

FACTORES MENTALES (52)

~ cetasikas~

Samuccayasaṅgaha (Ver significado en glosario de categorías y clasificaciones)

Los Factores Mentales **cetasikas** son una de las cuatro realidades últimas **paramattha** (conciencia, factores mentales, propiedades materiales y el **Nibbāna**). Se definen como aquellos que siempre acompañan a la conciencia **citta** y la asisten realizando tareas más específicas en el proceso de cognición.

Cuatro artificios definitorios por medio de los cuales una realidad última puede ser delimitada.

Lakkhaṇa (Es la característica o la cualidad conspicua del fenómeno): Los Factores mentales tiene cuatro características: 1) Surgen junto con la conciencia; 2) Cesan junto con la conciencia; 3) Tienen el mismo objeto de la conciencia; 4) Tienen la misma base que la conciencia.

Rasa: Es la función de cada factor mental. La realización de una tarea específica (**kiicca**). O es el logro de un objetivo (**sampatti**).

Paccupaṭṭhāna: Es su manifestación, la forma en que se presenta en el proceso de la experiencia.

Padaṭṭhāna: Es la causa próxima o la condición principal sobre la que depende cada factor.

Símil(es): Es un recurso para ilustrar la naturaleza intrínseca **sabhāva** de cada factor mental. Por ejemplo un símil para los factores mentales y su relación con la conciencia es como aquella que hay entre el rey y su séquito. Si bien uno dice: “El rey está viniendo”, el rey nunca viene solo, sino siempre acompañado por sus servidores, de forma semejante, cada vez que la conciencia surge, nunca surge sola, sino siempre acompañada por su séquito de factores mentales.

Otras consideraciones: Éstas incluyen información relevante sobre cada factor mental.

Los factores mentales se dividen en: 1) Siete Universales; 2) Seis particulares; 3) Catorce insanos; 4) Veinticinco hermosos; 5) Tres abstinencias; 6) Dos ilimitados y 7) Uno de No-ignorancia. Los factores mentales (en total 52), determinan la cualidad ética de la conciencia con la que están asociados.

CONTACTO (1)

~ phassa ~

Sabbacittasādhāraṇa (1)

Aññasamāna (1)

Cattāro āhāra (2)

Del verbo **phusati** que significa “tocar”. Es el factor mental por el cual la conciencia toca mentalmente el objeto que ha aparecido.

Lakkhaṇa: Es la de tocar.

Rasa: Es el impacto, porque hace que la conciencia y el objeto entren en colisión.

Paccupaṭṭhāna: Es la concurrencia de la conciencia, la facultad sensual y el objeto.

Padaṭṭhāna: Es el campo objetivo que ha entrado en el foco de la conciencia.

Símiles:

- 1) Como la vaca sin piel porque es habitáculo de sensaciones.
- 2) Es como cuando se hace agua la boca al ver a alguien saboreando vinagre o un mango maduro.
- 3) Es como el estremecimiento de una persona compasiva cuando ve a alguien sufrir.
- 4) Es como el temblor de las rodillas de una persona tímida cuando a alguien precariamente sostenido en la rama de un árbol.
- 5) Es como la pérdida del poder de las piernas cuando uno ve algo terrorífico como un espíritu.

Otras consideraciones: Es un tipo de contacto que se asemeja al contacto real cuando la mente (conciencia) se encuentra con el objeto. En algunos casos, el contacto es tan prominente y perceptible como el contacto físico.

SENSACIÓN (2)

~ vedanā ~

Sabbacittasādhāraṇa (2)

Aññasamāna (2)

Pañcakkhandhā <= vedanākkhando (2)

Pañc'upādānakkhandha <= vedanupādānakkhando (2)

Satta jhānaṅgāni <= Somanassam; domanassam; upekkhā (5, 6, 7)

Bāvisat'indriyāni <= sukhindriyam; dukkhindriyam; somanassindriyam; domanassindriyam; upekkhindriyam (10, 11, 12, 13, 14)

Es el modo afectivo en que se experimenta el objeto.

Lakkhaṇa: Es ser sentida (**vedayita**).

Rasa: Es experimentar o disfrutar el aspecto deseable del objeto.

Paccupaṭṭhāna: Es sazonar los estados mentales asociados.

Padatṭhāna: Es la tranquilidad para la sensación agradable que surge cuando se desarrolla la concentración. La causa general sería el contacto.

Símil: Es como el rey que disfruta completamente el sabor de una comida mientras los otros factores son como el cocinero que prepara el plato del rey y sólo lo prueba durante la preparación.

Otras consideraciones: Buddha declara “**yaṃ kiñci vedayitaṃ taṃ dukkhasmiṃ**”, todo aquello que se siente está incluido en el sufrimiento.

Clasificación de la sensación :

De acuerdo con la sensación que surge del objeto sentido:

- 1) Sensación placentera **sukha-vedanā**, sensación placentera al cuerpo y a la mente.
- 2) Sensación desagradable **dukkha-vedanā**, sensación desagradable al cuerpo y a la mente.
- 3) Sensación neutral **upekkhā-vedanā**, sensación indiferente, ni placentera ni desagradable.

(Sensación, continuación.)

La sensación experimenta el sabor de los objetos que pueden ser:

- 1) Objetos deseables **it̐thārammāṇa**. (Debido a un kamma pasado sano)
- 2) Objetos indeseables **anit̐thārammāṇa**. (Debido a un kamma pasado insano)
- 3) Objetos moderadamente deseable **it̐thamajjhāttārammāṇa**. (Debido a un kamma pasado sano)

De acuerdo a la facultad de control **indriya** es de cinco tipos específicos:

- 1) Sensación de dolor **dukkha-vedanā**, es la sensación asociada con la conciencia del cuerpo resultante insana. **Lakkhaṇa**: Es experimentar un objeto tangible indeseable. **Rasa**: Es deteriorar los estados mentales asociados. **Paccupaṭṭhāna**: Es la aflicción corporal. **Padaṭṭhāna**: La facultad del cuerpo.
- 2) Sensación de agrado **sukha-vedanā**, es la sensación asociada con la conciencia del cuerpo resultante sana. **Lakkhaṇa**: Es experimentar un objeto tangible deseable. **Rasa**: Es intensificar los estados mentales asociados. **Paccupaṭṭhāna**: Es el deleite corporal. **Padaṭṭhāna**: La facultad del cuerpo.
- 3) Sensación placentera **somanassa-vedanā** (“su”, placentera, buena + “manas”, mente=‘estado mental placentero.’ + “vedanā”, sensación) Es una sensación mental agradable. **Lakkhaṇa**: Es experimentar un objeto deseable. **Rasa**: Es compartir el aspecto deseable del objeto. **Paccupaṭṭhāna** y **Padaṭṭhāna**: La tranquilidad **passaddhi** (aparentemente sólo en el caso de los estados meditativos).
- 4) Sensación desagradable **domanassa-vedanā** (“du”, mala + “manas”, mente = ‘estado mental desagradable.’ + “vedanā”, sensación) Es una sensación mental desagradable que acompaña únicamente a las conciencias con raíz en enojo **dosa**. **Lakkhaṇa**: Es experimentar un objeto indeseable. **Rasa**: Es compartir el aspecto indeseable del objeto. **Paccupaṭṭhāna** y **Padaṭṭhāna**: La base del corazón **hadayavatthu**.
- 5) Sensación neutral o indiferente **upekkhā-vedanā**, es una sensación mental que no se inclina hacia el agrado ni hacia el rechazo. También se designa **adukkhamasukhā vedanā**, ‘sensación ni desagradable ni agradable. **Lakkhaṇa**: Es sentirse como neutral. **Rasa**: Es ni intensificar ni deteriorar los estados asociados. **Paccupaṭṭhāna**: Es la paz. **Padaṭṭhāna**: Es la conciencia sin interés placentero **pīti**.

De acuerdo a su cualidad ética:

- 1) Sensación sana **kusala-vedanā**, surge con las conciencias sanas **kusalacitta**.
- 2) Sensación insana **akusala-vedanā**, surge con conciencias insanas **akusalacitta**.
- 3) Sensación neutral **abayakatavedanā**, surge con conciencias neutrales.

PERCEPCIÓN (3)

~ saññā ~

Sabbacittasādhāraṇa (3)

Aññasamāna (3)

Pañcakkhandhā <= saññākkhandho (3)

Pañc'upādānakkhandha <= saññākkhandho (3)

Es hacer marcas o anotaciones.

Lakkhaṇa: Es percibir las cualidades del objeto.

Rasa: Es hacer una marca como condición para poder percibir nuevamente “éste es el mismo”.

Paccupaṭṭhāna: Es la interpretación del objeto (**abhinivesa**) por medio de las características que han sido aprehendidas.

Padaṭṭhāna: Es el objeto en cualquier forma que este se presente.

Símil: Se compara su procedimiento al reconocimiento del carpintero de ciertos tipos de maderas por la marca que hace en cada uno de ellos.

Otras consideraciones: Debido a la percepción falsa, uno confundirá por la noche un trozo de tronco de árbol con un fantasma, esto es reconocimiento equivocado. La percepción no reconoce lo que es correcto o incorrecto como la sabiduría **pañña**, pero puede hacer anotaciones sobre lo que es correcto e incorrecto. La percepción también puede tomar lo incorrecto como correcto causando la ampliación del ciclo de renacimientos **samsāra**. Por ejemplo los seres humanos encuentran debidamente repugnantes las heces. Pero para los gusanos y larvas, las heces son una buena comida. Otro ejemplo es el buitre que se deleita con cuerpos muertos en descomposición.

El **Sammohavinodanī**, el comentario del **Vibhaṅga**, sostiene que cuando una persona considera un objeto deseable como indeseable un objeto indeseable como deseable, esto es debido a una distorsión de la percepción (**saññāvipallāsa**). Los objetos de la percepción son inherentemente deseables o indeseables independientemente de la preferencias personales del experimentador.

Hay objetos indeseables **aniṭṭha**, moderadamente deseables **iṭṭha** o **iṭṭhamajjhata** deseable neutral, y muy deseables **ati-iṭṭha**. (ver la sensación **vedanā**)

VOLICIÓN (4)

~ cetanā ~

Sabbacittasādhāraṇa (4)

Aññasamāna (4)

Cattāro āhāra <= manosañcetanā (3)

De la misma √ que **citta**, **Citi** que significa conocer. Se encarga de la realización de un objetivo. Organiza a la conciencia y a otros factores mentales sobre el objeto. Es el aspecto conativo o volitivo de la cognición.

Lakkhaṇa: Es el estado volitivo.

Rasa: Es acumular **kamma**.

Paccupaṭṭhāna: Es coordinar.

Padaṭṭhāna: Son los estados mentales asociados.

Símbolos:

- 1) Así como el alumno líder recita su propia lección y también hace que otros alumnos reciten sus lecciones, de la misma manera, cuando la volición comienza su trabajo en el objeto, hace que los estados mentales asociados realicen sus tareas.
- 2) Es como el jefe de carpinteros. Igual al ejemplo anterior.
- 3) La conciencia es como el presidente y la volición como la secretaria que está muy ocupada trabajando duro; ella tiene que instar a otros miembros a que no descuiden sus responsabilidades respectivas, mientras que al mismo tiempo, desempeña sus propios deberes diligentemente para el bienestar de la asociación. De la misma manera es el factor mental de la volición.
- 4) También puede compararse con el comandante de un ejército de batalla.

Otras consideraciones: El Buddha dijo “**Cetan’āham bhikkhave kammaṃ vadāmi**”, Bhikkhus, yo declaro que la volición es el **kamma**. Cuando la volición es poderosa, el **kamma** es fuerte; cuando la volición es débil, el **kamma** es débil.

