

Sabbāsava Sutta

MN 2

Todos los efluentes

Introducción doctrinal y versión íntegra en castellano
preparada para lectura, estudio y locución.



BEIT EIN SOF
ACADEMY

ESTUDIO - CONTEMPLACIÓN - SABIDURÍA
PARA UN MUNDO MÁS LÚCIDO

OBSERVAR
COMPRENDER
PRACTICAR
LIBERAR

DISCIPLINA
LUCIDEZ
COMPASIÓN
LIBERTAD

Sabbāsava Sutta (MN 2)

Cómo abandonar los efluentes

TRES ĀSAVAS PRINCIPALES



Kāma
deseo sensual



Bhava
existencia / devenir



Avijjā
ignorancia

DHAMMA
INVESTIGACIÓN
DIALOGO
TRANSFORMACIÓN



SABIDURÍA
QUE ILUMINA
LA VIDA

“Conociendo
y abandonando los efluentes,
se alcanza la libertad.”

MN 2



UN
CAMINO
ATEMPORAL
PARA
SERES HUMANOS
DE HOY

Meta del sutta: cortar la sed, arrojar los grilletes y poner fin al sufrimiento.

EL DHAMMA SIGUE SIENDO RELEVANTE



Mapa visual de los tres āsavas principales y los siete métodos de abandono expuestos en MN 2.

Introducción

El segundo sutta del Majjhima Nikāya es el Sabbāsava Sutta, una enseñanza dedicada a los āsavas, los efluentes o contaminaciones profundas. Para entrar en el texto conviene primero detenernos en esta palabra, porque los āsavas ocupan un lugar muy importante en el budismo temprano y no son exactamente lo mismo que otras categorías de aflicciones mentales que encontramos con frecuencia.

Tradicionalmente se habla de tres āsavas. Son kāma, bhava y avijjā. Kāma es el deseo sensual; bhava es el ser, la existencia o el devenir; y avijjā es la ignorancia. Estos son, formalmente, los tres grandes efluentes. La propia palabra āsava puede sugerir algo que fluye hacia afuera, un derrame o incluso una filtración. Por eso existe también una antigua asociación entre los āsavas y ciertos flujos corporales, como las lágrimas, la saliva o las secreciones sexuales. Sin embargo, esos fluidos no son literalmente los tres efluentes. Funcionan más bien como imágenes relacionadas con ellos.

Los āsavas tienen cierta semejanza con los kleśas, las aflicciones o contaminaciones mentales. Los tres venenos, por ejemplo, son codicia, aversión e ignorancia. Pero podemos hacer una distinción útil. Las aflicciones pueden entenderse como estados más manifiestos y activos de la mente, mientras que los āsavas son tendencias mucho más profundas, disposiciones subyacentes que siguen alimentando nuestra actividad. Podríamos decir que los kleśas están muy relacionados con aquello que mantiene el sufrimiento funcionando momento a momento, mientras que los āsavas apuntan a tendencias profundamente arraigadas que mantienen en marcha la existencia cíclica. Son contaminaciones que operan desde abajo, por así decirlo, y que nos mantienen atrapados en saṃsāra.

Kāma: el deseo sensual

El primero es kāma, el deseo sensual. Kāma puede referirse específicamente al deseo sexual, y no deberíamos borrar completamente ese sentido. La palabra aparece también en Kāma Sūtra, aunque el Kāma Sūtra, por supuesto, no sea un sutta budista. El budismo temprano se desarrolló en un contexto fuertemente monástico, con un énfasis considerable en el celibato y la renuncia, por lo que la sexualidad podía aparecer como uno de los ejemplos principales de deseo sensual. Pero kāma no se limita al sexo. El punto más amplio es la sensualidad, aquello que buscamos a través de los sentidos.

Para algunas personas la sexualidad puede representar el punto máximo del deseo. Para otras puede ser la comida. Para otras pueden ser las drogas, el alcohol o cualquier otra experiencia sensorial. Una persona puede tener relativamente poco interés en una forma particular de placer y, sin embargo, sentir una enorme compulsión por otra. De modo que, al hablar de kāma, conviene pensar en la estructura del deseo sensual más que en condenar un objeto particular.

El problema no consiste simplemente en comer, tener una experiencia agradable o disfrutar de los sentidos. Lo que debemos observar es ese estado de la mente que piensa: sería mucho más feliz si pudiera obtener determinada experiencia sensual. Imaginemos algo muy sencillo. Hay un restaurante al que quiero ir y una comida específica que quiero comer. Aparece el deseo. Pero el restaurante está cerrado, no consigo una reserva o simplemente no puedo llegar. En ese momento puedo descubrir que mi mente ha construido la idea de que ninguna otra comida servirá, que necesito precisamente eso. Ahí aparece la dimensión problemática del deseo: el querer, el craving, la sensación de que necesito determinado objeto para estar bien.

