

Las jhanas en la meditación budista theravada

Por el Venerable Henepola Gunaratana Nayaka Thera

Introducción

El Contexto Doctrinal de Jhana (Jhana significa 'Estado Sagrado')

El Buda dijo que así como el gran océano posee un solo sabor, el sabor de la sal, de la misma forma en su doctrina y disciplina solo hay un sabor, el sabor de la libertad. El sabor de la libertad que satura a la enseñanza del Buda es el sabor de la libertad espiritual, la cual significa libertad con respecto al sufrimiento desde la perspectiva Budista. En el proceso que conduce a la libertad respecto al sufrimiento, la meditación es el medio para generar el despertar interior requerido para la liberación. Los métodos de meditación que se enseñan en la tradición Budista Theravada están basados en la propia experiencia del Buda, moldeados en el curso de su propia búsqueda de la iluminación. Están diseñados para re-crear en el discípulo que los practica la misma iluminación esencial lograda por el mismo Buda cuando se sentó bajo el árbol Bodhi, el despertar de las Cuatro Verdades Nobles.

Los diversos sujetos y métodos de meditación que se exponen en las escrituras del Budismo Theravada (el Canon Pali y sus comentarios) se dividen en dos sistemas interrelacionados. Uno es llamado el desarrollo de serenidad (samathabhavana), el otro es el desarrollo de introspección (vipassanabhavana). El primero es conocido también bajo el nombre de 'desarrollo de concentración' (samadhibhavana), y el segundo como el 'desarrollo de sabiduría' (paññabhavana). La práctica de la meditación de serenidad tiene como objetivo el desarrollo de una mente calmada, concentrada y unificada como medio para experimentar paz interior y, a su vez, constituye la base para la sabiduría. La práctica de la meditación introspectiva tiene como objetivo lograr el entendimiento directo de la naturaleza real de los fenómenos.

De los dos métodos, el desarrollo de introspección es considerado en el Budismo como la llave esencial para la liberación, el antídoto directo para la ignorancia subyacente a las ataduras y el sufrimiento. Mientras que la meditación de serenidad es reconocida como común a las disciplinas contemplativas Budistas y no-Budistas, la meditación introspectiva es reconocida como el descubrimiento único del Buda, así como un aspecto sin paralelo en su vía [liberadora]. Sin embargo, ya que el progreso en introspección presupone un cierto grado de concentración, y la meditación de serenidad permite lograrlo, el desarrollo de serenidad clama su indiscutible lugar en el proceso meditativo Budista. Los dos tipos de meditación trabajan juntos para hacer de la mente un instrumento adecuado para la iluminación. Con su mente unificada mediante el desarrollo de serenidad, hecha aguda y luminosa mediante el desarrollo de introspección, el meditador puede proceder sin obstrucción a lograr el fin del sufrimiento, Nibbana.

El conjunto de logros meditativos llamados "jhanas", no obstante que pertenecen en forma inherente a la serenidad, es fundamental para ambos sistemas de meditación.

No obstante que los traductores han ofrecido varias interpretaciones de la palabra 'jhana', las cuales van desde la tenue "reflexión" al confuso "trance", pasando por el ambiguo "meditación", preferimos dejar la palabra sin traducción, permitiendo que su significado emerja a partir de sus usos contextuales. Tomando estos en cuenta es claro que las jhanas son estados de profunda unificación mental resultando de la centralización de la mente en torno a un solo objeto con tal poder de atención que da lugar a una total inmersión en el objeto mismo. Los suttas originales [los discursos promulgados por el Buda y sus nobles discípulos] se refieren a cuatro jhanas, designadas así simplemente sobre la base de su posición numérica en la serie: la primera jhana, la segunda jhana, la tercera jhana y la cuarta jhana. En los suttas las cuatro aparecen repetidamente descritas por una fórmula común, la cual examinaremos más adelante en detalle.

La importancia de las jhanas en el camino Budista puede ser apreciada de inmediato a partir de la frecuencia en la que se les menciona en los suttas. Las jhanas figuran prominentemente tanto en la propia experiencia del Buda como en sus exhortaciones dirigidas a sus discípulos. En su niñez, mientras atendía un festival anual del arado [de los campos de cultivo], el futuro Buda entró espontáneamente en la primera jhana. La memoria de este incidente de su niñez, muchos años más tarde tras de su fútil búsqueda practicando austeridades, le reveló el camino a la iluminación durante su periodo de más profundo desaliento (M.i, 246-7). Después de haber tomado su asiento bajo el árbol Bodhi, el Buda entro en las cuatro jhanas, inmediatamente precediendo la dirección de su mente hacia las "Tres Sabidurías [Verdaderas]" que dieron lugar a su iluminación (M.i. 247-9). Durante el activo ministerio del Buda las cuatro jhanas siempre permanecieron como su "habitación celestial" (D.iii, 220) a las que recurrió con el objeto de vivir feliz en el "Aquí y ahora." Su entendimiento con respecto a la corrupción, purificación y salida de las jhanas (junto con otros logros meditativos) es uno de los llamados "Diez Poderes de un Tathagata" los cuales le permiten tornar la incomparable rueda del Dhamma (M.i, 70). Justo antes de

morir el Buda entro en las jhanas en orden directo e inverso, el cese final sucediendo directamente a partir de la cuarta jhana (D.ii, 156).

En los suttas, el Buda constantemente alienta a sus discípulos a que desarrollen las jhanas. Las cuatro jhanas son invariablemente incluidas en el curso completo de entrenamiento establecido para los discípulos (ver por ejemplo.: Samaññaphala Sutta (D.2), Culahatthipadopama Sutta (M.27), etc.). Las jhanas figuran en el entrenamiento como la disciplina de conciencia superior (adhicittasikkha), concentración correcta (sammasamadhi) del Noble Óctuplo Sendero, y como la facultad y poder de concentración (samahindriya, samadhibala). No obstante que pueden encontrarse en el vehículo de la introspección "a secas", hay indicación de que este camino no es fácil, carece de la ayuda que confiere la poderosa serenidad asequible al practicante de las jhanas. La vía del que logra jhana, al compararse, parece ser más placentera y uniforme (A.ii, 150-2). El Buda inclusive se refiere a las cuatro jhanas en forma figurativa como un tipo de Nibbana: Las llamas "el Nibbana inmediatamente visible", el "Nibbana factorial", el "Nibbana Aquí y ahora" (A.iv, 453-4).

Con el objeto de lograr las jhanas, el meditador debe empezar con la eliminación de los estados mentales impuros que obstruyen la tranquilidad interna, generalmente agrupados como "los cinco impedimentos" (pañcanivarana): Deseo de satisfacción sensorial, aversión, letargo y torpeza [mental], agitación y preocupación, y duda (kamacchanda, byapada, thinamiddha, uddhaccakukkucca, y vicikicchā, respectivamente). La absorción de la mente en el objeto es causada por cinco estados mentales oponentes llamados los factores jhánicos (jhanangani) debido a que elevan la mente al nivel de la primera jhana, permaneciendo allí como los componentes que la definen. Los cinco factores son: aplicación de la mente (vitakka), sustentación de la mente (vicāra), goce extático (pīti), felicidad (sukha) y unificación [mental] (ekaggata).

Una vez lograda la primera jhana el meditador entusiasmado puede proseguir a lograr las jhanas superiores, lo cual se logra mediante la eliminación de los factores más burdos en cada jhana al tiempo en que se enfoca hacia el mayor estado de pureza de la próxima jhana. Mas allá de las cuatro jhanas existe un conjunto de cuatro estados meditativos superiores los cuales profundizan aun más en el elemento de serenidad.

Estos logros, conocidos como los logros carentes de forma [material] o logros inmateriales (aruppa) son, la base del espacio ilimitado, la base de la conciencia ilimitada, la base de la nada, y la base de la ni-percepción ni-no- percepción (akasanancayatana, viññanancayatana, akincaññayatana, y nevasaññanasaññayatana, respectivamente). En los comentarios Pali estos son llamados las "cuatro jhanas inmateriales" (arupajjhana), las cuatro etapas precedentes son llamadas, en aras de claridad, las "cuatro jhanas de materialidad-sutil" (rupajjhana). A menudo estos dos conjuntos son incluidos en uno solo bajo el nombre colectivo de "las ocho jhanas" o los "ocho logros" (atthasamappattiyo).

Las cuatro jhanas y los cuatro logros inmateriales aparecen inicialmente como estados mundanos de profunda serenidad concernientes a la etapa preeliminar del camino Budista, a este nivel permiten establecer la base de concentración necesaria para que surja la sabiduría. Sin embargo, las cuatro jhanas nuevamente reaparecen en una etapa posterior en el desarrollo de la vía, en asociación directa con la sabiduría liberadora, por lo que se les designa como las jhanas supramundanas (lokuttara jhana). Estas jhanas supramundanas son los niveles de concentración concernientes a los cuatro grados de experiencia de iluminación llamados los caminos (o vías) supramundanos (as) (magga) y las etapas de liberación que resultan de ellos (as), los cuatro frutos [correspondientes] (phala). Finalmente, inclusive después de que la liberación total es lograda, las jhanas mundanas pueden permanecer como logros asequibles a la persona completamente liberada, como parte de su experiencia contemplativa libre de trabas.