UNIFICACIÓN (5)

~ ekaggatā ~

Sabbacittasādhāraṇa (5)	Bāvisat'indriyāni <= samādhindriyaṃ (18)
Aññasamāna (5)	Aṭṭha maggaṅgāni <= sammāsamādhi (8)
Pañca balāni (4)	Satta bojjhaṅgā <= samādhisambojjhaṅgo (6)
Pañc'indriyāni (4)	Dvādasa maggaṅgāni <= sammāsamādhi;
Satta jhānaṅgāni (4)	micchāsamādhi (8,12)
Nava balāni <= samādhibalaṃ (4)	

Eka un + **agga** punto + **tā** estado. Es la unificación de la mente en el objeto. Es el estado de ser tranquilo o firme. También es llamada concentración **samādhi**.

Lakkhaṇa: Es la no dispersión.

Rasa: Es conglomerar o unir los estados asociados. Como factor de **jhāna**, (**jhānaṅga**) tiene la función de contemplar de cerca al objeto con la ayuda de los otros cuatro factores de **jhāna**.

Paccupaṭṭhāna: Es tranquilidad (sólo en concentración profunda).

Padatṭhāna: Es la felicidad **sukha** (sólo en concentración profunda; es una felicidad espiritual o no terrenal **nirāmisukha** que es originada del no apego a los placeres sensuales).

Símil: Es como la estabilidad de la flama de la lámpara cuando no hay corriente de aire.

Otras consideraciones: Como factor de **jhāna** elimina el impedimento del deseo sensual **kāmacchandaṇīvaraṇaṃ**. Hay tres tipos de concentración:

1) Concentración momentánea **khanikha-samādhi** : Corresponde al signo preliminar **parikamma-nimitta** ; está presente en el desarrollo meditativo preliminar **parikamma-bhāvanā**.

2) concentración de acceso **upacāra-samādhi** : Corresponde al signo adquirido o aprehendido **uggaha-nimitta** ; está presente en el desarrollo preliminar **parikamma-bhāvanā** que le sigue el desarrollo meditativo de acceso o próximo **upacāra-bhāvanā**.

3) Concentración de absorción **appanā-samādhi** : Corresponde al signo conceptualizado **patibhāga-nimitta** ; presente en el desarrollo meditativo de absorción **appanā-bhāvanā**. Se logra **jhāna** por medio de 30 tipos de meditación de tranquilidad: 10 meditaciones en cadáveres; 10 discos; atención a las partes cuerpo; atención a la respiración; 4 moradas sublimes; Y 4 **jhānas** inmatrimales.

(Continuación de la concentración.)

Los factores pertenecientes a la concentración, llamados **samādhindriya**, **samādhibala**, y **sammāsamādhimaggaṅga** son **samādhisambojjhaṅga**, el factor de la iluminación de la concentración que es parte de los estados que son requisitos de la iluminación **bodhipakkhiyadhammā**. Lo propicia la purificación de las bases (limpieza y orden del cuerpo y el entorno); el balance de las facultades espirituales; evitar personas distraídas y sin concentración; asociarse con personas que tienen buena concentración; inclinar la mente a la concentración y reflexionar sobre las **jhānas**.

Alternativamente, acceso preliminar y completa concentración, o las ocho **jhānas** asociadas al trabajo de la tranquilidad **samatha** y la purificación de la mente **citta-visuddhi** y concentración en el vacío **suññatā-samādhi**, asociadas con la purificación perteneciente a la sabiduría, son también llamadas **samādhi-sambojjhaṅga**. La concentración que acompaña el conocimiento de introspección **vipassanā-ñāṇa** o conocimiento de los senderos y fruición es llamada concentración vacía **suññatā-samādhi**, concentración incondicionada **animittasamādhi** y concentración sin deseo **appañihita-samādhi**.

El triple conocimiento, conocimiento de las vidas **pubbenivāsānussatiñāṇa**, el conocimiento de ver seres morir y reconectar **cutūpapātañāṇa**, y el conocimiento de la destrucción de los contaminantes de la mente **āsavakkhayañāṇa**, tienen como fundamento el logro y perfeccionamiento de las **jhānas**. Hay tres causas que degeneran estas **jhānas**: 1) la distracción de las impurezas **kilesasamuddācareṇa**; 2) la incomodidad **asappāya kiriyāya**, por ejemplo, siendo incapaz de manejar el sufrimiento físico y mental; 3) la negligencia **ananuyogena**, es decir la negligencia en la práctica constante.

La recta concentración desarrolla los conocimientos supramundanos y la sabiduría. Practicando la meditación de tranquilidad **samatha-bhāvanā** de manera que se alcancen las absorciones meditativas lleva a la supresión temporal de los cinco impedimentos. Hace a la mente clara y la prepara para la tarea de penetrar las Cuatro Nobles Verdades por medio de la sabiduría y los conocimientos supramundanos. Los cuarenta tipos de meditación de tranquilidad son: 10 discos o **kasiṇa**; 10 meditaciones en cadáveres **asubha**; 10 reflexiones **anussati**; 4 moradas sublimes **brahmavihāra**; 4 **jhānas** inateriales **arūpa-jhānas**; 1 contemplación en el aspecto desagradable de la comida y 1 contemplación sobre los cuatro elementos.

FACULTAD VITAL (6)

~ **jīvitindriya** ~

Sabbacittasādhāraṇa (6)

Aññasamāna (6)

Es el factor mental que vitaliza los estados mentales asociados.

Lakkhaṇa: Es mantener los estados mentales asociados.

Rasa: Es hacerlos ocurrir (a los estados mentales asociados).

Paccupaṭṭhāna: Es establecer su presencia (de los estados mentales asociados).

Padaṭṭhāna: Son los estados mentales asociados a ser mantenidos.

Símil: Es como el agua en el tallo del loto que lo vitaliza y le da vida al loto.

Otras consideraciones: Se denomina principio vital. Si la facultad vital está ausente, la mente no puede funcionar en absoluto. La facultad vital incita a las conciencias y a los factores mentales para continuar surgiendo de acuerdo al **kamma**. Debe distinguirse de la propiedad material facultad vital de los elementos materiales **rūpa-jīvitindriya**, se puede denominar como **nāma-jīvitindriya** facultad vital de la mente para diferenciarla.

ATENCIÓN (7)

~ manasikhāra ~

Sabbacittasādhāraṇa (7)

Aññasamāna (7)

Significa literalmente 'hacer en la mente'. Advierte el objeto. Por virtud de la atención es que el objeto se hace presente a la conciencia; es traer algo a la mente.

Lakkhaṇa: Es conducir **sāraṇa** los estados mentales asociados al objeto.

Rasa: Es acoplar los estados mentales al objeto.

Paccupaṭṭhāna: Es la confrontación con el objeto.

Paḍaṭṭhāna: Es el objeto.

Símiles:

- 1) Es como el timón de un barco que lo dirige a su destino.
- 2) Es como el conductor de un carro que dirige los caballos bien entrenados (es decir los estados mentales asociados) hacia su destino (el objeto).

Otras consideraciones: Debe diferenciarse la atención de **vitakka** la aplicación inicial, ya que mientras la primera dirige los estados mentales asociados al objeto y es indispensable para la cognición, la segunda aplica los estados mentales asociados en el objeto y no es indispensable en la cognición.

Cuando se trae a la mente de manera hábil con sabiduría, la mente de uno se vuelve sana y pura entonces se le nombra consideración correcta **yonisomanasikāra**.

APLICACIÓN INICIAL (8)

~ vitakka ~

Pakiṇṇaka (1)

Aññasamāna (8)

Satta jhānaṅgāni (1)

Aṭṭha maggaṅgāni <= sammāsaṅkappa (8)

Dvādasa maggaṅgāni <= sammāsaṅkappa; micchāsaṅkappa (2, 19)

Es la aplicación de la mente sobre el objeto.

Lakkhaṇa: Es dirigir la mente al objeto.

Rasa: Es golpear y pegar contra el objeto.

Paccupaṭṭhāna: Es llevando la mente hacia el objeto.

Padaṭṭhāna: Es el objeto.

Símbolos:

- 1) Es como el golpear de la campana.
- 2) Es como el pájaro extendiendo las alas antes de remontarse en el aire.
- 3) Es como la abeja que se zambulle hacia el loto.
- 4) Es como la mano que toma firmemente algo.

Otras consideraciones: Es sinónimo de **saṅkappa** como pensamiento y de absorción **appanā** como factor de **jhāna** (**jhānaṅga**). Como este último elimina temporalmente los impedimentos del sopor y la somnolencia **thīnamiddhanīvaraṇaṃ**.

Tipos de pensamiento:

- 1) Pensamiento erróneo **micchāsaṅkappa**.
- 2) Pensamiento Correcto **sammāsaṅkappa**, dirigido a la renunciación, buena voluntad y ausencia de crueldad. Además es componente del Óctuple Noble Sendero.

APLICACIÓN SOSTENIDA (9)

~ vicāra ~

Pakiṇṇaka (2)

Aññasamāna (9)

Satta jhānaṅgāni (2)

Es mantener la mente fija en el objeto.

Lakkhaṇa: Es la continua presión en el objeto, o frotar continuamente el objeto a fin de examinarlo.

Rasa: Es la aplicación sostenida de los estados mentales asociados en el objeto.

Paccupaṭṭhāna: Es fijar o anclar esos estados mentales asociados en el objeto.

Paḍaṭṭhāna: Es el objeto.

Símiles: (comparar con los de **vitakka**)

- 1) Es como el sonar de la campana.
- 2) Es como el pájaro planeando con las alas extendidas después de haberse elevado en el aire.
- 3) Es como la abeja rondando encima del loto.
- 4) Es como la mano que frota.

Otras consideraciones: Como factor de **jhāna** (**jhānaṅga**), elimina temporalmente el impedimento de la duda **vicikicchānīvaraṇaṃ**.

DECISIÓN (10)

~ adhimokkha ~

Pakiṇṇaka (3)

Aññasamāna (10)

Literalmente significa soltar la mente sobre el objeto. Se puede llamar también resolución. Decidir hacer o no hacer una acción o decidir entre lo bueno y lo malo son el papel de la decisión.

Lakkhaṇa: Es la convicción.

Rasa: Es no vacilar.

Paccupaṭṭhāna: Es la decisión.

Paḍaṭṭhāna: Es algo de que estar convencido.

Símil: Es como un poste de una puerta que le da apoyo.

ESFUERZO (11)

~ viriya ~

Pakiṇṇaka (4)	Bāvīsa'indriyāni <= viriyindriyaṃ (16)
Aññasamāna (11)	Cattāro iddhipādā <= viriyaddhipādo (2)
Pañca balāni (2)	Atṭha maggaṅgāni <= sammāvāyamo (6)
Pañc'indriyāni (2)	Satta bojjhaṅgā <= viriyasambojjhaṅgo (3)
Nava balāni <= viriyabalaṃ (2)	Dvādasa maggaṅgāni <= sammāvāyāmo;
Cattāro adhipatī <= viriyādhipatī (2)	micchāvāyāmo (6,11)

Es el estado o acción de uno que es vigoroso.

Lakkhaṇa: Es apoyar, esforzarse y dirigir.

Rasa: Es apoyar a los estados mentales asociados.

Paccupaṭṭhāna: Es no desplomarse.

Padatṭhāna: Es el sentido de urgencia **saṃvega**, o un motivo para desarrollar energía, esto es cualquier cosa que motiva a uno a la acción vigorosa.

Símiles: 1) Como las nuevas vigas en una casa vieja previenen que ésta se derrumbe. 2) Así como sustanciales refuerzos permiten al ejército del rey derrotar al enemigo; de la misma forma, la energía mantiene y apoya a todos los estados mentales asociados y no permite que ellos se retiren.

Otras consideraciones: Los cuatro esfuerzos supremos **sammappadhānā** son: 1) Esfuerzo para descartar estados insanos que han surgido; 2) Esfuerzo para prevenir el surgimiento de estados insanos que no han surgido; 3) Esfuerzo para hacer surgir estados sanos que no han surgido; 4) Esfuerzo para incrementar estados sanos que han surgido.