Por eso resulta importante no convertir esta enseñanza en una demonización de la sexualidad, de la comida o de la sensualidad en general. El foco está puesto en la compulsión, en el deseo que se convierte en dependencia y que, precisamente por depender de condiciones que no controlamos, produce sufrimiento.

Bhava: el deseo de existir

El segundo efluente es bhava. Bhava es una palabra difícil de traducir. Puede traducirse como ser, existencia o devenir. En este contexto podemos pensarla como el deseo de existencia, la sed de continuar siendo. Una forma sencilla de reconocerla consiste en observar nuestro miedo a morir. No queremos dejar de existir. Aparece ansiedad ante la posibilidad de no ser, y esa ansiedad nos permite entrever hasta qué punto existe un apego profundo a la existencia.

Esto no significa que el budismo esté proponiendo el deseo de no existir. Abandonar el deseo de existencia no significa desarrollar un deseo de inexistencia. Eso simplemente nos llevaría al extremo contrario. El budismo no está recomendando la autodestrucción ni el suicidio. Desde el comienzo encontramos precisamente la idea de evitar tanto la gratificación extrema como la mortificación. La cuestión aquí es la ansiedad, el miedo y la desesperación asociados con nuestra necesidad de continuar existiendo.

Bhava es además una noción que encontraremos dentro de la cadena de originación dependiente. Resulta interesante notar que estos tres efluentes están relacionados de diferentes maneras con esa estructura. La cadena comienza con avijjā, ignorancia. En ella también aparece bhava, existencia o devenir, y encontramos igualmente la sed o craving. En desarrollos posteriores del pensamiento budista, especialmente al estudiar a Nāgārjuna, bhava seguirá siendo una cuestión central. Buena parte de su pensamiento puede comprenderse

como una crítica a la idea de una existencia inherente. En ese sentido no hay necesariamente una ruptura absoluta entre este antiguo discurso y las filosofías budistas posteriores. Ya aquí estamos ante una enseñanza que busca abandonar la fijación con bhava.

Avijjā: ignorancia

El tercer efluente es avijjā, ignorancia. Es el problema clásico: simplemente no comprendemos del todo qué está ocurriendo. No vemos correctamente la naturaleza de las cosas y, debido a esa ignorancia, continuamos atrapados en la existencia cíclica. Esta ignorancia incluye nuestra dificultad para comprender la impermanencia, la ausencia de una identidad permanente y la naturaleza condicionada de la experiencia.

Las antiguas asociaciones simbólicas entre los tres efluentes y los flujos corporales pueden entenderse de esta manera: las secreciones sexuales se asocian con kāma, el deseo sensual; la saliva se relaciona con bhava, con la necesidad de alimentarse y continuar existiendo; y las lágrimas pueden asociarse con avijjā, con el sufrimiento que surge cuando no comprendemos la impermanencia, la ausencia de un yo fijo o la naturaleza de aquello a lo que nos aferramos. Nuevamente, las lágrimas, la saliva y las secreciones no son los tres āsavas. Son asociaciones que ayudan a comprender el sentido de algo que fluye desde tendencias profundamente arraigadas.

Aunque tradicionalmente encontremos tres efluentes, conviene no volver demasiado rígida esta clasificación. El budismo no siempre funciona con la lógica de que una categoría debe tener un número absoluto e invariable de elementos. Existe, por ejemplo, una enseñanza sobre vedanā, las sensaciones, donde pueden clasificarse de distintas maneras. A veces se habla de tres sensaciones: agradable, desagradable y ni agradable ni desagradable. En otros contextos se habla de seis, de acuerdo con ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente. También pueden multiplicarse las clasificaciones y hablarse de dieciocho o incluso de muchas más.

Este tipo de enseñanza resulta importante porque evita una mentalidad excesivamente dogmática. No tenemos que pensar: existen tres y solamente tres, punto final. Dependiendo del contexto, las categorías pueden utilizarse de diferentes maneras. En el Sabbāsava Sutta aparecen los tres efluentes tradicionales, pero el término también se usa de una manera mucho más amplia para hablar de distintas contaminaciones y condiciones que producen aflicción.

Conocer y ver: el problema de la atención

El punto de partida del discurso es que la destrucción de los efluentes corresponde a quien conoce y ve, no a quien no conoce ni ve. ¿Qué debe conocer y ver? Debe reconocer la diferencia entre atención sabia y atención no sabia. El término relacionado con atención es manasikāra. Podemos pensar en él como el trabajo o actividad mediante la cual la mente se dirige hacia algo. Existe una forma sabia de atender y existe una forma no sabia.

Cuando atendemos de una manera no sabia, pueden surgir contaminaciones que antes no habían surgido y pueden aumentar aquellas que ya estaban presentes. Cuando atendemos sabiamente, los efluentes todavía no surgidos no aparecen y aquellos que ya han aparecido pueden ser abandonados. Esto significa que la práctica está íntimamente relacionada con aquello hacia lo cual dirigimos la mente.

