

# ¿Cómo Trabajar con las Emociones?\*

## El Apego

Bhikkhu Nandisena

En las enseñanzas del Buddha es importante el entendimiento y la comprensión. El tema de hoy día es "cómo trabajar con las emociones y el apego". Por lo tanto, es importante que comprendamos claramente qué son las emociones, como aquí hemos decidido llamar a los estados mentales como el apego, el enojo, etc.; es importante que comprendamos qué es el apego. Solamente después de comprender esto claramente podremos decidir por nosotros mismos si es necesario hacer algo con las emociones; si es necesario hacer algo con el apego. En las enseñanzas del Buddha estas preguntas son importantes. Es importante entender, porque sin entendimiento es difícil que haya progreso. El tema de hoy día es interesante porque es algo que no está lejano a nosotros. No estaremos hablando acerca de los cráteres de la luna, sino de cosas que experimentamos aquí y ahora; de una experiencia común a todos los seres.

Quizá algunos de los aquí presentes, ahora en este momento, además de estar escuchando esta plática, podrían estar pensando o preocupándose por algo que dejaron pendiente, por algo del pasado o por algo que podría ocurrir en el futuro. Que uno hace mucho que no tiene noticias de su hijo que está lejos; que las acciones de la empresa donde uno ha invertido su dinero están en baja; que la empresa donde uno está trabajando va a despedir gran parte de sus trabajadores; que un ser querido tiene problemas con drogas o alcohol; que un familiar está enfermo; que podrían robar el auto que uno dejó estacionado en la calle, etc. Hay tantas cosas ocurriendo dentro de cada uno de nosotros, muchas de ellas tan reales y apremiantes, que difícilmente uno podrá ver un poco más allá y descubrir que en todo esto el apego tiene algo que ver. En todo esto el apego tiene un papel preponderante, aunque a veces no es evidente.

El Buddha dice en el Dhammapada que del apego o deseo surge el pesar, el miedo, el peligro, la preocupación.<sup>1</sup> Entonces, en esta plática nosotros vamos a explorar también la

relación entre el apego y estas cosas que aparentemente no están relacionadas como es el pesar, la preocupación, etc.

Al comienzo dijimos que de acuerdo con las enseñanzas del Buddha es importante el entendimiento y la comprensión. Por ello, es bueno que comencemos ahora a entender lo que denominamos emociones. El Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia define la voz "emoción" como el estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas, recuerdos que con frecuencia se traduce en gesto, actitudes u otras formas de expresión.<sup>2</sup>

Por ejemplo, si recordamos una acción de generosidad es posible que experimentemos regocijo; si recordamos haber hecho daño a otra persona, seguramente experimentamos culpa o remordimiento; si escuchamos un buen sonido, experimentamos placer; si olemos algo desagradable, experimentamos aversión; si se nos ocurre una idea genial, sube nuestra auto-estima. Y regresando a los ejemplos anteriores, cuando pensamos que algo malo le podría estar ocurriendo a nuestro hijo, sentimos angustia, pesar; si hay rumores que la empresa donde trabajamos reducirá drásticamente el número de empleado, sentimos preocupación, miedo, etc.

De acuerdo con las enseñanzas del Buddha, las emociones se pueden reunir en dos grupos, la emociones positivas y las emociones negativas. Las emociones positivas son mentalmente saludables mientras que las emociones negativas son mentalmente malsanas.

Entre las emociones malsanas tenemos el enojo, el odio, la preocupación, el miedo, la culpa, el remordimiento, la envidia, la avaricia, el deseo y el apego. Cuando alguno de estos estados mentales surge en nuestra mente, cuando alguno de estos estados mentales está presente en nuestra mente, en ese preciso momento, hay algo malo, algo insano; nuestra mente no está bien.

La Lengua Pali, que de acuerdo con el Budhismo Theravada fue la lengua utilizada por el mismo Buddha para transmitir sus enseñanzas, abunda en términos y voces para definir y explicar lo que aquí nosotros llamamos emociones malsanas.