Las personas carentes de esfuerzo son el perezoso y el tímido, quienes son víctimas del sopor **thina** y la somnolencia **middha**, estados mentales que son el opuesto de la energía. El Buddha dice, “**Vīriyavato kiṃ nāma kammaṃ na sijjhati?** ” Para una persona con esfuerzo, nada es imposible. Como factor de iluminación es propiciado por las reflexiones en los estados de sufrimiento; en sus beneficios; en el Sendero; en que el Dhamma no es para los que no se esfuerzan; en el esfuerzo de los grandes discípulos y evitando gente sin esfuerzo. Como una de las diez perfecciones tiene la característica del esfuerzo; la función de fortalecer; se manifiesta como infatigabilidad y lo causa una ocasión para que surja o el sentido de urgencia.

INTERÉS PLACENTERO (12)

~ pīti ~

Pakiṇṇaka (5)

Aññasamāna (12)

Satta jhānaṅgāni (3)

Satta bojjhaṅgā <= pītisambojjhaṅgo (4)

Es la satisfacción de alcanzar el estado deseado.

Lakkhaṇa: Es agradecer (**sampiyāyana**).

Rasa: Es refrescar la mente y el cuerpo o también difundirse o conmover con arrobamiento.

Paccupaṭṭhāna: Es como entusiasmo.

Padaṭṭhāna: Es la mente y el cuerpo (**nāma-rūpa**).

Símil: Es como cuando un hombre exhausto en el desierto ve u oye acerca de una fuente a la orilla del bosque.

Otras consideraciones: Pertenece al agregado de las formaciones **saṅkhārakkhandā** y está acompañado de la felicidad **sukha** del agregado de la sensación. Como factor de **jhāna** elimina temporalmente el impedimento de la mala voluntad **vyāpādanīvaraṇaṃ**.

El interés placentero o regocijo puede ser de cinco tipos:

- 1) Regocijo menor: Puede erizar los vellos de la piel.
- 2) Regocijo momentáneo: Aparece como un destello de luz a momentos y hay frescura en el cuerpo.
- 3) Regocijo como olas: Viene recorriendo el cuerpo una y otra vez, como las olas en la orilla del mar.
- 4) Regocijo que eleva: Eleva el cuerpo, puede hacer que uno brinque en el aire.
- 5) Regocijo que impregna: Este regocijo impregna el cuerpo entero, se compara con el aceite que se impregna en el algodón.

Lo propicia la reflexión sobre las cualidades del Buddha, Dhamma y Sangha; la reflexión en la moralidad **sīla** y en la generosidad **cāga** que uno posee; reflexionar en las deidades o en las cualidades del **nibbāna**. Evitar gente de acciones toscas y asociándose con gente amable; Reflexionando sobre discursos que inspiran confianza en el Buddha e inclinar la mente hacia la obtención del regocijo.

CONACIÓN O DESEO DE HACER (13)

~ chanda ~

Pakiṇṇaka (6)

Aññasamāna (13)

Cattāro adhipatī <= chandādhīpati (1)

Cattāro iddhipādā <= chandiddhipādo (1)

Es el deseo de realizar una acción (**kattu-kāmatā**) o lograr un resultado.

Lakkhaṇa: Es deseo de hacer.

Rasa: Es buscar un objeto.

Paccupaṭṭhāna: Es la necesidad de un objeto.

Padaṭṭhāna: Es el objeto.

Símil: Es como la mano (de la mente) que se extiende hacia el objeto.

Otras consideraciones: Cuando hay deseo de hacer aplicado a la realización del objetivo de las enseñanzas de Buddha, se llama medio de realización de la conación **chandiddhipādo**. Cuando es un instrumento predominante para la mera obtención de un objetivo es el factor predominante de la conación **chandādhīpati**.

Cada factor mental sano puede desarrollarse en su mente si se fomenta el deseo sano de hacer (**kusala-chanda**).

“Chandavato kiṃ nāma kammaṃ na sijjhati?”

Āsā phalavatī sukhā. ”

Para quien tiene serio deseo de hacer, todo es posible.

Un deseo sincero, si es seguido por esfuerzo entusiasta y buenos resultados
puede traer felicidad.

Hay que diferenciar al deseo insano o apego de el deseo de hacer **chanda**, por ejemplo el deseo de asociarse con los virtuosos es un deseo sano **kusala-chanda**. En el Canon Pali se menciona que el deseo del virtuoso siempre se cumple. “ **ljjhati bhikkhave sīlavato cetopañhi, visuddhattā.** “ “Bhikkhus, la aspiración del virtuoso se cumple debido a la pureza”. (**Aṅguttara Nikāya** iii, 71.)

IGNORANCIA (14)

~ moha ~

Akusalacetasika (1)

Cha hetū (3)

Dasa kilesa <= moho (3)

Cattāro oghā <= avijjogho (4)

Cattāro yogā <= avijjāyogo (4)

Cattāro āsava <= avijjāsavo (4)

Satta'ānusayā <= avijjānusayo (7)

Cha nīvaraṇāni <= avijjānīvaraṇaṃ (6)

Dasa saṃyojanā (suttante, abhi-dhamme) <= avijjāsaṃyojanaṃ (10,10)

Es la raíz de todo lo que es insano y es sinónimo de desconocimiento **avijjā**. Es aquello que impide a la mente conocer la verdadera naturaleza de las cosas y también implica conocer erróneamente.

Lakkhaṇa: Es ceguera mental o ignorancia.

Rasa: Es ausencia de penetración u ocultar la real naturaleza del objeto.

Paccupaṭṭhāna: Como ausencia de recto entendimiento o como oscuridad mental.

Paḍaṭṭhāna: Es la consideración incorrecta **ayoniso manasikāra**.

Símiles: Así como hay veneno en un árbol que da frutos venenosos, de la misma forma, en la continuidad mental de los seres hay un elemento **dhātu**, que mantiene oculto el Dhamma que debería ser conocido, este elemento es la ignorancia latente. También es como el humo o las nubes que no dejan ver claramente el objeto.

Otras consideraciones: La ignorancia es de dos tipos: 1) Ignorancia latente **anusaya-moha**; 2) Ignorancia manifiesta **pariyuṭṭhāna-moha**. La ignorancia que no puede discernir entre lo que es insano o malo y lo que es sano y virtuoso es ignorancia burda. La ignorancia que impide la realización de la impermanencia **anicca**, el sufrimiento **dukkha**, y la naturaleza de no-ser **anatta**, de la mente y la materia, las Cuatro Nobles Verdades y la Ley del Origen Dependiente, es comparativamente una ignorancia sutil. Específicamente la ignorancia es no conocer: 1) Que es el sufrimiento; 2) Cual es la causa del sufrimiento; 3) Cual es el fin del sufrimiento (el **nibbāna**); 4) El camino al fin del sufrimiento; 5) Los agregados, elementos, vidas y esferas pasados; 6) Los agregados, elementos y esferas futuros; 7) Los agregados, elementos y esferas pasados y futuros; 8) El Origen Dependiente.

DESVERGÜENZA (15)

~ ahirika ~

Akusalacetasika (2)

Dasa kilesā <= ahirikaṃ (9)

Nava balāni <= ahirikabalaṃ (8)

Es la falta de vergüenza moral.

Lakkhaṇa: Es la ausencia de disgusto ante la mala conducta corporal y verbal.

Rasa: Es realizar malas acciones.

Paccupaṭṭhāna: Como no apartarse del mal.

Padatṭhāna: Es la falta de respeto por uno mismo.

Símil: Así como el puerco del poblado no siente disgusto del excremento, de la misma manera los desvergonzados consideran a las malas acciones **duccarita**, como algo de que estar orgullosos.

Otras consideraciones: Es el opuesto del factor mental hermoso de la vergüenza. Cuando la ignorancia surge, conduce a la desvergüenza, de manera que aun los sabios hacen mal desvergonzadamente engañados por la ignorancia. Toda acción insana es vergonzosa.

Hay diez cursos acciones insanas:

- | | | |
|--|---|----------------|
| 1) Mentir musāvāda | } | Verbales (4) |
| 2) Difamar pisuṇavācā | | |
| 3) Lenguaje áspero pharusavācā | | |
| 4) Lenguaje frívolo samphappalāpa | | |
| 5) Matar pāṇāṭipāta | } | Corporales (3) |
| 6) Robar adinnādāna | | |
| 7) Conducta sexual incorrecta kāmesu micchācāra | | |
| 8) Codicia abhijjhā | } | Mentales (3) |
| 9) Mala voluntad byāpāda | | |
| 10) Concepción errónea micchādīṭṭhi | | |

Abusar de los demás, hincharse con vana arrogancia y despreciar con falso orgullo también es insano.

OSADÍA (16)

~ anottappa ~

Akusalacetāsika (3)

Dasa kilesā <= anottappaṃ (10)

Nava balāni <= anottappabalaṃ (9)

Es la carencia de miedo moral.

Lakkhaṇa: Es la ausencia de miedo por la mala conducta corporal y verbal.

Rasa: Es realizar malas acciones.

Paccupaṭṭhāna: Como no apartarse del mal.

Padaṭṭhāna: Es la falta de respeto por los demás.

Símil: Así como la polilla que no tiene miedo del fuego, la osadía impide tener miedo de los peligros de la mala acción.

Otras consideraciones: Es el opuesto del factor mental hermoso del miedo moral. Existen diferentes tipos de peligros **bhayā** derivados de las malas acciones cometidas por el desvergonzado y el osado. A Saber:

- 1) **Attānuvāda-bhaya**, es el peligro de culpar o acusarse a uno mismo.
- 2) **Parānuvāda-bhaya**, es el peligro de ser culpado o acusado por otros.
- 3) **Daṇḍa-bhaya**, el peligro de sufrimiento y castigo, como ser matado, golpeado, encarcelado, etc.
- 4) **Duggati-bhaya**, el peligro de remordimiento antes de morir que conduzca a una reconexión en uno de los cuatro planos de sufrimiento.

AGITACIÓN (17)

~ uddhacca ~

Akusalacetāsika (4)

Dasa kilesa <= uddhaccarū (8)

Cha nīvaraṇāni <= uddhacca[kukkucca]nīvaraṇarū (4)

Dasa saṃyojanā (suttante) <= uddhaccasaṃyojanarū (9)

Significa distracción Es el estado perturbado de la mente.

Lakkhaṇa: Es el desasosiego.

Rasa: Es hacer la mente inestable.

Paccupaṭṭhāna: Como disturbio.

Padaṭṭhāna: Es la incorrecta consideración respecto a la intranquilidad mental.

Símbolos:

- 1) Es como el agua agitada por el viento.
- 2) Hace a la mente inestable como el viento hace ondear a la bandera.
- 3) Así como las partículas diminutas de ceniza vuelan cuando una piedra es arrojada en un montón de ceniza, se dice que la mente que no puede asentarse rápidamente en un objeto sino que revolotea de objeto en objeto, es una mente distraída.

Otras consideraciones: Junto con la ignorancia, la desvergüenza y la osadía conforman los factores universales insanos. La agitación lo hace a uno vagar sin rumbo, una persona sin un objetivo claro, así uno estará vagando y conducirá a la holgazanería. No obstante la agitación es insana, como uno no hace una mala acción, no tiene el poder de arrojarlo a uno a los cuatro planos de sufrimiento **apāya** como lo hacen el apego el odio y la ignorancia.

APEGO (18)

~ lobha ~

Akusalacetasika (5)	Cha nīvaraṇāni <=kāmacchandanivaraṇam (1)
Cha hetū (1)	Satta'ānusayā <= kāmarāgānusayo;
Cattāro upādānā <= kāmupādānam (1)	bhavarāgānusayo (1,2)
Cattāro ganthā <= abhijjhā kāyagantho (1)	Dasa saṃyojanāni (suttante) <= kāmarāgasamyojanam;
Cattāro oghā <= kāmogho; bhavogho (1,2)	rūparāgasamyojanam; arūparāgasamyojanam (1,2,3)
Cattāro yogā <= kāmayogo; bhavayogo(1,2)	Dasa saṃyojanāni(abhidhamme) <=kāmarāgasamyojanam;
Cattāro āsava <= kāmāsavo; bhavāsavo(1,2)	bhavarāgasamyojanam (1,2)
	Dasa kilesa <= lobho (1)

Es la primera raíz insana, incluye todos los grados de deseo egoísta, anhelo, apego y adherencia.

