

LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO

El noble óctuple sendero

Bhikkhu Boddhi

- **Las cuatro nobles verdades y óctuple camino.**
- **El Dharma vinaya.**

Podemos sintetizar la esencia de la enseñanza del Buda en dos principios: Las Cuatro Verdades Nobles y El Noble Sendero Óctuple.

El primero abarca la parte doctrinal y como primera respuesta pide comprensión; el segundo cubre la parte de la disciplina, en el sentido más amplio de la palabra y lo primero que reclama es práctica.

Estos dos principios se abrazan en la estructura de la enseñanza formando una unidad indivisible llamada dhammavinaya —doctrina y disciplina— o dicho de forma breve, el Dhamma.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 7.

- **Investigar y superar el sufrimiento.**
- **Alcance, causas y su liberación.**

Resumiendo: una enseñanza que pretende ofrecer un camino verdadero para acabar con el sufrimiento tiene que cumplir tres requisitos:

El primero es mostrar una perspectiva completa y correcta del alcance del sufrimiento.

El segundo es presentar un análisis correcto de las causas del sufrimiento.

Y el tercero, proporcionar los medios para erradicar las causas del sufrimiento.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 11.

- **Dukkha y expectativas.**
- **Se sufre porque nunca son lo que deben.**

...dukkha. Las connotaciones de esta palabra pali que se traduce a menudo como sufrimiento, son mucho más profundas que el dolor físico y la desdicha; se refiere a la insatisfacción básica que impregna nuestra vida, la vida de todos, excepto de los iluminados. Algunas veces, esta insatisfacción entra en erupción y sale al exterior en forma de pena, aflicción, desagrado o desesperación, pero por lo general se cierne en el borde de nuestra conciencia como una sensación vaga y no localizada de que las cosas nunca son totalmente perfectas, que nunca se ajustan por completo nuestras expectativas de cómo deberían ser.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 12.

- **Proceso de insatisfacción.**
- **La satisfacción fuera de nuestro alcance.**

De una u otra forma, da la impresión de que la verdadera satisfacción siempre está fuera de nuestro alcance, un poco más allá del próximo horizonte. Y finalmente tenemos que morir, abandonar la identidad que hemos estado construyendo toda nuestra vida, dejar atrás todo y a todos los que amamos.

Pero ni siquiera la muerte nos enseña el Buda nos trae el fin de dukkha, porque el proceso de la vida no se detiene con la muerte.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 13.

- **Samsara vagabundeo.**
- **Ciclo de renacimientos.**

Cuando la vida termina en un lugar, con un cuerpo, el “continuum mental” o corriente individual de conciencia, brota de nuevo en cualquier otra parte con un nuevo cuerpo como soporte físico. Así continúa repitiéndose el ciclo “nacimiento, vejez y muerte” impulsado por el ansia de más existencias.

El Buda declara que esta rueda de nacimientos, llamada samsara —“el vagabundeo”— ha estado girando sin un principio en el tiempo. No tiene un punto de partida, no tiene origen temporal.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 13.

- **Kleshas y los tres venenos.**
- **Definiciones básicas.**

Podemos ver el signo de esta enfermedad en nuestra proclividad hacia determinados estados mentales que, en pali, se llaman kilesas, y que por lo general, se traducen como “impurezas mentales”.

Las impurezas más básicas son el trío formado por la avidez, el odio y la ofuscación.

La avidez (lobha) es el deseo centrado en uno mismo, el deseo de placeres y posesiones, el impulso por la supervivencia, el deseo apremiante de reforzar el ego con poder, posición social y prestigio.

El odio (dosa) significa la respuesta negativa que se manifiesta como repulsa, irritación, censura, aborrecimiento, enemistad, ira o violencia.

La ofuscación (moha) quiere decir oscuridad mental, la gruesa costra de insensibilidad que bloquea la clara comprensión.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 14.

- **La ignorancia produce dukkha.**
- **Es pasiva y activa (avijja).**

La ignorancia como raíz básica que es de dukkha, es una oscuridad fundamental que envuelve a la mente. Esta ignorancia actúa algunas veces de forma pasiva, limitándose a oscurecer la comprensión correcta; otras veces juega un papel activo y se convierte en la gran ilusionista, haciendo aparecer una masa de percepciones distorsionadas y falsos conceptos que la mente toma por atributos del mundo, siendo incapaz de ver que son sus propias ilusorias construcciones. En estas percepciones erróneas encontramos el suelo que nutre las impurezas.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 15.

- **Sabiduría vs ignorancia.**
- **La cosas tal y como son.**

No un conocimiento como idea, sino el conocimiento perceptual, el conocimiento que es también visión. Esta clase de conocimiento es lo que se llama sabiduría (pañña).

La sabiduría ayuda a corregir la labor de distorsión de la ignorancia, nos capacita para comprender las cosas tal y como son verdadera, directa e inmediatamente, libres de la pantalla formada por las ideas, las opiniones y los juicios que nuestra mente pone ordinariamente entre nosotros y la realidad.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 16.

