*.
2. *Nekkhammasitadomanassa* versus *Gehasitadomanassa*.
3. *Nekkhammasitaupekkha* versus *Gehasitaupekkha*.
4. *Nekkhammasitasomanassa* versus *Nekkhammasitadomanassa*.
5. *Nekkhammasitaupekkha* versus *Nekkhammasitasomanassa*.
6. Uniformidad versus Multiformidad.
7. Absoluta ausencia de deseos... Nibbana.

V. Resumiendo *Vedananupassana*.

VI. Discurso del Análisis de la Séxtuple Base Sensorial.

## INTRODUCCIÓN

*Vedananupassana* —contemplación de las sensaciones—, es el segundo de los establecimientos o fundamentos de la atención consciente, tal como los enseñó el Señor Buda en el *Mahasatipatthana Sutta* (DN 22), «Gran Discurso sobre los Establecimientos de la Atención Consciente».

Las explicaciones del Venerable Somdet Phra Nyanasamvara, abad de Wat Bovoranives en Bangkok, constituyen una guía atemporal para quienes practican la «Noble Enseñanza» (*Buddhasasana*), facilitando una mayor comprensión de la meditación sobre las sensaciones. Son un apoyo invaluable para diferenciar las sensaciones «ordinarias» de las «nobles» y la forma de practicarlas tal como las enseñó el Señor Buda hace 2500 años.

Que este libro sea una luz que nos guíe en el camino hacia la paz perfecta.

Paul Grandi  
Editor

Derechos de autor:  
Prensa Mahamakut Rajavidyalaya  
Carretera Phra Sumeru  
Bangkok 2, Tailandia  
3 de Octubre de 2524/1981.

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMA SAMBUDDHASA Homenaje al Exaltado, al Arahata, al Buda, al Perfectamente Iluminado
---

## INTRODUCCIÓN DEL AUTOR

El segundo establecimiento de la atención consciente es *vedana*<sup>01</sup>, es decir, las sensaciones de placer, dolor o neutras (indiferentes). Estas sensaciones impregnan el cuerpo y la mente de toda persona a cada momento. *Vedana* es experimentada y se puede ser consciente de ella constantemente.

La sensación es también el factor que da origen al anhelo o deseo, como enseña el Buda en el *Paticcasamuppada Sutta*, «Discurso sobre la Originación Dependiente». Los comentarios indican que las personas con una mente de naturaleza «sutil y anhelante» se apegan a las sensaciones, mientras que aquellas con una mente de naturaleza «burda y anhelante» se apegan al cuerpo físico. Tras aconsejarnos ser conscientes del cuerpo, el Buda señala a las sensaciones como el segundo establecimiento de la atención consciente.

Explicué al editor —en conversaciones grabadas— el establecimiento de la atención consciente en las sensaciones y me pidió las publicara. Agradezco su buena voluntad.

Las explicaciones se basan en el método sistemático de práctica de las sensaciones tal como se describe en el *Salayatana Vibhanga Sutta*, «Discurso del Análisis de la Séxtuple Base Sensorial», donde el Buda clasifica las sensaciones en dos tipos: «sensaciones mundanas» y «sensaciones espirituales» o «no-mundanas». Este método de práctica puede ser utilizado tanto por monjes como por laicos, y de él se derivan una paz y felicidad plenas.

Esta obra sobre *vedananupassana* es la continuación de la anterior acerca de *kayanupassana* (contemplación del cuerpo), ambas publicados en inglés y alemán. Agradezco y bendigo al editor y a todos los que colaboraron en la realización de la misma.

Somdet Phra Nyanasamvara

Wat Bevoranives Vihara  
Bangkok

Diciembre 2523/1980

## **VEDANANUPASSANA**

### **Contemplación de las Sensaciones**

#### **I. ¿Cuál es la Naturaleza de las Sensaciones?**

En la contemplación de *vedana* (sensaciones), que es el segundo entrenamiento en el establecimiento de la atención consciente, el Buda instruye al practicante a desarrollar y concentrar primero la atención consciente en el *kaya*: esta es la atención consciente centrada en el cuerpo físico. El segundo paso es la contemplación de las sensaciones, *vedananupassana*.

Las bases de estas enseñanzas se encuentran en la sección *Vedananupassana* del *Satipathana Sutta* (MN 10). En ella el Buda enseña al practicante a ser consciente de las sensaciones de la siguiente manera:

1. Cuando se experimenta una sensación placentera, uno debe saber: «Ahora estoy experimentando una sensación placentera».
2. Cuando se experimenta una sensación dolorosa, uno debe saber: «Ahora estoy experimentando una sensación dolorosa».
3. Cuando se experimenta una sensación que no es ni agradable ni dolorosa, uno debe saber: «Ahora estoy experimentando una sensación que no es ni agradable ni dolorosa».

Este es el paso inicial en la práctica de la mera observación y la atención consciente. Al principio, se debe conocer el significado de la sensación. La traducción de la palabra pali *vedana* significa «sensación que se produce debido al contacto a través de los seis órganos de los sentidos», es decir, mediante el ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente.

Cuando los seis órganos internos de los sentidos y los seis objetos externos de los sentidos se unen, se produce la «consciencia» (*viññana*), lo cual significa: ver las formas materiales con los ojos, oír los sonidos con los oídos, oler los olores con la nariz, saborear los sabores con la lengua, tocar los objetos con el cuerpo y conocer los estados mentales con la mente.

En el lenguaje cotidiano decimos: «Veo esto o aquello, huelo esto o aquello, etc...». Pero el ojo no puede ver, ni el oído oír, ni la nariz oler. Son solo órganos físicos receptores. No pueden ver, ni oír, ni oler nada por sí mismos. La visión real, el oído real, el olfato real —y todo lo demás— son propios de la consciencia. Es una característica de la «mente» (*citta*).

En otras palabras es *citta*, la mente, la que ve, oye y huele. Sin embargo, la mente por sí misma no puede ver, oír ni oler, sino que depende del ojo para percibir una forma, del oído para oír un sonido, del olfato para oler un olor y así

sucesivamente con el resto de los órganos sensoriales. Por tanto, ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente son el lugar por donde estos objetos «entran» en la mente.

El primer proceso mental que cambia el estado de *bhavanga* (subconsciente)<sup>02</sup>, es el de *viññana* (consciencia). El proceso de ver, oír, oler —y demás— es simplemente consciencia mental (*viññana*), razón por la cual solo se habla, generalmente, de «consciencia».

Cuando el ojo, la forma material y la consciencia ocular se unen, se produce el «contacto» (*phassa*). La forma sencilla de entenderlo es que, en el momento en que los objetos mentales entran en contacto con la mente, se produce *vedana*. La sensación surge debido al contacto. Esta es la definición de *vedana*.

Este sistema psicofísico, este proceso físico y mental, es el curso natural de las cosas, el sistema natural del mundo. Es tan natural como el día y la noche, el sol y la lluvia, el calor y el frío, el verano, el invierno, el otoño o la primavera.

De esta forma, los seis órganos sensoriales internos y los seis objetos sensoriales externos se encuentran. La consciencia surge debido a esta interacción sensorial, y, en consecuencia, se produce *vedana*, la sensación, la cual puede ser placentera, dolorosa o neutra (ni agradable ni dolorosa). Es el procedimiento del proceso físico y mental natural del mundo. Es un fenómeno natural y común a todas las personas y animales por igual, a todos los seres en las diversas «moradas de existencia» (*sattavasa*).

Debido a este hecho y razón, el Buda enseñó al practicante que, para empezar, debía observar y tomar consciencia de este sistema básico, natural, del cuerpo y de la mente.

En resumen, uno debe entrenarse tomando consciencia de las sensaciones placenteras, dolorosas y neutras como tales. Este es el sistema básico y natural del cuerpo y de la mente.

## **II. El Deseo como Factor de las Sensaciones**

Para que la gente común —gente mundana— experimente algún tipo de sensación, debe estar presente el «anhelo» o «deseo» (*tanha*), causado por la sensación, *vedana*. El anhelo es el requisito necesario para que surja la sensación en el laico común.

Cuando el laico común experimenta una sensación placentera, debe haber «anhelo sensual» (*kamatanha*) en ella. Cuando experimenta una sensación dolorosa, debe haber «anhelo de abandono» (*vikovatanha*) presente, es decir, el deseo de deshacerse de ella, el anhelo de que la sensación desagradable desaparezca. En la sensación que no es ni placentera ni dolorosa también debe haber *tanha* presente, cualquier tipo de anhelo.