Lakkhaṇa: Es asir un objeto.

Rasa: Es pegarse como la carne se pega a una plancha caliente.

Paccupaṭṭhāna: Como no abandonar.

Paḍaṭṭhāna: Es ver placer en las cosas que causan o conducen a la sumisión.

Símiles: Es como una sustancia pegajosa para cazar monos (ver Discurso del mono **Makkata Sutta**, en la Colección de Discursos Agrupados III, 128.) También el apego no disminuye como la sed no disminuye al beber agua salada.

Otras consideraciones: El apego o deseo **taṇhā** es la Segunda Noble Verdad como la causa del sufrimiento **samudaya**. Otros términos para el apego son: deseo **taṇhā**; lujuria o pasión **rāga**; deseo sensual **kāma-taṇhā**; placer **nandi**; codicia **abhijjhā**; causa de contaminantes **janetti**; conducente a una nueva existencia **ponobbhavika**; anhelo **icchā**; expectativa o esperanza **āsā**; atadura al ciclo de renacimiento **saṃyojana**; afecto que conduce a la atadura **pema**.

Hay tres tipos de deseo o apego:

- 1) **Kāmatāṇhā**, Deseo por los objetos de los sentidos.
- 2) **Bhavataṇhā**, Apego que ocurre con creencia errónea eternalista.
- 3) **Vibhavataṇhā**, Deseo que ocurre con creencia errónea de que no hay otra vida después de la muerte (aniquilacionismo).

CONCEPCIÓN ERRÓNEA (19)

~ diṭṭhi ~

Akusalacetāsika (6)

Dasa kilesā <= diṭṭhi (5)

Cattāro oghā <= diṭṭhogho (3)

Cattāro yogā <= diṭṭhiyogo (3)

Cattāro āsava <= diṭṭhāsavo (3)

Satta'ānusayā <= diṭṭhānusayo (5)

Atṭha maggaṅgāni <= sammādiṭṭhi (1)

Dvādasa maggaṅgāni <= sammādiṭṭhi; micchādiṭṭhi (1,9)

Dasa saṃyojanāni <= diṭṭhisamyojanam; sīlabbataparāmāsasamyojanam (6,7)

Cattāro upādānā <= diṭṭhupādānam; sīlabbatupādānam; attavādupādānam (2,3,4)

Cattāro ganthā <= sīlabbataparāmāso kāyagantho; idaṃsaccābhiniveso kāyagantho (3,4)

Significa comprender erróneamente.

Lakkhaṇa: Es la interpretación imprudente (injustificada) de las cosas.

Rasa: Es preasumir.

Paccupaṭṭhāna: Como una interpretación o creencia errónea.

Padatṭhāna: Es la falta de interés de acercarse a los seres Nobles **ariyas**, que conduce a escuchar el **Dhamma** verdadero y puede prevenir que la concepción errónea se arraigue en la mente.

Otras Consideraciones: La concepción errónea ve o entiende incorrectamente lo que está ausente como presente, lo que está presente como ausente, lo falso como verdadero y lo verdadero como falso; también toma dogmáticamente el punto de vista erróneo propio como correcto y el punto de vista correcto de otros como incorrecto.

El Buddha enumera 62 concepciones erróneas en el **Brahmajāla Sutta** en el **Dīgha Nikāya**. 1. Todas las creencias erróneas se pueden agrupar en uno de los tres sistemas de creencias erróneas **tiṭṭhāyatana**, (lugar de amparo). Cada uno de estos niega la responsabilidad individual con respecto a los diez cursos insanos de acción (ver **Tiṭṭhāyatana Sutta** en el **Aṅgutara Nikāya** en la sección de tres).

(Continuación de 'Concepción errónea'.)

Sistema triple de creencias erróneas **tittḥāyatana** :

- 1) **Pubbekata** - Lo hecho en el pasado.
- 2) **Issaranimmāna** – Creación de Dios.
- 3) **Ahetu-appaccaya** – No condición, no causa.

Las diez bases de la concepción errónea **dasavatthukā micchādittḥi** son:

- 1) No existe (el resultado) en lo dado.
- 2) No existe lo ofrecido.
- 3) No existe lo sacrificado.
- 4) No existe el resultado, el fruto de las acciones buenas o malas.
- 5) No existe este mundo.
- 6) No existe el otro mundo.
- 7) No existe la madre.
- 8) No existe el padre.
- 9) No existen los seres de generación espontánea.
- 10) No existen en este mundo ascetas o brahmanes, que habiendo practicado correctamente y habiendo realizado este mundo y el otro mundo por ellos mismos por medio del conocimiento directo, hacen conocer esto a otros. (Ver **Majjhima Nikāya** i, 357.)

VANIDAD (20)

~ māna ~

Akusalacetāsika (7)

Dasa Kilesā <= māno (4)

Satta'ānusayā <= mānānusayo (4)

Dasa saṃyojanāṃ (suttante) <= mānasāṃyojanāṃ (5)

Dasa saṃyojanāṃ (abhidhamme) <= mānasāṃyojanāṃ (4)

Es la arrogancia y el orgullo.

Lakkhaṇa: Es la arrogancia.

Rasa: Es la auto exaltación.

Paccupaṭṭhāna: Como vanagloria **ketukamyatā** que significa literalmente deseo de izar la bandera (hacerse notar).

Paḍaṭṭhāna: Es el apego disociado de concepciones erróneas.

Símil: Debe considerarse con la locura. También se compara con la bandera izada.

Otras consideraciones: La vanidad incluye el desprecio **atimāna**, la impetuosidad **sārabha**, la testarudez **thambha** y el fingimiento **sātheya**.

El **Vibhaṅga-pāḷi** menciona 9 tipos de vanidad:

- 1) Uno que es mejor pensando 'Soy mejor que mi superior'.
- 2) Uno que es mejor pensando 'Soy igual que mi superior'.
- 3) Uno que es mejor pensando 'Soy inferior que mi superior'.
- 4) Uno que es igual pensando 'Soy mejor al que es igual'.
- 5) Uno que es igual pensando 'Soy igual al que es igual'.
- 6) Uno que es igual pensando 'Soy inferior al que es igual'.
- 7) Uno que es inferior pensando 'Soy mejor al que es inferior'.
- 8) Uno que es inferior pensando 'Soy igual al que es inferior'.
- 9) Uno que es inferior pensando 'Soy inferior al que es inferior'.

Otra clasificación de la vanidad puede ser:

- a) **Jāti-māna** - Vanidad por nacimiento en una familia noble, distinguida o de la realeza.
- b) **Dhāna-māna** – Vanidad por poseer riqueza.
- c) **Pañña-māna** – Vanidad por sabiduría, es la vanidad del educado.
- d) **Abhirūpa-māna** - Vanidad por belleza física.

ENOJO (21)

~ dosa ~

Akusalacetasika (8)

Cha hetu (2)

Dasa kilesā <= doso (2)

Cattāro ganthā <= vyāpādo kāyagantho (2)

Cha nīvaraṇāni <= vyāpādanīvaraṇaṃ (2)

Satta'ānusayā <= paṭighānusayo (3)

Dasa saṃyojanaṃ (suttante) <= paṭighasaṃyojanaṃ (4)

Dasa saṃyojanaṃ (abhidhamme) <= paṭighasaṃyojanaṃ (3)

Es la segunda raíz insana, comprende todos los grados de aversión y estados relacionados como la mala voluntad **byāpāda**, miedo **bhaya**, ingratitud **makkha**, animadversión **palāsa**, pesar **soka**, lamento **parideva**, dolor **dukkha**, dolor mental **domanassa**, desesperanza **upāyāsā**, ira **kodha**, irritabilidad **pakopa**, etcétera.

Lakkhaṇa: Es la fiereza.

Rasa: Es expandirse o destruir su propio soporte, es decir, la mente y el cuerpo en el que ocurre.

Paccupaṭṭhāna: Como persecución.

Paḍaṭṭhāna: Es un motivo para el enojo.

Símil: Es como una serpiente que ha sido provocada.

Otras consideraciones: El enojo tiene la naturaleza del fuego, es decir madurar o consumir. Se dice que el aspecto activo o ascendente del enojo es la ira o la violencia, mientras que el aspecto pasivo o descendente es el miedo. Es importante mantener la integridad y la tranquilidad ante las ocho condiciones del mundo **loka-dhamma**, evitar el enojo por la pérdida **alābha**, el fracaso **ayasa**, la crítica **nindā** y el sufrimiento **dukkha**.

Las nueve causas del enojo o la malicia **aghātavattu** (**Dīgha Nikāya**. 33)son:

- 1) Pensando 'Se me ha hecho un daño'.
- 2) Pensando 'Se me hace un daño'.
- 3) Pensando 'Se me hará un daño'.
- 4) Pensando 'Han dañado a un ser apreciado'.
- 5) Pensando 'Están dañando a un ser apreciado'.
- 6) Pensando 'Harán un daño a un ser apreciado'.
- 7) Pensando 'Han beneficiado a un ser no apreciado'.
- 8) Pensando 'Están beneficiando a un ser no apreciado'.
- 9) Pensando 'Harán un beneficio a un ser no apreciado'.

ENVIDIA (22)

~ issā ~

Akusalacetasika (9)

Dasa saṃyojanaṃ (abhidhamme) <= issāmyojanaṃ (8)

Cuando uno oye o se encuentra con un individuo superior a uno en belleza, riqueza, educación o moralidad a menudo se siente envidioso. No se aprecian las buenas noticias de otros.

Lakkhaṇa: Es la de sentir celos ante el éxito de los demás.

Rasa: Es estar descontento del éxito de los demás.

Paccupaṭṭhāna: Como aversión hacia eso.

Padatṭhāna: Es el éxito de los demás.

Otras consideraciones: El auto-elogio **attukkaṃsan** y el menosprecio de los demás **paravambhana** se relacionan con la envidia haciendo que el envidioso se sienta vanamente orgulloso e ingenuamente complacido de su condición.

El Buddha declara en el Discurso de la exposición corta de la acción **Cūḷakammavibhanga Sutta** del **Majjhima Nikāya**, que uno que tiene envidia de la riqueza, el honor, la reverencia y el respeto de otros, debido a empeñarse en eso, con la disolución del cuerpo, con la muerte reaparece en un estado de miseria, en un mal destino, en la perdición e incluso en el infierno, pero si en lugar de eso reconecta como humano, será una persona sin influencia, sin importancia. Sin embargo quien se conduce de manera contraria y no tiene envidia por la riqueza, el honor, la reverencia y el respeto de otros, debido a empeñarse en eso, con la disolución del cuerpo, con la muerte reaparece en un destino afortunado, en un plano celestial, pero si en lugar de eso reconecta como humano, será una persona con influencia, con importancia.

AVARICIA (23)

~ macchariya ~

Akusalacetasika (10)

Dasa saṃyojanaṃ (abhidhamme) <= macchariyasaṃyojanaṃ (9)

Es también la mezquindad. También es el egoísmo, desear a otras personas que no obtengan riqueza, fama, belleza, el aprecio de familias, etc.

Lakkhaṇa: Es ocultar el propio éxito cuando ha sido obtenido o cuando puede ser obtenido.

Rasa: Es no tolerar compartir esas cosas con los demás.

Paccupaṭṭhāna: Como abstenerse de compartir y como mezquindad.

Padatṭhāna: Es el propio éxito.

Otras consideraciones: No querer compartir lo que uno tiene por apego a eso no es avaricia, pero no querer que otros obtengan lo que uno ha obtenido es avaricia, mientras en la primera hay raíz de apego, en la segunda siempre está asociada con aversión **dosa**. La avaricia en existencias pasadas, el Buddha declara, es la causa de la carencia y la no prosperidad, y de manera opuesta es la causa de la riqueza y la prosperidad en el caso de obtener una reconexión como humano (ver referencia en el factor mental de la "ENVIDIA (22)").