- **Respuestas falsas a dukkha.**
- **Placeres y castigo al cuerpo.**

Un extremo es la indulgencia en los placeres sensuales, tratar de extinguir la insatisfacción gratificando los deseos. Este modo de abordar el problema de placer, pero el disfrute que se obtiene es un burdo, efímero y vacío de contenido profundo. El Buda describe la indulgencia en los placeres sensuales como “baja, vulgar, mundana, innoble y que no conduce a la meta”.

El otro extremo es la práctica de la auto-mortificación, el intento de obtener la liberación castigando al cuerpo.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 16.

- **Noble Óctuple Sendero.**
- **Y las tres grandes habilidades.**

Desde el punto de vista del entrenamiento práctico los ocho factores se dividen en tres grupos:

1. El grupo de la disciplina moral (silakkhanda), compuesto por la Recta Palabra, la Recta Acción y el Recto Sustentamiento.
2. El grupo de concentración (samadhikkhanda), compuesto por el Recto Esfuerzo, la Recta Atención y la Recta Concentración.
3. El grupo de sabiduría, integrado por la Recta Opinión y Recto Propósito.

Estos tres grupos representan las fases del adiestramiento: el adiestramiento en la disciplina moral más elevada, el adiestramiento en la conciencia superior y el adiestramiento en la sabiduría más alta.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 19.

- **Recta opinión: verdadera y errónea.**
- **Conducen al sufrimiento y a la felicidad.**

La primera corresponde a lo que es verdad y la segunda se separa de la verdad y confirma a lo falso en su lugar. El Buda enseña que estas dos clases de opiniones conducen a dos líneas de actuación radicalmente opuestas y por tanto, a resultados opuestos. Si sustentamos un criterio equivocado, incluso aunque ese criterio sea vago, nos veremos empujados a adoptar una línea de conducta que terminará en sufrimiento. Ahora bien, si nuestro criterio es correcto, nos conducirá a la Recta Acción y a través de ella, a la liberación del sufrimiento.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 21.

- **Karma y poder de volición.**
- **Tres tipos de karma.**

La volición viene a la existencia a través de cualquiera de los tres canales cuerpo, palabra o mente, llamados las tres puertas de la acción (kammadvara). Una volición que se expresa con el cuerpo es una acción física; una volición que se expresa con la palabra es una acción verbal; y una volición que da como resultado pensamientos, planes, ideas y otros estados mentales que no se exteriorizan, es una acción mental. Así pues, un único factor como es el acto de la voluntad se diversifica los tres tipos de kamma según cuál sea el canal por el que salen a la luz.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 23.

- **Kármico: perjudicial y provechoso.**
- **Definición de cada uno.**

Al ordenar estos puntos, vemos que el kamma se divide en primer lugar entre lo que es perjudicial (akusala) y lo que es provechoso (kusala).

El kamma perjudicial es toda acción censurable moralmente, desfavorable para el desarrollo espiritual y que conduce al sufrimiento propio y ajeno. El kamma provechoso, por el contrario, es toda acción recomendable moralmente, favorecedora del crecimiento espiritual y productora de beneficios para uno mismo y para los demás.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 24.

- **Diez actos negativos.**
- **Crean karma negativo.**

Acto físico
(*kayakamma*)

- 1 *Destruir la vida.*
- 2 *Aprovecharse de lo que no ha sido dado.*
- 3 *Conducta errónea en lo relativo a los placeres sensuales.*

Acto verbal
(*vacikamma*)

- 4 *Mentir.*
- 5 *Chismear.*
- 6 *Decir groserías.*
- 7 *Charlas frívolas.*

Acto mental
(*manokamma*)

- 8 *Codicia.*
- 9 *Malevolencia.*
- 10 *Opiniones erróneas.*

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 24.

- **Recta opinión superior.**
- **Comprende las Cuatro Nobles Verdades.**

No hay nada en la lógica de la causalidad del kamma que impulse el afán de trascender el ciclo del kamma y sus frutos. El estímulo para querer liberarse de la rueda del devenir depende de la adquisición de una perspectiva diferente y más amplia, una que brinde la penetración en la imperfección inherente a todas las formas de existencia samsárica, incluso de las más exaltadas.

Esta Recta Opinión Superior que conduce a la liberación es la comprensión de las Cuatro Verdades Nobles.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 27.

- **Ser y los cinco agregados.**
- **Relaciones de apego y mundo.**

El Buda nos enseña que somos un conjunto de cinco agregados: forma material, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia y que todos ellos están conectados con el apego. Nosotros somos los cinco y los cinco son nosotros. Cualquier cosa con la que nos identifiquemos, cualquier cosa que consideremos es nuestro ser, cae dentro del conjunto de los agregados.

Todos ellos unidos generan la totalidad de esa serie imponente que son los pensamientos, las emociones, ideas y propensiones entre las que vivimos, “nuestro mundo”.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 28.

- **Sufrimiento y cinco agregados.**
- **Base de la impermanencia.**

La razón de que los agregados sean dukkha estriba en que son impermanentes; cambian a cada momento, surgen y desaparecen sin que haya ninguna sustancia tras ellos que persista a través del cambio. Puesto que los factores constituyentes de nuestro ser están cambiando constantemente, desprovistos por completo de un núcleo permanente, no hay en ellos ninguna base segura a la que aferrarse. No hay nada más que un flujo que se desintegra sin cesar y que nos sumerge en el sufrimiento cuando nos aferramos a él en un deseo de permanecer.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 28.