Aquí podemos utilizar un ejemplo relacionado con la adicción. Pensemos en alguien que lucha con una sustancia. En determinado momento esa persona no está pensando particularmente en beber o consumir. Su mente está ocupada con otra cosa. Pero aparece una imagen, una situación o determinado estímulo y, de pronto, surge el deseo. Un momento antes no estaba presente. Ahora está presente. Ese es precisamente el surgimiento que debemos aprender a reconocer.

La pregunta pasa a ser entonces: ¿qué cosas son apropiadas o inapropiadas para nuestra atención? Y una de las características interesantes de esta enseñanza es que no nos ofrece una lista universal y rígida de objetos que todo el mundo debe evitar. Lo importante es reconocer qué hace surgir determinado estado en nuestra propia mente. Si alguien tiene un problema serio con el alcohol, quizá pasar tiempo constantemente en bares no sea particularmente hábil. Si una película está llena de escenas relacionadas con aquello a lo que somos adictos, quizá debamos reconocer que verla en determinado momento alimentará algo que estamos intentando abandonar.

Esto no tiene por qué convertirse en puritanismo. No se está diciendo que exista algo metafísicamente malo en el bar, en la película o en el objeto. Se trata de conocer nuestra mente y reconocer qué condiciones producen el surgimiento de determinados estados. Aquello que hace surgir y crecer la contaminación es, en ese sentido, inapropiado para la atención. Aquello que permite que no surja o que pueda ser abandonada es apropiado.

En el caso del deseo sensual esto es relativamente sencillo de comprender, pero la misma lógica debe aplicarse a bhava y avijjā. También hay formas de atención que refuerzan nuestra fijación con la existencia y formas de atención que perpetúan la ignorancia.

Siete modos de abandonar los efluentes

El Sabbāsava Sutta presenta entonces diferentes maneras de abandonar estas contaminaciones. Existen efluentes que deben ser abandonados mediante la visión, otros mediante la restricción, otros mediante el uso, otros mediante la resistencia, otros mediante la evitación, otros mediante la eliminación y, finalmente, otros mediante el desarrollo. Esta estructura es importante porque muestra que la práctica no consiste en una única respuesta aplicada mecánicamente a todo lo que aparece.

La primera forma es abandonar mediante la visión. En esta parte aparece una discusión profunda sobre aquello hacia lo cual dirigimos sabiamente o no sabiamente nuestra atención. Cuando la atención no es sabia, podemos quedar atrapados en determinadas especulaciones acerca del yo: ¿existí en el pasado?, ¿qué era?, ¿existiré en el futuro?, ¿qué seré?, ¿qué soy ahora?, ¿de dónde viene este ser?, ¿adónde iré? A partir de esta clase de especulación pueden aparecer distintas opiniones sobre la existencia o inexistencia del yo.

Aquí resulta especialmente significativo que el problema no consista simplemente en sostener la opinión equivocada y que la solución sea sustituirla por otra opinión. Incluso una afirmación como “no existe un yo para mí” puede aparecer dentro de esta maraña de opiniones. El punto no es adoptar una nueva metafísica rígida, sino comprender la forma en que la mente queda encadenada por sus construcciones especulativas.

La atención sabia, en cambio, se dirige hacia el sufrimiento, su origen, su cesación y el camino que conduce a esa cesación. Es decir, la mirada se desplaza desde una obsesión especulativa por asegurar qué soy hacia una investigación concreta del sufrimiento y de cómo termina.

Esta discusión también permite comprender una dimensión dualista del deseo. Si estoy dominado por deseo sexual, por ejemplo, puedo comenzar a mirar a las personas desde categorías como atractivo y no atractivo, deseable y no deseable, alguien que puede satisfacer mi deseo y alguien que no puede hacerlo. El deseo organiza la percepción de manera dual y jerárquica. Cuando esa compulsión disminuye, puede aparecer una relación mucho más ecuánime con aquello que percibimos.

Bhava también posee una dimensión dualista. Está la existencia de un lado y la inexistencia del otro. Si abandonamos el apego a la existencia no significa que debemos lanzarnos hacia el extremo de la inexistencia. Se trata de salir, en cierto sentido, de esa fijación con ambos polos. La ignorancia, por su parte, está íntimamente relacionada con la dualidad entre yo y otro y con el engreimiento fundamental “yo soy”.

Restricción y renuncia

La segunda forma de abandonar los efuentes es mediante la restricción de las facultades de los sentidos: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente. Esta palabra, restricción, puede resultar difícil porque distintas tradiciones budistas la han entendido de maneras diferentes.

En algunas formas tempranas de práctica, restringir los sentidos podía significar algo bastante literal. Restringir los ojos podía incluir cerrar los ojos. Existe en el budismo temprano una cierta utilización de lo que podríamos llamar reducción o privación de estímulos sensoriales. Si no vemos determinadas cosas, es más difícil que ciertas reacciones visuales se activen.

