



Lectures Fons Raimon Panikkar

Biblioteca Barri Vell

**L'art de meditar en el buddhisme antic
(*theravada*) del Cànon Pali. Una lectura del
Visuddhimagga, 'El camí de la Purificació'**



a càrrec de
Mia Prat Vilà
practicant de meditació *vipassana*
25 d'octubre de 2017

Guió

L'art de meditar en el buddhisme antic (*theravada*) del Cànon Pali. Una lectura del *Visuddhimagga*, 'El camí de la Purificació'

¿Què és el *visuddhimagga*?:

Clàssic manual de doctrina budista i meditació, escrit per Buddhaghosa (segle V dC); s'estructura en 23 capítols introduïts en una estructura de 3 parts (virtut, concentració i coneixement) i 7 sub apartats (purificacions).

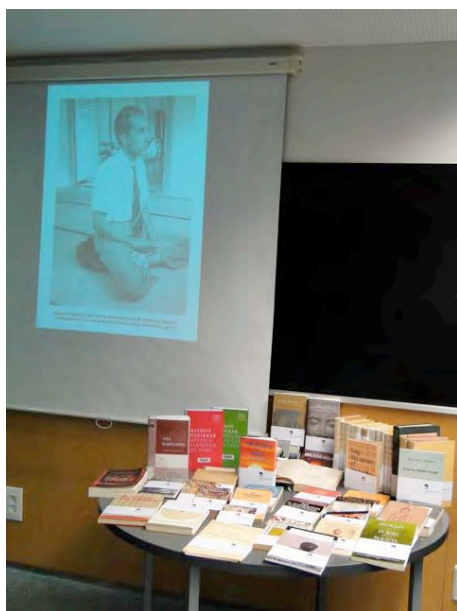
En tenim una recent traducció al castellà: *Visuddhimagga. El sendero de la purificación. El manual clásico de doctrina y meditación budista*, a cura d'Alfredo Bañón Hernández, Albacete, 2016³.



¿Què és meditar?:

Del llatí *meditatio*, origen *meditari*, significat pensar, ponderar contemplar. Que ve de *medeor*: curar, sanar, remeiar.

En l'àmbit religiós occidental s'ha distingit entre meditar i contemplar, sent la primera un exercici intel·lectual i la segona tenint un significat més religiós espiritual.



Una selecció de textos del Fons Panikkar i, darrera, una imatge seva en *zazen* al centre d'Hugo Enomiya-Lassalle (Japó 1967)

Mística, plenitud de vida de Panikkar trobem:

«L'acte contemplatiu és un acte de pura espontaneïtat, un acte lliure, no condicionat si no és pel seu propi impuls. La persona contemplativa simplement *seu*, simplement *és*, viu. La contemplació és el respir mateix de la vida» (p. 63).

«Quan les persones contemplatives mengen, mengen; quan dormen, dormen; quan resen, resen» (p. 65).

Majjhima-nikāya 10: «El monjo, quan camina, sap: *Estic caminant*; quan està dempeus, sap: *Estic dempeus*, quan seu, sap: *Estic assegut*; quan jeu, sap: *Estic ajagut*. A mesura que el seu cos es va col·locant o movent, així mateix ell en té sempre plena consciència».

Mística, plenitud de vida:

«Mirar és, abans de tot, un acte primari. Per mirar ens cal estar encalmats (*samatā* —calma, repòs, equanimitat..., com dirien els buddhistes), no sentir angoixa de res, per tal d'estar en condicions d'observar. Esguardar els lliris és conèixer-los de debò, cosa que només és possible si hom es troba lliure no solament de prejudicis, sinó també d'altres càrregues mentals» (p. 82).

Raimon Panikkar solia associar meditar amb fer silenci. Silenci i contemplar van de la mà.



Panikkar amb el monjo buddhista amb qui s'introduí al buddhisme i la meditació *theravada* a Sarnath (finals dels '50)

Mística, plenitud de vida:

«La vida pot ésser viscuda en diverses profunditats. Això que anomenem silenci prové d'aquestes diferents profunditats de la vida i, si hi estem disposats, pot guiar-nos fins a l'interior d'aquestes» (p. 123).

¿Què entén el buddhisme *theravada* per meditació? Meditació és la traducció més aproximada del terme *bhavana*, cura, cultiu, desenvolupament de la ment.

Cultiu mitjançant concentració (*samatha*) o mitjançant coneixement (*vipassana*). Ambdues pràctiques es complementen.

I, ¿perquè meditar?

Samyutta-nikāya 56,11: «Donar-se als plaers corporals és cosa baixa, indigna, barroera, innoble i no gens profitosa; lliurar-se a rigoroses penitències és cosa penosa, innoble i no gens profitosa. Heus aquí, monjos, els dos extrems que evita el Camí del Mig, perfectament comprès pel Perfecte, el Camí que permet veure i comprendre, i que porta a la pau, a la saviesa, a la il·luminació, al *nibbāna*. És el Noble Camí Òctuple: recta visió i pensament [saviesa]; recta paraula, acció i vida [ètica]; recte esforç, **atenció** (*sati, mindfulness*) i concentració [art meditativa]».

Tipus de meditacions

1. *Samatha*

Majjhima-nikāya 40: «Recollir la ment en un sol punt, això és la concentració».