- **Fin del sufrimiento.**
- **Dukkha y Noble Óctuple Sendero.**

En el mismo instante en el que se realiza el nibbana, cesa el deseo; la comprensión nos esclarece entonces que el deseo es el verdadero origen de dukkha. Cuando se ha visto el nibbana, se sabe que es el estado de paz, libre de la vorágine del devenir. Y como esta experiencia se ha adquirido practicando el Noble Sendero Óctuple, se sabe por uno mismo que el Noble Sendero Óctuple es, en verdad, el camino que conduce al final de dukkha.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 30.

- **Intención – pensamiento - acción.**
- **Desarrollo de la cadena activa.**

Por un lado, tenemos que las acciones siempre dejan traslucir los pensamientos de los que salen, pues el pensamiento es el precursor de la acción, el que dirige los actos físicos y verbales poniéndolos en marcha y utilizándolos como instrumentos para expresar sus intenciones e ideales. Por otro lado, tenemos que estas intenciones, a su vez, traslucen las opiniones que imperan y que son anteriores a ellos.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 32.

- **El peso de pensamientos.**
- **Acciones positivas y negativas.**

El Buda resume sucintamente este tema cuando dice que los actos, palabras, planes y propósitos basados en la opinión incorrecta de la persona que la sostiene, la conducirán al sufrimiento, en tanto que los actos, palabras, planes y propósitos basados en la Recta Opinión de la persona que la sostiene, la conducirán a la felicidad (Anguttara Nikaya I. 16,2).

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 33.

- **Amor y compasión.**
- **Se basan en consideraciones.**

La consideración de que todos los seres buscan la felicidad hace que surjan pensamientos de buena voluntad, deseos llenos de amor de que todos ellos se sientan bien, sean felices y tengan paz.

La consideración de que los seres están expuestos al sufrimiento hace que surjan pensamientos de inocuidad, deseos llenos de compasión de que se liberen del sufrimiento.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 33.

- **Camino mundano de vida.**
- **Objetos disque de felicidad.**

El Buda describe su enseñanza como una carrera en dirección contraria al camino del mundo. El camino mundano es el camino de los deseos y los no iluminados que siguen este camino fluyen con la corriente de los deseos y buscan la felicidad persiguiendo aquellos objetos en los que imaginan encontrarán su satisfacción.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 34.

- **Apego a objetos de deseo.**
- **Son los más difíciles de quitar.**

Justo al llegar a este punto, al tratar de dejar ir al apego, tropezamos con una poderosa resistencia; la mente no quiere renunciar a su presa sobre los objetos a los que ha estado apegada, su costumbre de adquirir, tener y retener es tan antigua que parece imposible romper esos hábitos con un acto de voluntad. Se puede estar de acuerdo con la necesidad de renunciar, puede que queramos deshacernos del apego, pero en cuanto resuena la llamada, la mente retrocede y vuelve a caer en las garras de sus deseos.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 35.

- **Avidez y pasión.**
- **Inmoralidad y mente.**

3. Hablando con propiedad, la avidez o la pasión (raga) sólo se convierten en inmorales cuando impulsan a cometer acciones que violan los principios básicos de la ética, tales como matar, robar, el adulterio, etc. Cuando permanecen únicamente como factores mentales o resultan en acciones que no son intrínsecamente inmorales, por ejemplo, disfrutar de una buena comida, el deseo de reconocimiento, las relaciones sexuales que no dañen a otros, no es inmoral, sino solamente una forma de deseo que nos ata a dukkha.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 35.

- **Deseo y dukkha.**
- **Otro punto de vista.**

Para que comprendamos el deseo de tal manera que sea posible aflojar sus nudos, tenemos que ver que está indisolublemente unido a dukkha. La totalidad de ese fenómeno que es el deseo, de ese ciclo de querer algo y buscar su gratificación, depende de nuestra forma de ver las cosas; seguimos atados al deseo porque lo vemos como el medio para conseguir ser felices, pero si pudiéramos mirarlo desde otro ángulo, su fuerza se debilitaría y obtendríamos como resultado el movimiento hacia la renuncia.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 36.

- **Ciclo del deseo y dukkha.**
- **Se cumpla y no-se cumpla.**

En el momento en que éste surge, nos crea un sentimiento de carencia, el dolor de querer y para acabar con el dolor luchamos por satisfacer el deseo. Si el esfuerzo fracasa, sobreviene la frustración, la desilusión y algunas veces, la desesperación. Pero ni siquiera el placer del éxito es incondicional. Nos preocupa la posibilidad de perder el terreno ganado, nos sentimos obligados a asegurar nuestra posición, a proteger nuestro territorio, a obtener más, a subir más alto, a establecer controles más férreos.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 36.

- **Antídoto a la aversión.**
- **Metta: rendirse y reprimir.**

El propósito de buena voluntad se opone al propósito de mala voluntad, a los pensamientos gobernados por la ira y la aversión. También aquí, como en el caso del deseo, hay dos maneras de manejar la mala voluntad que resultan inútiles.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 37.