Uno de estos términos es impureza mental (kilesa). Se denominan impurezas porque contaminan o atormentan la mente. Cuando experimentamos enojo o apego, nuestras mentes están contaminadas o atormentadas. Otro término es estado insano (akusala); cuando estas emociones están presentes, nuestra mente es insana, en un cierto sentido, nuestra mente está enferma. Otro término es camino erróneo (agati); esto significa que cuando alguna de estas emociones se manifiesta en la mente, nosotros hemos ido por un camino equivocado, hemos tomado un curso errado. Así cuando tomamos un camino equivocado, llegamos a un mal destino, de la misma forma, estas emociones negativas nos conducen a un mal destino.

No obstante que estas emociones negativas se manifiestan primeramente en la mente contaminándola, posteriormente las mismas afectan otras acciones tanto físicas, verbales y mentales.

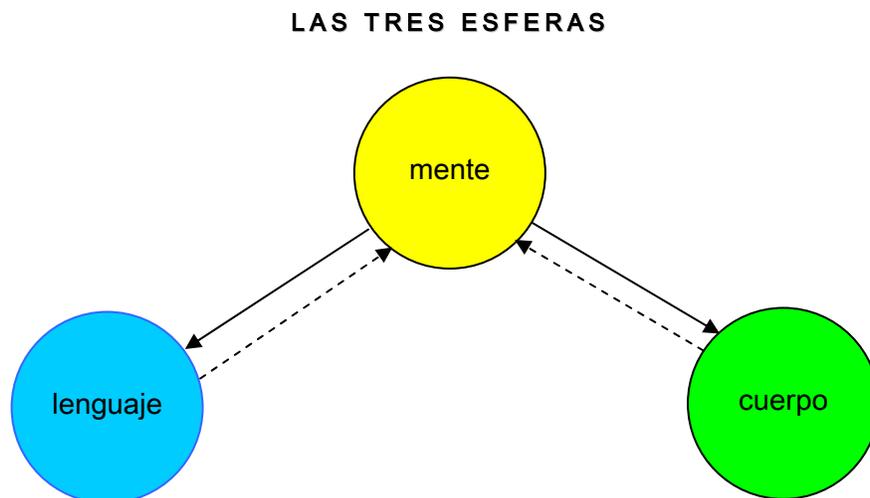
En el buddhismo las acciones se dividen en (1) acciones del cuerpo, (2) acciones del lenguaje y (3) acciones de la mente. Las emociones son primeramente estados mentales que existen en un estado latente; subyacen en la continuidad de nuestra conciencia; es como si estuvieran dormidas en la continuidad de nuestra mente. Por ejemplo, cuando cualquiera de nosotros estamos durmiendo sin soñar, se dice que experimentamos un tipo de mente denominado "continuidad vital"; es un flujo no contaminado de conciencia. Este tipo de conciencia de continuidad vital también surge cuando estamos despiertos. Cuando experimentamos este tipo de conciencia, las emociones están latentes; es como si estuvieran dormidas. Y cuando las emociones están latentes, la mente no está contaminada. Es por ello que dormir profundamente, sin soñar, puede ser tan reparador y saludable, en especial para aquellas personas que frecuentemente están acosadas o atormentadas por emociones negativas.

### LOS TRES ESTADOS



Se dice que la emoción primero existe en un estado latente. Después, cuando existen condiciones propicias, la emoción pasa del estado latente al estado de manifestación. Tomemos por ejemplo el enojo. Inicialmente el enojo está latente en la continuidad de nuestra conciencia. Después, cuando hay condiciones propicias, por ejemplo, cuando vemos a alguien que nos hizo algo malo, cuando recordamos alguna situación en el pasado relacionada con esta persona, el enojo pasa del estado latente al estado de manifestación. Cuando la emoción se manifiesta, nuestra mente se contamina, se vuelve insana. Y a partir de aquí se activa un proceso que puede, en el mejor de los casos, permanecer solamente dentro de la esfera de la mente o, en el peor de los casos, impulsarnos a realizar acciones verbales y físicas. La manifestación del enojo puede permanecer solamente en la mente o motivarnos a realizar acciones verbales incorrectas o a realizar acciones físicas incorrectas o motivarnos a realizar ambas, acciones verbales y físicas incorrectas.