Concentració és la unificació sana de la ment. En concentració (*samadhi*) en el sentit de concentrar (*samadhana*), que és el centrar (*adhana*) de la consciència y concomitants de la consciència uniformement (*samam*) i adequadament (*samma*) en un sol objecte, és a dir, és l'estat en virtut del qual la consciència y els seus concomitants resten uniforme i adequadament en un sol objecte, no distreta i no dispersa.

La seva característica és no distracció, la seva funció és eliminar la distracció, es manifesta com no atabalament, la seva causa pròxima és la joia.



En el Fons no hi trobem cap exemplar del *Visuddhimagga*, però sí diversos textos del Cànon Pali, manuals sobre la meditació *vipassana*, i monografies sobre el buddhisme *theravada*.

samatha: quietud, tranquil·litat, serenitat, assossec, «feeling good meditation»; s'associa als termes *samādhi* i *jhana*.

Ve de l'arrel sànscrita *sam* = calmar-se, aquietar-se, cessar. *Samatha bhavana* = desenvolupament mental associat a concentració (*samādhi*) i per tant a absorció (*jhana*).

Consisteix en focalitzar l'atenció en un sol punt (*ekagatta*) exclouent cada cop més objectes, estímuls sensorials perifèrics i la ment resta estable i quieta entrant en estats de concentració més profunds; estats jhànics (*rūpa-jhana* i *arupa-jhana*).

Aporta tranquil·litat, calma, felicitat, poders mentals, bons renaixements i supressió temporal de les corrupcions mentals.

Esquema dels estats jhànics (*rūpa-jhana* i *arupa-jhana*).

	<i>rūpa jhana</i> (materials)				<i>arupa jhana</i> (immaterials)			
	1r jhana	2n jhana	3r jhana	4t jhana	5e jhana, <i>akasañācayātana</i>	6e jhana, <i>viññānañcayātana</i>	7e jhana, <i>akiññacayātana</i>	8e jhana, <i>nevasaññā-</i> <i>n'asaññāyātana</i>
vitakka	aplicació inicial							
vicāra	aplicació sostinguda							
pīti	raptura	raptura						
sukha	felicitat	felicitat	felicitat					
ekaggata	One-pointedness	One-pointedness	One-pointedness	One-pointedness	One-pointedness	One-pointedness	One-pointedness	One-pointedness
upekkhā	equanimitat			equanimitat	equanimitat	equanimitat	equanimitat	equanimitat
					espai infinit (boundless space)	consciència infinita (boundless consciousness)	res (vuit, nothingness)	ni percepció ni no percepció

2. Vipassana

Visuddhimagga I,1: «Quan un home savi, ben establert en moralitat, desenvolupa la consciència i el coneixement».

Coneixement, enteniment (*understanding*, *pañña*) és coneixement introspectiu associat amb consciència sana. El coneixement (*pañña*), l'acte d'entendre (*pajānana*). La seva característica és penetrar les essències individuals dels estats, la seva funció és abolir la foscor de l'engany que amaga les essències individuals dels estats i es manifesta com a no engany. La seva causa pròxima és la concentració.

Anguttara Nikaya V,3: «Un que està concentrat coneix i veu correctament».

Vipassana: coneixement directe (*insight*), veure-ho tot, veure a la perfecció, veure integralment, cabdalment i tal com és, visió penetrant.

S'associa als termes *sati* i *pañña*, atenció plena (*mindfulness*) i saviesa respectivament. Etimològicament deriva del sànscrit del prefix *vi-* i l'arrel *pas* essent *pas* visió penetrant o penetració intuïtiva (*insight*) i *vi-* (varis modes o discriminació).

El prefix *vi-* que s'entén com a varis modes, *anicca*, *dhukka* i *anatta* (impermanència, insatisfactorietat i no-jo), segons el budisme característiques primordials i universals de tota formació. Consisteix en una gradual purificació (*visuddhi*) realitzada a partir d'unes preses de consciència (*ñāna*) que condueixen a la dimensió nibbànica. (MN I 149, *Rathavinīta sutta*).

Aporta coneixement, purificació, alliberació (*nibbana*) condició *sine qua non* per a la

realització del *nibbana*. Amb la continuada contemplació de cada fenomen s'elimina l'avarícia (*lobha*), ira (*dosa*), ignorància, il·lúsió (*moha*) i es contempla el cessament (*nirodha*) de totes les formacions (*sankhara*).

Hi ha varis factors o qualitats associades, però els dos primers i determinants són *sati* (atenció plena, *mindfulness*) i *dhamma viccaya* (investigació), gràcies a l'aplicació continuada d'aquests aniran sorgint amb el següent ordre altres factors mentals que propiciaran la pràctica, tals com esforç o energia, joia o felicitat, tranquil·litat, concentració i finalment equanimitat. Aquests són els factors per la il·luminació (*bojjhanga*). La ment anirà passant per un camí molt específic fins a assolir les set purificacions per acabar amb el cessament del fenomen psicofísic i conèixer la realitat última.