El anhelo surge por tres razones: (i) *kamatanha*, deseo sensual; (ii) *vibhavanha*, ansia de aniquilación, y (iii) *bhavanha*, anhelo de existencia continua. Cuando

aparece *tanha*, la sensación ya no es pura, ya no es simple sensación. Mezclada con el deseo, ya no es solo *vedana*, sino que está acompañada y manchada por el deseo, el ansia, el anhelo.

### **Sensaciones Samisa**

Cuando las sensaciones se mezclan con el deseo se denominan «*samisa*», es decir, «acompañadas de anhelo sensorial». Así, las «sensaciones placenteras» son *samisasukhavedana*, las «sensaciones dolorosas» son *samisadukkhavedana* y las «sensaciones ni placenteras ni dolorosas» son simplemente *samisa*, sensaciones neutras. *Samisa* tiene el significado de que la sensación está acompañada de deseo o anhelo por *amisa*, objetos materiales. *Amisa* es el deseo de objetos materiales tales como comida, ropa, medicinas, etc. Son los deseos necesarios para el sustento del cuerpo.

Otro significado de *samisa* es el de «atracción», la tentación que ejerce un objeto sobre la mente. Es la atracción que hace que la mente desee poseer un objeto, experimentarlo. Por lo tanto, no se trata de una sensación pura o simplemente estética, sino que va acompañada de la atracción y tentación que el objeto ejerce sobre la mente.

¿Cuál es, pues, la razón y causa de que los objetos tengan este atractivo y tentación para la mente? Esto se debe a que a la mente le gustan los señuelos [las distracciones] que atraen a las «impurezas» (*asavas*) fuera del *bhavanga*. Esto se puede comparar con el sedimento en una jarra de agua, donde el sedimento son las *asavas* y la jarra es la «mente profunda» o «subconsciente» (*bhavanga-citta*). En comparación con el sedimento [de la jarra, en la mente] hay muchas más impurezas. Por ejemplo, tan pronto como un objeto visible entra en el campo visual, actúa el órgano sensorial del ojo (*cakkhu-pasada*). Condicionada por esto, se produce una perturbación o excitación en la «mente subconsciente». Cuando una sensación es percibida —junto con la cualidad seductora del objeto— desde la «mente profunda» (*bhavanga-citta*) emerge [la impureza] a la superficie, y se convierte en «mente consciente», la cual es el resultado del proceso originado desde el estado subconsciente. Por eso ya no se trata de una simple sensación, sino que va acompañada de *tanha* (deseo, ansia). Es a este tipo de sensaciones que se denomina *samisa*, pues tienen un carácter seductor y tentador. Así, toda persona experimenta sensaciones *samisa*, cualquier ser vivo las posee debido a las impurezas inherentes a la propia existencia.

### **Sensaciones Niramisa**

Cuando uno escucha las enseñanzas del Buda y comienza a practicar *sila*, *samadhi* y *pañña* (moralidad, meditación y sabiduría), surgen sensaciones derivadas de la práctica del *Dhamma*. En la práctica de la moralidad (*sila*), las sensaciones se experimentan como placenteras, dolorosas y, otras veces, como neutras. A estas sensaciones se les denomina *niramisa*, porque son de característica no-carnal, no-mundanas. *Nira* significa «carente de factores seductores o tentadores».

La sensación es entonces *niramisa*, sin *amisa*, libre del factor seductor y tentador presente en *samisa*. Serían sensaciones conectadas con la renuncia y el resultado de la práctica de *sila*, *samadhi* y *pañña*. Tales sensaciones se experimentan como placenteras, dolorosas o neutras. Por ejemplo, en la práctica de *sila* a veces hay que controlar el deseo de hacer cosas, como ingerir algo al anochecer, cuando el estómago pide comida, lo cual puede provocar una sensación física dolorosa. Sin embargo, debido a que es una «restricción moral» (*sila*), sería una sensación sin el deseo de satisfacerla, una sensación *niramisa*, que se controla mediante el entrenamiento en las reglas morales (*sikkhapada*). Estas sensaciones surgen de la práctica del *Dhamma* y no del deseo.

Así pues, *samisa* es la sensación que surge de la búsqueda de la vida mundana, siendo atractiva y tentadora para la mente, llena de deseos. Por el contrario, *niramisa* es aquella sensación que surge de la práctica y ejercicio de la moralidad, la concentración y la sabiduría, estando libre de *amisa* y de todo contenido seductor.

En resumen, el anhelo de *tanha* es el factor necesario para que surjan las sensaciones de placer, dolor (desagrado) o neutras (ni-placenteras-ni-dolorosas) en las personas mundanas. *Tanha* es lo que condiciona a las sensaciones, las cuales se experimentan como:

*Samisa*, las sensaciones carnales y mundanas de la gente común, relacionadas con el deseo por los objetos materiales y la atracción (tentación) que provocan.

*Niramisa*, las sensaciones no-carnales ni mundanas, relacionadas a la renuncia y a la práctica de *sila*, *samadhi* y *pañña*. Libres de *samisa*.

El Buda nos enseña a ser conscientes de los tipos de sensaciones que surjan, a reconocerlas y percibir las con claridad, ya sean placenteras, dolorosas o neutras, corporales o mentales, sensuales o suprasensibles, y a reconocerlas como *samisa* o *niramisa*. De este modo lo que uno siente, uno lo conoce.

El Buda y los santos *arahants*, solo experimentan sensaciones puras, sin *tanha*, sin deseo. Han finalizado la práctica, han soltado la carga, han vivido la «vida santa» (*katakaraniyo*) completamente.

### **III. Los Seis Grupos de Sensaciones**

Me gustaría aconsejar sobre cómo aprender la práctica de las sensaciones tal como la enseñó el Buda en el «Discurso del Análisis de la Séxtuple Base Sensorial» (*Salayatana Vibhanga Sutta*). En este discurso el Buda describe treinta y seis formas de manifestación de las sensaciones, divididas en seis grupos:

1. *Gehasitasomanassa*. Son las sensaciones agradables y gozosas, las alegrías mentales relacionadas con la vida hogareña (*geha*) y mundana. *Somanassa* significa «satisfacción mental».
2. *Nekkhammasitasomanassa*. Son las sensaciones agradables o estado mental alegre relacionado con la práctica de la renuncia (*nekkhamma*), abandono y liberación de la lujuria sensual.
3. *Gehasitadomanassa*: Son las sensaciones corporales de dolor, tristeza, desagrado o insatisfacción relacionadas con la vida hogareña y mundana. *Domanassa* significa «dolor mental».
4. *Nekkhammasitadomanassa*. Son las sensaciones mentales dolorosas, de tristeza, desagrado o insatisfacción relacionadas con la práctica de la renuncia y el abandono (*nekkhamma*) de la vida mundana.
5. *Gehasitaupekkha*. Son las sensaciones y estado mental neutral o ecuánime relacionados con la vida hogareña (*geha*) y mundana.
6. *Nekkhammasitaupekkha*. Son las sensaciones y estado mental neutral o ecuánime relacionados con la práctica de la renuncia (*nekkamma*) de aquel que marcha hacia la vida sin hogar.

### **Gehasitasomanassa**

Las sensaciones o alegrías mentales placenteras, relacionadas con la vida hogareña, son carnales y mundanas. Cuando una persona hace algo que le agrada o le apasiona (cualquier objeto o pensamiento), o recuerda cosas que le gustaron del pasado (recuerdos agradables), entonces experimenta alegría o una sensación mental placentera. Esto es *gehasitasomanassa*, «sensaciones de felicidad o placer relacionados con la vida hogareña o mundana». Son seis porque se producen a través de los seis órganos de los sentidos, es decir, a través del ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente.

### **Nekkhammasitasomanassa**

La sensación mental alegre o agradable, asociada con la práctica de la renuncia a la vida mundana (*nekkhamma*), significa que, al poseer algo que nos gusta, que apreciamos, o cosas que disfrutamos y experimentamos del pasado, como personas, objetos, sonidos, etc.; entonces, uno contempla tales fenómenos y piensa en ellos en términos de «impermanencia» (*anicca*), observando su naturaleza de mutabilidad e insatisfacción (*dukkha*).

Contemplando de esta forma, surge la agradable sensación mental de gozo que proviene de esta comprensión. Se le llama *nekkhammasitasomanassa*, «gozo derivado de la práctica de la renuncia» o «gozo derivado del abandono de la vida mundana». Mediante este método, el Buda enseñó a deshacerse, abandonar y

trascender el *gehasitasomanassa*, la gozosa sensación mental derivada de la vida hogareña y mundana.