1

Etimología de la Palabra "Jhana"

El gran comentarista Budista Buddhaghosa expone el origen de la palabra "jhana" (Sct. dhyana) como proveniente de dos formas verbales. Una de ellas, la derivación etimológicamente correcta, es el verbo jhayati, que significa pensar o meditar; la otra es una derivación más informal, que conlleva la intención de iluminar su función en vez de su fuente verbal, esta es la forma del verbo jhapeti que significa quemar. El comentario explica: "Quema a los estados opositores, por lo tanto se le denomina jhana" (Vin.A.i, 116). El significado es que jhana "quema" o destruye las impurezas mentales que impiden el desarrollo de la serenidad y la introspección.

En el mismo pasaje Buddhaghosa dice que jhana posee la marca característica de la contemplación (upanijjhana). Establece que la contemplación es dual: la contemplación del objeto y la contemplación de las características de los fenómenos.

La primera se ejercita mediante los ocho logros de la serenidad junto con su acceso, ya que estos contemplan al objeto usado como base para desarrollar la concentración. Debido a esta razón estos logros reciben el nombre de "jhana" en las exposiciones tradicionales concernientes a meditación provenientes de las fuentes en Pali. Sin embargo, Buddhaghosa también acepta que el término "jhana" puede ser extendido liberalmente a la introspección (vipassana), y las vías y los frutos, sobre la base de que estos realizan el trabajo de contemplar las características de las cosas (las tres marcas de impermanencia, sufrimiento e impersonalidad en el caso de introspección y, por otro lado, Nibbana en el caso de las vías y los frutos).

En resumen, el significado doble de jhana como "contemplación" y como "quemar" puede ser conectado con el proceso meditativo de la siguiente forma. Mediante la fijación de su mente en el objeto el meditador reduce y elimina las cualidades mentales inferiores tales como los cinco impedimentos y promueve el crecimiento de las cualidades superiores tales como los factores jhánicos, los cuales conducen a la mente hacia la completa absorción en el objeto. Entonces, mediante la contemplación de las características de los fenómenos con introspección, el meditador a la larga alcanza la jhana supramundana de las cuatro vías, y con esta jhana "quema" las impurezas y logra la experiencia liberadora de los frutos.

Jhana y Samadhi

En el vocabulario de la meditación Budista la palabra "jhana" está íntimamente conectada con otra palabra, "samadhi", generalmente traducida como "concentración." Samadhi deriva de la raíz con el prefijo verbal sam-a-dha, que significa coleccionar o agrupar, por lo tanto sugiriendo la concentración o unificación de la mente. La palabra "samadhi" es casi intercambiable con la palabra "samatha", serenidad, sin embargo esta última proviene de una raíz diferente, sam, que significa tornarse calmado.

En los suttas samadhi se define como unificación mental (cittass'ekaggata, M.i, 301) esta definición es rigurosamente seguida en el Abhidhamma. El Abhidhamma trata a la unificación como un factor mental distintivo presente en todo estado de conciencia, en el cual ejercita la función de unificar la mente en su objeto. A partir de este punto de vista estrictamente psicológico samadhi puede estar presente en estados de conciencia impuros así como en estados de conciencia puros y en estados [moralmente] neutros. En su forma impura es llamada "concentración incorrecta" (micchasamadhi), en sus formas puras "concentración correcta" (sammasamadhi).

En las exposiciones acerca de la práctica meditativa, samadhi se limita a la unificación de la mente (Vism. 84-85; pp. 84-85), e inclusive aquí es posible entender, a partir del contexto, que la palabra significa solamente la unificación pura aplicada a la transmutación deliberada de la mente hacia un nivel superior de calma. Por tanto Buddhaghosa explica samadhi desde el punto de vista etimológico como "el centrar la conciencia y sus correspondientes concomitantes uniforme y correctamente en un objeto singular...el estado en virtud del cual la conciencia y sus concomitantes permanecen uniforme y correctamente en un objeto singular, sin distracción y sin dispersión" (Vism. 84-85; pp.85).

Sin embargo, a pasar del intento del comentador por lograr consistencia, la palabra samadhi es usada en la literatura Pali concerniente a meditación con diversos grados de especificidad en cuanto a significado. En el sentido más restringido, tal como lo define Buddhaghosa, denota el factor mental particular responsable de la concentración de la mente, propiamente la unificación. En un sentido más amplio puede significar los estados de unificación de la conciencia que resultan del fortalecimiento de la concentración, por ejemplo, los logros meditativos de la serenidad y las etapas que conducen a los mismos. Y en un sentido más amplio la palabra samadhi puede ser aplicada al método de práctica usado para producir y cultivar esos estados refinados de concentración, en este caso equivalente al desarrollo de la serenidad.

Es en el segundo sentido en que samadhi y jhana se asemejan más en significado. El Buda explica la concentración correcta como las cuatro jhanas (Dic, 313), y al hacerlo así permite a la concentración abarcar los logros meditativos designados por las jhanas. No obstante que jhana y samadhi pueden traslaparse en su denotación, ciertas diferencias en sus significados sugeridos y contextuales previenen la identificación incondicional de los dos términos. En primer lugar, por debajo del uso que el Buda da a la fórmula [textual] usual de jhana para explicar la concentración correcta yace un entendimiento más técnico de los términos. De acuerdo con este entendimiento, samadhi puede ser reducido en rango hasta significar solo un factor mental, el más prominente en jhana, propiamente unificación, mientras que la palabra "jhana" por sí misma debe ser vista como abarcando el estado de conciencia en su totalidad, o por lo menos al grupo de factores mentales en su totalidad, individualizando ese estado meditativo particular como jhana.

En segundo lugar, cuando samadhi es considerado en su significado más amplio entonces abarca un marco de referencia más amplio que la propia jhana. La tradición exegética Pali reconoce tres niveles de samadhi: concentración preliminar (parikkamasamadhi) la cual es producida como resultado de los

esfuerzos iniciales para enfocar la mente en el objeto de meditación; concentración de acceso (upacarasamadhi), la cual tiene las marcas de la supresión de los cinco impedimentos, la manifestación de los factores jhánicos, y la aparición de una réplica mental luminosa del objeto de meditación llamada la "el signo de contraparte" (patibhaganimitta); y la concentración de absorción (appanasamadhi), la inmersión completa de la mente en su objeto efectuada mediante la maduración total de los factores jhánicos (ver: Narada, "A Manual of Abhidhamma" 4th ed., Kandy: Buddhist Publication Society, 1980; pp.389, 395-6).

La concentración de absorción abarca los ocho logros, las cuatro jhanas y los cuatro logros inmateriales, en esta medida jhana y samadhi coinciden. Sin embargo, samadhi aun tiene un enfoque más amplio que jhana, ya que incluye no solo las jhanas mismas, sino los dos grados preparativos de la concentración a la cual conducen.

Adicionalmente, samadhi también abarca un tipo de concentración diferente llamado concentración momentánea (khanikasamadhi), esta es la estabilización central dinámica producida en el curso de la contemplación introspectiva del flujo temporal de los fenómenos.

2

La preparación para lograr las jhanas

Las jhanas no surgen de la nada sino dependientes de las condiciones adecuadas.

Crecen solo cuando se provee de los nutrimentos conducentes a su desarrollo. Por lo tanto, previo al inicio de la meditación, el aspirante a lograr las jhanas debe preparar el terreno para su práctica mediante el cumplimiento de ciertos requisitos preliminares. Inicialmente debe avocarse a purificar su virtud moral, cortando los impedimentos exteriores a la práctica, y ponerse a disposición de un maestro calificado que le asignará un objeto de meditación adecuado y que le explicará los métodos a desarrollar. Después de aprender esto el discípulo debe buscar un lugar de residencia adecuado y luchar con diligencia para lograr el éxito. En este capítulo examinaremos en orden cada paso preparatorio que debe ser completado antes de iniciar el desarrollo de jhana.

El Fundamento Moral de las Jhanas

Un discípulo aspirante a lograr jhanas debe inicialmente establecer un sólido cimiento de disciplina moral. La pureza moral es indispensable para el progreso meditativo debido a profundas y variadas razones psicológicas. Es necesaria inicialmente como protección en contra del peligro del remordimiento, ese persistente sentido de culpa que surge cuando los principios básicos de la moral son ignorados o deliberadamente violados. La conformidad escrupulosa con respecto a las reglas de conducta virtuosa protege al meditador de este peligro interruptor de la calma interna, y da lugar a gozo y felicidad cuando el meditador reflexiona en la pureza de su propia conducta (ver, A.v, 1-7).