El mapa theravada. Els 17 *ñāna* (coneixements = purificacions).

purificació de la conducta ètica				
purificació de la ment				
purificació de la opinió	1 Cos i ment	estadis pre-vipassana		
purificació superant el dubte	2 causa i efecte			
	3 tres característiques			
purificació sobre què és i què no és el camí	4 sorgir i desaparèixer	vipassana	dhukka ñana	
purificació per coneixement del camí	5 dissolució			
	6 por			
	7 misèria			
	8 disgust			
	9 desig d'alliberació			
	10 Re-observació			
	11 equanimitat			
	12 conformitat			
	purificació per coneixement i visió			13 canvi de llinatge
		14 camí		
15 fruïció				
16 Re-visió				

1 purificació de la conducta ètica (*silā-visuddhi*)

2 purificació de la ment (*citta-visuddhi*)

3 purificació de la opinió (*ditthi-visuddhi*)

I coneixement de cos i ment (*nama-rupa-pariccheda-ñāna*)

4 purificació superant el dubte (*kankha-vitarana-visuddhi*)

II coneixement de causa i efecte (*paccaya-pariggaha-ñāna*)

III coneixement per comprensió (*sammasana-ñāna*)

IV coneixement de la pujada i la baixada (*udayabbaya-ñāna I*)

5 purificació per coneixement i visió sobre el que és i no és el camí (*maggamagganānadassana-visuddhi*)

6 purificació per coneixement i visió del camí (*patipada-nanadassana-visuddhi*)

IV coneixement de la pujada i la baixada II (*udayabbaya-ñāna II*)

V coneixement de la dissolució (*bhanga-ñāna*)

VI coneixement de l'aparició del terror (*bhayatupatthana-ñāna*)

VII coneixement del perill (*adinava-ñāna*)

VIII coneixement del desapassionament (*nibbida-ñāna*)

IX coneixement del desig d'emancipació (*muncitu-kamayata-ñāna*)

X coneixement de la reflexió (*patisankha-nupassana-ñāna*)

- XI coneixement de la equanimitat sobre les formacions (*sankhar'upekka-ñana*)
- XII coneixement portant a la emergència (*vutthanagamini-vipassana-ñana*)
- XIII coneixement per adaptació (*anuloma-ñana*)
- XIV coneixement per maduració (*gotrabhu-ñana*)
- 7 purificació per coneixement i visió (*nanadassana-visuddhi*)
- XV coneixement del camí (*magga-ñana*)
- XVI coneixement de fruïció (*phala-ñana*)
- XVII coneixement de revisió (*Paccavekkhana-ñana*)

1r camí del que entra en el corrent (*Sotapatti magga*) es purifica eliminant:

- 1- creença en la personalitat (*Saakkya-ditthi*)
- 2- dubte escèptic (*Vicikiccha*)
- 3- aferrament a rituals i cerimònies equivocades (*Silabbata Paramasa*)

2n camí del que retorna una vegada (*Sakadagami Magga*) es purifica atenuant:

- 4- desig sensual (*Kama-raga*)
- 5- ira (*Patigha, vyapada*)

3r camí del que no retorna (*Anagami Magga*) es purifica eliminant:

- 4- desig sensual (*Kama-raga*)
- 5- ira (*Patigha, vyapada*)

4t camí de l'Arahat (*Arahatta Magga*) es purifica eliminant:

- 6- aferrament als reialmes de forma (*Rupa-raga*)
- 7- aferrament als reialmes sense forma (*Arupa-raga*)
- 8- orgull (*Mana*)
- 9- intranquil·litat (*Uddhacca*)
- 10- ignorància (*Avijja*)

Visuddhimagga I,1

Quan un home savi, ben establert en virtut, desenvolupa la consciència i el coneixement llavors, com un meditador ardent i sagaç triomfa en desenredar aquest enredat.

Vegeu la gravació de la sessió: <http://diobma.udg.edu/handle/10256.1/4888>



Annex

Primer hi teniu un esquema del textos del Cànon Pali. En segon lloc un breu recull de textos d'aquest Cànon.

Els dos darrers documents, un esquema i una taula, són sorgits dels mapes comentats anteriorment. Cal remarcar, però, que **no és informació canònica**.

Bàsicament el que s'ha fet ha sigut ampliar i detallar els mapes amb informacions vivencials i amb un apropament relativament modern ja que veureu en l'esquema de fletxes, que mesclen els *jhana* (absorcions de la concentració) junt amb els diferents *ñana* (coneixements). Això han sigut comentaris del segle XX i que a més a més l'autor d'aquest organigrama i taula (Danel M. Ingram) ha encara estès, precisat i aprofundit més, no obstant ni el Buddha ni Sariputta van fer aquest apropament entre la relació *jhana-ñana*.

Tot i no ser canònic i existir certa controvèrsia en si l'apropament és adequat o no, s'ha volgut mostrar aquesta informació per fer encara més evident la complexitat de la ment i la curiositat, aprofundiment i detall amb la que s'ha investigat la psique humana i el camí a l'alliberament, *nibbana* tot utilitzant la tècnica *vipassana*.



Sent el primer organigrama un mapa molt detallat del recorregut de la psique des de que comença a entrar en el camí del coneixement (1 *mind and matter*) fins a arribar a (11 *equanimity*), l'estadi preparatori pel *nibbana* i altres aspectes, tot relacionant-ho amb les similituds dels diferents estats d'absorció que provoca la concentració.