Pero también podemos comprender la restricción de otra manera. No necesariamente como dejar de percibir, sino como percibir sin que la mente se aferre inmediatamente a aquello que aparece. Pensemos en una persona sentada meditando mientras pasa una ambulancia. Una mente no restringida puede escuchar el sonido e inmediatamente comenzar a construir: ambulancia, emergencia, alguien está en peligro, ¿qué habrá ocurrido? La mente se prende del sonido y desarrolla alrededor de él una historia.

Otra posibilidad consiste simplemente en escuchar el sonido sin convertirlo inmediatamente en todo ese conjunto de significados. Hay sonido. El sonido aparece y desaparece. En ese sentido, restringir los sentidos puede significar que las facultades continúan funcionando, pero no se activan de la misma manera las cadenas de reacción y apropiación.

Este punto también permite observar ciertas diferencias históricas entre las formas del budismo. El budismo temprano posee un énfasis muy fuerte en la renuncia. Renuncia a la familia, a la sexualidad, a determinadas formas de vida mundana y a diferentes placeres. De modo que no resulta sorprendente encontrar aquí estrategias muy directas: simplemente detenerse, apartarse, restringir.

En el Mahāyāna y, con todavía mayor claridad, en el Vajrayāna, se desarrollan diferentes formas de upāya, medios hábiles. En ciertos contextos ya no se trata simplemente de evitar el deseo sino de trabajar con él, entrar en él y atravesarlo. Sin embargo, es importante no perder de vista que el objetivo continúa siendo abandonar el aferramiento. Utilizar el deseo como método no significa convertir la conservación del deseo en el objetivo final.

Podemos decir entonces que diferentes vehículos budistas desarrollan métodos distintos para llegar al abandono. La forma temprana puede ser más directa y renunciante. Las formas posteriores pueden desarrollar estrategias de transformación. Pero todas ellas intentan liberarnos de la situación en la que el deseo nos controla y, por lo tanto, produce sufrimiento.

Uso, resistencia, evitación y eliminación

La tercera forma es abandonar mediante el uso. Aquí aparecen los cuatro requisitos tradicionales del monástico: vestimenta, alimento, alojamiento y medicina. Aunque el texto hable de túnicas, alimento de limosna y lugares de descanso, es posible comprender el principio de una manera más general. Se trata de observar cómo utilizamos la ropa, la comida, el lugar donde vivimos y los medicamentos.

La enseñanza pide utilizar estas cosas de una manera que no genere nueva aflicción. Y nuevamente no es necesario seguir la fórmula a ciegas. Vale la pena pensar realmente en lo que está diciendo. Pensemos, por ejemplo, en la vestimenta. Si me visto primordialmente con el objetivo de ser percibido como atractivo, estoy colocando parte de mi bienestar en la respuesta de otras personas. Alguien puede decir que mi ropa es fea o que no soy atractivo, y entonces aparecerá una fuerte aflicción porque había invertido mucho en producir determinada impresión.

Esto no significa que sea malo vestir bien. La cuestión es observar hasta qué punto hemos configurado nuestra relación con el objeto de modo que nos prepare constantemente para la decepción. Lo mismo puede preguntarse respecto de la comida, la vivienda o cualquier otro recurso.

También es interesante que entre esos requisitos aparezca la medicina. El budismo no propone rechazar los tratamientos y esperar una curación por fe. Desde muy temprano hubo una preocupación por el uso de medicamentos. En ciertas etapas antiguas las sustancias permitidas eran muy limitadas y posteriormente la práctica fue cambiando. Pero la medicina forma parte de aquello que puede utilizarse sabiamente para mantener la salud.

La cuarta forma de abandonar los efluentes es mediante la resistencia o el soportar. El texto habla de soportar frío, calor, hambre, sed, insectos, palabras desagradables y sensaciones corporales dolorosas. Puede resultar curioso porque, en la sección anterior, la ropa y el alojamiento servían precisamente para protegernos del frío, el calor y los insectos. Sin embargo, aquí aparece una enseñanza complementaria. Utilizamos prudentemente aquello que nos protege, pero también desarrollamos la capacidad de no reaccionar compulsivamente ante toda incomodidad que aparece.

Esto es importante en la meditación. Podemos cerrar los ojos, alejarnos del mundo y crear condiciones tranquilas, pero todavía surgirán pensamientos, deseos y sensaciones. No basta con estar en una cueva. Nuestra mente viene con nosotros. Podemos observar el surgimiento de una idea y también observar la reacción física asociada con ella. Si somos capaces de prestar atención sin reaccionar inmediatamente, podemos ver que el pensamiento aparece y después desaparece, y que otra cosa toma su lugar.

Por eso soportar no significa simplemente endurecerse. Significa aprender que una sensación desagradable no exige necesariamente una reacción automática. En algunos casos podemos permanecer con ella, observarla y permitir que cambie.

La quinta forma es abandonar mediante la evitación. Esta sección es muy concreta. Hay cosas peligrosas que simplemente deben evitarse: animales salvajes, precipicios, lugares inseguros, malas compañías. Aquí aparece un punto muy sano de la enseñanza. No todo debe ser enfrentado como si permanecer allí fuese siempre la opción más espiritual.