Una segunda razón por la cual un fundamento moral es necesario para la meditación se deriva del entendimiento acerca del objetivo de la concentración. La concentración, en la disciplina Budista, tiene como objetivo el proveer la base de la sabiduría mediante la limpieza mental de la influencia dispersiva de las impurezas. Pero si los ejercicios de concentración efectivamente han de combatir las impurezas, las expresiones más burdas de las mismas, manifestadas por medio de acción, habla y pensamiento, estas deben ser primero mantenidas a raya. Las transgresiones morales son invariablemente motivadas por [las raíces] de las impurezas: deseo, aversión e ignorancia. Cuando una persona actúa violando los preceptos morales excita y refuerza los mismísimos factores mentales que se pretende eliminar. Esto pone a la persona justo entre dos fuegos propiciados por objetivos incompatibles lo cual anula sus intentos para purificar la mente. La única forma en que puede evitar la frustración en la tarea de purificar la mente de las impurezas más sutiles es la de prevenir que los impulsos impuros internos se manifiesten en su forma más burda como obras de acción corporal y verbal. Solo cuando establece control sobre la expresión exterior de las impurezas podrá tornarse a lidiar con ellas internamente en su manifestación como obsesiones mentales que aparecen durante el proceso de meditación.

La práctica de disciplina moral consiste, en cuanto a su expresión negativa, en la abstinencia de acciones inmorales en cuerpo y habla, y positivamente en la observancia de principios éticos promotores de paz interna y armonía en nuestras relaciones con los demás. El código básico de disciplina enseñado por el Buda como guía para sus seguidores laicos consiste en los cinco preceptos: abstinencia de matar, de robar, de conducta sexual incorrecta, de mentir, y de bebidas y drogas intoxicantes. Estos principios son las obligaciones éticas mínimas que atañen a todos los practicantes del camino Budista. Es dentro de estos límites donde es posible hacer considerable progreso en la meditación. Sin embargo, aquellos que aspiran a lograr los niveles superiores de las jhanas, y que persiguen el camino que conduce mas allá hacia las etapas de liberación, son alentados a tomar el código de disciplina moral más completo propio de la vida de renuncia. El Budismo en sus albores careció de ambigüedad en su énfasis con respecto a las

limitaciones de la vida hogareña para seguir el camino en plenitud y perfección. Una y otra vez los textos dicen que la vida hogareña impone limitaciones, “un camino para el polvo de las pasiones”, mientras que la vida sin hogar es como un espacio abierto. Por esto un discípulo que tiene toda la intención de lograr progreso rápido hacia Nibbana procederá, cuando las condiciones externas lo permitan, a “rapar su cabello y barba, vestir la túnica amarilla, y a emprender [el camino] de la vida hogareña a la vida sin hogar” (M.i, 179).

El entrenamiento moral para los bhikkhus o monjes ha sido ordenado en un sistema llamado la cuádrupla purificación de la moral (catuparisuddhisila) [descrita en el Visuddhimagga]. El primer componente de este esquema, su columna vertebral, consiste en la moral de la restricción de acuerdo con el Patimokkha, el código de 227 preceptos de entrenamiento promulgado por el Buda con el objeto de regular la conducta de la Sangha u orden monástica. Cada una de estas reglas de alguna forma tiene como intención el facilitar el control sobre las impurezas y el inducir una forma de vida acentuada por la no-agresión, el contento y la simplicidad. El segundo aspecto de la disciplina moral del monje es la restricción de los sentidos, mediante la cual el monje mantiene una observación minuciosa de su mente al estar involucrado en contactos sensoriales de manera que no de lugar a la oportunidad de que surja el deseo de objetos placenteros y la aversión a los objetos repulsivos. En tercer lugar, el monje debe vivir un modo de vida de pureza, obteniendo sus requisitos básicos tales como túnicas, comida, alojamiento y medicinas en forma consistente con su vocación.

El cuarto factor del entrenamiento moral es el uso apropiado de los requisitos, lo cual significa que el monje debe reflexionar acerca de las razones por las cuales usa los requisitos, empleándolos solo para mantener la salud y comodidad, no por lujo o placer.

Después de establecer el fundamento de la purificación moral, se aconseja que el aspirante a la meditación corte cualesquiera impedimentos externos (palibodha) que pudieran impedir su esfuerzo por seguir una vida contemplativa. Se enumeran diez de estos impedimentos a saber: el alojamiento, el cual se torna en un impedimento para aquellos que se preocupan con su mantenimiento o con aspectos accesorios; familiares, parientes o seguidores, con los que el aspirante se puede tornar emocionalmente involucrado en formas que impiden su progreso; ganancias, las cuales pueden atar al monje con obligaciones hacia aquellos que las proveen; un grupo de estudiantes que deben ser instruidos; trabajo de construcción, el cual requiere de tiempo y atención; viajes; relaciones, significando padres, maestros, alumnos o amistades cercanas; enfermedades; el estudio de las escrituras y; poderes súper normales, los cuales son un impedimento para la introspección (Vism.90-97; pp.91-98).

El Buen Amigo y el Sujeto de Meditación

El camino de la práctica conducente a las jhanas es un curso arduo que requiere de técnicas precisas y habilidad para enfrentarse con los escollos que surgen en el camino. El conocimiento de cómo lograr las jhanas se ha transmitido a través de un linaje de maestros que se remonta a la época del mismo Buda. Se aconseja que el presunto meditador se apropie de la herencia viviente de sabiduría y experiencia acumulada situándose bajo la tutela de un maestro calificado, descrito como el “buen amigo” (kalyanamitta), aquel que ofrece guía y consejo sabio enraizados en su propia práctica y experiencia. Ya sea sobre la base del poder penetrar las mentes de otros, o mediante observación personal, o mediante preguntas, el maestro tomará medida del temperamento de su nuevo(a) pupilo(a) y seleccionará un sujeto de meditación apropiado a su temperamento.

Los diversos sujetos de meditación que el Buda recomendó para el desarrollo de la serenidad han sido coleccionados en los comentarios como un conjunto llamado los cuarenta kammattana. Esta palabra significa literalmente el lugar de trabajo, y se aplica al sujeto de meditación como el lugar en el que el meditador ejerce el trabajo de la meditación. Los cuarenta sujetos de meditación se distribuyen en siete categorías, enumeradas en el Visuddhimagga como sigue: diez kasinas, diez clases de repugnancias, diez remembranzas, cuatro moradas divinas, cuatro estados inmateriales, una percepción, y una definición.

Una kasina es un dispositivo que representa una cualidad particular para ser usada como soporte de la concentración. Las diez kasinas son las de la tierra, agua, fuego y aire; las cuatro kasinas coloridas: azul, amarillo, rojo y blanco; la kasina de luz y la kasina del espacio limitado. La kasina puede ser una forma natural del elemento o color escogido, o un dispositivo producido artificialmente tal como un disco que el meditador puede utilizar según su conveniencia en su lugar de meditación.

Las diez clases de repugnancias se refieren a las diez etapas de descomposición del cadáver: el hinchado, el lívido, el pestilente, el desgarrado, el roído, el esparcido, el destrozado y esparcido, el sangrante, el infestado con gusanos, y el esqueleto. El objetivo principal de estas meditaciones es el reducir la lujuria sensual mediante la adquisición de la percepción clara de la repugnancia del cuerpo.

Las diez remembranzas son las remembranzas del Buda, el Dhamma, la Sangha, la moral, la generosidad, y las deidades, atención con respecto a la muerte, el cuerpo, la respiración, y la

remembranza de paz. Las primeras tres son contemplaciones devocionales con relación a las cualidades sublimes de las "Tres Gemas", los objetos primarios de la veneración Budista. Los siguientes tres son reflexiones acerca de dos virtudes Budistas cardinales y acerca de las deidades que habitan los mundos divinos, dirigidas principalmente a aquellos que aun albergan la intención de un renacimiento superior. La atención respecto a la muerte es la reflexión acerca de la inevitabilidad de la muerte, un aliciente constante para el esfuerzo espiritual. La atención al cuerpo comprende la disección mental del cuerpo en treinta y dos partes, tomadas con el objeto de percibir su naturaleza repulsiva. La atención a la respiración es el percibir claramente el movimiento hacia dentro y hacia afuera de la respiración, tal vez el más fundamental de todos los sujetos de meditación Budista. La remembranza de la paz es la reflexión sobre las cualidades del Nibbana.

Las cuatro moradas divinas (brahmavihara) son: El desarrollo del amor-bondad universal ilimitado, la compasión, el goce altruista y la ecuanimidad. Estas meditaciones son también llamadas las "inmensurables" (appamañña) ya que deben ser desarrolladas [en forma ilimitada] hacia todos los seres, sin distinciones o exclusividad.