La última taula consisteix en una explicació al detall de les diferents característiques de les etapes on la ment es troba immersa en tot el procés esmentat anteriorment.



Monjos *theravada* a Lumbini, lloc on segons la tradició va néixer Siddharta, el Buddha, el Despert.



Centre de Lumbini (Nepal) on Mia Prat va fer el darrer intensiu recés per l'aprenentatge en meditació *theravada*



Trobada per la guia diària de la pràctica L'alumne relata l'experiència del dia i el mestre en pren acurada nota

<p><i>Tipiṭaka</i></p> <p>Tres cistelles</p>	<p><i>Vinayapīṭaka</i></p> <p>Cistella de la disciplina monàstica</p> <p>6 vols.</p>	<p><i>Suttavibhaṅga</i></p> <p>Divisions</p>	<p><i>Mahāvibhaṅga</i> Gran divisió. Disciplina monjos</p> <p><i>Bhikkunīvibhaṅga</i> Divisió monges</p>			
		<p><i>Khandhaka</i></p> <p>Fragments, seccions.</p>	<p><i>Mahāvagga</i> Gran grup, classe</p> <p><i>Cullavagga</i> Petit grup, classe</p>			
		<p><i>Parivārapāṭha</i></p>	<p>Seguici, servei, acompanyants.</p>			
	<p><i>Suttapīṭaka</i></p> <p>Cistella dels discursos i sermons del Buddha</p> <p>36 vols.</p>	<p><i>Khuddakanikāya</i></p> <p>Col·lecció dels sutta petits o curts</p>	<p><i>Dīghanikāya</i> Col·lecció de sutta llargs (34)</p>			
			<p><i>Majjhimanikāya</i> Col·lecció de sutta mitjans (152)</p>			
			<p><i>Samyuttanikāya</i> Col·lecció de sutta per temes (7.762)</p>			
			<p><i>Aṅguttaranikāya</i> Col·lecció de sutta per progressió numèrica (2.300)</p>			
			<p><i>Khuddakapāṭha</i> Breus lectures, lliçons.</p> <p><i>Dhammapada</i> Versos sobre el Dharma (423)</p> <p><i>Udāna</i> La paraula, la declaració de Buddha</p> <p><i>Itivuttaka</i> Tal i com va dir-se (112)</p> <p><i>Suttanipāta</i> Grup, col·lecció de versos (71)</p> <p><i>Vimānavatthu</i> Històries dels palaus divins</p> <p><i>Petavatthu</i> Històries dels difunts</p> <p><i>Theragātha</i> Versos dels ancians (107)</p> <p><i>Therīgātha</i> Versos de les ancianes (73)</p> <p><i>Jātaka</i> Naixements o vides anteriors del Buddha (547)</p> <p><i>Niddesa</i> Exposició</p> <p><i>Paṭisaṃbhidāmagga</i> Camí de perfecte discerniment</p> <p><i>Apadāna</i> Relats de vides passades dels ancians</p> <p><i>Buddhavaṃsa</i> La nissaga dels Buddha</p> <p><i>Cariyāpīṭaka</i> Cistella de conducta del Bodhisattva</p>			
			<p>pseudocanònics</p>	<p><i>Nettipakaraṇa</i></p> <p><i>Petakopadesa</i></p> <p><i>Milindapañha</i> Les qüestions de Milinda, a Nāgasena</p>		
			<p><i>Abhidhammapīṭaka</i></p> <p>Cistella de l'anàlisi filosòfic i psicològic</p> <p>13 vols.</p>		<p><i>Dhammasaṅgani</i> Classificació, enumeració dels fenòmens</p>	
					<p><i>Vibhaṅga</i> Divisions. Anàlisi de les categories de fenòmens (<i>khandā, dhātu...</i>)</p>	
					<p><i>Kathāvatthu</i> Controversias. De Mogalliputta Tissa contra les heretgies.</p>	
					<p><i>Puggalapaññatti</i> Descripció de les personalitats</p>	
	<p><i>Dhātukathā</i> Exposició dels elements</p>					
	<p><i>Yamaka</i> Parells. Doble resposta a una sèrie de qüestions.</p>					
	<p><i>Paṭṭhānapakaraṇa</i> Relacions condicionals, causals, entre els fenòmens</p>					

Malgrat no ser considerat estrictament part del Cànon Pali, cal anomenar el gran compendi de les tècniques meditatives d'aquest primer buddhisme: *Visuddhimagga* [El camí de la purificació] de Buddhaghosa, escrit a Sri Lanka (segle V dC).

En **vermell**, els textos dels que en tenim alguna traducció al castellà o català.

Textos buddhisme del Cànon Pali ¹

Tot el que és compost és impermanent(*anicca*),
tot el que és compost comporta sofriment(*dukkha*),
tot és no-entitat (*anattā*).

Anguttara-nikāya III,134.

Aquell qui examina curiosament les percepcions de tota mena, passades, presents o futures, pròpies o d'altri, espesses o subtils, baixes o elevades, llunyanes o properes, veu que, ben mirat, són buides, vàcues i sense substància.

Samyutta-nikāya XXII,95

—Què us sembla, monjos: les formes materials, són permanents o impermanents?