- **Meditación en el amor.**
- **Cultivar el sentimiento.**

Al principio hay que obrar con cierta deliberación, pero, con la práctica, el sentimiento de amor arraiga en lo más profundo, se injerta en la mente y actúa de forma natural y espontánea. El método para desarrollar el amor es metta bhavana, la meditación sobre la benevolencia, una de las clases de meditación budista más importantes.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 39.

- **Desarrollo de metta.**
- **Felicidad y no sufrimiento.**

El proceso comienza por uno mismo. Si indagamos en nuestra propia mente, vemos que el deseo más urgente que tenemos es el de ser felices y estar libres de sufrimiento. En cuanto veamos que es así, comprenderemos de inmediato que todos los seres vivientes comparten el mismo anhelo básico. Todo el mundo quiere sentirse bien, ser feliz y estar a salvo. Lo que tenemos que hacer para desarrollar metta hacia los demás es compartir imaginariamente su propio deseo innato de felicidad.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 40.

- **Antídoto a la agresión.**
- **Compasión y metta.**

El propósito de inocuidad es el pensamiento guiado por la compasión (karuna) que aparece en oposición a los pensamientos de crueldad, agresividad y violencia.

La compasión es el complemento de la benevolencia. Mientras el amor benevolente (metta) tiene como característica el deseo de felicidad y bienestar de los demás, la compasión se caracteriza por desear que estén libres de sufrimiento, deseo que hay que extender a todos los seres vivientes sin restricciones.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 41.

- **Cultivo de la compasión.**
- **Su base son los tipos de sufrimiento.**

Contemplar los diversos sufrimientos a los que son susceptibles los seres vivientes sirve de ayuda para aumentar la dimensión e intensidad de la compasión. La primera verdad noble, con su enumeración de los diferentes aspectos de dukkha, nos proporciona una línea maestra muy útil para lograr ese aumento. Se contempla a los seres como sujetos de envejecimiento, luego como sujetos de enfermedad, después de muerte, pena, lamento, dolor, tribulación, desesperación, etc.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 41.

- **Los tres venenos y antídotos.**
- **Renuncia/ voluntad/ compasión.**

En resumen, vemos que las tres clases de Recto Propósito: Renuncia, buena voluntad e inocuidad contrarrestan las tres clases de propósitos erróneos: Deseo, mala voluntad y nocividad. No es posible enfatizar lo suficiente la importancia que tiene la puesta en práctica de la contemplación que conduce al surgimiento de esos pensamientos; las contemplaciones se han enseñado como métodos a cultivar, no como meras exploraciones teóricas.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 42.

- **Concepto de “sila”.**
- **Sus diferentes significados.**

La palabra “sila”, que hemos traducido como “disciplina moral”, aparece en los textos con otros significados con los que coincide en parte, todos ellos conectados con la conducta correcta. En algunos contextos significa una acción que se ajusta a los principios morales, en otros significa los principios mismos, a veces significa las cualidades virtuosas del carácter que resultan de la observancia de los principios morales.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 44.

- **Los preceptos de sila.**
- **En evitar y en ejecutar.**

Cuando se definen brevemente los factores del entrenamiento moral, por lo general se hace en términos negativos, en términos de abstinencia, pero sila es mucho más que la mera abstinencia de lo que es incorrecto. Como veremos, cada principio encerrado en el precepto presenta dos aspectos y ambos son esenciales para el entrenamiento como totalidad. Uno es la abstinencia de lo perjudicial, el otro la ejecución de lo provechoso; el primero se llama “evitación” (varitta) y el segundo “ejecución” (caritta).

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 45.

- **Precepto de recta palabra.**
- **Componentes e importancia.**

El Buda separa la Recta Palabra en cuatro componentes: abstenerse de mentir, abstenerse de chismear, abstenerse de decir groserías y abstenerse de charlas frívolas.

La importancia y el potencial de la palabra se pasan por alto con facilidad porque sus efectos no se evidencian con la rapidez de los actos físicos, pero una ligera reflexión nos mostrará que el acto verbal y su vástago, la palabra escrita, pueden tener una consecuencia enorme para bien o para mal.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 46.

- **La recta palabra y (falsa).**
- **Los tres venenos mentales.**

Cuando la avidez es el motivo principal, su resultado es una mentira animada por el objetivo de obtener beneficio personal o favorecer a alguien cercano a nosotros, ya sea con riqueza material, posición, respeto o admiración. Cuando el motivo es el odio, la palabra falsa adopta la forma de mentira maliciosa, la mentira con la que se trata de herir y perjudicar a otros. Cuando la ofuscación es el motivo principal, el resultado es el tipo menos pernicioso de falsedad: la compulsión irracional de mentir, la exageración para inspirar interés o la mentira para provocar la risa.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 47.

- **Desarrollo de la recta acción.**
- **Noble Óctuple Camino.**

Recta acción significa abstenerse de los actos perjudiciales que se sirven del cuerpo como medio de expresión.

El elemento central de este elemento del sendero es el factor mental de la abstinencia, pero se le llama “Recta Acción” porque la abstinencia se predica de las acciones realizadas por el cuerpo.

El Buda menciona tres componentes de la Recta Acción: abstenerse de matar, abstenerse de tomar lo que no ha sido dado y abstenerse de conducta sexual ilícita.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 52.