Los cuatro estados inmatereales son la base del espacio infinito, la base de la conciencia infinita, la base de la nada, y la base de la no-percepción-ni-(nopercepción). Estos son los objetos que conducen a los correspondientes logros meditativos, las jhanas inmatereales.

La percepción singular es la percepción de lo repulsivo de la comida. La definición singular es la definición de los cuatro elementos, a saber, el análisis del cuerpo físico en sus modos elementales de solidez, fluidez, calor y oscilación.

Los cuarenta sujetos de meditación son tratados en los textos exegéticos desde dos ángulos importantes, por un lado en cuanto a su habilidad de inducir diferentes niveles de concentración, por otro lado su idoneidad con relación a los diferentes temperamentos.

No todos los sujetos de meditación son igualmente efectivos para inducir los niveles más profundos de la meditación. Primeramente son distinguidos sobre la base de su capacidad para inducir solamente concentración de acceso o para inducir la absorción completa. Aquellos capaces de inducir la absorción son entonces distinguidos subsecuentemente en acuerdo a su habilidad para inducir los diferentes niveles jhánicos.

De los cuarenta sujetos, diez son capaces de conducir exclusivamente a la concentración de acceso: Ocho remembranzas (todas excepto atención al cuerpo y atención a la respiración) junto con la percepción de lo repulsivo de los alimentos y la definición de los cuatro elementos. Estas, debido a que se ocupan con diversas cualidades y requieren la aplicación activa del pensamiento discursivo, no son capaces de conducir más allá de la concentración de acceso. Los otros treinta sujetos son todos capaces de conducir a la absorción.

Las diez kasinas y la atención a la respiración, debido a su simplicidad y libertad con respecto a la construcción de pensamiento, pueden conducir a las cuatro jhanas. Los diez tipos de repugnancia y la atención al cuerpo son capaces de conducir solo a la primera jhana, estando limitados debido a que la mente solo puede asirlos con la ayuda de la aplicación del pensamiento (vitakka), la cual se encuentra ausente en la segunda jhana y jhanas superiores. Las tres primeras moradas divinas pueden inducir las 3 jhanas inferiores más no la cuarta, ya que surgen en asociación con la sensación placentera, mientras que la morada divina de la ecuanimidad ocurre solo en el ámbito de la cuarta jhana, en donde la sensación neutra toma ascendencia. Los cuatro estados inmatereales conducen a las jhanas correspondientes con sus nombres respectivos.

Los cuarenta sujetos se diferencian también de acuerdo con su idoneidad respecto a los diferentes tipos de carácter [temperamento]. Se reconocen seis tipos principales de carácter: de aidez sensorial [sensual o codicioso], aversivo, iluso [u ofuscado], fiel, inteligente, y especulativo. Esta tipología sobresimplificada es tomada solo como guía pragmática que en la práctica admite varios tonos y combinaciones. Las diez clases de repulsiones y la atención al cuerpo, claramente adecuadas para la atenuación del deseo sensorial, son adecuadas para aquellos de temperamento sensual. Ocho sujetos (las cuatro moradas divinas y las cuatro kasinas coloridas) son adecuados para el temperamento aversivo. La atención a la respiración es adecuada para aquellos de temperamento especulativo y para los ilusos. Las primeras seis remembranzas son apropiadas para el temperamento fiel. Cuatro sujetos, a saber, atención con relación a la muerte, la remembranza de la paz, la definición de los cuatro elementos, y la percepción de lo repulsivo de la comida, son especialmente efectivos para aquellos de temperamento inteligente. Las seis kasinas que quedan y los estados inmatereales son adecuados para todo tipo de temperamento. Sin embargo, las kasinas deben limitarse en cuanto a tamaño para aquella persona de temperamento especulativo y deben ser de tamaño grande para aquella de temperamento iluso.

Inmediatamente después de dar este desglose Buddhaghosa añade un proviso con el objeto de prevenir un malentendido. Menciona que esta división sobre la base de temperamento ha sido efectuada sobre la base de oposición directa y adecuación completa, pero, de hecho no hay ninguna forma sana de meditación que no suprima las impurezas y fortalezca los factores mentales asociados con la virtud. Por lo tanto, un meditador puede ser aconsejado a meditar en el aspecto repulsivo [del cuerpo] para abandonar la lujuria, en el amor-bondad universal para abandonar el odio, en la respiración para eliminar el pensamiento discursivo, y en la impermanencia para eliminar el engreimiento “Yo soy” (A.iv, 358).

Seleccionando una Morada Adecuada

El maestro asigna un tema de meditación a su pupilo de acuerdo con su carácter y explica los métodos para desarrollarlo. Es posible que lo enseñe gradualmente a un discípulo que permaneciese próximo a él, o en detalle para uno que practicara en otro lugar. Si el discípulo no permanecerá con su maestro, debe ser cuidadoso en seleccionar un lugar adecuado para la meditación. Los textos mencionan dieciocho tipos de monasterios desfavorables para el desarrollo de jhana: Un monasterio grande, uno nuevo, uno dilapidado, uno cercano a una carretera, uno con un lago, con hojas, con flores o frutas, en donde la gente disputa, en un puerto, en tierras limítrofes, en una frontera, en un lugar embrujado, y en uno sin acceso a un maestro espiritual (Vism.118-121; pp.122-125).

Los factores que hacen una morada favorable a la meditación son mencionados por el mismo Buda. No debe estar ni muy lejos ni muy cerca de una villa en la que se pueda depender de limosna y debe [conducir a ella] mediante una vía despejada; debe ser silenciosa y apartada; debe estar libre de clima inclemente y de insectos y animales dañinos; uno debe ser capaz de obtener requisitos físicos durante la estancia allí; y la morada debe tener fácil acceso a [theras] eruditos y amigos espirituales [kalyanamitta] a los que sea posible consultar cuando surjan problemas con la meditación (A.v, 15). Los tipos de morada recomendados por el Buda más a menudo en los suttas como conducentes a las jhanas son moradas apartadas en el bosque, al pie de un árbol, en una montaña, en una grieta, en una cueva, en un cementerio, en una planicie boscosa, en un lugar al aire libre, en un montículo de paja (M.i, 181). Habiendo encontrado un lugar adecuado y habiéndose establecido ahí, el discípulo debe mantener escrupulosamente la observancia de las reglas de disciplina. Debe contentarse con sus simples requisitos, ejercitar el control sobre sus facultades sensoriales, debe estar atento y con discernimiento durante todo tipo de actividades, y debe practicar la meditación con diligencia de acuerdo con las instrucciones dadas. Es en este momento en el que se encuentra con el primer gran reto para su vida contemplativa, la batalla en contra de los cinco impedimentos.

3

La primera jhana y sus factores

El logro de cualquier jhana se da a través de un proceso de desarrollo doble. Por un lado los factores obstructivos, llamados sus factores de abandono, deben ser eliminados, por otro lado los estados que la componen, llamados sus factores de posesión, deben ser adquiridos. En el caso de la primera jhana los factores de abandono son los cinco impedimentos y los factores de posesión son los cinco factores jhánicos primarios. Ambos son mencionados en la fórmula modelo para la primera jhana, la frase inicial se refiere al abandono de los impedimentos, la porción subsiguiente enumera los factores jhánicos:

Muy apartado de los placeres sensoriales, apartado de estados mentales impuros, él [ella] entra y permanece en la primera jhana, la cual está acompañada de aplicación y sustentación de la mente con gozo y felicidad nacidos de la reclusión. (M.i, 181; Vbh.245)

En este capítulo discutiremos inicialmente los cinco impedimentos y su abandono, entonces investigaremos los factores jhánicos tanto individualmente como en forma combinada en cuanto a su contribución para el logro de la primera jhana.

Concluiremos el capítulo con la mención de las formas de perfeccionar la primera jhana, la cual es una preparación necesaria para la continuación del desarrollo de la concentración.

El Abandono de los Impedimentos

Los cinco impedimentos (pañcanivarana) son: Deseo sensorial, aversión, letargo y torpeza [mental], agitación y preocupación, y duda. Este grupo, la clasificación principal que el Buda utiliza para los obstáculos a la meditación, recibe su nombre debido a que sus cinco componentes obstruyen y envuelven la mente, impidiendo el desarrollo meditativo en las dos esferas de serenidad e introspección. Por ende el Buda las llama “obstrucciones, impedimentos, corrupciones de la mente que debilitan la sabiduría” (S.v.94).