Hay circunstancias en las que lo sabio es alejarse. Si sabemos que algo es peligroso o que determinada situación desencadena estados que no podemos manejar hábilmente, evitar esa situación puede ser precisamente la conducta correcta. La práctica no exige demostrar heroicamente que podemos exponernos a cualquier cosa sin reaccionar.

La sexta forma consiste en abandonar mediante la eliminación. Cuando ya ha surgido un pensamiento de deseo sensual, mala voluntad, crueldad u otro estado no saludable, la instrucción temprana utiliza un lenguaje muy fuerte: abandonarlo, eliminarlo, deshacerse de él.

Aquí podemos notar otra vez las diferencias entre períodos y vehículos budistas. Desde una perspectiva posterior puede surgir la pregunta de si siempre debemos simplemente apartar determinado estado o si a veces debemos trabajar con él, comprenderlo, investigarlo y atravesarlo. Diferentes formas del budismo responderán de maneras diferentes. El budismo temprano es particularmente directo en su lenguaje de renuncia.

Pero aun cuando una tradición utilice métodos más complejos, el punto final continúa siendo no quedar esclavizados por esos estados. Trabajar con el deseo no significa conservar la compulsión. Investigar la ira no significa hacer de la ira nuestra identidad. Los métodos pueden cambiar, mientras que la liberación del aferramiento sigue siendo el objetivo.

Abandonar mediante el desarrollo

La última forma es abandonar mediante el desarrollo. Esto es importante porque muestra que la práctica no consiste sólo en quitar cosas. También debemos cultivar determinadas cualidades. Aquí aparecen los siete factores del despertar: atención plena, investigación de los fenómenos, energía, arrobamiento o gozo, tranquilidad, concentración y ecuanimidad.

Estos son los siete factores tradicionales del despertar. En un discurso de este período el énfasis se encuentra principalmente en la liberación individual. Por eso alguien podría preguntar dónde se encuentra la compasión en esta lista. La compasión, por supuesto, no está ausente del

budismo temprano, pero este discurso pertenece a una tradición cuyo eje inmediato es la liberación del practicante. El ideal posterior del bodhisattva hará de la compasión una dimensión mucho más explícita y central.

Sin embargo, existe una forma de compasión implícita en el trabajo sobre uno mismo. Es beneficioso para los demás que una persona consiga liberarse de su codicia, su odio, su confusión y sus compulsiones. Si ponemos realmente en orden nuestra propia mente, eso necesariamente modifica la forma en que tratamos a otros seres.

El Sabbāsava Sutta presenta así un abanico amplio de estrategias. Algunas contaminaciones deben ser comprendidas mediante la visión. Algunas requieren restricción. Algunas dependen de aprender a utilizar correctamente las condiciones materiales. Algunas deben soportarse. Algunas tienen que evitarse. Algunas, una vez surgidas, deben ser eliminadas. Y otras exigen desarrollar activamente cualidades mentales nuevas.

El final del discurso reúne todas estas estrategias. Cuando aquello que debe ser abandonado mediante la visión ha sido abandonado mediante la visión, aquello que debe ser abandonado mediante la restricción ha sido abandonado mediante la restricción, aquello que debe ser abandonado mediante el uso ha sido abandonado mediante el uso, aquello que debe ser abandonado mediante la resistencia ha sido abandonado mediante la resistencia, aquello que debe ser abandonado mediante la evitación ha sido abandonado mediante la evitación, aquello que debe ser abandonado mediante la eliminación ha sido abandonado mediante la eliminación y aquello que debe ser abandonado mediante el desarrollo ha sido abandonado mediante el desarrollo, el practicante vive contenido respecto de todos los efluentes.

Entonces el deseo ha sido cortado, los grilletes han sido arrojados y, mediante la penetración completa del engreimiento “yo soy”, se pone fin al sufrimiento.

Sabbāsava Sutta

Discurso sobre todos los efluentes

Nota editorial. Esta versión conserva el desarrollo íntegro preparado para locución, expandiendo las repeticiones doctrinales para que el texto sea autosuficiente y continuo en lectura oral.

Así he oído.

En una ocasión, el Bienaventurado residía en Sāvattthī, en la arboleda de Jeta, en el parque de Anāthapiṇḍika. Allí se dirigió a los bhikkhus diciendo: “Bhikkhus”. “Venerable señor”, respondieron los bhikkhus. Entonces el Bienaventurado dijo: “Bhikkhus, os enseñaré un discurso sobre la contención de todos los efluentes. Escuchad y prestad mucha atención a lo que voy a decir”. “Sí, venerable señor”, respondieron los bhikkhus. Y el Bienaventurado dijo:

Resumen

“Bhikkhus, afirmo que la destrucción de los efluentes corresponde a quien conoce y ve, no a quien no conoce ni ve. ¿A quien conoce y ve qué? A quien conoce y ve la atención sabia y la atención no sabia. Cuando uno atiende de manera no sabia, surgen efluentes que todavía no habían surgido y aumentan los efluentes que ya habían surgido. Cuando uno atiende sabiamente, los efluentes que todavía no habían surgido no surgen y los efluentes que ya habían surgido son abandonados.