Tales sentimientos mundanos son la condición común con las que todos nos enfrentamos en la vida cotidiana, pues todos dependemos de los seis sentidos para experimentar la vida. Como uno ha acumulado muchas vivencias, conoce muchas cosas agradables y placenteras que le gustan, luego, la alegría surge en la mente gracias a cualquiera de ellas. *Gehasitasomanassa* es aquello que está relacionado con la vida hogareña. Son las sensaciones sensuales agradables de la vida mundana.

Uno debe contemplarlas a la luz de la transitoriedad, de la «impermanencia» (*anicca*), y de la naturaleza mutable, cambiante e «insatisfactoria» (*dukkha*) de sus características, hasta que el conocimiento de esta verdad, de *anicata* y *dukkhata*, se manifieste en la mente. Cuando este conocimiento se manifiesta, entonces surge otro tipo de gozo y felicidad relacionados con *nekkhamma*.

La comprensión surge de la práctica de la renuncia, de la vida sin hogar. Es la sensación de felicidad que se experimenta al «soltar» las cosas impermanentes y cambiantes del mundo, causa de sufrimiento e insatisfacción. Esto se comprende a la luz de las tres características básicas de toda existencia: *anicca*, *dukkha* y *anatta* (transitoriedad, insatisfacción e impersonalidad).

### **Gehasitadomanassa**

Es la sensación mental de tristeza, dolor y aflicción asociada con la vida hogareña (*geha*) y mundana. Este sensación *gehasitadomanassa* la experimentan todas las personas comunes junto a las alegrías relacionadas con la vida doméstica.

Cuando una persona se ve impedida de disfrutar de las cosas placenteras o no puede poseerlas —formas percibidas con los ojos, sonidos percibidos con el oído, olores percibidos con la nariz, sabores percibidos con la lengua, objetos tangibles percibidos con el cuerpo y estados mentales percibidos con la mente—, cosas que son agradables, placenteras y que gustan; o cuando recuerda aquellas cosas que no pudieron obtener y disfrutar, entonces surge la tristeza, la melancolía o una sensación desagradable. Tal es la naturaleza de *gehasitadomanassa*, la sensación mental dolorosa y desagradable relacionada con la vida hogareña y mundana.

Esta sensación mental es experimentada por la gente común de la misma manera que la alegría asociada a la vida hogareña. Estas dos sensaciones, opuestas entre sí, ocurren y son experimentadas por cualquier persona.

### **Nekkhammasitadomanassa**

Este es otro tipo de sensación mental aflictiva, pero relacionada con el abandono de la vida hogareña y la práctica de la renuncia (*nekkhamma*). Cuando una persona presta atención a cualquiera de las formas materiales, sonidos, olores, sabores, tacto y objetos mentales que desea experimentar, o cuando recuerda

aquellas cosas que no pudo obtener, que no tuvo la oportunidad de disfrutar, también surge la aflicción. Sin embargo, en este caso, tal aflicción surge debido al deseo o anhelo por alcanzar la «incomparable libertad» de todo ello, la liberación de *dukkha*, es el sufrimiento que los «nobles» (*ariyas*) han alcanzado —y en el cual permanecen—, pero que el practicante mismo aún no ha logrado.

Nekkhammasitadomanassa es la «liberación incomparable» que aún no se ha alcanzado. La sensación dolorosa y desagradable que surge al practicar la renuncia y asumir la vida sin hogar. Estas sensaciones, sin embargo, solo lo experimenta el practicante del *Dhamma*, aquel que decide alcanzar la «libertad incomparable». De este conjunto [de sensaciones], el Buda enseña a depender de *nekkhammasitadomanassa* —el dolor asociado con la vida sin hogar y de la renuncia— para liberarse de *gehasitadomanassa*, el dolor asociado con la vida hogareña y mundana.

La práctica consiste en contemplar, mientras se experimenta el dolor derivado de la vida mundana, que sufrimos este dolor porque aún no hemos alcanzado la liberación de las «impurezas mentales» (*kilesas*). Por tanto, utilizamos ese deseo, ese *tanha*, para liberar la mente de esto, es decir, para liberarla del *tanha* [mundano], para liberarla del deseo por las cosas agradables que se obtienen a través de los seis órganos de los sentidos, como son el gusto por ver solo las formas bellas, oír solo los sonidos agradables, oler solo los olores agradables, experimentar solo los sabores, tacto y objetos mentales agradables. Nos gusta sentir solo cosas agradables, pero como no es posible experimentar solo el lado de las cosas agradables, sino que también tenemos que experimentar lo opuesto, es decir, las cosas desagradables y feas de las formas, sonidos, olores, etc.

Tampoco es posible experimentar solamente alegría. Tenemos que experimentar, debido a la naturaleza de las cosas, también lo feo, lo que no nos gusta, lo desagradable de la vida. Por regla general, se experimenta mucha más tristeza que alegría. Las cosas deliciosas, agradables y placenteras son bastante escasas en comparación con las experiencias que no nos gustan, que son desagradables a la vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente. Y que muchas veces superan con creces las cosas agradables de la vida cotidiana.

Por tanto, sufrimos demasiado todos los días, experimentando sentimientos de naturaleza insatisfactoria debido al deseo de experimentar únicamente cosas agradables, de ver solo formas agradables, escuchar solo sonidos agradables, olores agradables, sabores agradables, etc. Por eso se debe practicar la contemplación y alcanzar la «libertad incomparable» de las pasiones. Debemos intentar trascender las impurezas (*kilesas*) de la mente, especialmente el deseo sensual. Sin embargo, no se puede alcanzar esa libertad simplemente deseándola, mientras seguimos siendo esclavos de los placeres mundanos. La libertad no se obtiene de esta manera.

Se debería lamentar más no poseer la «incomparable liberación» de las impurezas, que el deseo de disfrutar constantemente de los placeres de los seis sentidos que buscamos satisfacer. Se debe meditar de esta manera, hasta que desaparezca el sufrimiento mundano, entonces éste será reemplazado por la aparición de la

tristeza, dolor o sufrimiento que surge de no haber alcanzado la «incomparable libertad». Esto es *nekkhammasitadomanassa*.

Las sensaciones mundanas también son experimentadas por los monjes, que llevan una vida de reclusión mientras su desarrollo mental no está completo. Aunque sus cuerpos se encuentren en el templo, a veces su mente se desvía hacia el mundo exterior. Con la ayuda de *sila* —restricción moral— deben esforzarse por mantener sus mentes dentro del templo, al igual que sus cuerpos.

Esta práctica también la pueden y deben usar los laicos. También deben meditar de esta manera de vez en cuando. Deben saber que toda tristeza, todo dolor, surge de la visión mundana de la existencia, de la vida hogareña, del deseo de placeres sensuales. Toda tristeza, toda sensación dolorosa se debe a nosotros mismos, porque somos incapaces de liberarnos de las impurezas mentales y de los deseos sensuales, *tanha*.

¿Por qué los laicos no deberían intentar detener el deseo? ¿Por qué no deberían intentar detener los apegos o, al menos, disminuir su influencia en la mente? Cuando se logra detenerlos, el sufrimiento también cesa, por tanto, en lugar de deseos mundanos, se debe cultivar la insatisfacción por no estar libres de estos apegos, por no disfrutar de la «incomparable libertad» de los placeres sensuales, de la sublime, trascendente y noble liberación de la mente del control de los apegos. Uno debe enseñarle a la mente a mirar de este modo, libre de pasiones, a contemplar de esta manera, entonces, el sufrimiento de *nekkhamma* surge y reemplaza al sufrimiento mundano.

### **Gehasitaupekkha**

Esta es la sensación indiferente (neutra) que surge en la vida mundana. Toda persona experimenta estas sensaciones neutras. Es el tercer tipo de sensaciones que experimentan el laico, además de *gehasitasomanassa* y *gehasitadomanassa*.

Cuando una persona mundana experimenta las formas a través de la vista, los sonidos a través del oído, los olores a través de la nariz, los sabores a través de la lengua, las cosas tangibles a través del tacto y los objetos mentales a través de la mente, que no despiertan *somanassa* ni *domanassa*, entonces la sensación experimentada es de indiferencia, ni-placentera-ni-triste. Se le denomina *gehasitaupekkha*, sensación neutral o ecuánime relacionada con la vida hogareña. Son sentimientos mundanos de indiferencia experimentados por la gente común en la vida cotidiana. Su origen se debe a la ignorancia, a la negligencia [a la falta de atención].