El impedimento del deseo sensorial (kamachanda) se explica como deseo por los “cinco ramales del placer sensorial,” es decir, el deseo de formas [visibles], sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles placenteras. Estos varían desde una atracción sutil hasta [un estado] de lujuria poderosa. El impedimento de la aversión (byapada) significa la aversión dirigida hacia cosas o personas desagradables. Puede variar en rango desde una leve perturbación hasta un odio superlativo; así pues, los dos primeros impedimentos corresponden a las dos raíces de las impurezas, el deseo y la aversión. La tercera raíz de las impurezas, la ofuscación, no se enumera en forma separada entre los impedimentos, sino que se encuentra por debajo de los tres restantes.

El letargo y la torpeza es un impedimento compuesto de dos partes: letargo (thina) o estupor, inercia o rigidez mental; y torpeza [mental] (middha) o indolencia. La agitación y la preocupación es otro impedimento doble, la agitación (uddhacca) se explica como excitación, agitación o inquietud. La preocupación (kukkucca) es el sentido de culpa surgido de las transgresiones morales. Finalmente, el impedimento de la duda (vicikiccha) se explica como incertidumbre respecto al Buda, el Dhamma, la Sangha y el [método de] entrenamiento.

El Buda ofrece dos conjuntos de símiles para ilustrar el efecto perjudicial de los impedimentos. El primero compara los cinco impedimentos con cinco tipos de calamidad: el deseo sensorial es como una deuda, la aversión como una enfermedad, el letargo y la torpeza como una prisión, la agitación y la preocupación como la esclavitud, y la duda como el estar perdido en un camino en el desierto. La liberación con respecto a los impedimentos debe considerarse como estar libre de deuda, buena salud, fuera de prisión, emancipación con respecto a la esclavitud, y el llegar a un lugar seguro (D.i, 71-73).

El segundo conjunto de símiles compara los impedimentos con cinco tipos de impurezas que afectan al agua en un recipiente, impidiendo a una persona con agudeza visual ver su propia reflexión [en la superficie] tal cual es. El deseo sensorial es como agua en un recipiente mezclada con pinturas brillantemente coloridas, la aversión como una olla con agua hirviendo, el letargo y la torpeza como agua cubierta de cieno, la agitación y la preocupación como agua cuya superficie se muestra ondulada por efecto de una corriente de aire, y duda como agua lodosa. De la misma forma en que esta persona con agudeza visual no podría ver su reflexión en estos cinco tipos de agua, así para aquella persona cuya mente está obsesionada por los cinco impedimentos no sabe y no ve tal cual es su propio beneficio, el beneficio de otros, o el beneficio de ambos (S.v, 121-24).

No obstante que existen numerosas corrupciones [mentales] que se oponen a la primera jhana, los cinco impedimentos por sí solos son llamados sus factores de abandono. Una de las razones, de acuerdo con el Visuddhimagga, es que los impedimentos son específicamente obstructivos para lograr jhana, cada impedimento impide en su propia forma particular la capacidad para concentrar la mente.

La mente afectada por el deseo vehemente de variados campos objetivos no se concentra en un objeto consistente en una unidad, o estando arrollada por la lujuria, no entra en el camino hacia el abandono del elemento de deseo sensorial. Cuando es turbada por la aversión hacia un objeto, no ocurre en forma ininterrumpida. Cuando es superada por rigidez y flojera, no es controlable. Cuando es tomada por la agitación y la preocupación, no esta callada y zumba alrededor. Cuando es afligida por la incertidumbre, fracasa en su intento por montar la vía que conduce al logro de jhana. De manera que estos son solamente los llamados factores de abandono ya que son específicamente obstructivos para lograr las jhanas. (Vism.146; p.152)

Una segunda razón por la cual se confina a los factores de abandono de las jhanas a los cinco impedimentos es el permitir efectuar la alineación directa entre los impedimentos y los factores jhánicos. Buddhaghosa establece que el abandono de los cinco impedimentos por sí solo es mencionado en conexión con jhana debido a que los impedimentos son los enemigos directos de los cinco factores jhánicos, dichos impedimentos deben ser eliminados y abolidos por estos factores. Con objeto de sostener esta noción el comentador cita un pasaje que demuestra una correspondencia uno-a-uno entre los factores jhánicos y los impedimentos: Unificación se opone al deseo sensorial, gozo a la aversión, aplicación de la mente al letargo y torpeza, felicidad a la agitación y preocupación, y sustentación de la mente a la duda (Vism.141; p.147). De modo que cada factor jhánico es visto como poseedor de la labor específica de eliminar una obstrucción particular al logro de jhana y, con el objeto de correlacionar estas obstrucciones con los cinco factores jhánicos, estos son agrupados en el esquema de los cinco impedimentos.

El pasaje modelo que describe el logro de la primera jhana dice que una persona entra en jhana cuando se encuentra “apartada de los placeres sensoriales, apartada de estados impuros de la mente.” El Visuddhimagga explica que hay tres tipos de aislamiento o reclusión relevantes al contexto presente, propiamente: Reclusión física (kayaviveka), reclusión mental (cittaviveka), y reclusión por supresión (vikkhambhanaviveka) (Vism.140; p.145). Estos tres términos aluden a dos conjuntos distintos de categorías exegéticas. Los primeros dos pertenecen al ordenamiento triple compuesto de la reclusión física, mental, y “reclusión con respecto a la sustancia” (upadhiviveka). El primero significa remoción

física con respecto a compromisos y actividades sociales para situarse en una condición de soledad con el objeto de avocar tiempo y energía al desarrollo espiritual. El segundo tipo (el cual generalmente presupone al primero) significa el aislamiento de la mente con respecto a los enredos de las corrupciones; es en efecto equivalente a la concentración por lo menos en el ámbito de acceso. El tercero, "reclusión con respecto a la sustancia", es Nibbana, la liberación con respecto a los elementos de la existencia fenomenológica. El logro de la primera jhana no depende de este tercer tipo, el cual es su resultado, no su prerrequisito, pero requiere de soledad física y la separación de la mente con respecto a las corrupciones, por ende reclusión física y mental. El tercer tipo de reclusión pertinente al contexto, la reclusión por supresión, pertenece a un esquema diferente, generalmente discutido bajo el título de "abandono" (pahana) mas que "reclusión." El tipo de abandono requerido para el logro de jhana es el abandono por supresión, lo que significa la remoción de los impedimentos por fuerza de concentración similar al presionar hierbas hacia el fondo en una laguna mediante un recipiente poroso. Los otros dos tipos de abandono son por "sustitución de opuestos" (tadangappahana), lo que significa la sustitución de estados no-saludables por estados saludables específicamente opuestos, y el abandono por "erradicación" (samucchedappahana), la destrucción final de las corrupciones mediante las vías supramundanas (ver, Vism.69396; pp.812-16).

El trabajo de sobreponerse a los cinco impedimentos se logra a través del entrenamiento gradual (anupubbasicckha), el cual ha sido mencionado por el Buda muy a menudo en los suttas, tales como el Samaññaphala Sutta y el Culahatthipadopama Sutta. El entrenamiento gradual es un proceso paso-a-paso diseñado para conducir al practicante gradualmente hacia la liberación. El entrenamiento se inicia con la disciplina moral, el tomar y observar las reglas específicas de conducta que permiten al discípulo controlar los modos más burdos de mala conducta verbal y corporal en que los impedimentos encuentran su manifestación. Con la disciplina moral como base, el discípulo practica la restricción de los sentidos. No toma en cuenta las apariencias generales o los aspectos seductores de las cosas, sino que guarda y controla sus facultades sensoriales de manera que los objetos sensorialmente atractivos y repulsivos ya no constituyen la base para el deseo y la aversión. Entonces, habiendo obtenido este autodomínio, desarrolla atención y discernimiento (sati-sampajañña) en todas sus actividades y posturas, examinando todo lo que hace con conciencia clara en cuanto a objetivo y adecuación. También cultiva la satisfacción con un mínimo de túnicas, comida, alojamiento y otros requisitos.

Una vez que ha completado estos aspectos preliminares el discípulo se prepara para ir en aislamiento a desarrollar las jhanas, y es aquí en donde se enfrenta directamente con los cinco impedimentos. La eliminación de los impedimentos requiere que el meditador evalúe honestamente su propia mente. Cuando la sensualidad, la aversión y los demás impedimentos están presentes, debe reconocer que están presentes y debe investigar las condiciones que dan lugar a su surgimiento; estas últimas deben ser escrupulosamente evitadas. El meditador debe también entender los antídotos apropiados para cada uno de los impedimentos. El Buda dice que todas los impedimentos surgen mediante la consideración inapropiada (ayoniso manasikara) y que pueden ser eliminadas mediante la consideración apropiada [o consideración sabia] (yoniso manasikara). Cada impedimento, sin embargo, tiene su propio antídoto específico. De manera que la consideración apropiada de la característica repulsiva de las cosas es el antídoto al deseo sensorial; La consideración apropiada del amor bondad universal (metta) nulifica la aversión; la consideración apropiada de los elementos de esfuerzo, ejercicio y lucha se opone al letargo y la torpeza mental; la consideración propia de la tranquilidad de la mente elimina la agitación y la preocupación; y la consideración apropiada de las cualidades reales de las cosas elimina la duda (S.v, 105-6).