Bhikkhus, hay efluentes que deben ser abandonados mediante la visión. Hay efluentes que deben ser abandonados mediante la restricción. Hay efluentes que deben ser abandonados mediante el uso. Hay efluentes que deben ser abandonados mediante la resistencia. Hay efluentes que deben ser abandonados mediante la evitación. Hay efluentes que deben ser abandonados mediante la eliminación. Y hay efluentes que deben ser abandonados mediante el desarrollo.”

Efluentes que deben abandonarse mediante la visión

“¿Qué efluentes, bhikkhus, deben ser abandonados mediante la visión? Aquí, bhikkhus, una persona ordinaria no instruida, que no tiene consideración por los nobles y que no está capacitada ni disciplinada en su Dhamma, que no tiene consideración por las personas verdaderas y que no está capacitada ni disciplinada en su Dhamma, no comprende qué cosas son apropiadas para la atención y qué cosas no son apropiadas para la atención. Como esto es así, dirige su atención hacia aquellas cosas que no son apropiadas para la atención y no dirige su atención hacia aquellas cosas que sí son apropiadas para la atención.

¿Y cuáles son las cosas no apropiadas para la atención hacia las cuales dirige su atención? Son aquellas cosas tales que, cuando les presta atención, surge en él el efluente todavía no surgido del deseo sensual y aumenta el efluente ya surgido del deseo sensual; surge en él el efluente todavía no surgido del ser y aumenta el efluente ya surgido del ser; surge en él el efluente todavía no surgido de la ignorancia y aumenta el efluente ya surgido de la ignorancia. Estas son las cosas no apropiadas para la atención hacia las cuales dirige su atención.

¿Y cuáles son las cosas apropiadas para la atención hacia las cuales no dirige su atención? Son aquellas cosas tales que, cuando les presta atención, no surge en él el efluente todavía no surgido del deseo sensual y el efluente ya surgido del deseo sensual es abandonado; no surge en él el efluente todavía no surgido del ser y el efluente ya surgido del ser es abandonado; no surge en él el efluente todavía no surgido de la ignorancia y el efluente ya surgido de la ignorancia es abandonado. Estas son las cosas apropiadas para la atención hacia las cuales no dirige su atención.

Al dirigir su atención hacia cosas no apropiadas para la atención y al no dirigir su atención hacia cosas apropiadas para la atención, surgen en él efluentes que todavía no habían surgido y aumentan los efluentes que ya habían surgido.

Así es como atiende de manera no sabia: ‘¿Existí en el pasado? ¿No existí en el pasado? ¿Qué fui en el pasado? ¿Cómo fui en el pasado? Habiendo sido qué, ¿en qué me convertí en el pasado? ¿Existiré en el futuro? ¿No existiré en el futuro? ¿Qué seré en el futuro? ¿Cómo seré en el futuro? Habiendo sido qué, ¿en qué me convertiré en el futuro?’ O bien queda interiormente perplejo acerca del presente, pensando así: ‘¿Soy? ¿No soy? ¿Qué soy? ¿Cómo soy? ¿De dónde ha venido este ser? ¿Adónde irá?’

Cuando atiende de manera no sabia de esta manera, surge en él una de seis opiniones. La opinión ‘existe un yo para mí’ surge en él como verdadera y establecida. O la opinión ‘no existe un yo para mí’ surge en él como verdadera y establecida. O la opinión ‘percibo el yo mediante el yo’ surge en él como verdadera y establecida. O la opinión ‘percibo lo que no es yo mediante el yo’ surge en él como verdadera y establecida. O la opinión ‘percibo el yo

mediante lo que no es yo' surge en él como verdadera y establecida. O bien llega a sostener una opinión como esta: 'Este yo mío es el que habla, siente y experimenta aquí y allá el resultado de las acciones buenas y malas; pero este yo mío es permanente, perdurable, eterno, no está sujeto al cambio y permanecerá tanto como la eternidad'.

Esta opinión especulativa, bhikkhus, recibe el nombre de maraña de opiniones, desierto de opiniones, contorsión de opiniones, vacilación de opiniones y grillete de opiniones. Encadenada por el grillete de las opiniones, la persona ordinaria no instruida no se libera del nacimiento, no se libera del envejecimiento y de la muerte, no se libera de la tristeza, la lamentación, el dolor, la aflicción y la desesperación. No se libera del sufrimiento, afirmo.

Bhikkhus, un noble discípulo bien instruido, que tiene consideración por los nobles y que está capacitado y disciplinado en su Dhamma, que tiene consideración por las personas verdaderas y que está capacitado y disciplinado en su Dhamma, comprende qué cosas son apropiadas para la atención y qué cosas no son apropiadas para la atención. Como esto es así, no dirige su atención hacia aquellas cosas que no son apropiadas para la atención y dirige su atención hacia aquellas cosas que sí son apropiadas para la atención.

