

VII

SENTIMIENTOS

1. CONTEMPLACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

La palabra en *pāli* para «sentimiento» es *vedanā*, que se deriva del verbo *vedeti*, cuyo significado es «sentir» y «saber».¹ El uso que se le da en los discursos comprende tanto los sentimientos corporales como los mentales.² *Vedanā* no incluye a la «emoción» en el rango de su significado.³ Aun cuando las emociones surgen en dependencia del estímulo inicial que aporta el sentimiento son fenómenos mentales más complejos que el puro sentimiento en sí y, por lo tanto, pertenecen más al campo del siguiente *satipaṭṭhāna*, la contemplación de los estados mentales.

Las instrucciones de *satipaṭṭhāna* para la contemplación de los sentimientos son:

Cuando experimenta un sentimiento agradable, sabe: «Experimento un sentimiento agradable»; cuando experimenta un sentimiento desagradable sabe: «Experimento un sentimiento desagradable»; cuando experimenta un sentimiento neutral sabe: «Experimento un sentimiento neutral». Cuando experimenta un sentimiento mundano agradable sabe: «Experimento un sentimiento mundano agradable»; cuando experimenta un sentimiento agradable que no es mundano sabe: «Experimento un sentimiento agradable que no es mundano»; cuando experimenta un sentimiento mundano desagradable sabe: «Experimento un sentimiento mundano desagradable»; cuando experimenta un sentimiento desagradable que no es mundano, sabe: «Experimento un sentimiento desagradable que no es mundano»; cuando experimenta un sentimiento mundano neutral sabe: «Experimento un sentimiento mundano neutral»; cuando experimenta un sentimiento neutral que no es mundano sabe: «Experimento un sentimiento neutral que no es mundano».⁴

¹ Hamilton 1996: p. 45; y C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 299.

² Consúltese, por ejemplo, MI 302 o S IV 231; consúltese también C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 300.

³ Bodhi 1993: p. 80; Padmasiri de Silva 1992b: p. 33; Dhīravaṃsa 1989: p. 109; y Ñāṇapoṇika 1983: p. 7.

⁴ MI 59.

La primera parte de estas instrucciones distingue entre tres tipos básicos de sentimientos: agradables, desagradables y neutros. De acuerdo con los discursos, desarrollar la comprensión y el desapego con respecto a estos tres sentimientos tiene el potencial para conducir a la liberación de *dukkha*.⁵ Si se considera que esa comprensión puede obtenerse mediante la práctica de *satipaṭṭhāna*,⁶ la contemplación de los sentimientos es una práctica de meditación con un considerable potencial. Éste se basa en el simple pero ingenioso método de dirigir la atención a las primerísimas etapas del surgimiento de los gustos y disgustos, notando con claridad si la experiencia del momento presente se siente de un modo «agradable», «desagradable» o ninguno de los dos.

De esta forma, contemplar los sentimientos quiere decir, de manera bastante literal, saber cómo se siente uno. Esto se hace con tanta inmediatez que la luz de la conciencia está presente antes de que empiecen las reacciones, las proyecciones o las justificaciones acerca de cómo nos sentimos. Si se practica de este modo la contemplación de los sentimientos revelará el grado sorprendente en que nuestras actitudes y reacciones se basan en ese estímulo afectivo inicial que proporcionan los sentimientos.

El desarrollo sistemático de ese conocimiento inmediato reforzará también las modalidades de percepción más intuitivas, en el sentido de la capacidad para tener una noción acerca de una situación o de alguien más. Esta habilidad aporta una útil fuente adicional de información en la vida cotidiana, que complementa la información obtenida por medio de métodos más racionales de observación y consideración.

En las instrucciones de *satipaṭṭhāna*, tras hacerse consciente de estos tres sentimientos, la atención se dirige a una subdivisión adicional de los sentimientos como «mundanos» (*sāṃisa*) y «no mundanos» (*nirāṃisa*).⁷ Según un pasaje del

⁵ A V 51. Compárese también S II 99.

⁶ De acuerdo con S V 189, para una comprensión profunda de los tres tipos de sentimientos hay que desarrollar los cuatro *satipaṭṭhānas*. Es importante notar que según este pasaje se requieren los cuatro *satipaṭṭhānas* para entender plenamente los sentimientos.