—Impermanents (*anicca*), mestre.

—I allò que és impermanent, comporta plaer o sofriment?

—Sofriment (*dukkha*), mestre.

—I de tot el que és impermanent, subjecte a alteració i que comporta sofriment, us sembla que se'n pugui dir: «Això és meu, jo soc això, això és el meu jo?»

—No, mestre.

—Exactament igual s'esdevé amb les sensacions, les percepcions, les activitats mentals i la consciència, tot són coses impermanents, subjectes a alteració i que comporten sofriment, i no es pot, per tant, dir de cap d'elles: «Això és meu, jo soc això, això és el meu jo.»

Samyutta-nikāya XXII, 59

L'origen condicional de les coses (*paṭiccasamuppāda*)

1. La ignorància (*avijjā*) és condició de les activitats mentals (*saṃkhāra*);
 2. les activitats mentals són condició de la consciència (*viññāṇa*);
 3. la consciència és condició de l'organisme psicofísic (*nāmarūpa*);
 4. l'organisme psicofísic és condició dels sis sentits;
 5. els sis sentits són condició del contacte;
 6. el contacte és condició de la sensació;
 7. la sensació és condició del desig (*taṇhā*);
 8. El desig és condició de l'aferrament (*upādāna*);
 9. l'aferrament és condició de l'esdevenir;
 10. l'esdevenir és condició de la naixença;
 11. la naixença és condició de:
 12. l'envelliment, la mort, la pena, el plany, el dolor, l'afecció i la tribulació.
- Heus aquí l'origen de tot aquest caramull de sofriment.

Samyutta-nikāya XII,35

Hi ha el desig de satisfaccions sensuais (*kāma*),
el desig d'existir (*bhava*)
i el desig de no existir (*vibhāva*).

Dīgha-nikāya 22

Jo dic que la voluntat és el *kamma*, perquè quan volem quelcom és quan ens posem a actuar de pensament, paraula o fet.

Anguttara-nikāya VI,63

Així, doncs, monjos, l'extinció, l'apaivagament, la desaparició de les formes materials, de la sensació, de la percepció, de les activitats mentals i de la consciència són l'extinció del sofriment, el guariment de la malaltia, l'anul·lació de l'envelliment i de la mort.

Samyutta-nikāya XXII,30

Això és pau, això és sublimitat: l'acabament de tot el que és compost, l'abandonament dels fonaments de l'existència, l'aniquilació, l'esvaiment, l'extinció del desig, el *nibbāna*.

Anguttara-nikāya III,32

Hi ha, monjos, quelcom sense terra, ni aigua, ni foc, ni aire; ni espai il·limitat, ni consciència il·limitada, ni no-res, ni allò que no és ni percepció ni absència de percepció; sense aquest món ni un altre món, sense lluna ni sol; d'això jo no en dic ni anar, ni venir, ni estar, ni neixer, ni morir; no té fonament, ni durada, ni condició. Això és la fi del sofriment.

Udāna VIII,1

En el monjo d'esperit apaivagat, perfectament alliberat, no hi romanen causes d'existència, ni cap tasca per accomplir. Així com les ventades no fan trontollar la roca ferma i sòlida, així mateix ni formes, ni gustos, ni sons, ni tocs ni olors, ni res de plaent o d'odiós no pot ja commoure l'alliberat. Amb esperit ferm i lliure, ell contempla la disgregació universal.

Anguttara-nikāya VI,55

¹. En versió d'Amadeu Solé-Leris: NYANATILOKA MAHATHERA (ed.), *La Paraula del Buda. Textos extrets de les antigues escriptures*, Abadia de Montserrat, Barcelona, 1984; 2008².

Donar-se als plaers corporals és cosa baixa, indigna, barroera, innoble i no gens profitosa; lliurar-se a rigores penitències és cosa penosa, innoble i no gens profitosa. Heus aquí, monjos, els dos extrems que evita el Camí del Mig, perfectament comprès pel Perfecte, el Camí que permet veure i comprendre, i que porta a la pau, a la saviesa, a la il·luminació, al *nibbāna*. És el Noble Camí Òctuple: recta visió i pensament [saviesa]; recta paraula, acció i vida [ètica]; recte esforç, atenció (*sati, mindfulness*) i concentració [art meditativa].

Samyutta-nikāya LVI,11

Aquest, monjos, és el camí que porta a l'única meta, el camí per purificar els éssers, per a vèncer la pena i el plany, per a fer desaparèixer el dolor i l'aflicció, per a arribar a fer les coses com cal, per a assolir el *nibbāna*; vull dir els quatre fonaments de l'atenció (*satiṭṭhāna*). ¿Quins quatre?

Doncs heus aquí, monjos, que un monjo s'està contemplant el cos com a cos, fervent, deixondit i amatent, deixant estar tota la cobejança i tota l'aflicció del món; s'està contemplant les sensacions com a sensacions; s'està contemplant la ment com a ment; s'està contemplant els objectes de la ment com a objectes de la ment; sempre fervent, deixondit i amatent, deixant estar tota cobejança i tota l'aflicció del món.