Es por eso que decimos que cuando la emoción se manifiesta en la mente se inicia un proceso. Este proceso puede quedar solamente circunscrito a la esfera de la mente; en este caso, la emoción no causa acciones verbales o físicas; la emoción no sale de su propia esfera. Pero cuando la emoción que se ha manifestado en la mente, genera acciones verbales o físicas, decimos que la misma trasciende su propia esfera. En el caso de emociones negativas, esto es lo que se domina el estado de transgresión.



De acuerdo con las enseñanzas del Buddha, cuando una emoción negativa trasciende su propia esfera, generando acciones físicas y verbales, se refuerza el estado mental insano

en que está enraizado esta emoción. Esto se debe al hecho de que para que una emoción trascienda su propia esfera se requiere una mayor cantidad de esfuerzo, el cual fortalece el poder de las impurezas mentales. Es por esto que la primera estrategia saludable para trabajar con las emociones negativas es la observancia de los Cinco Preceptos.<sup>3</sup> En esto el budhismo difiere con algunas corrientes de la psicología moderna que sostienen que lo mejor en el caso de las emociones negativas, tales como el enojo, es expresarlas para liberar esa energía reprimida.

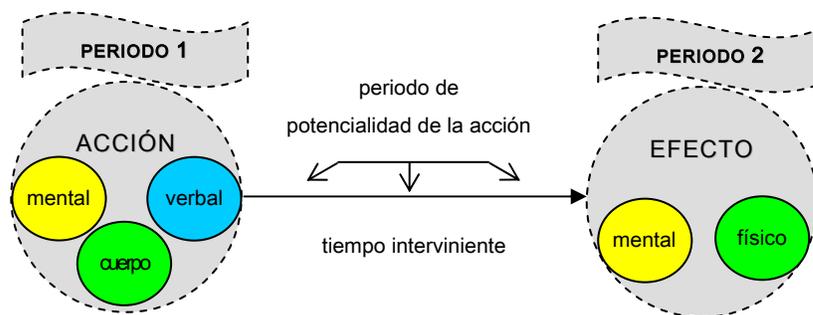
De acuerdo con el Abhidhamma (la psicología budhista), existe lo que se denomina el principio de repetición (*āsevana-paccaya*). Este principio sostiene que es posible el desarrollo de cualidades por medio de la práctica repetida. Y este principio aplica tanto a las cualidades saludables como a las malsanas. Si un individuo cultiva las emociones negativas transgrediendo frecuentemente a través de las acciones verbales y físicas, de acuerdo con este principio de repetición, los estados mentales insanos se irán reforzando cada vez más, arraigándose y convirtiéndose en sus rasgos predominantes.

En cambio, si el individuo controla por medio de la observancia de Preceptos las emociones negativas a tal grado que las mismas no alcancen el estado de transgresión, entonces, en este caso, los estados mentales insanos irán perdiendo fuerza y vigor, reduciendo cada vez más el arraigo en la mente. De esta manera, se abre un "espacio" en la mente para el desarrollo de cualidades positivas tales como la ausencia de enojo y mala voluntad, el amor-benevolente y la compasión.

No obstante que en las sociedades modernas de Occidente podría existir un rechazo fóbico hacia reglas de conducta diseñadas para restringir nuestra libertad personal, reglas aparentemente impuestas por una autoridad externa, como se desprende de la explicación anterior, existen profundas razones psicológicas para considerar los Cinco Preceptos como herramientas indispensables para trabajar con las emociones negativas. Más aún, no sería posible disminuir el arraigo de las emociones negativas sin la observancia de los Preceptos. Es por ello que ésta es considerada como la primera etapa de trabajo.

