

## VIII

# MENTE

### 1. CONTEMPLACIÓN DE LA MENTE

**D**urante la última parte del *satipaṭṭhāna* anterior, la contemplación del sentimiento, la conciencia tenía que ver con la distinción ética entre los sentimientos mundanos y los no mundanos. Encontramos la misma distinción al principio del siguiente *satipaṭṭhāna*, que dirige la conciencia a la calidad ética de la mente; para ser precisos a la presencia o ausencia de codicia (*rāga*), ira (*dosa*) e ilusión (*moha*).<sup>1</sup> Las instrucciones son:

Reconoce a una mente afectada por la codicia como una mente «afectada por la codicia» y a una mente que no está afectada por la codicia como una mente que «no está afectada por la codicia». Reconoce a una mente afectada por la ira como una mente «afectada por la ira» y a una mente que no está afectada por la ira como una mente que «no está afectada por la ira». Reconoce a una mente afectada por las ilusiones como una mente «afectada por las ilusiones» y a una mente que no está afectada por las ilusiones como una mente que «no está afectada por las ilusiones». Reconoce a una mente que está contraída como una mente que «está contraída» y a una mente que está distraída como una mente que «está distraída». Reconoce a una mente que se ha expandido como una mente que «se ha expandido» y a una mente que se ha estrechado como una mente que «se ha estrechado». Reconoce a una mente que puede superarse como una mente «que puede superarse» y a una mente insuperable como una mente «insuperable». Reconoce a una mente que está concentrada como una mente que «está concentrada» y a una mente que no está concentrada como una mente que «no está concentrada». Comprende a una mente que está liberada como una mente que «está liberada» y a una mente que no está liberada como una mente que «no está liberada».<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Compárese también con Khantipālo 1981: p. 37.

<sup>2</sup> MI 59.

La contemplación de la mente utiliza en total ocho categorías (compárese con la fig. 8.1).<sup>3</sup> En cada caso, la misión de *sati* es conocer una calidad mental en particular o su opuesto, de modo que la contemplación de la mente en realidad abarque 16 estados mentales. Aparece la misma serie de 16 estados en cualquier otra parte de los discursos con relación a las capacidades telepáticas.<sup>4</sup> De esta manera, desde la perspectiva de los discursos, esta serie forma una lista representativa de estados mentales relevante, tanto para la introspección personal como para sopesar la mente de alguien más.

Estos 16 estados mentales (u ocho categorías) pueden subdividirse en dos series. La primera serie hace un contraste entre estados mentales torpes y hábiles, mientras que la segunda serie tiene que ver con la presencia o ausencia de estados mentales superiores. Examinaré estos diferentes estados mentales de manera individual, siguiendo una evaluación introductoria de la contemplación de la mente en general.

estados mentales «ordinarios»	estados mentales «superiores»
codicia ( <i>sarāga</i> )	expandida ( <i>mahaggata</i> )
ira ( <i>sadosa</i> )	insuperable ( <i>anuttara</i> )
ilusión ( <i>samoha</i> )	concentrada ( <i>samāhita</i> )
distracción ( <i>vikkhitta</i> )	liberada ( <i>vimutta</i> )

Fig. 8.1 Ocho categorías para la contemplación de la mente

Algo que subyace en este *satiṭṭhāna* es un cambio implícito en el énfasis, de la manera ordinaria en que experimentamos la mente como una entidad individual a considerar los eventos mentales como meros objetos, analizados de acuerdo con sus características cualitativas.<sup>5</sup> La contemplación de la mente también incluye, de acuerdo con el «estribillo» del *satiṭṭhāna*, la conciencia del surgimiento y la desaparición de los estados mentales que se contemplan, revelando con ello el carácter momentáneo de todos los eventos mentales. Además, la contemplación sostenida de la mente también expondrá hasta qué grado lo que uno considera su mente está, en realidad, bajo la influencia de condiciones

<sup>3</sup> Además de estas ocho categorías, la versión china de esta contemplación en el *Madhyama Āgama* menciona la mente «con manchas» y «sin manchas», en tanto que el *Ekottara Āgama* incluye el «anhelo vehemente» y el «dominio de la mente» como categorías adicionales (en Minh Chau 1991: p. 93; y Nhat Hanh 1990: p. 162 y 174). Paṭi II 234 incluye los seis tipos de conciencia (diferenciadas de acuerdo con las seis puertas de los sentidos) en su lista para la contemplación de la mente.