Hay cinco tipos de avaricia, a saber:

- 1) Avaricia con relación al alojamiento **āvāsa-macchariya**. (Puede producir reconexión como espíritu hambriento **peta** o en el infierno **niraya**).
- 2) Avaricia con relación a familias **kula-macchariya**. (Puede producir diarreas o hemorragias internas o reconexión humana como indigente).
- 3) Avaricia con relación a lo obtenido **lābha-macchariya**. (Puede producir reconexión en un infierno sucio donde se comen suciedades).
- 4) Avaricia con relación a la bellaza **vaṇṇa-macchariya**. (Puede producir fealdad en existencias futuras y ausencia de fama).
- 5) Avaricia con relación al **Dhamma Dhamma-macchariya**. (Puede producir reconexión como una persona muda o idiota y al morir sufrirá en el infierno de la ceniza ardiente).

PREOCUPACIÓN (24)

~ kukkucca ~

Akusalacetasika (11)

Cha nīvaraṇāni <= [uddhacca]kukkuccanīvaraṇaṃ (4)

Es la preocupación o remordimiento por las malas acciones realizadas y por las buenas acciones no realizadas.

Lakkhaṇa: Es el subsecuente remordimiento.

Rasa: Es sentir pesar por lo que se ha hecho y por lo que no se ha hecho (bueno).

Paccupaṭṭhāna: Como remordimiento.

Paḍaṭṭhāna: Es aquello que se hizo y lo que se dejó de hacer (es decir, el mal realizado y el bien no realizado).

Otras consideraciones: Siempre está asociado con aversión **dosa**. Los remordimientos sobre acciones incorrectas del pasado no expulsarán sus preocupaciones. La culpa o el remordimiento no lo liberarán de las consecuencias dolorosas. Dicho arrepentimiento sólo servirá para que desarrolle remordimiento **kukkucca**, otra forma de estado mental insano. La manera correcta de superar el remordimiento es evitar hacer acciones incorrectas de nuevo, hacer una firme resolución de refrenarse de acciones insanas **akusala**. Si las acciones insanas no son demasiado serias, uno escapará de sus resultados malos en virtud de su refrenamiento, como lo enseñó el Buddha en el **Mahāvagga Saṃyutta**.

Si uno ha malgastado las buenas oportunidades y el tiempo, uno naufragará y llegará a la ruina. Hay un refrán que dice: “Golpee mientras el hierro está caliente”. La gente del campo dice: “Siembra las semillas cuando hay lluvia”. Aun cuando uno comprende demasiado tarde que no ha hecho acciones meritorias, no debería lamentarse por ello. Nunca es demasiado tarde para corregirse.

SOPOR (25)

~ thīna ~

Akusalacetāsika (12)

Dasa kilesā <= tīnaṃ (7)

Cha nīvaraṇāni <= thīna[middha]nīvaraṇaṃ (3)

Es inactividad o pesadez de la mente. Es la falta de entusiasmo y determinación.

Lakkhaṇa: Es la falta de impulso.

Rasa: Es disipar la energía.

Paccupaṭṭhāna: Como hundimiento de la mente.

Padaṭṭhāna: Es la consideración incorrecta respecto al hastío, la pereza, etcétera.

Otras consideraciones: Siempre surge junto con la somnolencia **middha**. El sopor se refiere siempre a la lentitud, inercia y embotamiento de la conciencia **citta**. El sopor también se identifica como la enfermedad de la conciencia **cittagelaṇṇa**. Junto con la somnolencia **middha**, son uno de los cinco impedimentos de la concentración **jhāna**, y el opuesto de ambos es la aplicación inicial **vitakka**.

SOMNOLENCIA (26)

~ middha ~

Akusalacetasika (13)

Cha nīvaraṇāni <= [thīna]middhanīvaraṇaṃ (3)

Es el estado insano de los factores mentales. Es el entorpecimiento de la mente.

Lakkhaṇa: Es inmanejabilidad.

Rasa: Es sofocar.

Paccupaṭṭhāna: Como pereza, cabeceo y sueño.

Padaṭṭhāna: Es la consideración incorrecta respecto al hastío, la pereza, etcétera.

Otras consideraciones: Siempre surge junto con el sopor **thīna**. La somnolencia se refiere siempre a la lentitud, inercia y embotamiento de los factores mentales **cetasika**. La somnolencia también se identifica como la enfermedad de los factores mentales **kāyagelaṇṇa**. Junto con el sopor **thīna**, son uno de los cinco impedimentos de la concentración **jhāna**, y el opuesto de ambos es la aplicación inicial **vitakka**.

El sopor y la somnolencia lo privan a uno de empeño y vitalidad, induciendo a la pereza como puede verse en una persona que está a punto de dormirse o en uno dormitando mientras escucha un sermón.

No toda somnolencia es **thīnamiddha**. A veces, debido al exceso de trabajo y el cansancio corporal, uno se adormila. Incluso un **arahant** podría sentirse somnoliento, así como una planta se marchita y arruga bajo el calor quemante del sol.

DUDA (27)

~ vicikicchā ~

Akusalacetāsika (14)

Dasa kilesā <= vivikicchā (6)

Satta'ānusayā <= vivikicchānusayo (6)

Cha nīvaraṇāni <= vivikicchānīvaraṇaṃ (5)

Dasa saṃyojanaṃ (suttante) <= vivikicchāsaṃyojanaṃ (8)

Dasa saṃyojanaṃ (abhidhamme) <= vivikicchāsaṃyojanaṃ (7)

Es la duda o escepticismo espiritual. Desde la perspectiva del buddhismo, sólo es la incapacidad de tener fe en el Buddha, el Dhamma, el Sangha y la práctica.

Lakkhaṇa: Es la incertidumbre.

Rasa: Es vacilar.

Paccupaṭṭhāna: Como indecisión y como asumiendo varias perspectivas.

Padatṭhāna: Es la consideración incorrecta.

Otras consideraciones: Cuando el escepticismo o las dudas surgen, deben dispersarse preguntando a la persona instruida. Sólo entonces puede haber confianza y reverencia completa en la Triple Gema. Ejemplos de dudas escépticas son:

- 1) Sobre el Buddha: ¿Existe el Buddha Omnisciente?
- 2) Sobre el Dhamma: ¿En verdad, el **Nibbāna**, los senderos y fruiciones liberan del sufrimiento?
- 3) Sobre el Sangha: ¿En verdad uno gana mérito ofreciendo a los monjes (**bhikkhus**)?
- 4) Sobre el Triple Entrenamiento: ¿Hay fruto de practicar moralidad, concentración y sabiduría?
- 5) Sobre los agregados pasados: ¿Tenemos existencias pasadas?
- 6) Sobre los agregados futuros: ¿Hay vidas futuras? ¿Es la muerte el fin de todo?
- 7) De agregados pasados y futuros: ¿Hay vidas pasadas y futuras? ¿Existe la Ley del Kamma?
- 8) Sobre El Origen Dependiente: ¿En verdad debido a la ignorancia surgen las acciones volitivas o las formaciones mentales?

FE O CONFIANZA (28)

~ saddhā ~

Sobhana (1)

Sobhanasādhāraṇa (1)

Pañca balāni (1)

Pañc'indriyāni (1)

Nava balāni <= saddhābalaṃ (1)

Bāvīsa'indriyāni <= saddhīriyindriyaṃ (15)

Saddhā se forma mediante el prefijo "**sam**", correctamente, y la raíz "**dhā**" que significa contener, sostener, mantener. Se denomina así porque por medio de ésta, uno coloca la mente correctamente. Esta definición es como instrumento, es decir, aquello por medio del cual uno coloca la mente correctamente. **Saddhā** es aquello que nos permite colocar la mente correctamente en el objeto y de esta manera tener estados mentales sanos.

Lakkhaṇa: Tiene dos características. Una es depositar fe o confianza en cosas reales como la ley del kamma y la Triple Gema; la segunda es la claridad de la mente eliminando las dudas, el escepticismo y otras impurezas mentales.

Rasa: Es clarificar, como una gema para purificar agua hace que el agua sucia se limpie.

Paccupaṭṭhāna: Como no confusión, es decir, la eliminación de las impurezas mentales; o como resolución o arrojo.

Paḍaṭṭhāna: Es algo en que depositar fe, escuchar el Buen Dhamma, etcétera, que constituyen los factores para alcanzar el estado de entrada en la corriente.

Símil: 1) Como clarificación **sampasādana**, se compara con la gema que en el momento que se inmerge en el agua turbia, lodosa, tiene el poder de hacer que se vuelva transparente, limpia, sin impurezas, de la misma manera la fe remueve los impedimentos y cuando se instala el estado mental saludable, uno realiza acciones meritorias como la generosidad, la moralidad o la meditación. 2) Como arrojo **sampakkhandana**, se compara con un hombre que habiendo evaluado su fortaleza y poder se arroja a la correntada del río y la cruza. 3) Se compara con una mano porque puede recoger lo que es benéfico para uno mismo. 4) Como un tesoro porque con ella se puede obtener riquezas materiales, buenas reconexiones y el logro del **Nibbāna**.

(Continuación de la fe o confianza).

Otras consideraciones: La fe es el opuesto de la duda **vicikicchā** y ésta se promueve con la lectura y el estudio de las Enseñanzas del Buddha; haciendo preguntas acerca de la Triple Gema; o teniendo un buen amigo que tenga una fe bien establecida en la Triple Gema **Tiratana**. La fe, dice el Buddha, debe estar enraizada y basada en el entendimiento y la investigación.

En el Bodhipakkhiya-Dīpanī, Manual de los Requisitos de Iluminación, el Venerable Ledi Sayadaw explica que la facultad de la fe **saddhindriya** es de dos clases: (1) la fe natural **pakati-saddhā** y (2) la fe que resulta del desarrollo meditativo **bhāvanā-saddhā**. La fe natural como su nombre lo indica, es la fe que el individuo posee como parte de su temperamento o personalidad. Se dice que este tipo de fe se asocia de acuerdo a las circunstancias con el deseo-apego **taṇhā** y solamente puede producir acciones sanas naturales **pakati-kusala-kamma** como la generosidad **dāna**, moralidad **sīla**, etc. Se dice que el deseo-apego mantiene a la fe natural bajo su poder, bajo su esfera de influencia (el placer y disfrute de cosas materiales **paccayāmisa**, el placer y disfrute de rango, reconocimiento, honor **lokāmisa** y el placer y disfrute de la riqueza, poder, dominio **vattāmisa**). En cambio la fe que resulta del desarrollo meditativo, puede disipar el deseo-apego que establece su dominio en estas tres cosas y remitir a los seres llegar a la "isla segura" de la fe. Este tipo de fe debe adquirirse por medio de la práctica meditativa y es considerada como uno de los Requisitos de la Iluminación.

En el Discurso a **Caṅkī** en el **Majjhima Nikāya**, el Buddha le dice a Bhāradvāja que hay cinco cosas que podrían aquí y ahora resultar de dos formas diferentes: (1) la fe **saddhā**, (2) la afición **ruci**, (3) la tradición oral **anussava**, (4) reflexión razonada **ākāraparivitakka** y (5) la aceptación de una concepción por medio de la reflexión **diṭṭhinijjhānakkha**. La afición se refiere a la aceptación de algo porque resulta agradable, atractivo, interesante, etc. "Dos diferentes formas" significa verdadero o falso, correcto o incorrecto. Más adelante, el Buddha dice que si una persona tiene fe, esta persona "protege la verdad" **saccānurakkhaṇa** cuando declara cuál es su fe pero sin llegar a una conclusión definitiva de que su creencia es verdadera y que lo demás es falso.

ATENCIÓN PLENA (29)

~ sati ~

Sobhana (2)

Sobhanasādhāraṇa (2)

Pañca balāni (3)

Pañc'indriyāni (3)

Nava balāni <= satibalaṃ (3)

Bāvīsa'indriyāni <= satindriyaṃ (3)

Aṭṭha maggaṅgāni <= sammāsati (7)

Dvādasa maggaṅgāni <= sammāsati (7)

Satta bojjhaṅgā <= satisambojjhaṅgo (1)

Sati se deriva de una √ que significa recordar, pero como factor mental significa la presencia de la mente, atención al presente; en vez de la facultad de la memoria con respecto al pasado. Sólo la atención plena relacionada con acciones sanas se llama **sati**. Esta verdadera atención plena también se llama **appamadā**, diligencia, no-negligencia, vigilancia.

