

Obstáculos, Facultades y Meditación

Bhikkhu Mahinda

Obstáculos, Facultades y Meditación

Bhikkhu Mahinda ¹

Traductora: Ghecimar Golindano

Este artículo pretende explicar brevemente las formas de abordar los obstáculos que surgen durante la meditación y explorar el papel de las facultades para contrarrestarlos. Comprender los obstáculos y las facultades nos ayudará a comprender el malestar y el antídoto.

Hoy en día, es evidente para la mayoría de las personas, incluyendo la comunidad de psicólogos y psiquiatras, que la meditación puede ayudar a lidiar con diversas impurezas de la mente, como la ansiedad, la depresión, la ira, el odio, los celos, la envidia, etc. La meditación puede utilizarse como una herramienta de limpieza y relajación para eliminar estas impurezas de forma gradual pero segura. Ahora, existen tres tipos de meditación:

- La Meditación Samatha o Meditación de la Tranquilidad (Respiración, Dhyana/Jhana, Samadhi)
- Meditación de la Visión Profunda o Vipassana (Viendo las cosas como son)
- Meditación de las Moradas Divinas o Brahma Viharas (Amistad, Compasión, Alegría Altruista y Ecuanimidad)

Al practicar estas meditaciones, observamos que las impurezas o los obstáculos más profundos de la mente se vuelven evidentes y pasan al primer plano. Estos obstáculos siempre estuvieron ahí, pero no eran tan evidentes ni fáciles de observar. Con la mente tranquila y enfocada en el interior, resulta más fácil observarlos.

Hay cinco Obstáculos o Enemigos de la Meditación. Los cinco obstáculos que obstaculizan nuestro progreso en la meditación son el Deseo Sensual, la Mala Voluntad, la Pereza y el Sopor, la Inquietud y el Remordimiento, y la Duda Escéptica.

¡Hay Cinco Facultades o Amigos que nos ayudan a dominar los cinco obstáculos! Debemos desarrollar estas facultades para fortalecer nuestra meditación y contrarrestar los obstáculos, de modo que nuestra meditación no se desvíe. Las cinco facultades que nos ayudan a superar los obstáculos son la confianza, la energía, la atención plena, la concentración y la sabiduría.

Obstáculo del Deseo Sensual (kāmacchanda): Este obstáculo es comparable a un cuenco de agua mezclada con un color como rojo o azul. Con un cuenco de agua así, es imposible ver nuestro verdadero reflejo. Este obstáculo surge porque prestamos atención a la marca o señal de atractivo, ya sea una persona, un objeto de deseo o un pensamiento. El antídoto para esto es prestar atención a la marca de falta de atractivo considerando el hecho de que todas las cosas son impermanentes y sufren. Y la facultad más relevante para manejar este obstáculo es la Atención Plena. Cuando observas

¹ Éste y otros libros y artículos de Bhikkhu Mahinda están disponibles en <https://LearnBuddhism.org>. Para acceder a más de 60.000 Enseñanzas Budistas, por favor descarga la aplicación "Learn Buddhism" en <https://LearnBuddhism.org>. La aplicación es completamente gratuita y está disponible para las plataformas Apple, Google, y Web.

atentamente los pensamientos de deseo sensual sin fluir con ellos, puedes ver la impermanencia y el sufrimiento en los objetos de deseo sensual.

Obstáculo de la Mala Voluntad (byāpāda): La mala voluntad, la aversión o el odio surgen porque miramos las cosas con una mente de repulsión, ya sean repulsivas, feas, nos hayan herido en el pasado o nos hagan temer, sea cual sea la causa. Esto hace que la mente hierva y burbujee, como una olla de agua que se hierve sobre el fuego. Nuevamente, es imposible ver nuestro verdadero reflejo en una olla burbujeante e hirviendo. Para superar este obstáculo, para calmar la mente hirviente y agitada, tenemos que generar un sentido de Amistad para todos los seres. Cuando tienes Amistad para todos los seres, entonces no habrá causa para el miedo o la aversión. Y nuevamente, la facultad más relevante para manejar este obstáculo es la Atención Plena. Cuando observas atentamente los pensamientos de odio, puedes ver la impermanencia y el sufrimiento en los objetos que generan mala voluntad u odio.