<sup>4</sup> Por ejemplo en MI 495.

<sup>5</sup> Bodhi 1984: p. 98; y Piatigorski 1984: p. 41. C.A.F. Rhys Davids 1978: p. 8, lleva la atención a la novedad de este enfoque en la historia del pensamiento indio.

externas. De este modo, percatarse de la naturaleza transitoria y condicionada de la mente concuerda con la idea central del *satipaṭṭhāna* con respecto al desapego y la no identificación.

## 2. LA CONCIENCIA NO REACTIVA DE NUESTROS ESTADOS MENTALES

Vale la pena notar que la contemplación de la mente no incluye medidas activas para oponerse a los estados mentales torpes (como la codicia o la ira). En realidad la tarea de la atención plena es mantenerse receptivamente consciente, reconociendo con claridad el estado mental que hay en determinado tren de pensamiento o de reacciones. Esa receptividad que no se involucra es necesaria porque tenemos la tendencia instintiva a ignorar cualquier cosa que contradiga o amenace nuestro sentido de importancia y de integridad personal. El hábito de engañarse uno mismo para mantener la autoestima por lo regular se halla tan arraigado que el primer paso para desarrollar una conciencia precisa de sí mismo es reconocer con honestidad que en la mente hay emociones, motivos y tendencias ocultas, sin que al notarlas las suprimamos de inmediato.<sup>6</sup> Si uno mantiene así una conciencia no reactiva contrarresta el impulso de reaccionar o suprimir, latentes en los estados mentales torpes, desactivando de ese modo su potencial emocional y de prestar atención.<sup>7</sup>

El *Sutta Vitakkasaṅṭhāna* ofrece una descripción de esa desactivación. Para poder enfrentarnos a la sucesión repetida de pensamientos torpes la atención se enfoca en la naturaleza de esos pensamientos y en la disposición volitiva o la fuerza motriz que los produjo.<sup>8</sup> El discurso explica este método sencillo pero ingenioso para llevar toda la luz de la atención a la condición mental subyacente en los pensamientos y para ello emplea un símil. Una persona camina muy aprisa sin ninguna razón en particular y, de pronto, se da cuenta de lo que está haciendo. Entonces podría desacelerar o incluso quedarse quieta. De igual ma-

<sup>6</sup> Bullen 1982: p. 29.

<sup>7</sup> Newman 1996: pp. 35 y 46. Compárese también con A V 39, que explica que, si bien, hay que superar la conducta torpe física o verbal mediante la elección de comportamientos más apropiados, la mejor manera de vencer a las corrupciones mentales es una sabia observación constante. Un caso clínico que respalda la genialidad de este enfoque se documenta en Deatherage 1975: p. 140, en el que un hombre de 23 años fue hospitalizado por su extrema agresividad periódica y por su alcoholismo. Al cabo de ocho semanas lo dieron de alta y lo que lo curó fue que aprendió a reconocer y nombrar mentalmente las emociones que experimentaba, sin saber siquiera que lo que estaba haciendo tuviera relación con la «meditación». Así de sencillo. Otro estudio de caso de ira crónica cuya cura incluyó hacerse consciente de su mente puede encontrarse en Woolfolk 1984: p. 551.

<sup>8</sup> M I 120.

nera podría mejor sentarse o recostarse. Este incremento progresivo en la comodidad y la tranquilidad física ilustra vivamente cómo uno puede ir reduciendo y superando la tensión y la agitación mental de los procesos inadecuados del pensamiento a través de la observación directa. Al observar así un estado mental torpe sin implicarse uno nota cómo éste va quedándose sin combustible y va perdiendo su poder.

Esa observación atenta y sin implicarse se ilustra con un símil en los discursos, donde el Buda compara el estar consciente de los propios estados mentales con el uso de un espejo para mirarse en él.<sup>9</sup> Así como un espejo sólo refleja lo que se presenta ante él, los meditadores deberían intentar mantener una conciencia pura de la condición actual de su mente, sin dejar que broten las reacciones.

