

## NOTAS SOBRE SAMMÂSANKAPPA

=====  
(Pensamiento / intención correcta)

### Las formas generales de pensar:

- a. **Pensamiento aleatorio** (pensar sin rumbo o sin propósito)
- b. **Pensamiento discursivo** (pensar pasando rápida o indiscriminadamente de un tema a otro; o tratando con una amplia gama de temas; o corriendo de aquí para allá).
- c. **Pensamiento científico** o cintamaya-paññâ (pensar en términos de descifrar los significados, implicaciones, soluciones o hechos, etc.)

### Dos formas fundamentales de pensar:

- a. **akusala-mûla**, pensar en cosas malsanas, incluidos los estados malos, malvados, negativos, destructivos, torpes o no calificados. Aquí también está incluido el pensamiento prejuicioso (un pensamiento influenciado por el agrado, el disgusto o el engaño / ilusión o miedo). De una manera práctica, uno debe esforzarse en NO pensar ninguna cosa akusala, sino dejarla ir de inmediato cada vez que una cosa akusala aparece frente a la mente o ante el ojo (visión) de la consciencia.
- b. **kusala-mûla**, pensar en cosas saludables, incluidos los estados buenos, nobles, positivos, constructivos, creativos y hábiles.

**La práctica:** Tan pronto como surja akusala-mûla, dejarlo ir de inmediato y no permitir que surja de nuevo o que se arraigue en la mente (*tratar de no pensar en ningún akusala-mûla para que la mente pueda permanecer libre, vacía y limpia*). Por el contrario, siempre que aparezca kusala-mûla, auméntalo, amplíalo y complétalo. (*Piensa siempre en las kusala-mûla (s) para alcanzar las cosas sanas o hábiles.*) De esta manera, se puede lograr el despertar / iluminación total o la emancipación completa.

**Una nota especial:** Tomemos nota del significado de “insalubre”, proporcionado por el diccionario: “The New Shorter Oxford English Dictionary”, que dice: *No propicio para la salud física, mental o moral; no promover el bienestar; perjudicial. Eso es akusala (disparatado, imprudente, poco inteligente). Por otro lado, “sano” se define como: Propicio para el bienestar general; promover la salud mental o moral; beneficioso; prudente, seguro; tener una constitución sólida (física o moral); sano. Así es kusala (Literalmente: listo, prudente, inteligente).*

### Categorías de Sammâ-sankappa:

- (1) Un pensamiento de libertad o de ir más allá de los placeres sensuales técnicamente conocido como “kâma” que incluye a los objetos visibles, los sonidos audibles, los olores olfativos, los sabores y a los objetos táctiles. (**nekkhamma-sankappa**).

- (2) Un pensamiento dirigido hacia la no destructividad (todos los sentimientos / emociones positivos, constructivos y creativos, en una palabra "mettâ") eso es **avyâpâda-sankappa**.
- (3) Un pensamiento sobre la no violencia (**avihimsa-sankappa**).

Los opuestos a los mencionados sankappa (s) son *kâma-sankappa*, *vyâpâda-sankappa*, and *vihimsa-sankappa*.

Detalles de los 10 akusalakamma-patha (s) o los dominios de las cosas malsanas, es decir:

- **Los tres patrones de comportamiento corruptos / inmundos:** (1) matar o privar a los seres vivos de sus vidas, (2) robar o tomar lo que no es dado libremente, y (3) conducta sexual inapropiada.
- **Los cuatro discursos corruptos / inmundos:** (1) decir una mentira o no decir la verdad, (2) calumniar, (3) usar palabras duras y desagradables y (4) hablar sin sentido o frívolamente.
- **Los tres estados mentales corruptos / inmundos:** (1) buscar la oportunidad de obtener algo que pertenece a otro (s), (2) pensamiento destructivo y (3) adherirse a un punto de vista pernicioso e incorrecto.

Por el contrario, hay 10 kusalakamma-patha o formas y medios por los cuales se toman conductas, discursos y estados mentales limpios:

- **Los tres patrones de comportamiento limpio son:** (1) abstenerse de matar, y a cambio tener mettâ y karunâ para todos los seres vivos, (2) abstenerse de robar, en vez de eso, reconocer y respetar todas las posesiones de los demás, y (3) abstenerse de una conducta sexual inapropiada, es decir, honrar respetuosamente la legitimidad de todos los hombres y mujeres en sus relaciones, tanto si son compañeros, parejas o matrimonio.
- **Los cuatro discursos limpios son** (1) abstenerse de decir una mentira, (2) reconciliar y armonizar el habla, (3) hablar con amor y (4) hablar de manera significativa.
- **Los tres estados mentales limpios son** (1) abstenerse de buscar la oportunidad de obtener lo que pertenece al otro (s), (2) tener mettâ y buenos deseos para todos los seres vivientes, y (3) poseer y abrazar completamente sammâ-ditthi (entendimiento correcto o sabiduría perfecta).

### La relación de sammâ-sankappa y sammâ-vâcâ (habla correcta)

*Sammâ-sankappa* es lo que viene primero y, por lo tanto, se convierte en la causa fundamental de *sammâ-vâcâ*. Pensamos antes de hablar. Un discurso bueno o malo, correcto o incorrecto depende de lo que pensamos y de cómo pensamos. **Hay una declaración de renombre que dice:** lo que hay en mi mente está en mi boca. **Con la práctica plena de sammâ-vâcâ se puede lograr el fruto de sotâpanna.** La simple razón es que cuando se practica plenamente *sammâ-vâcâ*, entonces *sammâ-sankappa* (como parte integral de la sabiduría, y emparejada o asociada con *sammâ-ditthi*), se cumple igualmente.

\*\*\*\* Los cuatro discursos limpios descritos anteriormente son *sammâ-vâcâ*.\*\*\*\*