Son muchas las sensaciones que se experimentan a través de los sentidos, pero a menudo son pasadas por alto por descuido. Las ignoramos y no nos damos cuenta de ellas. Estas sensaciones van y vienen —a cada instante de nuestras actividades diarias— sin que les prestemos atención ni nos concentremos en ellas. Las experimentamos sin prestarles atención. Reaccionando ante ellas con indiferencia. En este caso, nuestras sensaciones se vuelven neutras y, al no prestarles atención, quedan asociadas a la ignorancia y el descuido.

La mayor parte del tiempo, la mente solo presta atención a aquello que le produce felicidad o alegría, a las cosas agradables. La mente se vuelve atenta debido al anhelo inconsciente de la mente por *gehasitasomanassa* —deseo de experimentar solo sensaciones placenteras—, o bien, presta atención a las sensaciones *gehasitadomanassa* debido al desagrado, aversión y rechazo que el contacto con tales cosas provoca al no desea experimentar sensaciones de infelicidad y tristeza. Este tipo de sensaciones de indiferencia, surgidas del descuido, no son el resultado de la práctica del *Dhamma*, sino que es la forma en que la mente y el cuerpo se manifiestan usualmente. La mente, al estar descontrolada, solo presta atención a la sed (*tanha*) corporal que solo busca satisfacción. Por consiguiente, no es la práctica del *Dhamma*, sino todo lo contrario al ejercicio de ennoblecer la mente. Es la forma en que la mente y el cuerpo de la mayoría de las personas se comporta.

### **Nekkhammasitaupekkha**

Este es otro tipo de sensación ecuánime o neutra, pero relacionada a la práctica de la renuncia —de la vida consciente de aquel que sigue la vida sin hogar—, lejos de la vida mundana.

Esto significa que el practicante del *Dhamma* que experimenta las formas, sonidos, olores, sabores, contactos corporales y objetos mentales —a través de los órganos internos—, los contempla desde la perspectiva de la «impermanencia», de la naturaleza cambiante y de la ausencia de un «yo». De esta contemplación surge la ecuanimidad, sin embargo, se trata de una ecuanimidad que se origina de la sabiduría y comprensión, y que trasciende los simples estados mentales. Por ello, se la denomina *nekkhammasitaupekkha*, sensaciones neutras o ecuánimes relacionadas con la renuncia, con la vida sin hogar.

Hasta aquí la explicación completa de los seis grupos de sensaciones y sus «treinta y seis modos de existencia» (*sattapada*), tal como se describen una por una.

Conocer los *sattapada* implica entenderlos como los «treinta y seis modos de existencia». Deben entenderse en términos de los seis órganos sensoriales internos y de los seis externos. En otras palabras, las sensaciones tienen como objeto los seis objetos sensoriales externos relacionados al grupo del hogar (*geha*), las seis sensaciones placenteras relacionadas con la vida hogareña (*somanassa*) y las seis relacionadas con la renuncia o salida de la vida hogareña (*nekkhamma*), lo que suma doce. En el grupo de *domanassa*, estarían las seis sensaciones dolorosas relacionadas con el hogar y las seis relacionadas con *nekkhamma*, lo que sumaría otras doce. En el grupo de *upekkha* (ecuanimidad) se encuentra lo mismo, seis relacionadas al hogar y seis relacionadas a la renuncia, lo que equivale a otras doce. De este modo, el número total de sensaciones —dentro de los tres grupos que abarcan a los seres—, ascienden a tres veces doce, es decir, treinta y seis tipos. No hay otra forma de entenderlo. Por tanto, debe entenderse que el número treinta y seis hace referencia a los «modos de existencia» (*sattapada*).

#### **IV. Debido a Esto... Uno se Deshace de Aquello**

Ya familiarizados con los «treinta y seis modos de existencia» (*sattapada*) —tal como las enseñó el Buda—, se dará un esquema de la práctica que consta de siete etapas que enseñan cómo usar una sensación sutil para deshacerse de otra más burda, es decir, cómo usando esta... uno se deshace de aquella.

Los seis tipos de sensaciones, de cada grupo, hacen referencia a la manera en que una persona las experimenta:

1er grupo:	Gehasitasomanassa [6 tipos] Nekkhammasitasomanassa [6 tipos]
2do grupo:	Gehasitadomanassa [6 tipos] Nekkhammasitadomanassa [6 tipos]
3er grupo:	Gehasitaupekkha [6 tipos] Nekkhammasitaupekkha [6 tipos]

En otras palabras, hacen referencia a la forma en que cada sensación es experimentada a través de la vista, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente.

##### **Primera Etapa:**

##### **Nekkhammasitasomanassa versus Gehasitasomanassa**

El primer paso de la práctica consiste en, mediante la alegría relacionada con la práctica de la renuncia, deshacerse de las alegrías relacionadas con la vida hogareña y mundana.

El ejercicio consiste en que, mientras el practicante experimenta los objetos sensoriales a través de los órganos sensoriales, los observa investigando su impermanencia, desaparición y naturaleza insatisfactoria. Al contemplar estos factores de conocimiento —propios de la introspección y la sabiduría perfecta— surge la alegría. Es esta «sabiduría introspectiva» la que percibe los objetos de todos los fenómenos físicos y mentales como impermanentes, insatisfactorios y ajenos a uno mismo. Esta alegría surge gracias a la práctica de la renuncia. Gracias a estas seis alegrías relacionadas con la salida de la vida hogareña (gozos de la renuncia), uno se libera de aquellas alegrías relacionadas con la vida mundana y las trasciende.

##### **Segunda Etapa:**

##### **Nekkhammasitadomanassa versus Gehasitadomanassa**

El segundo paso de la práctica consiste en depender de la sensación de tristeza e insatisfacción de *nekkhamma*. Esta insatisfacción surge porque aún no se ha

alcanzado la calma de los «nobles» (*ariyas*), para liberarse de las sensaciones de tristeza y dolor asociados con la vida hogareña.

### **Tercera Etapa:**

#### **Nekkhammasitaupekkha versus Gehasitaupekkha**

El Buda enseñó a los *bhikkhus* (monjes), por medio de las seis ecuanimidades de la renuncia (*nekkhammasitaupekkha*), a deshacerse de las seis sensaciones neutras o indiferentes relacionadas con la vida mundana (*gehasitaupekkha*).

Cuando el practicante experimenta cualquiera de los seis objetos sensoriales, a través de los seis órganos de los sentidos, no los deja pasar desapercibidos sin contemplación. No los ignora con descuido, sino que los toma como objeto de contemplación. Contempla estas sensaciones en relación con la impermanencia, insatisfacción y vacuidad de un «yo», conociendo el surgir y desaparecer de estos fenómenos. De este modo, la mente alcanza la ecuanimidad, se vuelve neutral, sin agrado ni desagrado, pero sin negligencia. Esta es la forma en que el practicante debe atender las sensaciones neutras vinculadas a la renuncia.

### **Cuarta Etapa:**

#### **Nekkhammasitasomanassa versus Nekkhammasitadomanassa**

En este cuarto paso de la práctica, el Buda enseña al practicante a depender de las sensaciones placenteras, de alegría y deleite de *nekkhamma*, para trascender y eliminar las sensaciones insatisfactorias y de tristeza también relacionadas con la práctica de la renuncia.

En esta etapa, cuando se ha experimentado algo a través de cualquiera de los seis objetos sensoriales externos —mediante los seis órganos de los sentidos—, se esfuerza por alcanzar el deseo de «emancipación» (*vimutti*), la libertad que surge al comparar las propias sensaciones con la experimentada por los «nobles» (*ariyas*) que ya la han alcanzado y, por tanto, están libres de todo sufrimiento. En este momento surge el deseo por alcanzar esta etapa aún no lograda. Esta libertad aún no alcanzada, produce sensaciones de tristeza e insatisfacción debido al anhelo por alcanzar aquello que aún no ha sido logrado y el cual es morada de los nobles.

Al comprender esto, sin embargo, conviene reflexionar sobre el hecho de que este sufrimiento no es saludable, pues sigue siendo un deseo no exento de insatisfacción. Hay que aspirar a despojarse de este deseo y contemplar todo lo que se afronta y experimenta desde la perspectiva de la «impermanencia», la naturaleza cambiante y la ausencia de ego. Así, la libertad se podrá alcanzar como resultado de la sabiduría interior y la sensación, aún siendo del tipo *nekkhamma*, desaparecerá, trascendiendo este tipo de apego.