Sin embargo, el mismo *Sutta Vitakkasaṅṭhāna* habla también de «golpear y aplastar la mente con la mente» como otra forma de lidiar con los pensamientos torpes.<sup>10</sup> Esto parece discrepar de lo que se dijo antes pero si se considera esta instrucción en su contexto queda claro que se presenta tan sólo como un último recurso, cuando todas las demás alternativas, incluida la desactivación que hemos analizado, han resultado inefectivas.<sup>11</sup> Así que «golpear y aplastar a la mente con la mente» es una medida de emergencia cuando todo lo demás ha fallado. Si la situación está a punto de salir de control el uso de la fuerza impedirá al menos que los pensamientos negativos obsesivos se derramen, convirtiéndose en una actividad torpe. Lo cierto es que, en otra ocasión, el Buda contó el recurso de «golpear y aplastar a la mente con la mente» entre los esfuerzos infructíferos que él mismo intentó y descartó antes de su despertar.<sup>12</sup> Esto demuestra que el uso de la fuerza no se aplica en el desarrollo mental en general, como no sea tan sólo en casos de emergencia.

---

<sup>9</sup> A V 92; se presenta la misma metáfora también en D I 80 y M I 100. Compárese asimismo con Samararatne 1997: p. 141, quien recomienda mantener una «mente como espejo», en especial con respecto a las emociones desagradables.

<sup>10</sup> M I 120.

<sup>11</sup> Las otras opciones, además de la ya mencionada, que sugiere dirigir la atención a la naturaleza de esos pensamientos y a la disposición volitiva que subyace en ellos, son llevar la atención, en cambio, a algo hábil, reflexionar sobre los peligros de sucumbir a esos pensamientos torpes o tratar de olvidar esos pensamientos. Puede encontrarse un caso similar en A IV 87, en el que tras una larga lista de diferentes métodos para mantenerse despierto y contrarrestar la somnolencia, la recomendación final es ir a dormir con plena conciencia. Está claro también en este caso que el último método no es realmente útil para mantenerse despierto sino que es, de igual modo, el último recurso cuando todo lo demás no ha funcionado.

<sup>12</sup> En M I 242.

### 3. CUATRO ESTADOS MENTALES «ORDINARIOS»

*Chitta*, la palabra en *pāli* que se utiliza en este *satipaṭṭhāna*, por lo general se refiere en los discursos a la «mente» en el sentido conativo y emocional, en el sentido del humor o el estado mental en que se encuentra uno.<sup>13</sup>

Los tres primeros estados mentales que se mencionan en la instrucción del *satipaṭṭhāna* son la codicia (*rāga*), la ira (*dosa*) y la ilusión (*moha*), las tres principales raíces de cualquier evento mental torpe.<sup>14</sup> El principio básico que subyace en la contemplación de estas raíces nocivas y que también se halla en la distinción entre los sentimientos mundanos y los no mundanos en el *satipaṭṭhāna* anterior es la clara diferencia entre lo que es hábil y lo que es torpe. El desarrollo sistemático de esta habilidad nutre una sensibilidad ética intuitiva que constituye un importante recurso para progresar en el sendero, así como una guía confiable para conducirse de manera apropiada en la vida diaria.

El *Sutta Satipaṭṭhāna* presenta a cada una de estas «raíces» junto con su opuesta, la ausencia de codicia, de ira o de ilusión. Esta forma de presentarlas es muy común en el uso canónico y no sólo permite que el término negativo abarque a la noción opuesta sino también que dé a entender un rango de significados más amplio.<sup>15</sup> De este modo, estar «sin ira», por ejemplo, podría referirse simplemente a un estado mental en el que no hay irritación pero también a una mente rebosante de amor y bondad.

Durante la meditación cada una de estas tres raíces nocivas puede manifestarse de una manera característica. La fiebre de la codicia puede compararse con arder por dentro. La tensión física de la ira se compara con estar poseído y controlado por un oponente poderoso y la confusión de la ilusión puede equipararse con estar irremediamente atrapado en una red.<sup>16</sup>

Si la tomamos en un sentido absoluto, una mente sin codicia, sin ira y sin confusión es la mente de un *arahant*.<sup>17</sup> Lo cierto es que esta manera de entenderlo es el uso más frecuente de la frase «sin codicia», «sin ira» y «sin ilusión» en

<sup>13</sup> T.W. Rhys Davids 1993: p. 266; sobre el término *chitta* consúltese también la página 221, nota al pie número 21.