Majjhima-nikāya 10

El monjo, quan camina, sap: «Eestic caminant»; quan està dempeus, sap: «Eestic dempeus», quan seu, sap: «Eestic assegut»; quan jeu, sap: «Eestic ajagut». A mesura que el seu cos es va col·locant o movent, així mateix ell en té sempre plena consciència.

Majjhima-nikāya 10

Tot el que sigui matèria, sensacions, percepcions, activitats mentals i estats de consciència, veu ben bé que tot plegat no són sinó fenòmens subjectes a impermanència (*anicca*) i a sofriment (*dukkha*), fenòmens que són com una malaltia, una espina, un dolor, una aflicció, una adversitat, un defalliment, una buidor (*suññatā*), fenòmens sense identitat durable (*anattā*). Veient-ho així, n'aparta la ment, i la concentra en l'element sense mort: «Això és pau, això és sublimitat: l'acabament de tot el que és compost, l'abandó dels fonaments de l'existència, l'anihilació del desig, el desferrament, l'extinció, el *nibbāna*».

Anguttara-nikāya IX,36

¿I com és, monjos, que l'atenció a la respiració (*ānāpānasati*), cultivada i practicada amb assiduitat, produeix gran fruit i gran benefici? Doncs heus aquí que el monjo se'n va al bosc, o es posa al peu d'un arbre, o en un lloc solitari, i s'hi asseu amb les cames entrecruades, bo i mantenint el cos ben dret, i fixa bé l'atenció entorn de la boca. Amatent respira cap endins, amatent respira cap enfora.

Majjhima-nikāya 118

Recollir la ment en un sol punt, això és la concentració (*samādhi*).

Majjhima-nikāya 40

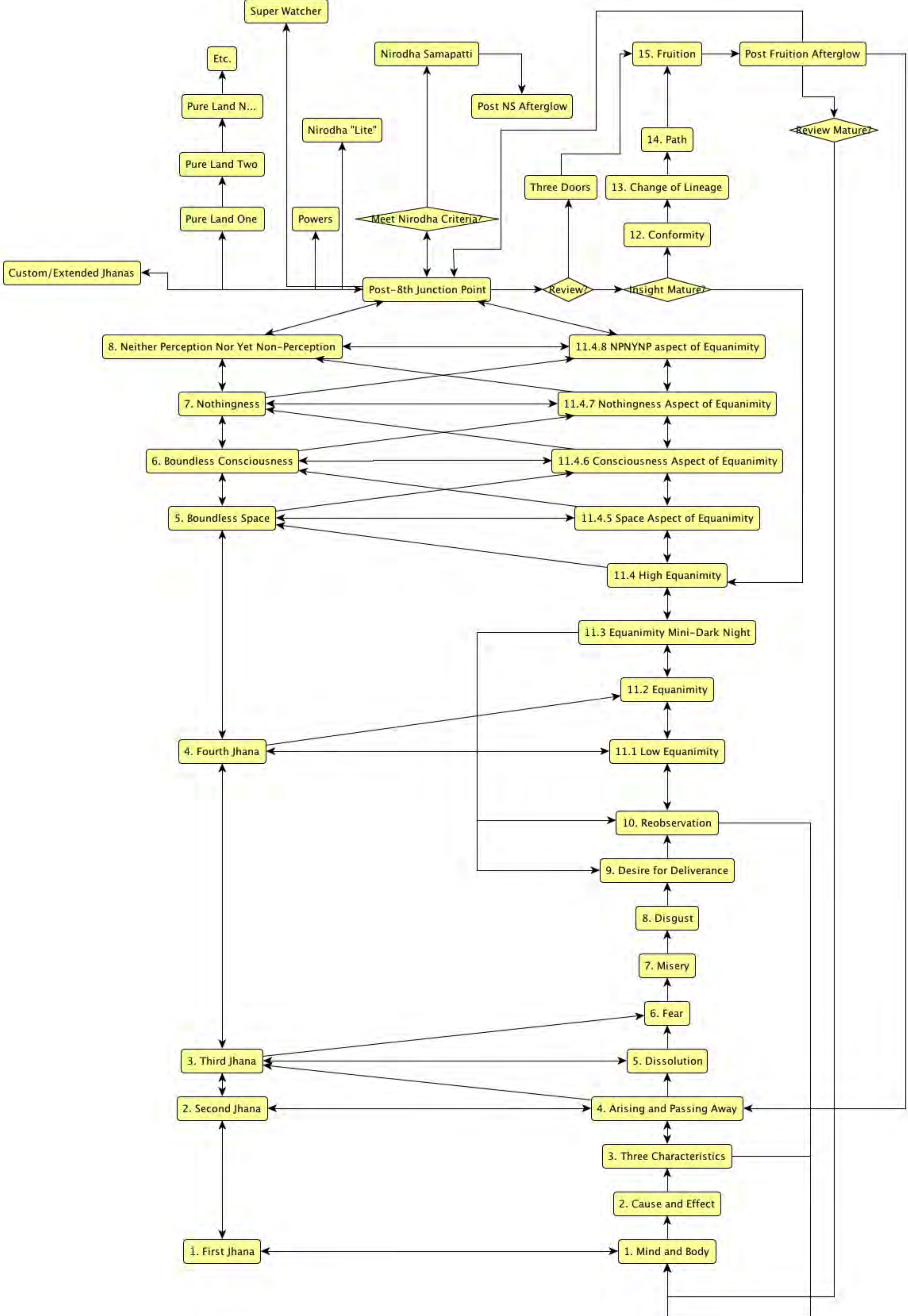
Si algú ve i us diu: «Doncs jo no seguiré la vida de puresa que ensenya el Benaurat fins que ell no m'aclareixi si el món és etern o no és etern; si el món és infinit o no és infinit; si el cos i l'ànima són una i la mateixa cosa, o bé dues de diferents; si el Perfecte perdura després de la mort, o si no perdura, o si perdura i no perdura a la vegada, o si ni perdura ni deixa de perdurar». Aquell qui així s'ho prengui, no hi ha dubte que es morirà abans que el Perfecte pugui acabar de donar-li totes les explicacions. És com si a un home l'haguessin ferit...