- **Desarrollo de la recta acción.**
- **No tener lo que no es de uno.**

La parte positiva de abstenerse de robar es la honradez, que presupone el respeto hacia lo ajeno y del derecho que cada cual tiene a usar lo propio como desee. Otra virtud relacionada con ella es el contento, estar satisfecho con lo que se tiene sin sentirse inclinado a aumentar las riquezas por medios poco escrupulosos. La virtud opuesta más eminente es la generosidad, desprenderse de las riquezas y posesiones propias para beneficiar a otros.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 55.

- **Desarrollo del recto sustentamiento.**
- **Clases y métodos deshonestos.**

El Buda menciona cinco clases de sustentamiento que causan perjuicios a terceros y que, por tanto, deben ser evitados: comerciar con armas, con seres humanos (esclavitud o prostitución), con seres vivos (carniceros y matarifes), con venenos e intoxicantes (Anguttara Nikaya V. 177).

Menciona además, varios métodos deshonestos de enriquecerse que caen bajo el sustentamiento incorrecto: estafas, fraudes, adivinación, trampas y usura (Majjhima Nikaya 117).

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 57.

- **Desarrollo de recta energía.**
- **Puede ser positiva o negativa.**

La energía (viriyā), que es el factor mental que hay tras el Recto Esfuerzo, puede aparecer tanto en formas provechosas, como en formas perjudiciales. Este mismo factor aprovisiona de combustible al deseo, la agresividad, la violencia y la ambición, por un lado y a la generosidad, autodisciplina, benevolencia, concentración y comprensión por el otro.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 60.

- **Desarrollo de recta energía.**
- **Los cuatro tipos de esfuerzo.**

La naturaleza del proceso mental divide el Recto Esfuerzo en cuatro “esfuerzos grandes”: impedir el surgimiento de los estados perjudiciales que no hayan surgido todavía, alejar los estados perjudiciales que ya hayan surgido, promover los estados provechosos que no hayan surgido todavía y mantener y perfeccionar los estados provechosos que ya hayan surgido.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 60-61.

- **Significado del apetito sensual.**
- **Cinco sentidos y deseo.**

El apetito sensual tiene dos interpretaciones, la más estrecha es la codicia de “los cinco ramales del placer sensual” visiones, sonidos, olores, sabores y contactos agradables, pero algunas veces se le da una interpretación más amplia que incluye el deseo en todas sus modalidades, ya sea de placeres sensuales o de riqueza, poder, posición, fama o cualquier cosa material por la que se pueda optar.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 62.

- **Impacto de la atención inadecuada.**
- **Desarrollo de estados perjudiciales.**

Cuando la mente reseña sin cuidado, con atención indebida (ayoniso manasikara), los datos que llegan, los objetos sensoriales tienden a fomentar los estados perjudiciales y lo hacen de forma directa produciendo consecuencias inmediatas o indirectas, dejando unas huellas en la memoria que más adelante puede abultarse hasta convertirse en objeto de pensamientos, imágenes y fantasías corruptas.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 63.

- **Mente descontrolada y sentidos.**
- **Reproducción de las perturbaciones.**

La clave del control nos la indica la frase: “No se para en la señal ni en los pormenores”. La señal (nimitta) es el aspecto general del objeto, habida cuenta de que este aspecto es lo que los pensamientos corrompidos toman como base; los “pormenores” (anubyanjana) son sus características menos visibles. Si falta el control sobre los sentidos, la mente vaga sin prudencia por el campo sensorial. Primero capta la señal, que pone en marcha la corrupción y luego explora los pormenores, lo que les permite multiplicarse y medrar.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 64.

- **Proceso de atención.**
- **Respuestas conscientes.**

En primer lugar, la mente advierte que hay un objeto, luego lo comprende, luego admite la percepción, la examina y la identifica. Inmediatamente después de la identificación se abre un periodo en el que se produce la evaluación del objeto que conduce a la elección de una respuesta.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 64.

- **Antídoto al deseo.**
- **Impermanencia y repulsión.**

El remedio aplicable al deseo es la meditación sobre la impermanencia que golpea hasta derribarlo el puntal elemental del apego: la asunción implícita de que los objetos a los que estamos apegados van a durar para siempre. Sin embargo, el antídoto más potente para el deseo carnal es la contemplación de la naturaleza repulsiva del cuerpo, tema que trataremos con mayor amplitud en el capítulo siguiente.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 65.

- **Los siete factores de iluminación.**
- **Cultivar estados positivos.**

...el Buda incide especialmente en el grupo denominado “Los siete factores de la iluminación” (satta bojihanga) y que son: la atención, la investigación de la realidad, la energía, el gozo, el sosiego, la concentración y la ecuanimidad.

“Así desarrolla los “factores de la iluminación”, sustentados por la soledad, el desapego, la cesación y conducentes a la liberación y que son: la atención, la investigación de la realidad, la energía, el gozo, el sosiego, la concentración y la ecuanimidad.

(Anguttara Nikaya IV, 13).

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 67.

- **Desarrollo de recta atención.**
- **Definición básica.**

La facultad mental, que en pali se llama sati y que generalmente se traduce por “atención”, coloca la experiencia bajo el punto focal haciéndola accesible a la visión cabal. Atención significa presencia de la mente, “tomar nota” de algo, ser conscientes. Ahora bien, la clase de conciencia implicada en la atención difiere profundamente de la forma en la que habitualmente nos damos cuenta de las cosas en nuestro estado ordinario de conciencia.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 71.