La mente se calmará y serenará mediante la sabiduría, al percibir con perfecto conocimiento la transitoriedad, el dolor y la ausencia de un «yo» en todos estos procesos, dando como resultado el surgimiento de la felicidad. Por tanto, con las

sensaciones de felicidad, asociadas a la «renuncia» (*nekkhamma*), se llega a trascender y eliminar las sensaciones dolorosas asociadas a ella.

### **Quinta etapa:**

#### **Nekkhammasitaupekkha versus Nekkhammasitasomanassa**

El Buda enseñó al practicante que debía depender de la ecuanimidad, vinculada a la renuncia (*nekkhamma*), para trascender y liberarse de las sensaciones alegres y placenteras asociadas a ella. *Upekkha*, la ecuanimidad surgida de *nekkhamma*, es la más noble y mejor.

El practicante que contempla todo lo experimentado a través de los seis órganos de los sentidos, experimentará las sensaciones placenteras —asociadas con *nekkhamma*—, reflexionando que incluso la alegría, aunque sensación placentera, es todavía burda y carente de sutilidad. Por tanto, no es conveniente aferrarse a tales sensaciones por mucho tiempo, pues la ecuanimidad es mejor y más noble.

Contemplando una y otra vez, la naturaleza cambiante y ausente de «yo» permanente de estas sensaciones alegres, relacionadas con *nekkhamma*, la ecuanimidad surgirá en su lugar. Esto es *nekkhammasitaupekkha*, la sensación ecuaníme asociada a la práctica del abandono, de la renuncia y de la «vida sin hogar».

### **Sexta etapa:**

#### **Uniformidad versus Multiformidad**

Hay dos tipos de ecuanimidad relacionados con *nekkhamma*: (i) la ecuanimidad relacionada con la «multiformidad» y (ii) la ecuanimidad relacionada con la «uniformidad».

La ecuanimidad conectada con la «multiformidad» hace referencia a las sensaciones neutrales que se producen al experimentar, con los seis órganos de los sentidos, las formas materiales, los sonidos, olores, sabores, cosas táctiles y objetos mentales.

El otro tipo de ecuanimidad es la relacionada con la «uniformidad», es decir, la ecuanimidad alcanzada en los cuatro *arupa-jhana* o concentraciones sin forma:

1. La «infinitud del espacio ilimitado» (*akasanancayatana*).
2. La «infinitud de la consciencia ilimitada» (*vinnanancayatana*).
3. La «nada» (*akincannayatana*).
4. La «ni-percepción-ni-no-percepción» (*nevasannanasannayatana*).

El Buda enseñó al practicante a usar la ecuanimidad de la «uniformidad» para trascender y liberarse de la ecuanimidad de la «multiformidad». Esta práctica se desarrolla en la meditación, con la ejercitación y desarrollo de las primeras cuatro *rupa-jhana* o concentraciones con forma, también relacionadas a la ecuanimidad de la «multiformidad».

La forma de practicar consiste en contemplar con sabiduría cuando uno experimenta los seis objetos sensoriales externos a través de los seis órganos sensoriales. Lo más común es experimentar sensaciones placenteras, dolorosas o neutras relacionadas con la vida doméstica (*geha*). Sin embargo, si uno comienza a practicar según las enseñanzas del Buda, entonces puede lograr percibir y contemplar sensaciones de ecuanimidad relacionadas con la «multiformidad» y la «uniformidad», como resultado de la práctica de la renuncia. La forma de alcanzar esta ecuanimidad (*upekkha*) —relacionada con la «multiformidad»— es practicarla de dos maneras, mediante *samadhi* (concentración) o mediante *pañña* (sabiduría).

Mediante la meditación *samadhi* se puede alcanzar una ecuanimidad completa, conectada a la «multiformidad», morando en los cuatro *rupa-jhanas* o absorciones de la esfera material de la forma. Ésto se logra con la absorción total de la concentración mental, que da como resultado el estado de ecuanimidad.

El otro camino es mediante la «sabiduría intuitiva», donde se investigan las tres características generales de impermanencia (transitoriedad), sufrimiento (insatisfacción) y ausencia de «yo» (impersonalidad), propias de todos los fenómenos, hasta alcanzar la calma mental. Se trata de investigar cada objeto mental percibido a través de los seis órganos de los sentidos, ya sean físicos o mentales. Esta práctica —que debe realizarse manteniendo la consciencia de la inhalación y exhalación— permite alcanzar el estado de ecuanimidad de la «multiformidad». Alcanzada esta ecuanimidad se la debe trascender, llevando la consciencia al estado superior de la «esfera sin-forma» usando la concentración sin-forma de la «uniformidad», es decir, a la esfera del espacio infinito, de la consciencia infinita, de la nada y de la ni-percepción-ni-no-percepción.

### **Séptima etapa:**

#### **Absoluta ausencia de Deseo... el Nibbana**

El Buda enseñó al practicante a depender del «estado de ausencia de deseos», el *nibbana*, para liberarse de los estados de ecuanimidad conectados con las cuatro concentraciones sin-forma, ya que aún son fenómenos condicionados. Todavía poseen formaciones del *kamma*, aunque pertenezcan a lo imperturbable de la esfera inmaterial de lo sin-forma. A esto se refiere frase: «Todas las formaciones son impermanentes y sujetas al sufrimiento». La práctica en esta etapa aún no está completa, porque todavía hay formaciones, acciones y entrenamiento.

Las «absorciones sin-forma» siguen conectadas con el deseo de mantenerlas. Para alcanzar la emancipación total y completa, el Buda enseña que es absolutamente imprescindible detener completamente todo deseo, dejar de actuar, dejar de hacer cualquier cosa. Uno debe soltar todo, no apegarse a nada, sino desapegarse. De este modo, la mente se libera completamente del deseo y alcanza el *nibbana*: aquello que está libre de deseos, lo no-compuesto, lo informe, lo innato, lo incondicionado. Se le llama *attammaya*, «aquello que no me pertenece»: «no» (*at*), «aquello» (*tam*), «pertenece» (*maya*).

Aquello que «nos pertenece» es el deseo. Aquello que «no nos pertenece» equivale a la ausencia de deseo, al *nibbana*. En *attammaya* no se genera energía alguna, *tanha* —el ansia, el apetito— ya no está presente, se elimina, se detiene en la mente. Todo se detiene.

## V. Resumiendo Vedananupassana

El Señor Buda enseñó al practicante, en primer lugar, a ser consciente de cualquiera de los tres tipos de sensaciones. Cuando uno experimenta una sensación agradable, sabe: «Estoy experimentando una sensación agradable». Cuando experimenta una sensación dolorosa, sabe: «Estoy experimentando una sensación dolorosa». Cuando experimenta una sensación que no-es-ni-agradable-ni-dolorosa, sabe: «Estoy experimentando una sensación que no-es-ni-agradable-ni-dolorosa».

El Buda enseñó a ser consciente de ellas. El practicante debe saber esto y ser consciente de estas sensaciones naturales desde el principio. Todos deben vivirlas, sean *arhats* o personas comunes. Todos deben experimentar estas sensaciones, las cuales deben estar presentes para el proceso de ser. Se debe saber que *vedana* es *sabhavadhamma*, es decir, aquello que tiene al «yo mismo» como *bhava* o al *bhava* como «uno mismo». *Bhava* es el estado de ser, el proceso de devenir.

*Sabhavadhamma*<sup>03</sup> es la existencia de uno mismo gracias a los factores que se mantienen en uno mismo. Este «ser» no solo se compone de *vedana* (sensaciones), sino que está formado por los cinco agregados de la existencia: *rupa* (cuerpo físico), *vedana* (sensaciones), *sañña* (percepción), *sankhara* (formaciones mentales) y *viññana* (consciencia). Todos ellos, en conjunto, constituyen *sabhavadhamma*. Y cada uno por sí mismo también, pues surgen debido a factores propios. Son estos factores los que hacen que se manifiesten, que ocurran se manifiesten en nosotros.

Como es sabido, los cinco agregados, es decir, el cuerpo y la mente de cada persona, comienzan en el útero. Una vez que la madre da a luz y se produce el nacimiento, se entra en la existencia, teniendo como factores vitales este cuerpo y esta mente. Según la concepción budista, cuerpo y mente están conectados con la vida y dependen de *avijja* (ignorancia), *tanha* (deseo), *upadana* (apego) y *kamma* (acciones intencionadas) como factores de existencia. Son estos elementos los que dan origen al cuerpo y la mente de cada individuo.