Como se dijo anteriormente, las emociones pueden ser positivas o negativas. Las emociones positivas son mentalmente saludables mientras que las emociones negativas

son mentalmente malsanas. De acuerdo con la Ley de Causa y Efecto, comúnmente llamada Ley del Kamma (Karma), todos los estados mentales malsanos junto con las acciones físicas, verbales y mentales generadas por los mismos, producen malos efectos. Lo mismo ocurre para los estados mentales saludables junto con las acciones físicas, verbales y mentales generadas por los mismos, los cuales producen buenos efectos. Los efectos, ya sea buenos o malos, pueden ser materiales y mentales, y ocurren temporalmente en un momento diferente que la acción. Esto se ilustra en el siguiente cuadro.



Además se explica en los Textos, que la conciencia asociada con emociones, en el preciso momento en que surge, produce propiedades materiales. Y el tipo de estas propiedades materiales producidas por la conciencia está en función del tipo de los estados mentales asociados. En otras palabras, las emociones negativas (mente) producen en el mismo momento en que surgen, malas propiedades materiales. Es por esto que una mala mente puede enfermar al cuerpo.

En resumen, las emociones negativas tienen las siguientes características:

- ▶ Son mentalmente malsanas.
- ▶ Contaminan la mente.
- ▶ Pueden permanecer dentro de su propia esfera o generar transgresiones por medio del cuerpo o lenguaje.
- ▶ Son cursos incorrectos de acción.
- ▶ Producen malos efectos en el futuro.
- ▶ Generan malas propiedades materiales en el mismo momento en que surgen.

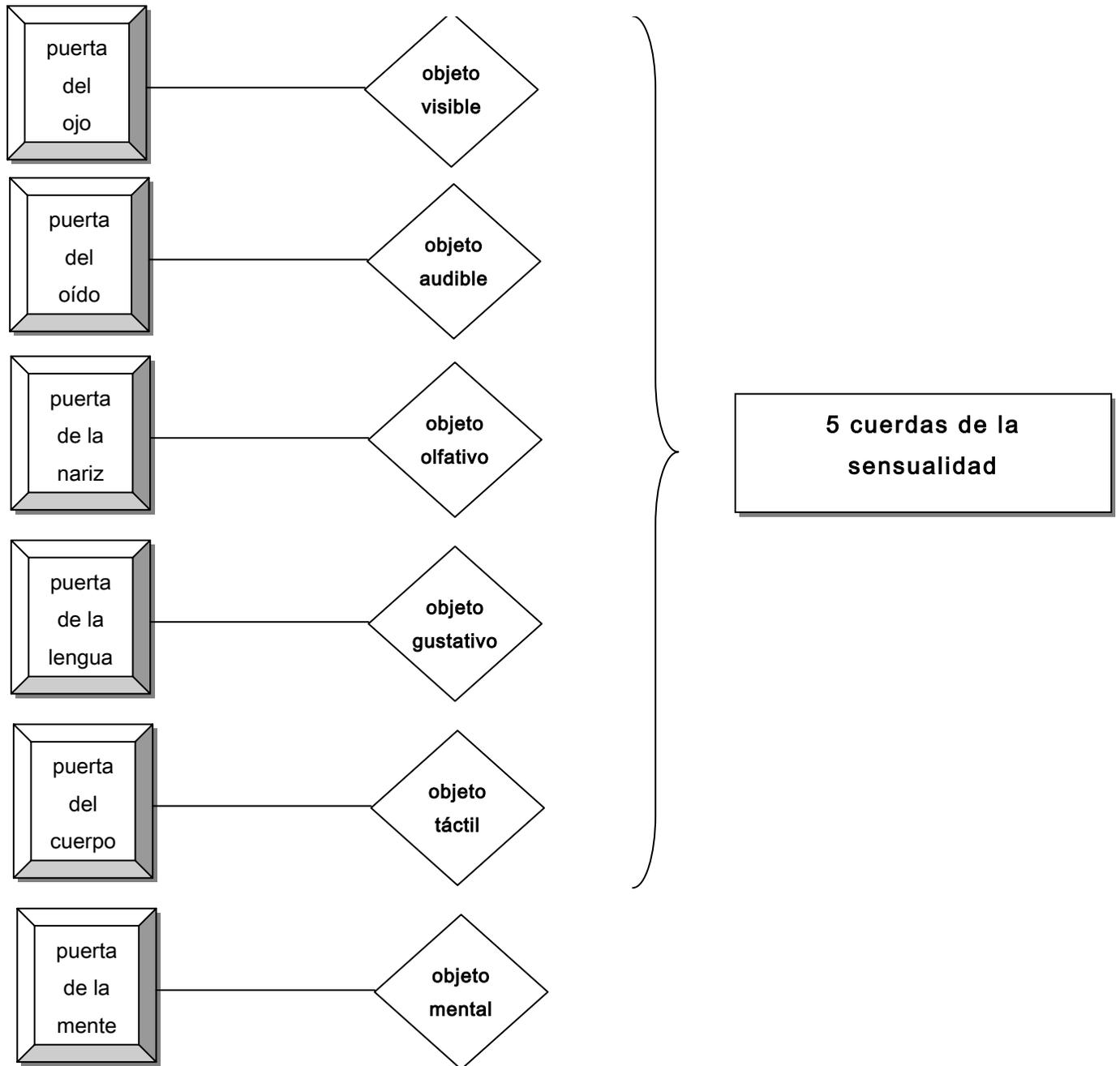
En esta plática vamos a estudiar una de estas emociones, el apego. Es importante decir desde un comienzo que hay una "dificultad" con el apego. A diferencia de otras emociones tales como el enojo o el odio, es más difícil ver que el apego es algo que deberíamos eliminar. Por ejemplo, en el caso del rencor, enojo y odio, éstos evidentemente son estados mentales perjudiciales porque están asociados con displacer.