Majjhima-nikāya 63

Darreres paraules del Buddha

Que cada u de vosaltres sigui la seva pròpia illa, cada u de vosaltres el seu propi refugi, sense cercar aixopluc enlloc més. Que cada u de vosaltres tingui l'Ensenyament (*Dhamma*) per illa, tingui l'Ensenyament per refugi, sense cercar aixopluc enlloc més. Tot això, monjos, que jo he comprès per pròpia experiència i que us he ensenyat, i que vosaltres heu après ben bé i a fons, cal practicar-ho, cal cultivar-ho, cal treballar-ho amb assiduitat, a fi que aquesta vida de puresa es mantingui i perduri llargament, en benefici de molts, per la felicitat de molts, per compassió del món, pel bé i la felicitat de tots els éssers humans i divins.

Dhammapada 16.



#	Jhana	Nana, a.k.a. Knowledge of	Sub-Nana	Sephirah	Intensity	Spatial Quality	Clarity	Vibratory Quality	Vedena	Typical Physical Manifestations	Typical Mental Manifestations	Basic Insight(s)	Basic Flaw(s)
0	0.4	(The Waterfall)		10 Malkuth	varies	tight	low	scattered	varies	Pain	discontent, surprise, confusion	It is time to meditate, my mind is a mess	Poor concentration, poor investigation, usually swamped by the content/stuff
1	1.1	Mind and Body			mod.	pointed	high	none	nice	Increased energy	wow, bright, open, unitive, possible white lights	Thoughts, intentions and mental echo (consciousness) become objective	Don't see Causality, easily solidified to first jhana
2	1.2	Cause and Effect			mod.	straight on	mod.	crude, slow, beginnings obvious	neutral	Jerky/mechanical breath/walking	perplexity, confusion, mild disturbances	Intentions precede thoughts and actions, consciousness echoes sensations	Don't see Three Characteristics
3.1	1.3	The Three Characteristics: impermanence, suffering, no-self	solidifying	9 Yesod	high	tight	low	crude, moderate speed	painful	Tension/pain in neck, back, shoulders, twisting, heat increasing (feverish)	Frustration with deep physical "stuff", postural obsession	Begin to see Three Characteristics	Fight them, don't see them very clearly, mostly at physical level
3.2	1.4	The Three Characteristics	deconstructing		mod.		mod.	crude, fast, 3-10Hz	irritating	Shaking, sniffing, hot, stiff, sweating	Disconcerting, manageable, crying and sadness	See the Three Characteristics more directly, set up for deep insight into them	Mind not fast or precise enough yet
4.1	2.1	The Arising and Passing Away	immature	8 Hod	high	straight	mod.	fine, fast, cycling, middle of each pulse obvious	nice	Increased energy, longer sits, early Kundalini	Confidence, precision, fear, anticipation, jewel tone lights	Shift into direct observation, mind speeds up, deep insights begin	Like a kid moving from a bicycle to a car
4.2	2.2	The Arising and Passing Away	rapturous	7 Netzach	very high	straight	mod.	intense, cycling with breath,	extremes	Sleep need down, fine shaking, very little pain	Ecstasy, grandiosity, extreme faith, sensuality, sexual and spiritual dreams, meditation in dreams common	Ten Corruptions of Insight arise	Ten Corruptions of Insight not seen as they are, like a 16-year-old driving a Ferrari
4.3	2.3	The Arising and Passing Away	mature		high	open	high	clear, extremely fast, cycling with breath 2-40Hz	wondrous	Sleep much less, fine shaking, very little pain, energetic phenomena, late Kundalini	Easy confidence, mastery, visions, powers opening, bright white light common, sexual issues/energy arising	Ten Corruptions of Insight seen through, Peak Experience on spiritual path	Still holding back, precision not as all-encompassing as they think, arrogance, unbalanced evangelism
4.4	2.4	The Arising and Passing Away	The A & P Event	6 Tifaret	extreme	balanced	extreme	extreme	profound	Sleep need down, fine shaking, very little pain	Hints of the Ultimate, mimics Three Doors, may think they are enlightened	The Three Characteristics are hints of the Ultimate, Realization can be attained	They don't know as much or see as clearly as they think they do
5.1	3.1	Dissolution, beginning of Dark Night/Dukkha Nanas	early		low		mod.	decreasing strength, 5-7Hz steady, drum beat	hung over	Hunger, restlessness, irritation, mild pain returns	Withdrawal symptoms, frustration, exhaustion, raw lust, temptation	With highs come lows, with extreme highs come crashes	Attachment to A&P, long for past abilities, clarity and balance fade
5.2	3.1	Dissolution	late	5 Geburah	low	hard to say, diffuse	very low	falling away, vague	neutral	Kundalini and shaking stops, intentions less effective, cool	Rest, vagueness, couch potato	Hints of the implications of transience at a more mental level. In 3 rd vipassana jhana, center of attention vague, periphery open and more clear.	Effort must be more gentle and accepting, vagueness must be understood, insights now coming around to shake observer