⁷ La versión en chino de esta contemplación en el *Madhyama Āgama* enumera, de manera adicional, los sentimientos que se relacionan con el deseo (y los que no) y los sentimientos que se relacionan con la comida, mientras que la versión del *Ekottara Āgama* dirige la atención al hecho de que la presencia de un tipo de sentimiento excluye la de los otros dos (en Minh Chau 1991: p. 93; y Nhat Hanh 1990: p. 161 y 173). La última sugerencia tiene su equivalente en el *pāli* en D II 66. Asimismo pueden encontrarse categorías adicionales en Paṭi II 233, que incluye sentimientos diferenciados de acuerdo con los seis sentidos bajo los cuales se contemplan los sentimientos. Lo cierto es que, según M I 398, la clasificación en seis categorías en las instrucciones de *satipaṭṭhāna* que recién vimos puede expandirse aun más para abarcar no sólo los seis sentidos sino también para distinguir si ocurren en el pasado, en el futuro o en el presente, con lo cual se obtiene un total de 108 tipos de sentimientos. Mogok Sayadaw desarrolló un esquema alternativo dividido en tres para la contemplación de los sentimientos (en Than Daing 1970: p. 90) en el que distingue a los sentimientos en el umbral de los cinco sentidos como «visitantes externos», los sentimien-

Aṅguttara Nikāya, esta clasificación en seis categorías representa el rango de diversidad de los sentimientos.⁸ Entonces, con este esquema de seis clases, la contemplación de los sentimientos investiga de manera exhaustiva toda la escala de diversidad del fenómeno «sentimiento» (ver fig. 7.1).

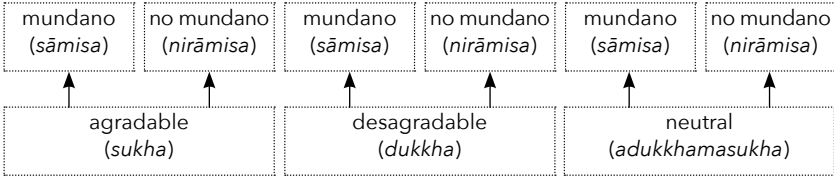


Fig. 7.1 Tres y seis tipos de sentimiento

La distinción entre sentimientos mundanos (*sāmisā*) y no mundanos (*nirāmisā*) tiene que ver con la diferencia entre sentimientos relacionados con la «carne» (*āmisā*) y sentimientos relacionados con la renuncia.⁹ Esta dimensión adicional gira en torno a una evaluación del sentimiento que no se basa en su calidad afectiva sino en el contexto ético en el que surge. El punto esencial que quiere presentarse aquí es que hay que hacerse consciente de si un sentimiento en particular se relaciona con un avance en el sendero o con un retroceso.

A diferencia de los ascetas de su tiempo, el Buda no rechazaba de manera categórica todos los sentimientos agradables y tampoco recomendaba categóricamente tener experiencias desagradables porque se supusiera que tenían efectos purificadores. Lo que hizo, en cambio, fue hacer hincapié en las consecuencias mentales y éticas de cualquier tipo de sentimiento. Con ayuda de la anterior clasificación en seis categorías esta dimensión ética se vuelve aparente y se revela, en particular, la relación de los sentimientos con la activación de una ten-

tos mentales como «visitantes internos» y los sentimientos relacionados con la inhalación y la exhalación como «visitantes huéspedes».

⁸ A III 412.

⁹ Ps I 279 explica que los sentimientos mundanos agradables son los que se relacionan con los placeres de los cinco sentidos, mientras que sus contrapartes no mundanas son aquellas que se relacionan con la renuncia. Compárese también con S IV 235, que distingue entre la alegría o la felicidad que es mundana (sensualidad), no mundana (absorción) y completamente fuera de lo mundano (realización). El adjetivo *āmisā* suele utilizarse en los discursos en el sentido de «materialista», en oposición a «*dhamma*», por ejemplo, monjes que veneran más lo «material» que al *Dhamma*, en M I 12 y A I 73 (compárese también A I 91-94); o un don «material» en It 98. De acuerdo con Goenka 1999: p. 53 y Soni 1980: p. 6, siguen usándose las mismas dos palabras actualmente en la India para distinguir entre la comida vegetariana y la que no es vegetariana. Nhat Hanh 1990: p. 71, entiende que los dos términos representan la distinción entre las causas fisiológicas y las psicológicas de los sentimientos (por ejemplo, tener un mal sentimiento como resultado de haberse desvelado la noche anterior sería «mundano»). Maurice Walshe 1987: p. 591 n. 658 y n. 659 sugiere traducirlos como «carnal» y «espiritual».