- **Recta atención.**
- **Conciencia sin elección.**

La mente se sostiene deliberadamente en el nivel de la atención pura, que es la observación desinteresada de lo que sucede dentro de nosotros y a nuestro alrededor en el momento presente.

Atención es la “conciencia sin elección”, la conciencia que observa lo que sucede sin “remilgos”, sin dejarse atrapar en la red del pensamiento discriminativo.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 71.

- **Percepción conceptual del objeto.**
- **Desarrollo de construcciones mentales.**

Al final, la percepción directa original ha sido enteramente cubierta por el proceso de formación de las ideas y el objeto presentado aparece muy confusamente al fondo de una gruesa capa de convicciones y opiniones, igual que si se viera la luna tras una capa de nubes.

El Buda denomina “papañca”, “elaboración”, “embellecimiento” o “proliferación conceptual”, a este proceso de construcciones mentales. Las elaboraciones obstruyen la inmediatez con que se presentan los fenómenos y hacen que conozcamos al objeto sólo “de vista”, no tal y como es realmente.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 72.

- **Desarrollo de la recta atención.**
- **Romper los nudos conceptuales.**

Desbrozar el campo cognitivo es tarea de la Recta Atención. La atención saca a la luz la experiencia tal y como se produjo en el primer momento, descubre el objeto tal y como era antes de haber sido cubierto con las interpretaciones que de él hicimos. Por esto, la práctica de la atención consiste más en deshacer que en hacer: no pensar, no juzgar, no asociar, no planear, no imaginar, no desear.

Todos nuestros “haceres” son formas de interferencia, modos con los que la mente manipula la experiencia y trata de imponer su dominio. La atención desata los nudos y desenmaraña esos haceres tomando nota simplemente. No hace nada sino reseñar, observando el surgir, permanecer y desaparecer de cada experiencia.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 73.

- **Cultivo de la recta atención.**
- **Los cuatro fundamentos de la atención.**

La recta atención se cultiva con la práctica de lo que se llama "Los cuatro fundamentos de la atención" (catturo satipatthana), la contemplación atenta de las cuatro esferas objetivas: el cuerpo, las sensaciones, los estados de la mente y los fenómenos.

El Buda lo explicó así:

“¿Y qué es, monjes, la Recta Atención? He aquí que un monje permanece contemplando el cuerpo en el cuerpo, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción del mundo. Permanece contemplando las sensaciones en las sensaciones... los estados de la mente en los estados de la mente... los fenómenos en los fenómenos, fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la atención del mundo”.

(Digha Nikaya, 22)

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 74-75.

- **Meditación en respiración.**
- **Amarra el presente.**

La conciencia de la respiración se abre camino por entre las complejidades del pensamiento discursivo, rescatándonos de deambular sin sentido por el laberinto de las fantasías vanas y amarrándonos al presente; porque la posibilidad de ser conscientes, verdaderamente conscientes de la respiración, sólo se produce en el presente, nunca en el pasado ni en el futuro.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 76.

- **Meditación en el cuerpo.**
- **Repulsión y deseo sexual.**

El Buda nos enseña que el impulso sexual es una manifestación del deseo y por tanto una causa de dukkha que primero hay que reducir y la que, luego, hay que librarse como condición previa para poner fin a dukkha. La meditación va debilitando el deseo sexual, privando a este instinto del puntal que lo sostiene: la percepción del cuerpo como algo atractivo sensualmente. El deseo sensual sube y baja al mismo tiempo que esta percepción. Brota porque vemos el cuerpo como algo atractivo, declina cuando desaparece esta impresión de belleza.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 78.

- **Meditación en el cuerpo.**
- **Sistema de desapego.**

Los textos mencionan hasta treinta y dos partes: cabello, vello, dientes, uñas, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, diafragma, bazo, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, estómago, heces, sesos, bilis, flemas, pus, sangre, sudor, grasas líquidas, lágrimas, grasas sólidas, mocos, saliva, fluido sinovial y orina. La repulsividad de las partes implica lo mismo para el todo, el cuerpo visto desde un primer plano resulta bien poco atractivo y su bello aspecto un milagro. Pero no debemos malinterpretar el propósito de esta meditación que no es en absoluto producir aversión y desagrado, sino desapego, apagar el fuego de la pasión quitándole el combustible.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 79.

- **Meditación en el cuerpo.**
- **Los cuatro elementos.**

El medio que emplea, tal y como su nombre indica, es la disección mental del cuerpo en los cuatro elementos primarios, a los que llama por los nombres arcaicos de “tierra”, “agua”, “fuego” y “aire”, pero que en realidad significan los cuatro estados primarios de la materia: solidez, fluidez, calor y vibración.

El elemento sólido se ve muy claramente en las partes sólidas del cuerpo, órganos, tejidos y huesos, el elemento fluido en los líquidos corporales, el elemento calor en la temperatura del cuerpo, el elemento vibración en el proceso respiratorio.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 79.