¿Y cuáles son las cosas no apropiadas para la atención hacia las cuales no dirige su atención? Son aquellas cosas tales que, cuando se les presta atención, surge el efluente todavía no surgido del deseo sensual y aumenta el efluente ya surgido del deseo sensual; surge el efluente todavía no surgido del ser y aumenta el efluente ya surgido del ser; surge el efluente todavía no surgido de la ignorancia y aumenta el efluente ya surgido de la ignorancia. Estas son las cosas no apropiadas para la atención hacia las cuales no dirige su atención.

¿Y cuáles son las cosas apropiadas para la atención hacia las cuales sí dirige su atención? Son aquellas cosas tales que, cuando se les presta atención, no surge el efluente todavía no surgido del deseo sensual y el efluente ya surgido del deseo sensual es abandonado; no surge el efluente todavía no surgido del ser y el efluente ya surgido del ser es abandonado; no surge el efluente todavía no surgido de la ignorancia y el efluente ya surgido de la ignorancia es abandonado. Estas son las cosas apropiadas para la atención hacia las cuales dirige su atención.

Al no dirigir su atención hacia cosas no apropiadas para la atención y al dirigir su atención hacia cosas apropiadas para la atención, los efluentes todavía no surgidos no surgen y los efluentes ya surgidos son abandonados.

Atiende sabiamente: 'Esto es sufrimiento'. Atiende sabiamente: 'Este es el origen del sufrimiento'. Atiende sabiamente: 'Esta es la cesación del sufrimiento'. Atiende sabiamente: 'Este es el camino que conduce a la cesación del sufrimiento'.

Cuando atiende sabiamente de esta manera, tres grilletes son abandonados en él: la visión de identidad, la duda y el apego a reglas y observancias. Estos reciben el nombre de efluentes que deben ser abandonados mediante la visión.”

Efluentes que deben abandonarse mediante la restricción

“¿Y qué efluentes, bhikkhus, deben ser abandonados mediante la restricción? Aquí, un bhikkhu, reflexionando sabiamente, permanece con la facultad del ojo restringida. Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien permanece con la facultad del ojo sin restringir, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien permanece con la facultad del ojo restringida.

Reflexionando sabiamente, permanece con la facultad del oído restringida. Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien permanece con la facultad del oído sin restringir, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien permanece con la facultad del oído restringida.

Reflexionando sabiamente, permanece con la facultad de la nariz restringida. Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien permanece con la facultad de la nariz sin restringir, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien permanece con la facultad de la nariz restringida.

Reflexionando sabiamente, permanece con la facultad de la lengua restringida. Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien permanece con la facultad de la lengua sin restringir, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien permanece con la facultad de la lengua restringida.

Reflexionando sabiamente, permanece con la facultad del cuerpo restringida. Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien permanece con la facultad del cuerpo sin restringir, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien permanece con la facultad del cuerpo restringida.

Reflexionando sabiamente, permanece con la facultad de la mente restringida. Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien permanece con la facultad de la mente sin restringir, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien permanece con la facultad de la mente restringida.

Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien permanece con las facultades sin restringir, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien permanece con las facultades restringidas. Estos reciben el nombre de efluentes que deben ser abandonados mediante la restricción.”

Efluentes que deben abandonarse mediante el uso

“¿Y qué efluentes, bhikkhus, deben ser abandonados mediante el uso? Aquí, un bhikkhu, reflexionando sabiamente, utiliza la túnica únicamente para protegerse del frío, para protegerse del calor, para protegerse del contacto con tábanos, mosquitos, viento, sol y criaturas que se arrastran, y únicamente con el propósito de cubrir sus partes íntimas.

Reflexionando sabiamente, utiliza el alimento de limosna no por diversión, no por intoxicación, no por el bien de la belleza física y el atractivo, sino únicamente para la resistencia y continuidad de este cuerpo, para poner fin al malestar y para sostener la vida santa, considerando así: ‘De este modo pondré fin a las antiguas sensaciones sin provocar nuevas sensaciones, estaré sano, libre de reproche y viviré con comodidad’.

Reflexionando sabiamente, utiliza el lugar de descanso únicamente para protegerse del frío, para protegerse del calor, para protegerse del contacto con tábanos, mosquitos, viento, sol y criaturas que se arrastran, y únicamente con el propósito de protegerse de los peligros del clima y disfrutar del retiro.

Reflexionando sabiamente, utiliza los requisitos medicinales únicamente para protegerse de las sensaciones aflictivas que hayan surgido y en beneficio de una buena salud.

Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien no utiliza de esta manera estos cuatro requisitos, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien los utiliza de esta manera. Estos reciben el nombre de efluentes que deben ser abandonados mediante el uso.”