Nadie ha creado directamente este cuerpo y esta mente. Surgen del proceso combinado de los cinco agregados. Por eso se les llama *sabhavadhamma*, donde *dhamma* significa y denota cualquier cosa, como el cuerpo o la mente, que forman parte de los *dhammas*; mientras *bhava* es el «estado de ser de uno mismo» —el factor o causa de uno mismo— que los crea. No hay alma, ni «yo», ni «creador» alguno, simplemente *sabhavadhamma*.

*Vedana* es uno de los *sabhavadhamma*. Por lo tanto, todo aquel que nace en este mundo, con este cuerpo y mente, debe experimentar *vedana* (sensaciones). A

veces son placenteras (alegres), a veces desagradables (tristes) y otras neutras. Incluso el propio Buda —antes de su *parinibbana* final— tuvo que experimentar alguna de estas tres sensaciones. Cuando se produce *vedana*, las impurezas contaminan las sensaciones como *raga* (pasiones lujuriosas). Los deseos vienen y ocupan las sensaciones placenteras junto con sus objetos. *Dosa* (ira o aversión) viene y ocupa las sensaciones desagradables. *Moha* (ilusión o ignorancia) viene y ocupa las sensaciones neutras. Este es el flujo de las *kilesas* (impurezas) que llegan a la mente y se apoderan de las sensaciones. De este modo, *avijja*, *raga*, *dosa* y *moha* son apoyos naturales. es decir, incentivos para la acción volitiva, para que las sensaciones surjan a través del objeto.

Debido a esta corriente de impurezas, las sensaciones se estancan y convierten en *gehasita*, sensaciones mundanas. En otras palabras, son *samisa* vinculada a *amisa*, la naturaleza tentadora y seductora. *Amisa* hace referencia a todas las cosas materiales, a todos los objetos materiales que ejercen deseo sobre la mente. Cosas materiales de las que uno depende, como la comida, la ropa, la medicina. También son *amisa* —es decir, factores de seducción y tentación— las formas materiales para la vista, los sonidos para el oído, los olores para la nariz, los sabores para la lengua, los objetos táctiles para el cuerpo y los estados mentales para la mente. Son las bases (soportes) de las impurezas. Es aquello que despierta a las impurezas para que ocurran, un señuelo que se coloca para que las impurezas surjan. Por tanto, estas dos palabras —*gehasita* (conectada a la vida mundana) y *samisa* (conectada con *amisa*)— tienen prácticamente el mismo significado.

Sin embargo, el seguidor del *Dhamma* —en el camino de *sila*, *samadhi* y *pañña*, o en el camino de los cuatro *satipatthana*— puede practicar para detener las sensaciones de *amisa*, para deshacerse [de las ataduras] del hogar, eliminando el señuelo, el factor atractivo y tentador, eliminando *samisa*. Pero aunque se practique los tres factores (*sila*, *samadhi* y *pañña*), igual se experimentarán sensaciones (*vedana*) propias en cualquier tipo de práctica.

Las sensaciones que surgen de esta manera son *nekkhammasita*, es decir, sensaciones relacionadas con la renuncia. Son *niramisa* sin *amisa*, sin el factor tentador o seductor. Estas sensaciones también son de tres tipos: placenteras, dolorosas y neutras. Cuando surge alguna de estas sensaciones, cuando uno las experimenta, debe estar atento y reconocerlas: «Ahora estoy experimentando una sensación placentera... una dolorosa... una neutra». Esta es la explicación de las sensaciones.

Otro método, tal como lo enseñó el Buda, consiste en que el practicante use las sensaciones más elevadas y refinadas para deshacerse y superar aquellas más burdas y toscas, pasando gradualmente de una a otra superior, hasta llegar a la etapa más alta del *nibbana*, como se discute en las siete etapas hacia la paz completa [mencionadas más arriba]. Al contemplar la práctica descrita en ese discurso, debemos reconocer la importancia de las sensaciones en el propio ser. El practicante debe utilizar las sensaciones para desarrollar una mente más elevada de principio a fin. Es importante recordar que los cuatro factores: *kaya*, *vedana*, *citta* y *dhamma*, deben confluir (unirse) para que así surja *vedana* y ocurran las sensaciones.

En cada despertar de la atención consciente, debe estar presente la frase: «Estar atento a...». Hay que entrenarse para estar atentos a:

1. El cuerpo físico en el cuerpo físico.
2. Las sensaciones en las sensaciones.
3. La mente en la mente.
4. Los fenómenos mentales en los fenómenos mentales.

Las expresiones «en el cuerpo físico», «en las sensaciones», «en la mente» y «en los fenómenos mentales», hace referencia a un área limitada de contemplación. En otras palabras, significa la «Gran Unidad» en la cual convergen la totalidad los «Pequeños Unos». Es la contemplación de los muchos factores que conforman y están dentro de la totalidad. Ser consciente del cuerpo (*kaya*), las sensaciones (*vedana*), etc., significa el análisis del cuerpo —o de las sensaciones, etc.— como siendo consciente del cuerpo dentro del cuerpo, es decir, siendo consciente de cualquier parte (o fenómeno) del cuerpo, como la inhalación-exhalación, las posturas corporales o las 32 partes del cuerpo en el cuerpo entero.

«En las sensaciones», significa dentro del grupo de las sensaciones en su conjunto. Uno debe ser consciente de la sensación presente y qué significa dentro del grupo completo de las sensaciones. En el camino de la contemplación, debe ser una sensación dentro de las sensaciones, no dentro del cuerpo. Asimismo, al contemplar el cuerpo, uno debe contemplarlo en el cuerpo y no hacerlo dentro de las sensaciones. Se trata de limitar el ámbito (de la contemplación) al grupo que le pertenece, en este caso al de las sensaciones. Uno contempla las sensaciones en las sensaciones, no pueden compararse fuera de las sensaciones. Lo mismo se aplica al cuerpo, la mente y los estados mentales.

## **VI. Salayatanavibhanga Sutta<sup>04</sup>**

### **Discurso del Análisis de la Séxtuple Base Sensorial Majjhima Nikaya 137**

Así lo escuché:

En cierta ocasión el Señor se encontraba cerca de Savatthi, en la arboleda de Jeta, en el monasterio de Anathapindika. Mientras estaba allí el Señor se dirigió a los monjes: «Monjes». «Venerable», respondieron los monjes asintiendo. Entonces el Señor habló así: «Os enseñaré, monjes, el análisis de las seis bases de los sentidos. Escuchad y prestad atención». «Sí, Venerable Señor», respondieron los monjes asintiendo. Entonces el Señor dijo:

«Los seis campos sensoriales internos deben ser conocidos. Los seis campos sensoriales externos deben ser conocidos. Las seis clases de consciencia deben ser conocidas. Las seis clases de contacto (sensorial) deben ser conocidas. Las dieciocho categorías mentales deben ser conocidas. Los treinta y seis modos de

ser deben ser conocidos. De este modo y debido a esto, uno se deshace de aquello. Hay tres despertares de la atención consciente que un *ariya* (noble) practica y que, al practicarlos, es un *ariya* que se convierte en maestro apto para instruir a a otros. Entre los entrenadores se le llama el incomparable auriga de los hombres que deben ser domados.

«Esta es la exposición del análisis de las seis bases de los sentidos:

«Cuando se dice: “Hay que conocer los seis campos sensoriales internos”, ¿a qué se refiere? Pues al campo sensorial de la vista, al campo sensorial del oído, al campo sensorial de la nariz, al campo sensorial de la lengua, al campo sensorial del cuerpo y al campo sensorial de la mente.

«Cuando se dice: “Hay que conocer los seis campos sensoriales internos”, se refiere a esto.

«Cuando se dice: “Hay que conocer los seis campos sensoriales externos”, ¿a qué se refiere? Pues al campo sensorial de la forma material, al campo sensorial del sonido, al campo sensorial del olfato, al campo sensorial del gusto, al campo sensorial del tacto y al campo sensorial de los estados mentales.

«Cuando se dice: “Hay que conocer los seis campos sensoriales externos”, se refiere a esto.

«Cuando se dice: “Hay que conocer las seis clases de consciencia”, ¿a qué se refiere? Pues a la consciencia visual, a la consciencia auditiva, a la consciencia olfativa, a la consciencia gustativa, a la consciencia táctil y a la consciencia mental.

«Cuando se dice: “Hay que conocer las seis clases de consciencia”, se refiere a esto.