De acuerdo con las enseñanzas del Buddha existen seis puertas de los sentidos: (1) la puerta del ojo, (2) la puerta del oído, (3) la puerta de la nariz, (4) la puerta de la lengua, (5) la puerta del cuerpo y (6) la puerta de la mente. A cada una de estas puertas corresponden los respectivos objetos: (1) visibles, (2) audibles, (3) olfativos, (4) gustativos, (5) táctiles y (6) mentales. Los cinco primeros objetos se denominan cuerdas de la sensualidad (kāma-guṇa). También reciben el nombre de "sensualidad objetiva". En dependencia de estos objetos surge deseo, apego, etc. El deseo o apego que surge en dependencia de estos objetos se denomina "sensualidad subjetiva" (kāma-cchanda).

¿Qué es el apego? El apego o la avidez (lobha) es una de las tres raíces insanas de la mente.<sup>4</sup> Hay varios términos usados para referirse al apego. A continuación se mencionan algunos de éstos. Avidez (lobha); el afecto o la afección (pema); atadura o liga (saṃyojana), algo que liga o une a una persona con otra como una cuerda o reata; que hace que una persona sea inseparable de otra. Los cinco objetos de los sentidos se denominan cuerdas del deseo (kāma-guṇa). El deseo intenso (taṇhā); la pasión (rāga); el origen del sufrimiento (samudaya); la codicia (abhijjhā); el engaño (māyā) que oculta nuestras faltas y pretender ser sin falta; pretender tener cualidades inexistentes se denomina "sāṭṭheyya". Todos estos estados están incluidos en la raíz de apego o avidez (lobha).<sup>5</sup>

Debido a que los objetos sensoriales generan placer, uno anhela poseerlos. Por esto se dice que el placer y el goce que surgen en dependencia de los objetos sensoriales es la gratificación de la sensualidad. En los discursos el Buddha utiliza el ejemplo de una mujer que está en lo mejor de su juventud para ilustrar la gratificación de la sensualidad.<sup>6</sup> El placer y goce que surgen con relación a esta belleza es la gratificación de la sensualidad. Y con relación a las experiencias espirituales, el ejemplo utilizado es el logro de las absorciones meditativas (jhāna).<sup>7</sup>