6	3.2	Fear			mod.		mod.	endings obvious, faster	bad, touch of good	Energy returning, aversion to staying still, pain of sitting obvious	Fear, paranoia, anxiety, rapture	Acceptance difficult, Fear can be frightening and fun. Insights coming around at observer, violating	Fascination with fear, lost in the content
7	3.2	Misery			mod.		mod.	steady, mod. pace	bad, touch of good	Aversion to staying still, restlessness	Misery, sadness, rapture	Acceptance is difficult, Misery can be miserable and fun	Fascination with misery, lost in the content
8	3.2	Disgust			mod		mod.	edgy, 10-18+ Hz, chaotic	bad, touch of good	Aversion to staying still, restlessness	Disgust, renunciation, rapture	Acceptance is difficult, Disgust can be disgusting and fun	Fascination with disgust, lost in the content
9	3.3	Desire for Deliverance		4 Chesed	high		low	edgy, 10-18+ Hz, chaotic	disturbing	Aversion to staying still, restlessness, increased energy	Desire for deliverance, melodharmas, disenchantment with The World	Realization must be beyond reality, A Lack of Enlightenment is Unacceptable	Effort still made to create this, lost in the content
10.1	3.3	Re-observation	crisis	Dath/ Abyss	extreme	very tight	low	extremely edgy, very complex, irritating rhythms, fast	The Worst	Extreme aversion to staying still, painful neck and back tension, note similarity to #3	Primal frustration, madness, cult leader, dark "stuff", reactivity, anger, neurosis level high	The GREAT KICK in the ASS, You won't find the answer in any phenomena or reaction to them. Sense of observer shaking.	Basic acceptance of implications of previous insights low, large potential for messy bleedthrough into life
10.2	3.4	Re-observation	defeat/acceptance		mod.		mod.	not obvious, loosening	ok, like after tears	Release, exhaustion	Defeat, surrender	You can't do it, and so you completely give up and accept defeat	Exhaustion
11.1	4.1	Equanimity	Low Equanimity	3 Binah	mod.	open	high	chunky, increasing, full wave obvious	mildly bad and good	Mild pain when sitting	Confidence returning, weight has lifted, "in the pocket", odd mystical ways of looking at world	Realization can be attained, formations become obvious, begin to include full field of experience, name and form as integrated experience	Mind still speeding up, synchronizing, and recovering
11.2	4.2	Equanimity	Early Mastery		mod.	panoramic	very high	very Clear, formations clearer	good	Prolonged sitting easy	Mild fear of madness and death, anticipation, joy	Realization is imminent, the true nature of formations becomes obvious	Anticipation, over-confidence
11.3	4.3	Equanimity	High Mastery	2 Chokmah	low	panoramic	very high	broad, harmonics, formations	great	Feel great and healthy naturally	Great mastery, natural confidence, ease and bliss, "Near Misses", formless realms	Mastery of seeing the true nature of formations	Still holding back, center still seems to be that which masters
11.4	4.4	Equanimity	High Equanimity		low	panoramic	near perfect	ariable	peaceful, ordinary	None obvious	Boredom, forgetfulness, balance, Deep Wisdom seems very natural and ordinary	Attachment to mastery vanishes, effort to attain or do vanishes, it all happens by itself	Very few
12	4.4	Conformity			+	complete	perfect	one complete pulse	depends on door			Effortless conformity of perception with the Three Characteristics of Full Formations.	None
13	4.4	Change of Lineage			+	complete	perfect	one complete pulse	depends on door			This is realization/changes made in relationship to phenomena	None
14	4.4	Path		1 Kether	+	complete	perfect	one complete pulse	depends on door			The first/next Path is Attained	None
15	N/A	Fruition (Nirvana)		0 Ain	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	This is the non-experience of Nirvana beyond space, time and the universe	N/A
16.1	0.1	Review	First Passes		very	varies by nana	high	cycles	cycles	Cycles 4-11, then 15	Cycles 4-11, then 15	The Path has been attained, hints of limitations shown soon enough	Mind too powerful to really be stable or balanced, aftershocks of realization
16.2	0.2	Review	Stabilizing		=		moderate	cycles	cycles	Cycles	Cycles	The stages of the path can be mastered and integrated	Still working on mastery and integration
16.3	0.3	Review	Mastery		-		even	cycles	cycles	Cycles	Cycles	The stages of the Path are Mastered	Integration is lifelong, Dualities May Remain if this not the Last Path
16.4	0.4	Review	Time to Move on		-		low	hard to map		Very hard to map	very hard to map	Integration lifelong, limits of level of realization/integration become clear in cycles, time to look more closely	May not clearly see what to look for/do next