dencia mental latente (*anusaya*) hacia la codicia, la irritación o la ignorancia.¹⁰ Como se indica en el *Sutta Chūḷavedalla*, el surgimiento de estas tendencias subyacentes se relaciona, ante todo, con los tres tipos de sentimientos mundanos, mientras que los sentimientos agradables o neutrales no mundanos que surgen durante una profunda concentración o los sentimientos desagradables no mundanos que brotan debido a que uno no está contento con su propia imperfección espiritual no estimulan estas tendencias subyacentes.¹¹

La relación condicional entre los sentimientos y dichas tendencias mentales tiene una importancia central, ya que al activar esas tendencias latentes los sentimientos pueden ocasionar que surjan reacciones mentales torpes. Subyace el mismo principio en la sección que corresponde a los doce eslabones del co-surgimiento dependiente (*paṭiccha samuppāda*), donde los sentimientos forman las condiciones que pueden ocasionar el surgimiento de la codicia (*taṇhā*).¹²

Esta dependencia condicional crucialmente importante de la codicia y las reacciones mentales sobre el sentimiento quizá constituya la razón principal por la cual los sentimientos se han vuelto uno de los cuatro *satipaṭṭhānas*. Además, el surgimiento de sentimientos agradables o desagradables es bastante fácil de notar y eso hace que los sentimientos sean un objeto de meditación muy conveniente.¹³

Una característica prominente de los sentimientos es su naturaleza efímera. Una contemplación sostenida de esta calidad efímera y transitoria de los sentimientos puede convertirse entonces en una poderosa herramienta para desarrollar el desencanto con respecto a ellos.¹⁴ La actitud desapegada hacia los sentimientos debido a la conciencia de su calidad transitoria es característica de las experiencias de un *arahant*.¹⁵

¹⁰ Compárese M I 303; M III 285; y S IV 205. La relación de los tres tipos de sentimiento con sus tendencias latentes respectivas ha inspirado una variante de la contemplación de los sentimientos en el *Sutta Ratnachūda* (citada en Bendall 1990: p. 219), donde las instrucciones dicen que si se experimenta un sentimiento agradable hay que desarrollar compasión hacia los seres que son indulgentes en la pasión, mientras que en el caso de un sentimiento desagradable la compasión debe dirigirse hacia los seres que son indulgentes en el odio y si se trata de un sentimiento neutral, entonces la compasión va hacia los seres atrapados por el engaño.

¹¹ M I 303.

¹² Descrito con detalle en D II 58.

¹³ Según Ps I 277, los sentimientos son un objeto más claro para *satipaṭṭhāna* que la conciencia o el contacto, porque es fácil notar cuando brotan sentimientos agradables o desagradables.

¹⁴ Esto se ejemplifica en A IV 88, donde el Buda elaboró la conclusión: «no hay nada a lo que valga la pena aferrarse», mediante la enseñanza de la contemplación del carácter impermanente de los sentimientos, una contemplación que demostró entonces que era capaz de conducir a la visión clara.

¹⁵ M III 244 describe la actitud desapegada de los sentimientos que muestra un *arahant* como consecuencia de que comprende su carácter impermanente.

Otro aspecto que invita a la contemplación es el hecho de que el tono afectivo de cualquier sentimiento depende del tipo de contacto que ocasionó que surgiera.¹⁶ Cuando uno ha captado por completo ese carácter condicionado del sentimiento es natural que se desapegue y que su identificación con el sentimiento comience a disolverse.