## LAS CINCO PUERTAS DE LOS SENTIDOS Y LOS CINCO OBJETOS



En general, con relación a los objetos agradables, primero surge deseo de obtenerlos y poseerlos y después de haberlos obtenido, surge apego hacia los mismos. Los objetos agradables son codiciados por muchos. Y aquello que es codiciado por muchos está sujeto a muchos peligros. Se requiere esfuerzo para obtenerlos y protegerlos. Pueden ser destruidos o confiscados porque son comunes a los demás. Pueden ser destruidos por el agua o el fuego; confiscados por ladrones y personas poderosas; son la causa de disputas y peleas; son insubstanciales; su adquisición y protección requiere que uno hostigue a los demás; su destrucción produce intenso sufrimiento; y el apego a estos objetos genera un kamma negativo que puede producir malos efectos en existencias futuras.

En el Potaliya Sutta,<sup>8</sup> el Buddha utiliza una serie de símiles para describir los peligros de los placeres sensuales. El símil del pedazo de carne que ha sido obtenido por un halcón pero cuando éste se eleva con su preciado pedazo de carne, otros halcones, buitres y cuervos toman posesión del mismo en el aire. Si ese halcón no suelta inmediatamente ese pedazo de carne, seguramente morirá o experimentará mucho sufrimiento.

Otro símil es el de un hombre que camina en contra del viento con una antorcha encendida. Si ese hombre no la suelta inmediatamente, esa antorcha seguramente quemará su mano u otra parte de su cuerpo. También en ese mismo discurso, el Buddha utiliza el símil de un hombre que sueña con hermosos parques, lagos, etc., pero cuando despierta no ve nada.

Hay dos versos en el Dhammapada que dicen: "Ni siquiera con una lluvia de monedas de oro es posible saciar los placeres de los sentidos. Los placeres de los sentidos dan poca satisfacción y mucho sufrimiento. Comprendiendo esto, el sabio no se deleita ni en los placeres celestiales. El discípulo del Buddha se deleita en la destrucción del deseo."<sup>9</sup> El Comentario explica que con las monedas de oro se puede adquirir prácticamente cualquier objeto (sensualidad objetiva) y a través del mismo se puede experimentar placer, goce (sensualidad subjetiva), pero que aun así es difícil de satisfacer el deseo. En otro verso del mismo libro, el Buddha dice que no hay río como el deseo.<sup>10</sup> El Comentario explica que hay una estación cuando los ríos están llenos, una estación cuando tienen insuficiente agua y una estación cuando están secos, pero con respecto al deseo, no hay estación en que esté lleno o estación cuando está seco, siempre es insuficiente; debido a que es difícil de ser llenado (satisfecho) se dice que no hay río comparable con el deseo.

En resumen, no obstante que los objetos sensuales producen gratificación a través del placer y goce, de acuerdo con lo visto, los mismos son la fuente de muchos peligros y sufrimiento. Precisamente la segunda Noble Verdad es el deseo.

Hasta aquí hemos estudiado acerca de las emociones en general y del apego en particular. Es de esperar que todo lo expuesto sirva para hacernos comprender que el apego es una emoción que requiere inmediata consideración y acción de nuestra parte. Es interesante notar que en uno de los símiles utilizados por el Buddha para demostrar el peligro del deseo por los objetos de los sentidos, se presenta una situación de peligro inminente hacia la vida de esa persona. De acuerdo con la Ley del Kamma, las acciones no producen efectos inmediatos. Podría ser difícil de ver, y aun creer, que el deseo por los objetos de los sentidos produce malos efectos, que es peligroso, porque no es posible ver inmediatamente las consecuencias. Por lo tanto, los símiles en donde hay peligro inminente es un hábil artificio utilizado por el Buddha para demostrar esta relación de causa y efecto. Como dice en el Dhammapada: "Una mala acción no madura inmediatamente, como la leche no se coagula de repente, pero sigue al necio quemándolo, como el fuego cubierto por cenizas."<sup>11</sup> La leche tibia que ha salido de la ubre de la vaca no se cuaja en ese mismo momento, no cambia. De la misma manera, una mala acción no madura inmediatamente. Si una acción madurara inmediatamente, nadie se atrevería a realizarla. Aquí hay otro poderoso símil, el fuego cubierto por cenizas.