Habiendo abandonado el deseo [deseo sensorial] con respecto al mundo, permanece con una mente libre de deseo; limpia su mente de deseo. Habiendo abandonado la mancha de la aversión, permanece sin aversión; amigable y con compasión hacia todos los seres vivientes, limpia su mente de la mancha de la aversión. Habiendo abandonado el letargo y la torpeza mental, permanece libre de letargo y torpeza mental, percipiente de luz. Atento y con comprensión clara, limpia su mente de letargo y torpeza. Habiendo abandonado la agitación y la preocupación, permanece sin agitación; su mente calmada internamente, es limpiada de agitación y preocupación. Habiendo abandonado la duda, permanece habiendo ido más allá de la duda; estando libre de incertidumbre acerca de las cosas saludables, limpia su mente de la duda...

Y cuando se ve a sí mismo(a) libre de estos cinco impedimentos, surge el gozo; en aquella persona que es gozosa, surge el éxtasis; en aquella persona cuya mente es extática, el cuerpo se tranquiliza; habiendo tranquilizado el cuerpo, siente felicidad; y la mente feliz logra la concentración.

Entonces, muy apartado de los placeres sensoriales, apartado de estados impuros de la mente, entra y permanece en la primera jhana, la cual es acompañada de aplicación de la mente y sustentación de la mente, con éxtasis y felicidad nacidos de la reclusión (D.i, 73-74 Para una compilación completa de textos que versan sobre los impedimentos ver, "The Five Mental Hindrances and Their Conquest", Nyanaponika Thera, Wheel No.26, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka).

Los Factores de la Primera Jhana

La primera jhana posee cinco factores componentes: aplicación de la mente, sustentación de la mente, éxtasis [entusiasmo], felicidad, y unificación de la mente.

Cuatro de estos factores son mencionados explícitamente en la fórmula de jhana. El quinto, unificación, es mencionado en los suttas pero es sugerido por la noción de jhana en sí misma. Estos cinco estados reciben su nombre, primero porque conducen la mente del nivel de conciencia ordinaria al nivel jhánico, y segundo debido a que constituyen la primera jhana y le dan su definición distintiva.

Los factores jhánicos son incitados por los esfuerzos iniciales del meditador para concentrarse en uno de los objetos prescritos para el desarrollo de jhana. Al fijar la mente en el objeto preliminar, tal como una kasina en forma de disco, se llega a la larga a un punto en que se puede percibir el objeto tan claramente con los ojos cerrados como con los ojos abiertos. Este objeto visualizado es llamado el signo de aprendizaje (uggahanimitta). Al concentrarse en el signo de aprendizaje, el esfuerzo llama la presencia de los factores jhánicos a escala embrionaria, los cuales crecen en fuerza, duración y prominencia como resultado del esfuerzo meditativo. Estos factores, siendo incompatibles con los impedimentos, los atenúan, los excluyen, y los mantienen a raya. Con la práctica asidua el signo de aprendizaje da lugar a una réplica purificada luminosa de sí mismo llamada el signo de contraparte (patibhaganimitta), la manifestación de la cual es la marca de la supresión completa de los impedimentos y el logro de la concentración de acceso (upacarasamadhi). Los tres eventos, la supresión de los impedimentos, el surgimiento del signo de contraparte, y el logro de la concentración de acceso, suceden precisamente al mismo tiempo, sin intervalo (Vism.126, p.131). Y no obstante que previamente el proceso de cultivo mental requirió de la eliminación de diferentes impedimentos en ocasiones diferentes, cuando se logra el acceso todos desaparecen al mismo tiempo:

Simultáneamente con la adquisición del signo de contraparte su lujuria es abandonada por supresión debido a que no da atención externa a los deseos sensoriales (como objeto). Y debido a su abandono de la aprobación, la aversión es abandonada también, tal como el pus se abandona con el abandono de la sangre. De la misma forma la rigidez y torpeza [mental] se abandona mediante el ejercicio de la energía, la agitación y preocupación se abandona mediante la devoción a cosas pacíficas que no causan remordimiento; y la duda acerca del Maestro que enseña la vía, es abandonada mediante la propia experiencia de la distinción lograda. Así es como los cinco impedimentos son abandonados. (Vism.189, p.196)

No obstante que los factores mentales determinantes de la primera jhana están presentes en la concentración de acceso, no poseen aún suficiente fuerza para constituir jhana, pero son suficientemente fuertes para excluir los impedimentos. Con la práctica continua, sin embargo, los factores jhánicos nacientes crecen en fuerza hasta que son capaces de dar como resultado la jhana. Debido a la función instrumental que estos factores ejercen tanto en el logro como en la constitución de la primera jhana merecen un escrutinio individual más cercano.

Aplicación de la Mente (vitakka)

La palabra vitakka frecuentemente aparece en los textos en conjunción con la palabra vicara. El par significa dos aspectos interconectados pero distintos, propios del proceso mental, y con el objeto de resaltar la diferencia entre ellos (así como su carácter común), traducimos uno como aplicación de la mente y el otro como sustentación de la mente. Tanto en los Suttas como en el Abhidhamma la aplicación de la mente es definida como la aplicación de la mente en su objeto (cetaso abhiniropañña), una función que el Atthasalini ilustra de la siguiente forma: "Así como alguien asciende en el palacio del rey dependiente de un familiar o amigo estimado por el rey, así la mente asciende al objeto en dependencia de la aplicación de la mente" (Dhs.A.157). Esta función de aplicar la mente al objeto es común a la gran variedad de modos en los que el factor de aplicación de la mente ocurre, desde la discriminación sensorial hasta la imaginación, razonamiento y deliberación, e incluso la práctica de la concentración culminando en la primera jhana. La aplicación de la mente puede ser inhábil como en el caso de pensamientos de placer sensorial, aversión y crueldad, o hábil como en el caso de pensamientos de renuncia, benevolencia y compasión (M.i, 116).

En jhana la aplicación de la mente es invariablemente hábil y su función de dirigir la mente sobre su objeto se muestra con claridad especial. Para indicar esto el Visuddhimagga explica que en jhana la función de la aplicación de la mente es "golpear y trillar, ya que se dice que el meditador, en virtud de ello, ha golpeado el objeto mediante aplicación de la mente, lo ha trillado mediante aplicación de la mente" (Vism.142, p.148). El Milindapanha hace la misma indicación mediante la definición de aplicación de la mente como absorción (appana): "así como un carpintero ensambla un pedazo de madera bien labrado en una junta, de la misma forma la aplicación de la mente tiene la característica de absorción" (Miln.62).

El objeto de jhana al cual vitakka conduce la mente y sus estados concomitantes es el signo de contraparte, el cual emerge a partir del signo de aprendizaje tan pronto como los impedimentos son suprimidos y la mente entra en concentración de acceso.

El Visuddhimagga explica la diferencia entre los dos signos como sigue:

En el signo de aprendizaje cualquier defecto en la kasina es aparente. Pero el signo de contraparte aparece como emanando del signo de aprendizaje, y cien veces, mil veces, mas purificado, como una lupa sacada de su estuche, como un disco de carey bien lavado, como el disco de la luna apareciendo por detrás de una nube, como grullas [al vuelo] en contraste con una nube de tormenta. Pero no tiene color o forma; porque si lo tuviera sería cognoscible por el ojo, burdo, susceptible de ser comprendido (mediante introspección) y marcado con las tres características. Pero no es así. Ya que es nacido solo de la percepción en uno que ha obtenido la concentración, siendo [no más que] un modo de apariencia (Vism.125-26, p.130).

El signo de contraparte es el objeto tanto de la concentración de acceso como de jhana, los cuales no difieren en cuanto a objeto o en cuanto a remoción de los impedimentos sino en la respectiva fuerza de los factores jhánicos. En el primero los factores son aun débiles, aun no desarrollados totalmente, mientras que en la jhana son suficientemente fuertes para hacer que la mente se absorba totalmente en el objeto. En este proceso la aplicación de la mente es el factor primariamente responsable de dirigir la mente hacia el signo de contraparte impulsándola hacia él con la fuerza de la absorción total.

Sustentación de la Mente (vicara)

Vicara parece representar una fase más desarrollada del proceso de pensamiento en comparación con vitakka. Los comentarios la explican diciendo que tiene la característica de "presión continua" sobre el objeto (Vism.142, p.148). La aplicación de la mente se describe como el primer impacto de la mente sobre el objeto, la fase mental burda. La sustentación de la mente se describe como el acto de anclar la mente en el objeto, la fase sutil de presión mental continua. Buddhaghosa ilustra la diferencia entre las dos con una serie de símiles. La aplicación inicial de la mente es como golpear una campana, la sustentación de la mente como la reverberación de la misma; la aplicación de la mente es como el vuelo de la abeja hacia la flor, la sustentación de la mente es como el vuelo al derredor de la flor. La aplicación de la mente es como el extremo de un compás que se mantiene fijo en el centro de un círculo, la aplicación sostenida de la mente es como el extremo que delinea en derredor (Vism. 142-43; pp.148-9).