Lakkhaṇa: Es la de no fluctuar, es decir no apartarse del objeto.

Rasa: Es ausencia de confusión u olvido.

Paccupaṭṭhāna: Como protegiendo o como estado de confrontar un campo objetivo.

Paḍaṭṭhāna: Es la percepción aguda **thirasañña** o los Cuatro Fundamentos de la Atención Completa **satipaṭṭhāna**.

Símil: Es como una columna o como un portero que está haciendo guardia o como protegiendo la mente de las impurezas. También se puede decir que mantiene la mente tan fija como una piedra en vez de dejarla ir arriba y abajo como calabaza en el agua.

Otras consideraciones: El Buddha señaló, “**Satiṇ ca khv āhaṃ bhikkhave sabbatthikaṃ vadāmi**”, “Oh Bhikkhus, yo declaro que la atención plena es esencial en cada acto”. El Buddha, antes de entrar en **parinibbāna**, también dijo, “**Appamādena sampādeṭṭha**”, “Realicen las acciones meritorias sin negligencia o con diligencia”.

La facultad de la atención plena contribuye al conocimiento claro, el antídoto del descuido y el prerrequisito de la penetración. La facultad de la concentración mantiene el rayo de la atención firmemente enfocado en el surgir y cesar de todos los fenómenos mentales y materiales, de una

(Continuación de la Atención plena.)

manera tranquila y serena. Y la facultad de la sabiduría, que el Buddha denomina la virtud suprema entre los requisitos de la iluminación, disipa la oscuridad de la ignorancia e ilumina las verdaderas características de los fenómenos. Para lograr este equilibrio, las facultades se dividen en dos pares, donde en cada uno de ellos cada miembro debe contrarrestar la tendencia indeseable inherente del otro, y de esta manera permitiéndole realizar su máximo potencial. Las facultades de la fe y sabiduría forman un par, el cual tiene como objetivo equilibrar las capacidades de la devoción y la comprensión; las facultades de la energía y concentración forman el segundo par cuyo objetivo es equilibrar las capacidades del esfuerzo y la calma recolección. Por arriba de los dos pares se encuentra la facultad de la atención plena, que protege a la mente de los extremos y asegura que los miembros de cada par se mantengan mutuamente en control y en una tensión mutuamente enriquecedora. La atención plena nunca está en exceso.

Los Cuatro Establecimientos de la Atención Plena comprenden un sistema completo de meditación para el desarrollo de la atención y la sabiduría; tienen una única esencia, que es la atenta contemplación de los fenómenos. El Buddha dice en el Gran Discurso del Establecimiento de la Atención (**Mahāsatiṭṭhāna Sutta. Dīgha Nikāya. 22**): “Bhikkhus, éste es el único camino para la purificación de los seres, para superar al pesar y el lamento, para disipar el dolor y la pena, para alcanzar el Sendero Noble, para realizar el Nibbāna, es decir, los Cuatro Establecimientos de la Atención.” Estos Cuatro Establecimientos Son:

- 1) **Kāyānupassanā-satiṭṭhānaṃ**, el establecimiento de la atención plena en la contemplación del cuerpo;
- 2) **Vedanānupassanā-satiṭṭhānaṃ**, el establecimiento de la atención plena en la contemplación de las sensaciones;
- 3) **Cittānupassanā-satiṭṭhānaṃ**, el establecimiento de la atención plena de la contemplación de la conciencia;
- 4) **Dhammānupassanā-satiṭṭhānaṃ**, el establecimiento de la atención plena en la contemplación de los fenómenos.

Por lo tanto, "**Bhikkhus**, andad en vuestro propio dominio, en vuestro dominio ancestral. **Bhikkhus, Māra** no tendrá una oportunidad hacia aquellos que andan en su propio dominio, en su dominio ancestral; **Māra** no obtendrá un objeto. ¿Y cuál, **bhikkhus**, es el propio dominio de un **bhikkhu**, su dominio ancestral? Estos cuatro establecimientos de la atención.”

VERGÜENZA MORAL (30)

~ hiri ~

Sobhana (3)

Sobhanasādhāraṇa (3)

Nava balāni <= hiribalaṃ (6)

Es la vergüenza de hacer malas acciones a través del cuerpo, el lenguaje o el pensamiento. La mala conducta, entorpece y nubla la mente, en cambio las acciones meritorias clarifica la mente. Cuando la mente se vuelve insana y contempla las acciones contra los cinco preceptos, la vergüenza moral detiene a la mente a través de sentir vergüenza de las malas acciones.

Lakkhaṇa: Es el disgusto ante la mala conducta corporal y verbal.

Rasa: Es no hacer mal.

Paccupaṭṭhāna: Como alejándose del mal.

Padatṭhāna: Es el respeto por uno mismo.

Símil: Se compara con una mujer respetable que no desea hacer acciones incorrectas.

Otras consideraciones: La vergüenza moral junto con el miedo moral **ottappa** se consideran los guardianes del mundo **lokapāla-dhamma**, porque el buddha dice, protegen al mundo de caer en un estado generalizado de inmoralidad. Esta vergüenza es tanto para malas acciones que se realizan abiertamente o las que se realizan en secreto.

Hiri es evidente en aquellos que valoran su honor y dignidad.

La falsa vergüenza tiene que ver con la falta de valor y confianza, por ejemplo cuando se tiene vergüenza de hablar en público o de hacer labores manuales. Se mencionan cuatro casos donde la vergüenza debe ser desechada: 1) En el oficio y el comercio; 2) al aprender con un maestro competente; 3) al estar comiendo y 4) al hacer el amor.

MIEDO MORAL (31)

~ ottappa ~

Sobhana (4)

Sobhanasādhāraṇa (4)

Nava balāni <= ottappabalaṃ (7)

Es el miedo de hacer malas acciones o las acciones incorrectas **duccarita** a través del cuerpo, el lenguaje o el pensamiento.

Lakkhaṇa: Es el miedo en relación a la mala conducta corporal y verbal.

Rasa: Es no hacer mal.

Paccupaṭṭhāna: Como alejándose del mal.

Padaṭṭhāna: Es el respeto por los demás.

Símil: Se compara con cortesana que tiene miedo de embarazarse.

Otras consideraciones: Tener miedo a tribunales y jueces, repugnancia de ir al baño mientras se viaja, miedo a los perros, miedo a los fantasmas, miedo a lugares desconocidos, miedo al sexo opuesto, miedo a superiores y padres, miedo a hablar en presencia de superiores, etcétera, no son vergüenzas y miedos genuinos, son una colección de estados insanos **akusala** impulsados por la sensación mental de displacer **domanassa**. La intrepidez infructuosa, la falta de respeto y coraje vano son indeseables; uno debería ser audaz y atrevido haciendo sólo buenas acciones. El exceso de vergüenza y miedo son igualmente indeseables. Hay un camino medio a seguir para todos. Uno no debería ser audaz en circunstancias que uno debería tener miedo; y uno debería temer las malas acciones. El Buddha dijo, “**Abhāyitabbe bhāyanti, bhāyitabbe na bhāyare.**” “(La mayoría de las personas) temen lo que no debería temerse y no temen lo que debería temerse.

NO APEGO (32)

~ alobha ~

Sobhana (5)

Sobhanasādhāraṇa (5)

Cha hetū (4)

No querer es **alobha**. Es el no-apego de las cosas y es el opuesto a la codicia o querer algo. Mientras **lobha** quiere cosas, **alobha** no quiere nada en absoluto porque su naturaleza es la no codicia, la generosidad, caridad.

Lakkhaṇa: Es la falta de deseo de la mente por su objeto o la no adherencia al objeto como una gota de agua en la hoja de loto.

Rasa: Es no aferrarse.

Paccupaṭṭhāna: Es el desapego.

Paḍaṭṭhāna: Es la correcta atención sobre el objeto.

Símil: Se compara con la gota de agua en la hoja de loto.

Otras consideraciones: Debería comprenderse que el no apego no es la mera ausencia del apego, sino también la presencia de virtudes positivas como la generosidad y la renunciación.

La generosidad **dāna** tiene la característica de la renuncia; la función de rechazar la codicia y se manifiesta como el no-apego; su causa próxima es un objeto al que se puede renunciar.

La renunciación **nekkhamma**, tiene la característica del abandono de los placeres sensuales y de la existencia. es la huida, su marcha; tiene la función de verificar la insatisfactoriedad de éstas; se manifiesta como su abandono y el sentido de urgencia **sarīvega** que es también su causa próxima. Ambas, **dāna** y **nekkhamma**, forman parte de las diez perfecciones **pāramīs**.

NO ENOJO (33)

~ adosa ~

Sobhana (6)

Sobhanasādhāraṇa (6)

Cha hetū (5)

Es el opuesto directo de **dosa**, así como las serpientes lo son de las lagartijas. Es la no ferocidad o no salvajismo.

Lakkhaṇa: Es la falta de fiereza o no oposición.

Rasa: Es eliminar el enfado o eliminar el ardor.

Paccupaṭṭhāna: Es conformidad.

Paḍaṭṭhāna: Es la correcta atención sobre el objeto.

Símil: Se compara con un amigo apacible.

Otras consideraciones: El no enojo incluye virtudes positivas como la benevolencia **mettā** que es desear a otros felicidad; la mansedumbre **aggodha** que es la ausencia de enojo; la paciencia **khanti** que es la no oposición, la entereza ante las dificultades y otras cosas que oprimen la mente; la concordia, la amistad, etcétera.

Aquellos que tienen **adosa** son corteses, aquellos que tienen **dosa** son feroces. Los que tienen **adosa** pueden tranquilizarse incluso cuando otras personas hablan con ellos con **dosa** porque sus mentes están tranquilas. No sólo están tranquilos en sus mentes, su expresión facial también es agradable y bella como la luna plateada, mientras que la de aquellos que tienen **dosa** es severa. Es más, ellos se ven espléndidos ya que sus discursos son agradables y nadie que los conozca puede odiarlos.

Cuando el no enojo se manifiesta como la sublime cualidad de benevolencia **mettā**, ésta tiene la característica de promover el bienestar de los seres. Su función es remover el resentimiento. Su manifestación es la amabilidad, la benevolencia. Su causa próxima es ver el lado agradable de los seres. Se debe distinguir del amor egoísta, su enemigo cercano. **Mettā** y **khanti** pertenecen a las diez perfecciones **pāramīs** que deberían cultivarse.

NEUTRALIDAD DE LA MENTE (34)

~ tatramajjhataṭṭā ~

Sobhana (7)

Sobhanasādhāraṇa (7)

Satta bojjhaṅgā <= upekkhāsambojjhaṅgo (7)

Significa literalmente “allí en el medio”. Es sinónimo de ecuanimidad **upekkhā** no como sensación neutral, sino como actitud mental de balance y desapego e imparcialidad.

Lakkhaṇa: Es conducir a la conciencia y a los factores mentales con igualdad.

Rasa: Es prevenir la deficiencia, el exceso o la parcialidad.

Paccupaṭṭhāna: Como neutralidad.

Paḍaṭṭhāna: Son los estados mentales concomitantes.

Símil: Se compara con el conductor de un carro que mira con ecuanimidad a los caballos que avanzan uniformemente en el camino.

Otras consideraciones: La neutralidad de la mente llega a ser la sublime cualidad de la ecuanimidad hacia los seres vivientes. Trata a todos los seres sin discriminación, sin preferencias ni prejuicios, considerándolos como iguales. Esta ecuanimidad no debería confundirse con su enemigo cercano la indiferencia mundana debido a la ignorancia.

Es también una de las diez perfecciones, la perfección de la ecuanimidad **upekkhā** cuya característica es promover el estado de neutralidad; su función es ver imparcialmente; se manifiesta como el decaimiento de la atracción y la repulsión; su causa próxima es reflexionar sobre la propiedad del kamma.