- **Meditación en la sensación.**
- **Agradable, desagradable y neutra.**

El siguiente fundamento de la atención es la sensación (vedana). La palabra “sensación” no se emplea el sentido de emoción (un fenómeno complejo que se subsume mejor en los fundamentos de la atención tercero y cuarto), sino en el sentido más restringido del modo en el que nos afecta, o “cualidad hedónica” de la experiencia y que puede ser de tres clases, dependiendo de los tres tipos principales de sensaciones: agradables, desagradables y neutras.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 80.

- **Meditación en la sensación.**
- **Contacto y los sentidos.**

La sensación se produce en dependencia de un evento mental llamado “contacto” (phassa). El contacto marca el “encuentro” de la conciencia con el objeto a través de cualquiera de las facultades sensoriales; es el factor en virtud del cual la conciencia “toca” al objeto que se presenta ante la mente por vía de los órganos de los sentidos.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 80.

- **Sensaciones y tres venenos.**
- **Desarrollo del contacto de los seis sentidos.**

Cuando surge una sensación agradable, caemos bajo la influencia de la avidez y nos apegamos a ella; cuando se produce una sensación desagradable, respondemos con desagrado, aversión y temor, que no son sino aspectos del odio y cuando se produce una sensación neutra, por lo general, o no nos damos cuenta de ella, o dejamos que nos arrulle con un falso sentimiento de seguridad, que son estados de la mente gobernada por la ofuscación.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 81.

- **Sensaciones y tres venenos.**
- **La liberación de la impermanencia.**

De esta manera comienza la visión cabal de la impermanencia, que, al desarrollarse,, voltea las tres raíces perjudiciales; no hay codicia por las sensaciones agradables, ni aversión por las dolorosas, ni ofuscación por las neutras porque todas ellas se ven como sucesos efímeros e insustanciales, vacíos de cualquier placer verdadero o de base para comprometernos con ellas.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 82.

- **La mente en el budismo.**
- **Citta como acto de conciencia.**

La mente no se considera un sujeto duradero de pensamientos, sensaciones y voliciones, sino una secuencia de actos mentales momentáneos, cada uno de ellos distinto e individual, conectamos uno con otro de forma causal y no secuencial.

Cada acto singular de conciencia se llama un citta, que podemos traducir como “un estado de la mente”. Cada citta está formado por numerosos componentes, siendo el principal la conciencia, la experimentación básica del objeto. La conciencia también se la llama citta, nombrándose la parte por el todo.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 82.

- **16 factores mentales.**
- **Meditación de los estados mentales.**

El Buda menciona en su exposición de la contemplación del estado de la mente dieciséis clases de cittas, con referencia a los cetasikas: la mente con pasión, la mente sin pasión, la mente con odio, la mente sin odio, la mente con ofuscación, la mente sin ofuscación, la mente disminuida, la mente distraída, la mente desarrollada, la mente no desarrollada, la mente en estado superable, la mente en estado no superable, la mente concentrada, la mente no concentrada, la mente liberada, la mente no liberada.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 83.

- **Contemplación de fenómenos.**
- **Se divide en cinco secciones (Sati-pattana).**

La sección del sutta relativa a la contemplación de los fenómenos se fracciona en cinco subdivisiones, cada una dedicada a un grupo de fenómenos: los cinco obstáculos, los cinco agregados, las seis bases sensoriales (las cinco externas y la interna, la mente), los siete factores de la iluminación y las cuatro verdades nobles.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Bodhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 84.

- **Los siete factores de la iluminación.**
- **Sati-pattana y su desarrollo.**

Los factores de iluminación son débiles cuando surgen, pero se van fortaleciendo con su cultivo sistemático. La atención inicia el proceso de contemplación, cuando está bien establecida surge la investigación de la realidad, la cualidad de indagar de la inteligencia. La investigación, a su vez, produce energía, la energía da paso al gozo, el gozo conduce al sosiego, el sosiego hace que la concentración sea unidireccional y la concentración lleva a la ecuanimidad.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 85.

- **Mente no concentrada: como pez en tierra**
- **Dispersa y disoluta.**

La mente no entrenada en la concentración, se mueve sin orden ni concierto, en la que el Buda comparaba con las sacudidas y coletazos de un pez al que se saca del agua y se arroja a tierra, no puede quedarse quieta, salta y brinca de una idea a otra, de un pensamiento a otro, sin control.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 87-88.

- **Meditación en concentración.**
- **Samatha y Vipassana.**

La concentración puede desarrollarse con dos métodos, según que la tomemos como meta de una práctica dirigida expresamente a obtener el grado de concentración necesario para obtener los estados de absorción o como acompañante secundario del sendero encaminado a generar la visión cabal.

El primer método se llama “el desarrollo de la serenidad” (samatha bhayana) y el segundo “el desarrollo de la visión cabal” (vipassana bhavana).

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 88.

- **Kasinas: objetos naturales.**
- **Base de meditación Samatha.**

Los kasinas son objetos materiales para representar ciertas cualidades primordiales; de ellos, cuatro representan los elementos primarios: tierra, agua, fuego, aire; cuatro representan colores: azul, amarillo, rojo y blanco. Los otros dos son los kasinas de la luz y el espacio. Cada kasina es un objeto concreto representativo de lo universal que simboliza.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 89.