Estos símiles establecen claramente que la mente aplicada y sostenida, no obstante que están funcionalmente asociadas, efectúan actividades diferentes. La aplicación de la mente lleva la mente al objeto, la sustentación de la mente la fija y la ancla allí. La aplicación de la mente enfoca la mente en el objeto, la sustentación de la mente examina e inspecciona aquello en lo que se ha enfocado. La aplicación de la mente da lugar a una profundización de la concentración por efecto de dirigir una y otra vez la mente de regreso al mismo objeto, la sustentación de la mente sostiene la concentración lograda mediante el anclaje de la mente en dicho objeto.

Éxtasis, Arrobamiento o Interés Placentero (piti)

El tercer factor presente en la primera jhana es piti, por lo general traducido como gozo o éxtasis. El Ven. Nanamoli en su traducción del Visuddhimagga, da a piti el significado de "felicidad", pero este término puede conducir a equivocaciones ya que la mayoría de los traductores utilizan el término "felicidad" como el significado de sukha, la sensación placentera presente en jhana. En adelante traduciremos piti como "éxtasis", manteniendo así la conexión del término con la experiencia meditativa extática. En los suttas se dice que piti surge por medio de otra cualidad llamada pamojja, traducida como goce o alegría, la cual surge a su vez con el abandono de los cinco impedimentos. Cuando el discípulo nota en sí mismo el abandono de los cinco impedimentos "goce surge en él; así en gozo, surge el éxtasis. Y cuando se encuentra en éxtasis su cuerpo se torna tranquilo" (D.i, 73). La tranquilidad en turno conduce a la felicidad, en cuya base la mente se torna concentrada. Por lo tanto el éxtasis precede propiamente al surgimiento de la primera jhana, pero persiste a través de las demás etapas hasta la tercera jhana.

El Vibhanga define piti como "satisfacción, gozo, regocijo, alegría, alborozo, júbilo, optimismo, y satisfacción mental" (Vbh. 257). Los comentarios le atribuyen la característica de ser atractivo, la función de refrescar el cuerpo y mente o de permear con éxtasis, y la manifestación como júbilo (Vism. 143; p.149). Shwe Zan Aung ("Compendium of Philosophy", Pali Text Society, London, 1960, p.243) explica que "en forma abstracta piti significa interés (en grados de intensidad variables) en un objeto que se siente como deseable, o que se calcula traerá felicidad."

Cuando se define en términos de agencia piti es aquello que crea interés en el objeto; cuando se define en términos de su naturaleza es el interés creado en el objeto.

Debido a que crea un interés positivo en el objeto, el factor jhánico de éxtasis es capaz de oponer y suprimir al impedimento del disgusto, un estado de aversión que implica una evaluación negativa del objeto.

El éxtasis se desglosa en cinco categorías: éxtasis menor, éxtasis momentáneo, éxtasis como una lluvia, éxtasis edificante, y éxtasis por saturación (Vism.143-44, pp.149-51; Dhs.A.158). El éxtasis menor es generalmente el primero en aparecer en el desarrollo progresivo de la meditación; es capaz de causar que se “paren los pelos del cuerpo”.

El éxtasis momentáneo, como un relámpago, es el siguiente pero no es capaz de sostenerse por mucho tiempo. El éxtasis como una ducha corre por el cuerpo en olas, produciendo un estremecimiento pero sin dejar un impacto perdurable. El éxtasis edificante, el cual puede causar levitación es sostenible por mayor tiempo, sin embargo aun tiende a perturbar la concentración. La forma de éxtasis más conducente al logro de jhana es el éxtasis por saturación, del cual se dice que permea todo el cuerpo de manera que se torna como una vejiga llena o como una caverna en la montaña que ha sido llenada de agua por efecto de una gran inundación. El Visuddhimagga establece que lo que se refiere al factor jhánico de éxtasis es este éxtasis saturando por doquier “el cual es la raíz de la absorción y que por efecto de su crecimiento llega a asociarse con la absorción misma” (Vism.144, p.151).

Felicidad (sukha)

Como factor de la primera jhana, sukha significa sensación placentera. La palabra es definida en forma explícita en este sentido por el Vibhanga en su análisis de la primera jhana: “En este caso, ¿qué es la felicidad? Placer mental, felicidad mental, el placer que se siente y la felicidad nacida del contacto mental, sensación placentera y feliz nacida del contacto mental, a esto se le llama felicidad” (Vbh.257). El Visuddhimagga explica que la felicidad en la primera jhana tiene la característica de gratificar, la función de intensificar los estados [mentales] asociados [a la jhana], y como su manifestación, el rendir ayuda a sus estados [mentales] asociados (Vism.145, p.151).

El éxtasis y la felicidad se eslabonan en una relación muy cercana, pero no obstante que las dos son difíciles de distinguir, no son idénticas. La felicidad es una sensación (vedana), el éxtasis es una formación mental (sankhara). La felicidad siempre acompaña al éxtasis, de manera que cuando el éxtasis está presente la felicidad debe siempre estar presente; pero el éxtasis no siempre acompaña a la felicidad, ya que en la tercera jhana, como veremos mas adelante, hay felicidad pero no hay éxtasis. El Atthasalini explica el éxtasis como “el deleite en el logro del objeto deseado”, y felicidad como “el goce del sabor de aquello que se ha logrado”, e ilustra la diferencia por medio de un símil:

El éxtasis es como el viajero agotado en un desierto en el verano, que escucha acerca de, o ve agua en un bosque con sombra. El bienestar [la felicidad] es como su goce del agua o como el entrar en la sombreada foresta. Para un hombre que, viajando en el camino a través de un gran desierto y agobiado por el calor, se encuentra sediento y deseoso de bebida, si viese a un hombre en dicho camino, le preguntaría “¿En donde hay agua?” El otro hombre diría, “Mas allá del bosque hay una densa foresta con un lago natural. Vaya allá y la conseguirá.” Habiendo escuchado estas palabras se tornaría deleitado y contento, y si mientras caminase viese hojas de loto, etc., esparcidas en el suelo se tornaría más deleitado y contento. Continuando su caminata vería hombres con ropa y cabello mojado, escucharía los sonidos de aves silvestres, etc., vería la densa foresta llena de verdor como una red de joyas creciendo a la orilla del lago natural, vería el lirio acuático, el loto, el lirio blanco, etc., creciendo en el lago, vería la clara y transparente agua, y estaría aun más deleitado y contento, descendería al lago natural, se bañaría en el y bebería hasta saciarse y, una vez que su opresión ha sido aliviada, comería las fibras y tallos de los lirios, se adornaría a sí mismo con los lotos azules, llevaría en hombros las raíces de la mandalaka, ascendería del lago, se pondría su ropa, secaría su traje de baño en el sol, y en la fresca sombra en donde la brisa sopla leve se acostaría y diría: “¡Oh que felicidad, oh que felicidad!” así es como se aplicaría esta ilustración. La ocasión de deleite y contento cuando escuchó acerca del lago natural y de la densa foresta hasta cuando vio el agua es como el éxtasis en el cual hay deleite y contento en el objeto visto. La ocasión en la que, después de su baño y habiendo bebido se acostó en la fresca sombra diciendo, “¡Oh, que felicidad, oh, que felicidad!”, etc., es como el sentido de bienestar [felicidad] que ha crecido con fuerza, establecido de ese modo de disfrutar el sabor del objeto (Dhs.A.160-61. Traducción de Maun Tin, El Expositor (Atthasalini), London, Pali Text Society, 1921, i.155-56).

Ya que el éxtasis y la felicidad coexisten en la primera jhana, este símil no debe tomarse como implicando que son mutuamente exclusivos. La intención es de sugerir que el éxtasis gana prominencia antes que la felicidad, ya que permite proveer su fundamento causal.

En la descripción de la primera jhana, se dice que el éxtasis y la felicidad “nacen de la reclusión” y que permean la totalidad del cuerpo del meditador de tal manera que no hay parte de su cuerpo que permanezca sin ser afectada por ellos:

Monjes, apartado de los placeres sensoriales...un monje entra y permanece en la primera jhana. Se satura, se empapa, se llena y permea su cuerpo con el éxtasis y la felicidad nacidos de la reclusión, de manera que no hay parte de la totalidad de su cuerpo que no está inundada con este éxtasis y felicidad. De la misma forma en que un asistente de baño o su aprendiz esparcen polvo de jabón en una palangana de cobre, lo rocían una y otra vez con agua, y lo amasan de manera que la masa de jabón de baño estaría permeada, empapada y saturada con agua por dentro y por fuera, y sin embargo no desparramaría agua, de la misma forma un monje permea, empapa y satura su cuerpo con el éxtasis y felicidad nacidas de la reclusión, de manera que no hay parte de la totalidad de su cuerpo que no está permeada con este éxtasis y felicidad nacidos de la reclusión (D.i, 74).