«Cuando se dice: “Hay que conocer las seis clases de contacto (sensorial)”, ¿a qué se refiere? Pues al contacto visual, al contacto auditivo, al contacto olfativo, al contacto gustativo, al contacto táctil y al contacto mental.

«Cuando se dice: “Hay que conocer las seis clases de contacto (sensorial)”, se refiere a esto.

«Cuando se dice: “Hay que conocer las dieciocho categorías mentales”, ¿a qué se refiere? Pues a que habiendo visto una forma material con el ojo, uno comprende la forma material que da origen al placer (alegría), comprende la forma material que da origen al desagrado (sufrimiento) y comprende la forma material que da origen a la ecuanimidad. Habiendo oído un sonido con el oído... Habiendo olido un olor con la nariz... Habiendo probado un sabor con la lengua... Habiendo sentido un tacto con el cuerpo... Habiendo percibido un estado mental con la mente, uno comprende el estado mental que da origen al placer (alegría), comprende el estado mental que da origen al desagrado (sufrimiento) y comprende el estado mental que da origen a la ecuanimidad. De esta manera hay

seis categorías para el placer, seis categorías para el desagrado y seis categorías para la ecuanimidad.

«Cuando se dice: “Hay que conocer las dieciocho categorías mentales”, se refiere a esto.

«Cuando se dice: “Hay que conocer los treinta y seis modos de ser”, ¿a qué se refiere? Pues a los seis placeres relacionados con la vida mundana, a los seis placeres relacionados con la renuncia, a los seis desagradados relacionados con la vida mundana, a los seis desagradados relacionados con la renuncia, a las seis ecuanimidades relacionadas con la vida mundana y a las seis ecuanimidades relacionadas con la renuncia.

«¿Y cuáles son los seis placeres relacionados con la vida mundana? Pues el placer que surge de alcanzar y contemplar formas materiales cognoscibles a través de la vista que son agradables, gozosas, deleitables, relacionadas con las cosas materiales del mundo; o recordando lo alcanzado en el pasado, reteniéndolo y alterándolo. A este placer se le conoce como “placer relacionado con la vida mundana”. Así también existe el placer que surge de alcanzar y contemplar sonidos cognoscibles a través del oído... olores cognoscibles a través de la nariz... sabores cognoscibles a través de la lengua... tactos cognoscibles a través del cuerpo... estados mentales cognoscibles a través de la mente que son agradables, gozosos, deleitables, relacionados con las cosas materiales del mundo; o recordando los alcanzados en el pasado, reteniéndolos y alterándolos. A este placer se le conoce como “placer relacionado con la vida mundana”. Estos son los seis placeres relacionados con la renuncia. Estos son los seis placeres relacionados con la vida mundana.

«¿Y cuáles son los seis placeres relacionados con la renuncia? Cuando uno conoce la impermanencia de las formas materiales, su cambio, desaparición y cese, y luego piensa: “Tanto antes como ahora todas estas formas materiales son impermanentes, dolorosas y susceptibles de cambio”, al ver esto como realmente es en realidad, mediante la sabiduría perfecta, entonces surge la alegría. Y a esta alegría se le llama “placer relacionado con la renuncia”. Cuando uno conoce la impermanencia de los sonidos... de los olores... de los sabores... del tacto... de los estados mentales, su cambio, desaparición y cese, y luego piensa: “Tanto antes como ahora todos estos estados mentales son impermanentes, dolorosos y susceptibles de cambio”, al ver esto como realmente es en realidad, mediante la sabiduría perfecta, surge la alegría. Y a esta alegría se le llama “placer relacionado con la renuncia”. Estos son los seis placeres relacionados con la renuncia.

«¿Y cuáles son los seis desagradados (aflicciones, penurias) relacionados con la vida mundana? El desagrado que surge de no alcanzar ni contemplar las formas materiales perceptibles a través de la vista que son agradables, placenteras y deleitables, relacionadas con las cosas materiales del mundo; o recordando lo que no se alcanzó en el pasado, reteniéndolo y alterándolo. A este desagrado se le llama “desagrado relacionado con la vida mundana”. Así también existe el desagrado que surge de no alcanzar ni contemplar los sonidos perceptibles a través del oído... los olores perceptibles a través de la nariz... los sabores

perceptibles a través de la lengua... el tacto perceptible a través del cuerpo... los estados mentales perceptibles a través de la mente que son agradables, placenteros y deleitables, relacionados con las cosas materiales del mundo; o recordando los que no se alcanzó en el pasado, reteniéndolos y alterandolos. A este desagrado se le llama “desagrado relacionado con la vida mundana”. Estos son los seis desagrados relacionados con la vida mundana.

«¿Y cuáles son los seis desagrados relacionados con la renuncia? Cuando uno conoce la impermanencia de las formas materiales, su cambio, desaparición y cese, y luego piensa: “Antes, como ahora, todas estas formas materiales son impermanentes, dolorosas y susceptibles de cambio”, al ver esto tal como es en realidad, mediante la sabiduría perfecta, manifiesta su anhelo por la “incomparable liberación”, pensando: “¿Cuándo podré entrar y permanecer en ese plano en el que ahora moran los *ariyas* (nobles)?” Así, al manifestar su deseo por la “incomparable liberación”, surge la aflicción como resultado de tal deseo. A ese dolor se le llama “desagrado relacionado con la renuncia”. Así también, cuando uno ha conocido la impermanencia de los sonidos... de los olores... de los sabores... del tacto... de los estados mentales, su cambio, desaparición y cese, y luego piensa: “Antes y ahora estos estados mentales son impermanentes, dolorosos y susceptibles de cambio”, al ver esto como realmente es en realidad, por medio de la sabiduría perfecta, manifiesta su deseo pensando: “¿Cuándo podré entrar y permanecer en ese plano en el que ahora moran los nobles?”. Así, al manifestar su deseo por la “incomparable liberación”, surge la aflicción como resultado de tal deseo. A ese dolor se le llama “desagrado relacionado con la renuncia”. Estos son los seis desagrados relacionados con la renuncia.

«¿Y cuáles son las seis ecuanimidades relacionadas con la vida mundana? Cuando una persona mundana, necia e inestable, ve una forma material con el ojo y surge en ella la ecuanimidad (indiferencia), por ser una persona sin instrucción, que no ha vencido sus impurezas (*kilesas*), que no ha conquistado la realización, que no ve el peligro de tal “ecuanimidad indiferente” que no va más allá de la forma material, entonces recibe el nombre de “ecuanimidad relacionada con la vida mundana”. Así también, cuando una persona mundana, necia e inestable, ha escuchado un sonido con el oído... ha olido un olor con la nariz... ha saboreado un gusto con la lengua... ha sentido un tacto con el cuerpo... ha percibido un estado mental con la mente, y surge en ella la indiferencia, por ser una persona sin instrucción, que no ha vencido sus impurezas, que no ha conquistado la realización, que no ve el peligro de tal “ecuanimidad indiferente” que no va más allá de dicho estado mental. A esta ecuanimidad se le da el nombre de “ecuanimidad relacionada con la vida mundana”. Estas son las seis ecuanimidades relacionadas con la vida mundana.

«¿Y cuáles son las seis ecuanimidades relacionadas con la renuncia? Cuando uno ha conocido la impermanencia de las formas materiales... de los sonidos... de los olores... de los sabores... del tacto... de los estados mentales, de su cambio, desaparición y cese, y luego piensa: “Antes y ahora, todos estos estados mentales son impermanentes, dolorosos y susceptibles de cambio”, al ver esto como es en realidad, por medio de la sabiduría perfecta, surge la ecuanimidad, ecuanimidad que va más allá del estado mental. A esta ecuanimidad se le llama “ecuanimidad

relacionada con la renuncia”. Estas son las seis ecuanimidades relacionadas con la renuncia.

«Cuando se dice: “Hay que conocer los treinta y seis modos de ser”, se refiere a esto.

«Y cuando se dice: “De este modo, debido a esto, uno se deshace de aquello”, ¿a qué se refiere? A que el monje, por medio de los seis placeres (alegrías) relacionados con la renuncia, deshace y trasciende los seis placeres relacionados con la vida mundana. Así es como se deshace de ellos, así es como los trasciende. Del mismo modo, por medio de los seis desagradados (penas) relacionados con la renuncia, el monje se deshace y trasciende los seis desagradados relacionados con la vida mundana. Así es como se deshace de ellos, así es como los trasciende. Y lo mismo hace el monje por medio de las seis ecuanimidades relacionadas con la renuncia, con las cuales deshace y trasciende las seis ecuanimidades relacionadas con la vida mundana... por medio de los seis placeres relacionados con la renuncia, deshace y trasciende los seis desagradados relacionados con la renuncia... por medio de las seis ecuanimidades vinculadas a la renuncia, se libera y trasciende de los seis placeres asociados con la renuncia. Así se libera de ellos, así los trasciende.