- **Los cinco jhanas.**
- **Base de Samatha.**

...pero una vez activados por el trabajo de la meditación, los cinco factores adquieren fuerza, se unen unos a otros y conducen la mente hacia el samadhi, donde regirán como “factores de jhana”, factores de abstracción (jhananga). Los enumeramos en el orden que se presentan: aplicación inicial de la mente en el objeto, aplicación sostenida de la mente (vicara), gozo (piti), felicidad (sukha) y unidireccionalidad (ekaggata).

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 92.

- **Las cinco jhanas.**
- **Y los cinco obstáculos de meditación.**

Cada factor de absorción se opone a un obstáculo en particular y así; la aplicación inicial de la mente con su maniobra de levantamiento de la mente hasta el objeto, neutraliza la pereza y el sopor; la aplicación sostenida, al fijar la mente en el objeto, elimina la duda. El gozó despeja la malquerencia, la felicidad excluye el desasosiego y la ansiedad y la unidireccionalidad compensa el deseo sensual, que es el aliciente más seductor para las distracciones.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 93.

- **Dos tipos de concentración.**
- **De acceso y de absorción.**

En la concentración de acceso, los factores de jhana están presentes, pero les falta fuerza y estabilidad; la mente en este nivel se compara a un niño que acaba de aprender a andar, da unos cuantos pasos y se cae, se levanta, da otros cuantos pasos y se vuelve a caer. Pero la mente en estado de absorción es como un hombre que quiere caminar, simplemente se levanta y echa a andar sin la más mínima duda.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 94.

- **Los tres niveles de corrupción.**
- **Latentes, mentales y de acción (cuerpo + palabra).**

El Buda nos enseña que las corrupciones están estratificadas en tres capas. La más profunda es la de las tendencias latentes (anusaya) en ella la corrupción duerme sin desplegar ninguna actividad. El segundo nivel es el estado de manifestación (pariyutthana), en el que la corrupción rebulle en forma de pensamientos, emociones y voliciones perjudiciales en cuanto sufre el impacto de algún estímulo. En el tercer nivel, la corrupción va más allá de la mera manifestación mental y provoca cualquier tipo de acción perjudicial de obra o de palabra; por ello, este tercer nivel se llama “el estado de transgresión” (vinkamma).

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 99.

- **Erradicar la ignorancia.**
- **Elimina las tendencias corruptas.**

Pero incluso aunque la concentración avance hasta las profundidades de la absorción total, no puede llegar a la fuente del sufrimiento que no es otra que las tendencias latentes que duermen en el continuo mental, donde se muestra impotente porque necesita algo más que tranquilidad mental para erradicarlas. Lo que se necesita, además de calma y serenidad de la mente unificada, es sabiduría (pañña) la visión justa y cabal de la naturaleza esencial de los fenómenos. Sólo la sabiduría puede cortar de raíz las tendencias latentes porque el miembro más elemental del grupo, el que alimenta y mantiene a los otros, es la ignorancia (avijja) que únicamente puede ser corregida con la sabiduría.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 100.

- **Efectos de creer en el yo.**
- **Creación de dicotomías.**

Lo malo es que, aunque sea una presunción, no es intrascendente, sino que, por el contrario, acarrea consecuencias que pueden ser desastrosas, ya que al contemplar el mundo desde ese punto de mira, nuestra mente lo divide todo entre la dualidad de lo que es “yo” lo que no es “yo”, lo que es “mío” y lo que no es “mío” y somos víctimas de las corrupciones que alimentan esas dicotomías en las que estamos atrapados y nos vemos impelidos a capturar unas cosas y destruir otras sumergiéndonos en el sufrimiento que inevitablemente le sigue tarde o temprano.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 101.

- **Definición de cinco agregados.**
- **Y su relación cuerpo-mente.**

La forma material constituye el lado material de la existencia, el organismo físico con sus facultades sensoriales y los objetos externos del conocimiento.

Los otros cuatro agregados conforman el lado mental. La sensación proporciona la forma en la que las cosas nos afectan; la percepción, el factor que advierte e Identifica, las formaciones mentales, los elementos de volición y emoción y la conciencia, la conciencia básica esencial a toda experiencia.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 102.

- **Las tres grandes habilidades.**
- **Desarrollo de los factores.**

Los factores de la disciplina moral mantienen a raya a las tendencias de transgresión, vigilando con tanto cuidado que ni siquiera puede surgir el pensamiento de una conducta no ajustada a la ética. Los factores de la concentración mantienen la mente firmemente anclada en la corriente de los fenómenos, contemplando cualquier cosa que surja con precisión impecable, libre de descuidos y distracciones. La Recta Opinión, como sabiduría que es de la visión cabal, no hace más que crecer en agudeza y profundidad.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 104.

- **Las diez corrupciones.**
- **Como trabas al nibbana.**

En tanto en cuanto nos mantengan atados a la rueda del devenir, las corrupciones se clasifican en un grupo de diez “trabas” (samyojana) que son: la ilusión de tener un yo, la duda, el apego a ritos y ceremonias, el deseo sensual, la aversión, el deseo de existencias materiales sutiles, el deseo de existencias inmateriales, la presunción, el desasosiego y la ignorancia.

La Liberación del Sufrimiento. Bhikkhu Boddhi. Ediciones Librería Argentina. España, 2007. Pág. 106.