### ¿Cómo trabajar con el apego?

En esta exposición se trató acerca de la importancia de los Preceptos cuando vimos las tres esferas de las acciones. Como se dijo, hay tres esferas de las acciones, la esfera de la mente, la esfera del lenguaje y la esfera del cuerpo. Las emociones en general, y el apego en particular, pertenecen a la esfera de la mente; la mente es su propia esfera. También se expuso que las emociones negativas tienen tres estados, el estado latente, el estado de manifestación y el estado de transgresión.

La observancia de los Preceptos es una herramienta útil para evitar que el apego, o cualquier otra emoción negativa, salga de su propia esfera pasando del estado de manifestación al estado de transgresión. Por medio de los Preceptos es posible evitar que el apego se

manifieste en acciones incorrectas del cuerpo y lenguaje. Y al evitar esto, gradualmente se va debilitando el arraigo del apego y de las otras emociones negativas en la esfera de la mente.

El uso de cualquier otra técnica para trabajar directamente con el apego dentro de su propia esfera debería estar fundamentada en la observancia de los Preceptos. Por lo tanto, sin un cimiento sólido, sin el muro de contención de los Preceptos para evitar que las emociones desborden su propia esfera, no sería posible esperar mucho progreso con los otros tipos de técnicas o tratamientos.

Una vez que el apego y las otras emociones negativas han sido contenidas y no pueden salir de su propia esfera, hay diferentes técnicas basadas en los discursos para reducir su estado de manifestación y eventualmente lograr su completa erradicación.

Aquí mencionaremos cinco métodos expuestos por el Buddha en uno de sus discursos.<sup>12</sup> (1) El método de prestar atención a otro objeto, (2) el método de reflexión, (3) el método de no prestar atención, (4) el método de determinar la causa y (5) el método de la atención plena.

(1) El método de prestar atención a otro objeto consiste en sustituir el objeto. Por ejemplo, si al poner la atención en un determinado objeto surge el estado mental insano del deseo o apego, deliberadamente uno pone su atención en otro objeto diferente. La sustitución del objeto hace que el apego o deseo deje de surgir porque el mismo surge solamente con relación a ciertos objetos. La contemplación en las impurezas del cuerpo es el objeto de sustitución normalmente utilizado. El símil dado por el Buddha para explicar este método es el de un hábil carpintero que quita o sustituye una parte áspera con una parte suave.

(2) El método de reflexión consiste en ponderar acerca de las desventajas de estos estados mentales insanos. Estos estados nunca son buenos; no son buenos cuando se manifiestan en la mente; y tampoco son buenos cuando dan efectos de acuerdo con la Ley del Kamma. El símil, en este caso, es el de una mujer aficionada al uso de ornamentos que se sentiría horrorizada si el esqueleto de un perro estuviera colgado alrededor de su cuello.

(3) El método de no prestar atención consiste en olvidar, no poner la mente en ese objeto que produce estos estados mentales insanos. Así como una persona que tiene buena vista y que no

desea ver las formas visibles que entran dentro de su campo de visión, cerraría sus ojos o bien, dirigiría su mirada hacia otro lugar.

(4) El método de determinar la causa consiste en ir a la fuente de esos estados mentales insanos. Generalmente cuando surge un estado mental insano como el apego, momentos antes ha surgido un objeto que ha escapado de nuestra observación y que es la causa de estos estados mentales. Así como una persona que está caminando rápido consideraría: "¿Por qué estoy caminando rápido? ¿Y si camino lento?" Y después mientras está caminando lento, consideraría: "¿Por qué estoy caminando lento? ¿Y si me detengo?" Y después mientras está detenido, consideraría: "¿Por qué estoy detenido? ¿Y si me siento?" Y mientras está sentado, consideraría: "¿Por qué estoy sentado? ¿Y si me acuesto?" Y después se acostaría. De esta forma, esta persona iría substituyendo cada postura por una postura cada vez más sutil.