«Monjes, hay ecuanimidad frente a la multiformidad relacionada con la multiformidad, hay ecuanimidad frente a la uniformidad vinculada con la uniformidad. ¿Y qué es, monjes, ecuanimidad frente a la multiformidad relacionada con la multiformidad? Es la ecuanimidad en medio de las formas materiales, en medio de los sonidos, en medio de los olores, los sabores, el tacto. Esto es ecuanimidad frente a la multiformidad relacionada con la multiformidad. ¿Y qué es, monjes, ecuanimidad frente a la uniformidad vinculada con la uniformidad? Es la ecuanimidad vinculada al plano del éter [vacío] infinito<sup>05</sup>, relacionada al plano de la consciencia infinita... al plano de la nada... al plano de la ni-percepción-ni-no-percepción. Esto es ecuanimidad frente a la uniformidad vinculada con la uniformidad. Debido a esta ecuanimidad —y por medio de esta ecuanimidad— frente a la uniformidad vinculada con la uniformidad, el monje deshace y trasciende la ecuanimidad frente a la multiformidad relacionada con la multiformidad. Así se deshace de ella, así la trasciende. Y es debido a la ausencia de deseo, por medio de la falta de deseo, que el monje se deshace y trasciende la ecuanimidad frente a la uniformidad vinculada con la uniformidad. Así se deshace de ella, así la trasciende.

«Cuando se dice: “De este modo, debido a esto, uno se deshace de aquello”, se dice en referencia a esto.

«Cuando se dice: “Hay tres despertares de la atención consciente que un *ariya* practica y que, al practicarlos, es un *ariya* (noble) que se convierte en maestro apto para instruir a otros”, ¿a qué se refiere? Monjes, cuando un maestro enseña el *Dhamma* a sus discípulos con compasión, buscando su bienestar, diciendo: “Esto es para vuestro bienestar, esto es para vuestra felicidad”; pero los discípulos no escuchan ni prestan atención, no preparan sus mentes para el conocimiento profundo y se alejan de la instrucción del maestro, el Tathagata en esto no se regocija ni experimenta deleite, sino que mora imperturbable, con mente clara y

plenamente consciente. Este, monjes, es el primer despertar de la atención consciente que el *ariya* practica y, al practicarlo, se convierte en maestro apto para instruir a otros.

«Del mismo modo, monjes, cuando un maestro enseña el *Dhamma* a sus discípulos con compasión, buscando su bienestar, diciendo: “Esto es para vuestro bienestar, esto es para vuestra felicidad”; pero algunos de sus discípulos no lo escuchan ni prestan atención, no preparan sus mentes para el conocimiento profundo y se alejan de la instrucción del maestro, sin embargo, otros discípulos sí escuchan y prestan atención, preparando sus mentes para el conocimiento profundo y no alejarse de la instrucción del maestro, el Tathagata en esto no se regocija ni experimenta deleite, no se entristece ni experimenta depresión, habiendo erradicado [de su mente] tanto el deleite como la depresión, mora ecuánime, atento y claramente consciente. Este, monjes, es el segundo despertar de la atención consciente que el *ariya* practica y, al practicarlo, se convierte en maestro apto para instruir a otros.

«De igual manera, monjes, cuando un maestro enseña el *Dhamma* a sus discípulos con compasión, buscando su bienestar, diciendo: “Esto es para vuestro bienestar, esto es para vuestra felicidad”; y sus discípulos escuchan, prestan atención, preparan sus mentes para el conocimiento profundo y no se apartan de la instrucción del maestro, aquí el Tathagata se regocija y experimenta deleite, sin embargo, permanece imperturbable, atento, claramente consciente. Este, monjes, es el tercer despertar de la atención consciente que el *ariya* practica y, al practicarlo, se convierte en maestro apto para instruir a un otros.

«Cuando se dice: “Hay tres despertares de la atención consciente que un *ariya* practica y que, al practicarlos, es un *ariya* (noble) que se convierte en maestro apto para instruir a otros”, se dice en referencia a esto.

«Cuando se dice: “Entre los entrenadores se le llama el incomparable auriga de los hombres que deben ser domados”, ¿a qué se refiere? Monjes, cuando un elefante debe ser domesticado y es conducido por el domador de elefantes, corre en una sola dirección, ya sea hacia el este, oeste, norte o sur. Lo mismo cuando un caballo o un toro debe ser domesticado y es conducido por el domador, corre en una sola dirección: este, oeste, norte o sur. Monjes, cuando un hombre que debe ser domado es guiado por el Tathagata —el Perfecto, el Plenamente Despierto por Sí Mismo—, se mueve en ocho direcciones, a saber:

«(1) Estando en el plano (esfera) de la materia sutil, ve las formas sutiles. Esta es la primera dirección. (2) Al no percibir las formas sutiles internamente, ve las formas materiales externas. Esta es la segunda dirección. (3) Al pensar en la “belleza”, se concentra en ella. Esta es la tercera dirección. (4) Al trascender las percepciones de la forma material, al suprimir las percepciones de las reacciones sensoriales y al no prestar atención a las percepciones de la diversidad pensando: “El éter (espacio) es infinito”, se entra en el plano del éter infinito y se permanece en él. Esta es la cuarta dirección. (5) Al trascender el plano del éter infinito pensando: “La consciencia es infinita”, se entra en el plano de la consciencia infinita y se permanece en él. Esta es la quinta dirección. (6) Al trascender el plano de la consciencia infinita, pensando: “No hay nada”, se entra en el plano de

la nada y se permanece en él. Esta es la sexta dirección. (7) Al trascender el plano de la nada, se entra en el plano de la ni-percepción-ni-no-percepción y se permanece en él. Esta es la séptima dirección. (8) Al trascender el plano de la ni-percepción-ni-no-percepción, se entra en el cese de la percepción y de la sensación y se permanece en él. Esta es la octava dirección. Monjes, cuando un hombre que debe ser domado es guiado por el Tathagata —el Perfecto, el Plenamente Despierto por Sí Mismo—, se mueve en estas ocho direcciones.

«Cuando se dice: “Entre los entrenadores se le llama el incomparable auriga de los hombres que deben ser domados”, se dice en referencia a esto.

«Así habló el Señor, y encantados los monjes se regocijaron con las palabras del Bienaventurado».

FUENTE:

Somdet Phra Nyanasamvara (1981). «*Vedananupassana: The Contemplation of Feelings*», Mahamakut Rajavidyalaya Press, Bangkok, Tailandia.

Traducción y adaptación: F.A. Feuchtmann, 2026.

## NOTAS :

- 01 *Vedana*, término pali que traducimos por «sensación». Hace referencia tanto a las sensaciones corporales (frío, calor, picazón, ardor, etc.), como a las sensaciones mentales asociadas a las emociones y sentimientos (ansiedad, temor, alegría, optimismo, etc.).
- 02 *Bhavanga*, en pali «fundamento del devenir», «condición de la existencia». Es el estado en el que la mente descansa cuando no se produce ningún proceso activo de la consciencia, cuando aparentemente no sucede nada, como en un estado de sueño profundo sin sueños.
- 03 *Sabhavadhamma*, principio de la naturaleza, última realidad de la naturaleza, la naturaleza y sus causas tal como son. Se refiere a la naturaleza intrínseca de la realidad, la verdad o «cómo las cosas son». En la filosofía budista, abarca todos los fenómenos —físicos y mentales— que funcionan según las leyes naturales, independientemente de los conceptos o etiquetas humanas. Reconocer *sabhavadhamma* es fundamental en la meditación. Al observar los fenómenos (sensaciones corporales y pensamientos pasajeros) como simples sucesos naturales, los practicantes se desapegan del sufrimiento y alcanzan la liberación.
- 04 De la traducción al inglés de Isaline Blew Horner, *Majjhima Nikaya* No.137 Vol. III, Pali Text Society, Londres.
- 05 El plano del «espacio infinito» es el primero de los *jhanas* inmateriales, a saber: (i) *Akasanancayatana*, plano del espacio infinito; (ii) *Vinnanancayatana*, plano de la consciencia infinita; (iii) *Akincannayatana*, plano o esfera de la nada; y (iv) *Nevasannanasannayatana*, plano de la ni-percepción-ni-no-percepción.