<sup>14</sup> Tomando *rāga* como sinónimo de *lobha*. Puede hallarse una exposición detallada de las tres raíces en Nāṇaponika 1978.

<sup>15</sup> Khantipālo 1981: p. 38.

<sup>16</sup> Dhṛp 251 señala de un modo poético que no hay fuego como el de la lujuria, no hay grillete como el de la ira y no hay red como la de la ilusión. Buddhadāsa 1989: p. 67, sugiere distinguir entre tendencias mentales como «sentirse atraído», «sentir repulsión» y «estar corriendo en círculos» para reconocer a las tres raíces nocivas.

<sup>17</sup> Consúltese, por ejemplo, M I 5, donde se dice que los *arahants* están libres de estas tres porque ya las erradicaron; M I 65, que se refiere a los ascetas que han logrado la realización como libres de codicia, ira e ilusión; M I 236 y S I 220, donde el Buda habla de que él mismo se ha liberado de codicia, ira e ilusión; y A III 43; A III 336; y A III 347, que relaciona esa libertad con la ausencia de los influjos.

los discursos. De modo que la contemplación de la mente parece que no nada más tiene que ver con los estados mentales de cada momento, sino también con la condición general de la mente. Si se comprende así, contemplar a una mente que no está afectada por codicia, ira o ilusión incluiría también estar consciente del grado en que esas tres raíces nocivas han dejado de «arraigarse» en nuestro continuo mental.<sup>18</sup>

Los dos estados mentales que se mencionan después para su contemplación, contraído (*saṅkhitta*) y distraído (*vikkhitta*), parecen tener implicaciones negativas.<sup>19</sup> Encontramos esos dos mismos términos en cualquier otra parte de los discursos y vemos que la «contracción» hacia el interior es el resultado de la pereza y el letargo, mientras que la «distracción» hacia el exterior se debe a que uno está buscando placeres sensuales.<sup>20</sup> En efecto, los comentarios sobre el *Sutta Satipaṭṭhāna* relacionan al estado mental «contraído» con la pereza y el letargo, mientras que, según ellos, el estado mental «distraído» representa ansiedad.<sup>21</sup>

La capacidad para tener la mente equilibrada, evitando la contracción y la distracción, es una importante herramienta que se requiere para desarrollar niveles más profundos de concentración o visión clara. El sitio que ocupan estos dos estados mentales en esta parte de las instrucciones para la contemplación de la mente indica la necesidad de cultivar ese equilibrio, una vez que se ha logrado ir, al menos por el momento, más allá de los tipos más burdos de torpeza mental y se va hacia el desarrollo de estados mentales «superiores», como los que se describen en el resto de este *satipaṭṭhāna*.

<sup>18</sup> Compárese, por ejemplo, con A IV 404, donde estar consciente de su ausencia es parte de la revisión del conocimiento de un *arahant*.

<sup>19</sup> Por otra parte, para adecuarse al patrón de este *satipaṭṭhāna* al presentar un estado mental positivo junto con su opuesto negativo, el estado mental contraído (*saṅkhitta*) podría tomarse en un sentido positivo, como un estado mental «concentrado» o «atento» (compárese con T.W. Rhys Davids 1993: p. 665). Lo cierto es que el verbo correspondiente, *saṅkhipati*, aparece en este sentido positivo en Ja I 82, donde el Buda irradiaba amor y bondad hacia sus cinco primeros seguidores en su primer encuentro después de su despertar. Consúltese también Goenka 1999: p. 57, quien traduce *saṅkhitta* como «recogida» y «concentrada».

<sup>20</sup> S V 279. Encontramos de nuevo la relación que tienen ambas con lo «interno» y lo «externo» en A IV 32.

<sup>21</sup> Ps I 280. Sin embargo, en el discurso que se menciona en S V 279 el obstáculo de la ansiedad se presenta de un modo aparte, al parecer porque no corresponde a «distraído», mientras que según la explicación de los comentarios los dos deberían ser idénticos. La relación de «distraído» con la búsqueda de agradar a los sentidos (como en S V 279) se presenta también en M III 225. Las consecuencias de un estado mental distraído, de acuerdo con A V 147, son que uno no consigue dirigir su atención de un modo hábil, no puede evitar la conducta torpe ni logra vencer a la inercia mental.