Un poético pasaje en el *Vedanā Saṃyutta* compara la calidad de los sentimientos con vientos en el cielo que provienen de diferentes direcciones.¹⁷ Los vientos pueden ser a veces cálidos, a veces fríos, a veces húmedos, a veces cargados de polvo. De igual modo, en este cuerpo se manifiestan diferentes tipos de sentimientos. A veces son agradables, a veces neutrales y algunas ocasiones son desagradables. Así como sería una necedad estar conteniendo con las vicisitudes del clima, tampoco hace falta pelear con las vicisitudes de los sentimientos. Si lo contemplamos así podemos establecer un grado de desapego interno cada vez mayor con respecto a los sentimientos. Alguien que observa atentamente los sentimientos, por el simple hecho de observarlos ya no se identifica con ellos y por lo tanto comienza a ir más allá del poder condicionante y controlador de la dicotomía placer y dolor.¹⁸ También en los comentarios se reflexiona acerca de la misión de socavar la identificación con los sentimientos. Ahí se señala que si uno se pregunta «¿quién siente?» ya va más allá de tan sólo experimentar el sentimiento y empieza a contemplarlo como un *satipaṭṭhāna*.¹⁹

Con la intención de aportar alguna información adicional acerca de la importancia y la relevancia de la contemplación de los sentimientos haré enseguida una breve consideración de la relación que hay entre los sentimientos y la formación de puntos de vista (*dittṭhi*) y opiniones y examinaré con más detalle los tres tipos de sentimientos que se presentan en las instrucciones para *satipaṭṭhāna*.

2. LOS SENTIMIENTOS Y LOS PUNTOS DE VISTA (*DITṬHI*)

El cultivo de una actitud desapegada con respecto a los sentimientos es el tema introductorio del *Sutta Brahmayaṅga*. Al inicio del discurso el Buda instruye a sus

¹⁶ M III 242.

¹⁷ S IV 218.

¹⁸ Debes 1994: p. 227.

¹⁹ Ps I 275. El comentario explica que el propósito de esta forma de investigación es superar la noción de que hay un yo que siente. Consúltese también D II 68, que indica que los sentimientos siguen dos patrones de identificación prominentes: «El sentimiento es mi yo» y «mi yo siente». Éstos vienen junto con la opinión «mi yo no tiene sentimiento», como tres formas de elaborar un sentido de yo con respecto al sentimiento. Entonces su eliminación conduce a la realización. Acerca de este pasaje consúltese Bodhi 1995: pp. 34-36. La importancia de disociar el sentimiento de cualquier noción de «yo» o «mío» la enfatiza también Ñāṇapona 1983: p. 4.

monjes diciéndoles que ni deben regocijarse con las alabanzas ni ofenderse si los censuran, ya que cualquiera de ambas reacciones sólo trastornaría su tranquilidad mental. Después de eso analiza de manera exhaustiva las bases epistemológicas que subyacen en los diferentes puntos de vista que prevalecían entre los filósofos y ascetas de la antigua India. Para concluir su disertación señala que como él ya comprendió plenamente lo que son los sentimientos ha ido más allá de todas esas opiniones.²⁰

La característica intrigante de la forma en que lo practica el Buda es que su análisis se enfoca, ante todo, en las bases psicológicas de las opiniones, más que en su contenido.²¹ Debido a ese enfoque él podía rastrear el surgimiento de los puntos de vista que conducen a la codicia (*taṇhā*), que a su vez brotan dependiendo del sentimiento.²² Por el contrario, al entender plenamente el papel que desempeñan los sentimientos como un vínculo entre el contacto y la codicia es posible trascender el proceso mediante el cual se forma la opinión.²³ El *Sutta Pāsādikā* presenta de forma explícita esa trascendencia de los puntos de vista como un objetivo de la contemplación de *satipaṭṭhāna*.²⁴ De tal modo, el segundo *satipaṭṭhāna*, la contemplación de los sentimientos, posee un potencial intrigante para generar la percatación profunda de la génesis de los puntos de vista y las opiniones.

La contemplación sostenida revelará el hecho de que los sentimientos influyen y tiñen de manera decisiva los pensamientos y reacciones subsecuentes.²⁵ En vista de este papel condicionante que tiene el sentimiento, la supuesta supremacía del pensamiento racional sobre los sentimientos y las emociones re-

²⁰ D I 16.

²¹ Lo cierto es que el *Sutta Brahmajāla* analiza 62 «bases» para la formulación de puntos de vista (D I 39: *dvāsaṭṭhiyā vatthūhi*), no 62 «puntos de vista». El número real de puntos de vista es mucho menor, por ejemplo las cuatro primeras «bases» constituyen el «punto de vista» del eternalismo, que en cada caso se formula exactamente con los mismos términos. Esto demuestra que al análisis del Buda le interesaban más que nada las bases epistemológicas para la formulación de las opiniones y muy poco el contenido individual de cada una de esas opiniones. Cuando S IV 287 habla de 62 «puntos de vista» (*dvāsaṭṭhi dīṭṭhigatāni Brahmajāle bhaṇitāni*) o Sn 538 habla de «herejías» (*osaraṇāni*), esto en realidad no corresponde a la terminología que se emplea en el *Sutta Brahmajāla* mismo.