Unificación (ekaggata)

A diferencia de los cuatro factores jhánicos previos, la unificación [mental] no es específicamente mencionada en la fórmula modelo para la primera jhana, sin embargo es incluida entre los factores jhánicos en el Mahavedalla Sutta (M.i, 294) así como en el Abhidhamma y los comentarios. La unificación es un concomitante mental universal, es el factor en virtud del cual la mente se centra en su objeto. Lleva a la mente a un solo punto, el punto ocupado por el objeto.

El término "unificación" es usado en los textos como sinónimo de la concentración (samadhi) el cual tiene la característica de no-distracción, la función de eliminar distracciones, la ausencia de vacilación como su manifestación, y la felicidad como su causa próxima (Vism.85, p.85). Como factor de jhana la unificación siempre se dirige a un objeto sano y mantiene a raya las influencias malsanas, en particular el impedimento del deseo sensorial. Cuando los impedimentos se encuentran ausentes durante jhana la unificación adquiere fuerza especial, basada en el esfuerzo sostenido previo de la concentración.

Aparte de los cinco factores jhánicos, la primera jhana contiene un gran número de diversos factores mentales funcionando en unísono como miembros coordinados de un estado de conciencia singular. En el Anupada Sutta ya hay mención de una lista de tales componentes adicionales de la primera jhana: Contacto, sensación, percepción, volición, conciencia, deseo, decisión, energía, consideración, ecuanimidad y atención (M.iii,25). En el Abhidhamma esta lista se extiende aun más hasta listar 33 componentes indispensables. Sin embargo, solo cinco estados son llamados los factores de la primera jhana, ya que solo estos tienen las funciones de inhibir los cinco impedimentos y de fijar la mente en la absorción. Para que la jhana surja todos estos cinco factores deben estar presentes simultáneamente, ejerciendo sus operaciones particulares:

Pero la aplicación de la mente dirige la mente al objeto; la sustentación de la mente lo mantiene anclado ahí. El éxtasis producido por el éxito en el esfuerzo por no distraerse debido a los impedimentos refresca la mente; y la felicidad intensifica [este efecto] por la misma razón. Entonces la unificación ayudada por esta dirección, por este anclaje, por este refrescamiento y por esta intensificación, de manera uniforme y correcta centra la mente con sus estados asociados remanentes sobre el objeto constituyendo así la unidad. Consecuentemente la posesión de los cinco factores debe ser entendida como el surgimiento de estos cinco, propiamente: aplicación de la mente, sustentación de la mente, éxtasis, felicidad, y unificación de la mente. Por esto, cuando estos han surgido se dice que la jhana ha surgido, razón por la cual son llamados los cinco factores de posesión (Vism.146, p.152).

Cada factor jhánico sirve como soporte para el que le sigue. La aplicación de la mente debe dirigir la mente a su objeto con el propósito de que la sustentación de la mente lo ancle allí mismo. Solamente cuando la mente está anclada será posible desarrollar interés que culmine en éxtasis. Al tiempo en que el éxtasis se desarrolla conduce a la felicidad a su maduración, y esta felicidad espiritual, al proveer una alternativa a los efímeros placeres de los sentidos, ayuda en el crecimiento de la unificación. De esta forma, tal como Nagasena explica, todos los demás estados puros conducen a la concentración, la cual se mantiene a la cabeza de los mismos como el ápice del techo de una casa (Miln.38-39).

Perfeccionando la Primera Jhana

La diferencia entre la concentración de acceso y la concentración de absorción, como hemos dicho, no está basada en la ausencia de los impedimentos, la cual es común a ambas, sino en la fuerza relativa de los factores jhánicos. En concentración de acceso los factores son débiles de manera que la concentración es frágil, comparable a un infante que camina unos cuantos pasos y entonces se cae. Pero en la concentración de absorción los factores jhánicos son fuertes y bien desarrollados de manera que la mente es capaz de permanecer continuamente en concentración así como un hombre saludable puede permanecer parado durante todo un día y una noche (Vism.126, p.131).

Debido a que la absorción completa ofrece el beneficio de la concentración fortalecida, un meditador que logra el acceso es motivado a esforzarse por lograr jhana. Con el objeto de desarrollar su práctica se recomiendan varias medidas importantes (ver, Vism.126-35; pp.132-40). El meditador debe vivir en un alojamiento adecuado, debe contar con una fuente de limosna [comida] adecuada, debe evitar

lenguaje inútil, debe asociarse solamente con compañeros de mente afín en lo espiritual, debe hacer uso solamente de comida adecuada, debe vivir en un clima agradable, y debe mantener su práctica con una posición [corporal] adecuada.

También debe cultivar las diez clases de habilidad para lograr la absorción. Debe limpiar su residencia y su cuerpo de manera que conduzcan a una meditación clara, debe balancear sus facultades espirituales atendiendo al balance de la fe con la sabiduría y al balance de la energía con la concentración, y debe ser hábil en producir y desarrollar el signo de concentración (1-3). Debe esforzar la mente cuando ésta se encuentre con letargo y debe restringirla cuando esté agitada, debe animarla cuando se encuentre intranquila o abatida, y debe considerar la mente con ecuanimidad cuando todo va bien (4-7). El meditador debe evitar personas que distraen, debe asociarse con gente con experiencia en concentración, y debe ser firme en su resolución de lograr jhana (8-10).

Después de lograr la primera jhana unas cuantas veces el meditador no debe inmediatamente tratar de lograr la segunda jhana. Esto sería una ambición espiritual necia y sin fruto. Antes de que esté listo para hacer de la segunda jhana el objetivo de su esfuerzo, deberá primero perfeccionar la primera jhana. Si es demasiado impaciente por lograr la segunda jhana antes de perfeccionar la primera, es factible que fracase en el logro de la segunda y será incapaz de lograr nuevamente la primera.

El Buda compara tal meditador a una vaca necia que, mientras aun no es conocedora de su propia área de pastura, emprende en busca de nuevas pasturas y se pierde en las montañas: no es capaz de encontrar comida o bebida y es incapaz de encontrar el camino de regreso a casa (A.iv.418-19).

El perfeccionamiento de la primera jhana requiere de dos pasos: la extensión del signo y el logro de los cinco dominios (Paisambhidamagga, i.100). La extensión del signo quiere decir extender el tamaño del signo de contraparte, el objeto de la jhana.

Empezando con un área pequeña, del tamaño [del grueso] de dos dedos, el meditador gradualmente aprende a ampliar el signo hasta que la imagen mental puede hacerse de manera que cubra la esfera del mundo o inclusive mas allá de ella (Vism.152-53; pp.158-59).

Siguiendo esta etapa el meditador debe tratar de adquirir los cinco tipos de dominio sobre las jhanas: Dominio en cuanto a reconocimiento, en cuanto a logro, en cuanto a resolución, en cuanto a emerger, y en cuanto a revisión [o análisis] (avajjanavasi, samappajjanavasi, adhitthanavasi, vutthanavasi, paccavekkhanavasi. Ver: Vism.15455, pp.160-61). El dominio en cuanto a reconocimiento es la habilidad para reconocer los factores jhánicos uno por uno después de emerger de la jhana, cuando así lo quiera, en donde quiera, y por tanto tiempo como lo desee. El dominio en cuanto a logro es la habilidad de entrar en jhana rápidamente, dominio en cuanto a resolución es la habilidad de permanecer en jhana exactamente durante el tiempo predeterminado, el dominio en cuanto a emerger es la habilidad de salir de la jhana rápidamente, sin dificultad, y el dominio en cuanto a revisión es la habilidad de revisar la jhana y sus factores con conocimiento retrospectivo inmediatamente después de aprehenderlos. Cuando el meditador ha logrado este dominio quintuple, entonces está preparado para luchar por [el logro de] la segunda jhana.

Traducción al Castellano de la obra
"The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation"
(The Wheel Publication No.351/353, Buddhist

Publication Society Kandy 1988 Sri Lanka)
Por Bhikkhu Thitapuñño.
Buddhist Publication Society
P.O.Box 61,
54, Sangharaja Mawatha,
Kandy, Sri Lanka

Derechos de autor © 1988 Henepola Gunaratana.

Este libro es una versión resumida de la obra del autor titulada "The Path of Serenity and Insight: An Explanation of the Buddhist Jhanas" publicada por Motilal Banarsidass, New Delhi.