Cuando el trabajo en el tema de meditación **kammaṭṭhāna** no es aun metódico o sistemático, debe ejercerse mucho esfuerzo tanto mental como corporal. Pero cuando el trabajo se vuelve metódico y sistemático, uno está libre de tal esfuerzo. Esta libertad se llama el factor de la iluminación de la ecuanimidad. Lo propicia una actitud imparcial a los seres y a las cosas y evitar gente egoísta hacia seres y cosas, así como inclinar la mente hacia la ecuanimidad.

TRANQUILIDAD DEL CUERPO Y LA MENTE (35,36)

~ kāyapassaddhi, cittapassaddhi ~

Sobhana (8,9)

Sobhanasādhāraṇa (8,9)

Satta bojjhaṅgā <= passaddhisambojjhaṅgo (5)

Los siguientes doce factores se agrupan en seis pares, cada par contiene un factor mental para el cuerpo mental **kāya** y otro para la conciencia **citta**. En este contexto el cuerpo mental es la colección de factores mentales asociados.

La tranquilidad del cuerpo **kāyapassaddhi** es tanto el apaciguar los concomitantes insanos como el apaciguamiento de los concomitantes de lo insano. La tranquilidad de la conciencia **cittapassaddhi** es el apaciguar la conciencia de lo insano.

Lakkhaṇa: Es calmar las perturbaciones **daratha** en el cuerpo y en la conciencia respectivamente.

Rasa: Es eliminar tales perturbaciones.

Paccupaṭṭhāna: Como tranquilidad y serenidad.

Paḍaṭṭhāna: Son el cuerpo mental y la conciencia.

Otras consideraciones: Deben considerarse como opuestos a impurezas tales como la agitación **uddhacca** y la preocupación **kukkucca** que causan aflicción.

Como factor de la iluminación se considera como la calma del viajero que está cansado y se reposa en la sombra de un árbol o como el suelo, que caliente por el sol, que se refresca con la lluvia. Este factor de la iluminación precede y es la condición de la concentración profunda. El desarrollo de la tranquilidad es ayudado por buenas condiciones como comida apropiada, clima y posturas comfortable. La reflexión del kamma de los seres como su propiedad; evitar personas que acosan a otros seres; asociarse con gente tranquila e inclinar la mente a la adquisición de la tranquilidad.

LEVEDAD DEL CUERPO Y LA MENTE (37,38)

~ kāyalahutā, cittalahutā ~

Sobhana (10,11)

Sobhanasādhāraṇa (10,11)

La levedad del cuerpo **kāyalahutā** es la ligereza en los factores mentales asociados y la levedad de la conciencia **cittalahutā** es la ligereza de la conciencia. Es la cualidad de la mente que está liviana.

Lakkhaṇa: Es calmar el estado de pesadez **garubhāva** del cuerpo mental y la conciencia respectivamente.

Rasa: Es eliminar la pesadez.

Paccupaṭṭhāna: Como el opuesto de la inactividad.

Padaṭṭhāna: Son el cuerpo mental y la conciencia.

Otras consideraciones: Deben considerarse como opuestos a impurezas tales como el sopor **thīna** y la somnolencia **middha** que causan aflicción.

MALEABILIDAD DEL CUERPO Y LA MENTE (39,40)

~ kāyamudutā, cittamudutā ~

Sobhana (12,13)

Sobhanasādhāraṇa (12,13)

Mudutā significa suavidad. La maleabilidad del cuerpo es **kāyamuditā** y la maleabilidad de la conciencia es **cittamuditā**.

Lakkhaṇa: Es calmar la rigidez **thambha** en el cuerpo y en la conciencia respectivamente.

Rasa: Es eliminar la rigidez.

Paccupaṭṭhāna: Como no resistencia.

Padaṭṭhāna: Son el cuerpo mental y la conciencia.

Otras consideraciones: Deben considerarse como opuestos a impurezas tales como las concepciones erróneas **diṭṭhi** y la vanidad **māna**, que causan aflicción.

ADAPTABILIDAD DEL CUERPO Y LA MENTE (41,42)

~ kāyakammaññatā, cittakammaññatā ~

Sobhana (14,15)

Sobhanasādhāraṇa (14,15)

La adaptabilidad del cuerpo es **kāyakammaññatā** y la maleabilidad de la conciencia es **cittakammaññatā**.

Lakkhaṇa: Es calmar la ingobernabilidad **akammaññabhāva** en el cuerpo y en la conciencia respectivamente.

Rasa: Es eliminar la ingobernabilidad.

Paccupaṭṭhāna: Como el éxito del cuerpo mental y la conciencia en hacer de cualquier fenómeno su objeto.

Padaṭṭhāna: Son el cuerpo mental y la conciencia.

Símil: Se compara con el refinamiento del oro.

Otras consideraciones: Deberían considerarse como los opuestos a las restantes impurezas que causan inmanejabilidad del cuerpo mental y la conciencia. Una mente inmanejable no tiene éxito en la meditación, no puede desarrollar mucha concentración. Cuando nos enfermamos, por ejemplo, sufrimos de dolor de cabeza o estómago, esto puede causar la inmanejabilidad de la mente, luego, es difícil desarrollar la concentración en la meditación. Así la adaptabilidad se prepara para la acción de inclinar la mente a lo sano.

EFICIENCIA DEL CUERPO Y LA MENTE (43,44)

~ kāyapāguññatā, cittapāguññatā ~

Sobhana (16,17)

Sobhanasādhāraṇa (16,17)

Pāguññatā significa familiaridad, es decir la familiaridad con los factores mentales y con la conciencia. Cuando uno está familiarizado con algo se dice que uno tiene **pāguññatā**. Hace vigoroso al cuerpo mental y la conciencia y los inclina hacia lo sano. La eficiencia del cuerpo es **kāyapāguññatā** y la eficiencia de la conciencia es **cittapāguññatā**.

Lakkhaṇa: Es la salud del cuerpo mental y la conciencia respectivamente.

Rasa: Es eliminar la insalubridad del cuerpo mental y la conciencia.

Paccupaṭṭhāna: Como la ausencia de enfermedad.

Padaṭṭhāna: Son el cuerpo mental y la conciencia.

Otras consideraciones: Deben considerarse opuestos a la falta de fe, etcétera, que causan enfermedad en el cuerpo mental y en la conciencia.

RECTITUD DEL CUERPO Y LA MENTE (45,46)

~ kāyujukatā, cittujukatā ~

Sobhana (18,19)

Sobhanasādhāraṇa (18,19)

Es la honestidad. La rectitud del cuerpo es **kāyajukatā** y la maleabilidad de la conciencia es **cittajukatā**. Dirigen el cuerpo mental y la conciencia hacia lo sano.

Lakkhaṇa: Es la integridad del cuerpo mental y de la conciencia respectivamente.

Rasa: Es eliminar la tortuosidad del cuerpo mental y de la conciencia.

Paccupaṭṭhāna: Como la ausencia de deshonestidad.

Padatṭhāna: Son el cuerpo mental y la conciencia.

Otras consideraciones: Deben considerarse como opuestos a la hipocresía y al fraude, etcétera, que causan tortuosidad en el cuerpo mental y en la conciencia.

ABSTINENCIAS (47,48,49)

~ virati ~

Sobhana (20,21,22)

Atṭha maggaṅgāni <= **sammāvācā, sammākammanto, sammā-ājivo** (3,4,5)

Comprenden tres factores mentales: 1) Recto lenguaje **sammāvācā**, es la abstinencia deliberada de mentir, calumniar, de lenguaje áspero y de lenguaje frívolo; 2) Recta acción **sammākammanto**, es la abstinencia deliberada de matar, robar y de conducta sexual incorrecta; 3) Recta vida **sammā-ājivo**, evitar comerciar con veneno, intoxicantes, armas, esclavos o animales para matanza. Estos tienen la responsabilidad de abstenerse deliberadamente de la mala conducta por medio del lenguaje, la acción y el medio de vida. Cuando una persona se abstiene de malas conductas sin haber surgido una oportunidad para la realización, éste no es el caso de **virati**, sino es el caso de conducta moral pura **sīla**.

Lakkhaṇa: Es la no transgresión por medio de la mala conducta corporal, mal lenguaje y un medio de vida incorrecto respectivamente.

Rasa: Es alejarse de las malas acciones.

Paccupaṭṭhāna: Como las abstinencias de esas malas acciones.

Paḍaṭṭhāna: Son las cualidades especiales de la fe, la vergüenza, el miedo moral, pocos deseos, etcétera.

Otras consideraciones: Deberían considerarse como la aversión a las malas acciones.

Los Comentaristas distinguen tres tipos de abstinencias:

- 1) La abstinencia natural **sampattavirati**. Surge debido a la posición social de uno, edad, grado de educación, etcétera.
- 2) Abstinencia por preceptos **samādānavirati**. Surge del compromiso a observar preceptos.
- 3) Abstinencia por erradicación **samucchadvirati**. Es la abstinencia asociada con las conciencias ultramundanas del Sendero, que surgen erradicando las disposiciones hacia las malas acciones. Mientras los dos primeros **virati** son mundanos, éste es ultramundano.

ILIMITADOS (50,51)

~ appamaññā ~

Sobhana (23,24)

Hay cuatro actitudes hacia los seres vivientes llamadas ilimitados o inmensurables porque ellas se deben desarrollar hacia todos los seres vivientes y en consecuencia tienen un rango potencialmente ilimitado. Los cuatro estados ilimitados son benevolencia **mettā**, compasión **karunā**, regocijo ante el éxito de los demás **muditā** y ecuanimidad **upekkhā**. También se les llama moradas divinas o estados sublimes, **brahmavihāras**.

El ilimitado de la compasión karunā

Lakkhaṇa: Es promover la eliminación del sufrimiento en los demás.

Rasa: Es no poder soportar el sufrimiento de los demás.

Paccupaṭṭhāna: Como la ausencia de crueldad.

Paḍaṭṭhāna: Es ver desamparo en aquellos agobiados por el sufrimiento.

Otras consideraciones: Logra su objetivo cuando hace desaparecer la crueldad y falla cuando produce pesar.

El ilimitado del regocijo ante el éxito de los demás muditā

Lakkhaṇa: Es la alegría ante el éxito de los demás.

Rasa: Es no sentir envidia ante el éxito de los demás.

Paccupaṭṭhāna: Como la eliminación de la aversión.

Paḍaṭṭhāna: Es ver el éxito de los demás.

Otras consideraciones: Logra su objetivo cuando hace desaparecer la aversión y falla cuando produce apego.

NO IGNORANCIA (52)

~ amoha ~

Sobhana (25)	Bāvīsa'indriyāni <= paññindriyam (19)
Cha hetū (6)	Cattāro adhipatī <= vīmaṃsādhipati (4)
Pañca balāni (5)	Dvādasa maggaṅgāni <= sammādiṭṭhi (1)
Pañc'indriyāni (5)	Cattāro iddhipādā <= vīmaṃsiddhipādo (4)
Nava balāni <= paññābalaṃ (7)	Satta bojjhaṅgā <= dhammavicayasambojjhaṅgo (2)
Aṭṭha maggaṅgāni <= sammādiṭṭhi (7)	

La facultad de la sabiduría **pañña**, es sabiduría o el conocimiento de las cosas como realmente son. En el abhidhamma se usan tres términos como sinónimos, sabiduría **pañña**, entendimiento **ñāṇa** y no ignorancia **amoha**. La no ignorancia ve la causa y el efecto y destruye las concepciones erróneas. El conocimiento es su naturaleza dominante, gobernando sobre otros estados que surjan con el.

Lakkhaṇa: Es penetrar las cosas de acuerdo a su naturaleza intrínseca **yathāsabhāvapaṭivedha**.

Rasa: Es iluminar el campo objetivo como una lámpara.

Paccupaṭṭhāna: Como la ausencia de perplejidad.

Padatṭhāna: Es la consideración correcta **yoniso manasikāra**.