Efluentes que deben abandonarse mediante la resistencia

“¿Y qué efluentes, bhikkhus, deben ser abandonados mediante la resistencia? Aquí, un bhikkhu, reflexionando sabiamente, soporta el frío y el calor, soporta el hambre y la sed, soporta el contacto con tábanos, mosquitos, viento, sol y criaturas que se arrastran. Soporta palabras ofensivas y desagradables, y soporta sensaciones corporales que hayan surgido y que sean dolorosas, atormentadoras, agudas, penetrantes, desagradables, angustiosas y amenazantes para la vida.

Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien no soporta tales cosas, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien las soporta. Estos reciben el nombre de efluentes que deben ser abandonados mediante la resistencia.”

Efluentes que deben abandonarse mediante la evitación

“¿Y qué efluentes, bhikkhus, deben ser abandonados mediante la evitación? Aquí, un bhikkhu, reflexionando sabiamente, evita un elefante salvaje, evita un caballo salvaje, evita un toro salvaje, evita un perro salvaje, evita una serpiente, evita un tocón, evita un matorral de zarzas, evita un precipicio, evita un acantilado, evita un pozo negro y evita una alcantarilla.

Reflexionando sabiamente, evita sentarse en asientos inapropiados, evita frecuentar lugares inapropiados y evita asociarse con malos amigos, pues si lo hiciera, compañeros sabios de la vida santa podrían sospechar de él una conducta incorrecta.

Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien no evita estas cosas, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien las evita. Estos reciben el nombre de efluentes que deben ser abandonados mediante la evitación.”

Efluentes que deben abandonarse mediante la eliminación

“¿Y qué efluentes, bhikkhus, deben ser abandonados mediante la eliminación? Aquí, un bhikkhu, reflexionando sabiamente, no tolera un pensamiento de deseo sensual que haya surgido. Lo abandona, lo elimina, se deshace de él y lo aniquila.

No tolera un pensamiento de mala voluntad que haya surgido. Lo abandona, lo elimina, se deshace de él y lo aniquila.

No tolera un pensamiento de crueldad que haya surgido. Lo abandona, lo elimina, se deshace de él y lo aniquila.

No tolera estados malos y no saludables que hayan surgido. Los abandona, los elimina, se deshace de ellos y los aniquila.

Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien no elimina estos pensamientos, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien los elimina. Estos reciben el nombre de efluentes que deben ser abandonados mediante la eliminación.”

Efluentes que deben abandonarse mediante el desarrollo

“¿Y qué efluentes, bhikkhus, deben ser abandonados mediante el desarrollo? Aquí, un bhikkhu, reflexionando sabiamente, desarrolla el factor del despertar de la atención plena, que está sostenido por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, y que madura en la renuncia.

Desarrolla el factor del despertar de la investigación de los fenómenos, que está sostenido por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, y que madura en la renuncia.

Desarrolla el factor del despertar de la energía, que está sostenido por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, y que madura en la renuncia.

Desarrolla el factor del despertar del arrobamiento, que está sostenido por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, y que madura en la renuncia.

Desarrolla el factor del despertar de la tranquilidad, que está sostenido por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, y que madura en la renuncia.

Desarrolla el factor del despertar de la concentración, que está sostenido por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, y que madura en la renuncia.

Desarrolla el factor del despertar de la ecuanimidad, que está sostenido por el apartamiento, el desapasionamiento y la cesación, y que madura en la renuncia.

Mientras que los efluentes, la aflicción y la fiebre podrían surgir en quien no desarrolla estos factores del despertar, no hay efluentes, aflicción ni fiebre en quien los desarrolla. Estos reciben el nombre de efluentes que deben ser abandonados mediante el desarrollo.”

Conclusión

“Bhikkhus, cuando para un bhikkhu los efluentes que deben ser abandonados mediante la visión han sido abandonados mediante la visión; cuando los efluentes que deben ser abandonados mediante la restricción han sido abandonados mediante la restricción; cuando los efluentes que deben ser abandonados mediante el uso han sido abandonados mediante el uso; cuando los efluentes que deben ser abandonados mediante la resistencia han sido abandonados mediante la resistencia; cuando los efluentes que deben ser abandonados mediante la evitación han sido abandonados mediante la evitación; cuando los efluentes que deben ser abandonados mediante la eliminación han sido abandonados

mediante la eliminación; y cuando los efluentes que deben ser abandonados mediante el desarrollo han sido abandonados mediante el desarrollo, entonces se lo llama un bhikkhu que vive contenido mediante la contención de todos los efluentes.

Ha cortado la sed, ha arrojado los grilletes y, mediante la penetración completa del engreimiento, ha puesto fin al sufrimiento”.

Esto fue lo que dijo el Bienaventurado. Los bhikkhus quedaron satisfechos y se regocijaron en las palabras del Bienaventurado.

Texto base: Majjhima Nikāya 2, *Sabbāsava Sutta*, a partir de la traducción inglesa de Bhikkhu Bodhi proporcionada para este proyecto. Edición castellana preparada para BESA.