²² En D I 39 el Buda indicó que todos estos puntos de vista diferentes surgieron por la falta de conocimiento y visión de parte de quienes los propusieron y que sencillamente se hallaban bajo la influencia de los sentimientos y la codicia. El comentario Sv-pt I 180 explica la génesis de esas opiniones como el resultado de la incomprensión del surgimiento de los sentimientos y, por lo tanto, de reaccionar a ellos con avidez. Katz 1989: p. 150 habla muy apropiadamente de un «psicoanálisis de aseveraciones metafísicas».

²³ En D I 45 el Buda explicó que quien ya ha entendido cómo surge y desaparece el contacto (siendo el contacto la condición necesaria para que surjan los sentimientos y, con ello, la codicia) ha realizado, de esa manera, lo que trasciende a dichas opiniones.

²⁴ D III 141.

²⁵ Compárese, por ejemplo, con M I 111, que describe cómo los pensamientos y las reacciones dependen del primer estímulo decisivo que aportan el sentimiento y la cognición.

sulta ser una ilusión.²⁶ La lógica y el pensamiento con frecuencia sólo sirven para racionalizar los gustos y disgustos ya existentes y que, a su vez, son condicionados por el surgimiento de sentimientos agradables o desagradables.²⁷ Las primeras etapas del proceso perceptual, cuando aparecen las primeras trazas de preferencias y rechazos, por lo regular no se tienen plenamente conscientes y su influencia decisiva sobre las evaluaciones subsecuentes muchas veces pasa desapercibida.²⁸

Si se considera desde una perspectiva psicológica, el sentimiento aporta una pronta retroalimentación durante el proceso de la información, como una base para la motivación y la acción.²⁹ En la historia temprana de la evolución humana esa rápida retroalimentación evolucionó como un mecanismo para sobrevivir ante situaciones peligrosas, cuando había que decidir en fracciones de segundo si huir o pelear. Son decisiones que se basan en la influencia evaluadora de los primeros pocos momentos de ponderación perceptual, en los que el sentimiento desempeña una función prominente. Sin embargo, fuera de esos momentos de peligro, en el promedio de las situaciones comparativamente seguras del mundo moderno, esta función que tienen los sentidos para la supervivencia en ocasiones puede producir reacciones inadecuadas e inapropiadas.

La contemplación de los sentimientos ofrece la oportunidad de regresar a la atención consciente esas funciones evaluadoras y condicionantes. La clara conciencia del impacto condicionante que tiene el sentimiento puede conducir a una restructuración de los patrones de reacción habituales que han perdido su sentido o que, incluso, se han vuelto perjudiciales. De esta manera es posible debilitar el condicionamiento de las emociones en el punto en que se originan.³⁰ Si no pudiera revertirse ese condicionamiento cualquier tendencia afectiva, al ser el resultado de la evaluación inicial que detonó el sentimiento, podría encontrar su expresión en opiniones y puntos de vista aparentemente «objetivos» y bien razonados. En cambio, una evaluación realista del modo en que los puntos de vista y las opiniones dependen de manera condicional del estímulo evaluador inicial que proporcionan los sentimientos revela el apego afectivo que subyace en los puntos de vista y las opiniones personales. Que los puntos de vista y las opiniones dependan del primer impacto evaluativo del sentimiento es una causa prominente de la posterior fijación y aferramiento dogmáticos.³¹

²⁶ Khantipālo 1981: p. 35.

²⁷ Premasiri 1972: p. 20.

²⁸ Burns 1994: p. 33.

²⁹ Brown 1986a: p. 271.

³⁰ Padmasiri de Silva 1981: p. 22; y Dwivedi 1977: p. 255.

³¹ Éste es un tema recurrente a lo largo del *Atthakavagga*; véase especialmente Sn 781; Sn 785; Sn 824; Sn 878; Sn 892; y Sn 910 sobre el aferramiento dogmático que engendran las opiniones; y Sn 832; Sn 883; Sn 888-889; Sn 894; y Sn 904 acerca de la forma en que este