(5) El método de la atención plena consiste en confrontar cada uno de estos estados mentales insanos con recto esfuerzo y atención. Así como un hombre fuerte puede agarrar a un hombre débil por la cabeza o los hombros y golpearlo, demolerlo y aplastarlo.



\* ¿Cómo Trabajar con las Emociones? El Apego. Plática impartida por Bhikkhu Nandisena el sábado 5 de julio 2003 en el hotel La Misión del Sol, Cuernavaca, México. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 2003. Última revisión domingo, martes, 02 de diciembre de 2003. Publicaciones Fondo Dhamma Dana.

---

<sup>1</sup> Dhammapada versos 212-216.

<sup>2</sup> *Diccionario de la Lengua Española* de la Real Academia Española vigésima primera edición (1992).

<sup>3</sup> Abstenerse de matar o dañar seres vivientes, de tomar lo que no ha sido dado, de conducta sexual incorrecta, de lenguaje incorrecto, y de consumir alcohol drogas e intoxicantes.

<sup>4</sup> Las otras dos raíces son el enojo o la aversión (dosa) y la ignorancia (moha).

<sup>5</sup> Apego (lobha): tiene la característica de asir un objeto.

1. Es una de las tres raíces insanas.
2. La función de lobha es pegarse al objeto.
3. Incluye todos los grados de deseo egoísta, anhelo, apego, adherencia.

- 
- Afección (pema). Es el amor entre personas queridas, hijos, hijas, hermanos, miembros de la familia. Este tipo de amor sincero no obstante que es perseguible está incluido en esta raíz insana y también se denomina en pali "saṃyojana", atadura, porque ata a una persona con otra como una cuerda. Hace que las personas sean inseparables. "De la afección surge el pesar; de la afección surge el miedo. Para aquel que está libre de la afección no hay ni pesar ni miedo" (Dhammapada verso 213).
  - Deseo (taṇhā). Es el deseo por los objetos de los cinco sentidos. "Taṇhā" literalmente significa sed. Sensualidad objetiva y subjetiva. De acuerdo con el Buddha el deseo es insaciable. Es controlable por medio de la práctica del Dhamma.
  - Pasión (rāga).
  - Ocultar las faltas en pali se denomina "māyā" y se incluye dentro de esta raíz insana. "Māyā" oculta nuestras faltas y pretende ser sin falta. "Māyā" podría traducirse como engaño, fraude. Se dice que "māyā" es como un mago que le hace creer a la audiencia algo que no existe. Hay una gran variedad de tipos, tirar la basura de noche en el patio del vecino, ocultar la culpabilidad de alguna acción incorrecta acusando a otra persona, etc.
  - Pretender tener cualidades inexistentes se denomina "sāṭheyya" y se incluye dentro de esta raíz insana. Ejemplos, pretender ser virtuoso cuando uno no lo es, pretender tener riqueza cuando uno no la tiene, pretender tener conocimiento cuando uno no lo tiene, etc. Por medio de "māyā" y "sāṭheyya" una persona puede engañar a todo un grupo social o incluso a un país y llevarlo a la ruina. Por lo tanto, estos dos estados son considerados casos extremos del factor mental "lobha".
  - ¿Es insano el deseo de realizar el Nibbāna?
  - "Bhikkhus, la aspiración de una persona virtuosa se concreta gracias a la pureza" (Aṅguttara Nikāya iii 71).
  - El deseo es la causa del sufrimiento (dukkha).

<sup>6</sup> Mahādukkhakkhandha Sutta, Majjhima Nikāya i 118.

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Majjhima Nikāya ii 22.

<sup>9</sup> Dhammapada versos 186-7.

<sup>10</sup> Dhammapada verso 251.

<sup>11</sup> Dhammapada verso 71.

<sup>12</sup> Vitakkasaṅṭhāna Sutta, Majjhima Nikāya i 167.