Símbolos: Se compara con una flecha lanzada por un arquero experto.

Otras consideraciones: Hay tres aspectos principales de la sabiduría:

1) Sabiduría kammica **kammasakatapaṭāpañña**. Significa penetrar la Ley del Kamma; cuyos resultados kammicos son el resultado de las propias acciones.

2) Sabiduría de introspección **vipassanāpañña**. Es penetrar la mente y la materia o los cinco agregados como impermanentes, insatisfactorios e insustanciales.

3) Sabiduría Noble **lokuttarapaññā** o sabiduría ultramundana. Penetra las Cuatro Nobles Verdades.

Akusalacetasika, factor mental insano.

Aññasamāna, (factor mental) éticamente variable.

Aṭṭha maggaṅgāni, ocho factores del Sendero.

Attavādupādānaṃ, la adherencia a la doctrina del alma.

Anottappabalaṃ, el poder de la osadía.

Abhijjhā kāyagantho, nudo corporal de la codicia.

Arūparāgasamyojanaṃ, la atadura del apego a la existencia inmaterial.

Avijjānīvaraṇaṃ, impedimento de la ignorancia.

Avijjānusayo, disposición latente de la ignorancia.

Avijjāyogo, ligadura de la ignorancia.

Avijjāsavo, contaminante de la ignorancia

Avijjāsamyojanaṃ, atadura de la ignorancia.

Avijjogho, corriente de la ignorancia.

Ahrikabalaṃ, el poder de la desvergüenza.

Idamsaccābhiniveso kāyagantho, el nudo corporal de la creencia dogmática que “sólo esto es verdad.”

Issāmyojanaṃ, la atadura de la envidia.

Uddhacca[kukkucca]nīvaraṇaṃ, el impedimento de agitación [y la preocupación].

[Uddhacca]kukkuccanīvaraṇaṃ, el impedimento de [la agitación y] la preocupación.

Uddhaccasamyojanaṃ, atadura de la agitación.

Upekkhā, (1) indiferencia; (2) ecuanimidad.

Upekkhindriyaṃ, (la) facultad de la indiferencia.

Ottappabalaṃ, el poder del miedo a hacer mal.

Kicca, (su) realización de una tarea específica.

kāmacchandanivaraṇaṃ, el impedimento del deseo sensual.

Kāmayogo, ligadura del deseo sensual

Kāmarāgasamyojanaṃ, la atadura del deseo sensual.

Kāmarāgānusayo, disposición latente del deseo sensual.

Kāmāsavo, contaminante del deseo sensual.

Kāmupādānaṃ, adherencia a placeres sensuales.

Kāmogho, corriente del deseo sensual.

Cattāro adhipatī, cuatro (factores) predominantes.

Cattāro āsava, cuatro contaminantes.

Cattāro āhāra, (los) cuatro nutrimentos.

Cattāro iddhipādā, cuatro medio de realización.

Cattāro upādānā, cuatro adherencias.

Cattāro oghā, cuatro corrientes.

Cattāro ganthā, cuatro nudos.

Cattāro yogā, cuatro ligaduras.

Citta, conciencia.

Cetasikas, factores mentales.

Cha nīvaraṇāni, seis impedimentos.

Cha hetū, seis raíces.

Chandādhpati, factor predominante de la conación.

Chandiddhipādo, medio de realización de la conación.

Jhāna, absorción meditativa.

Thīna[middha]nīvaraṇaṃ, el impedimento del sopor [y la somnolencia].

[Tthīna]middhanīvaraṇaṃ, el impedimento [del sopor y] la somnolencia.

Dasa kilesa, diez impurezas.

Dasa saṃyojanā (abhi-dhamme), diez ataduras en el (sistema del) Abhidhamma.

Dasa saṃyojanā (suttante), diez ataduras en (el sistema de los) suttas.

Diṭṭhānusayo, disposición latente de las concepciones erróneas.

Diṭṭhāsavo, contaminante de las concepciones erróneas.

Diṭṭhogho, corriente de las concepciones erróneas.

Diṭṭhiyogo, ligadura de las concepciones erróneas.

Diṭṭhisamyojanaṃ, atadura de las concepciones erróneas.

Diṭṭhupādānaṃ, la adherencia a concepciones erróneas.

Dukkhindriyaṃ, (la) facultad del dolor.

Domanassaṃ, el desplacer.

Domanassindriyaṃ, (la) facultad del desplacer.

Dvādasa maggaṅgāni, doce factores de sendero.

Dhammavicayasambojhaṅgo, factor de la iluminación de la investigación de los estados.

Nava balāni, nueve poderes.

Nibbāna, Nibbāna.

Pakiṇṇaka, (factores mentales) ocasionales.

Paccupaṭṭhāna, (su) manifestación.

Pañca balāni, cinco poderes.

Pañcakkhandhā, cinco agregados.

Pañc'indriyāni, cinco facultades.

Pañc'upādānakkhandha, cinco agregados de la adherencia.

Paṭighasaṃyojanaṃ, atadura de la aversión.

Paṭighānusayo, disposición latente de la aversión.

Padatṭhāna, (su) causa próxima.

Paramattha, realidad última.

Pītisambojjhaṅgo, factor de la iluminación del interés placentero.

Bāvīsat'indriyāni, dieciocho facultades.

Bhavayogo, ligadura del (apego a la) existencia.

Bhavarāgasamyojanaṃ, la atadura del apego a la existencia.

Bhavarāgānusayo, disposición latente del apego a la existencia.

Bhavāsavo, contaminante del (apego a la) existencia.

Bhavogho, corriente del (apego a la) existencia.

Macchariyasamyojanaṃ, la atadura de avaricia.

Mānasamyojanaṃ, la atadura de la vanidad.

Mānānusayo, disposición latente de la vanidad.

Micchādītṭhi, incorrecto entendimiento.

Micchāvāyāmo, incorrecto esfuerzo.

Micchāsaṅkkapo, incorrecto pensamiento.

Micchāsamādhi, incorrecta concentración.

Rasa, (su) función.

Rūparāgasamyojanaṃ, la atadura del apego a la existencia de la materia sutil.

Lakkhaṇa, (su) característica.

Vibhaṅga, segundo libro del Abhidhamma.

Viriyaaddhipādo, medio de realización de la energía.

Viriyaḥāḥ, poder de la energía.

Viriyasambojjhaṅgo, factor de la iluminación de la energía.

Viriyādhipati, (factor) predominante de la energía.

Viriyindriyaṃ, facultad de la energía.

Vivikicchānīvaraṇaṃ, el impedimento de la duda.

Vivikicchānusayo, disposición latente de la duda.

Vivikicchāsamyojanaṃ, la atadura de la duda

vīmaṃsādhīpati , factor predominante de la investigación.

vīmaṃsiddhipādo, el medio de realización de la investigación.

Vedanupādānakkhando, agregado de la adherencia de la sensación.

Vyāpādanīvaraṇaṃ, el impedimento de la mala voluntad.

Vyāpādo kāyagantho, el nudo corporal de la mala voluntad.

Satta'ānusayā, siete disposiciones latentes.

Satta jhānaṅgāni, siete factores de jhāna.

Satta bojjhaṅgā, siete factores de la Iluminación.

Satindriyaṃ, la facultad de la atención plena.

Satibalaṃ, el poder de la atención plena.

Satisambojjhaṅgo, factor de la iluminación de la atención plena.

Saddhābalaṃ, el poder de la fe.

Saddhiriyaṃ, la facultad de la fe.

Sabbacittasādhāraṇa, (factor mental) universal.

Sabhāva, naturaleza intrínseca.

Samādhindriyaṃ, facultad de la concentración.

Samādhibalaṃ, poder de la concentración.

Samādhisambojjhaṅgo, factor de la iluminación de la concentración.

Samuccayaśaṅgaha, compendio de la agregación (compendio de las categorías).

Sampatti, el logro de un objetivo.

Sammādiṭṭhi, Recto entendimiento.

Sammāvāyamo, Recto esfuerzo.

Sammāsaṅkappo, Recto pensamiento.

Sammāsati, Recta atención.

Sammāsamādhī, Recta concentración.

Saṃsāra, existencia cíclica.

Sīlabbataparāmāso kāyagantho, el nudo corporal de la adherencia a ritos y ceremonias.

Sīlabbataparāmāsasaṃyojanaṃ, la atadura de la adherencia a ritos y ceremonias.

Sīlabbatupādānaṃ, la adherencia ritos y ceremonias.

Sukhindriyaṃ, (la) facultad del agrado.

Sobhana, hermoso.

Sobhanasādhāraṇa, (factor mental) universal hermoso.

Somanassaṃ, el placer

Somanassindriyaṃ, (la) facultad del placer.

Hiribalaṃ, el poder de la vergüenza.

Fuentes:

"Compendio del Abhidhamma: El Abhidhammattha Saṅgaha de Anuruddha", editor general Bhikkhu Bodhi; introducción y guía explicativa por U Rewata Dhamma y Bhikkhu Bodhi; cuadros por U Sīlananda; traducción al español por U Nandisena.- Basado en la edición de Mahāthera Nārada.- México: El Colegio de México, Centro de Estudios de Asia y África.1999.

"Abhidhamma en la vida cotidiana", traducido y editado al inglés por U Ko Lay; revisado por Sayadaw U Sīlananda; traducción al español por Ruty Bessoudo; editado y corregido por Alina Morales y Bhikkhu Nandisena. 2006 CMBT. Dhammodaya Ediciones.

"A Study Guide for Right Practice of The Three Trainings", asesor Dr. Phra Rajyanvisith (Hon. D.); edición y traducción por Phra Khru Baitika, Dr. Barton Yanathiro, Phra Natpakanan Gunanggaro, Mr. Potprecha Colvijarn, Mr. William Akapunyo, Mr. Watcharapol Daengsubha y Ms. Jessica Dawn Ogden; 2011 The National Coordination Center of Provincial Meditation Institutes of Thailand, Wat Luang Phor Sodh Dhammakayaram.

"Enseñanza del Buddha, Dhammapada", traducido del pali al español por Bhikkhu Nandisena incluyendo el antiguo Comentario de los versos por Buddhaghosa. 2008 México. Dhammodaya Ediciones.

"The Four Foundations of Mindfulness (Revised)", por Sayadaw U Sīlananda; editado por Ruth-Inge Heinze, Ph. D. 2004. Publicación de libre distribución (Dhamma Dana) autorizado por Wisdom Publication.

"Las Cinco Facultades Espirituales", por Bhikkhu Bodhi. Traducción española por Bhikkhu Nandisena. Traducción española con permiso del Ven. Bhikkhu Bodhi de la Buddhist Publication Society. Ensayo #22 (Invierno 1992-93) del boletín de la Buddhist Publication Society. Fondo Dhamma Dana.

"SADDHĀ (FE O CONFIANZA) EN LA LITERATURA PALI", por Bhikkhu Nandisena Artículo editado por Alina Morales. Fondo Dhamma Dana.

"Exposición del Pasaje Introductorio del Gran Discurso del Establecimiento de la Atención", por el Venerable U Silananda Traducción española por Bhikkhu Nandisena. Fondo Dhamma Dana.

"El Discurso del Halcón (Sakuṇagghi Sutta)". Traducido del pali por Bhikkhu Nandisena. Artículo editado por Alina Morales. Fondo Dhamma Dana.

" THE REQUISITES OF ENLIGHTENMENT, BODHIPAKKHIYA DĪPANĪ " del Venerable Ledy Sayadaw, BPS 2007. p. 85-89

"Curso introductorio de Abhidhamma", por Venerable U Silananda. Publicaciones Fondo Dhamma Dana.

"Curso Introductorio de Abhidhamma", sistema de cursos en línea por Bhikkhu Nandisena del sitio: www.btmar.org

"Curso Compendio del Abhidhamma, el Abhidhammattha Saṅgaha de Anuruddha", sistema de cursos en línea por Bhikkhu Nandisena del sitio: www.btmar.org

"The Pali Text Society's Pali-English dictionary", editado por T. W. Rhys Davids y William Stede. Pali Text Society, 1921-5.