Obstáculo de la Pereza y el Letargo (thina-middha): Cuando te ves abrumado por este obstáculo, sufres cansancio físico y torpeza mental. Deseas dormir, acostarte, descansar, ¡hacer cualquier cosa menos meditar! De la misma manera, la torpeza mental te impide concentrarte en la meditación, observar los pensamientos a medida que surgen y desaparecen, etc. En resumen, tu mente se vuelve embotada y distraída. Es como un cuenco de agua cubierto de algas y plantas acuáticas, donde ver tu verdadero reflejo es casi imposible. En tal caso, puedes levantarte unos minutos, mojar los ojos, lavarte la cara, meditar caminando y realizar otras actividades similares para combatir la pereza y el letargo. Para controlar la torpeza mental, puedes cambiar temporalmente tu patrón de respiración respirando de forma intencionada varias veces, ya sea larga, profunda, corta o rápida. Esto te permitirá romper la monotonía. Otra herramienta que se puede utilizar es centrar la atención en la luz con los ojos cerrados. Es recomendable contar con un instructor de meditación para resolver algunos de estos problemas. Como se indica en la discusión anterior, la facultad más útil para lidiar con este obstáculo es la de la Energía.

Obstáculo de la Inquietud y el Remordimiento (uddhacca-kukkucca): Este es un obstáculo muy serio, causado por el recuerdo de las acciones del pasado y esto inquieta mucho la mente. Es como un cuenco de agua agitado por el viento, que se agita y crea pequeñas olas, impidiendo que veas tu verdadero reflejo en él. ¿Cómo superarlo? Si cometiste acciones en el pasado que te generan remordimiento, debes reconocerlas ante un maestro o un anciano, pedir perdón y abstenerse de no volver a cometerlas. Para combatir la inquietud, debes concentrarte en apaciguar la mente mediante la Meditación en la Respiración y observar atentamente las causas que la originan. Al observar atentamente estas causas, comienzan a disolverse y desaparecer. Por lo tanto, la facultad que se debe cultivar en estos casos es la Concentración.

Obstáculo de la Duda Escéptica (vicikicchā): Este es un obstáculo extremadamente serio, comparable a un desierto, a una tierra salvaje. Cuando surge este obstáculo, empiezas a dudar de todo. Dudas de la técnica de meditación y piensas que no es la forma correcta. O dudas del maestro porque no parece un maestro consumado o alguien que se ajuste a tu definición de lo que debería ser un maestro. Quizás empiezas a dudar de si el Maestro Original, el Buda, sus enseñanzas, el Dhamma, y sus discípulos, la Sangha, no son el camino correcto para ti. En última instancia, incluso si todo parece bien, pero no puedes concentrarte en la meditación, empiezas a pensar que todo está bien, ¡pero no eres lo suficientemente bueno para practicar! La facultad que se debe cultivar en caso de duda es la de la Confianza. Podemos superar la duda generando confianza en el Buda, el Dhamma, la Sangha, el

Maestro, la Técnica y en nosotros mismos. Uno puede recordar las 9 cualidades del Buda, las 6 cualidades del Dhamma y las 9 cualidades de la Sangha, así como recordar su Virtud, Generosidad y Sabiduría al seguir este camino para liberarse del sufrimiento y las impurezas.²

Quizás te preguntes: ¿qué hay de la facultad de la Sabiduría? ¿Dónde encaja y cómo ayuda? La facultad de la sabiduría nos ayuda a identificar qué debemos hacer para contrarrestar un obstáculo específico y nos permite aplicar esa medida. Así, la Sabiduría nos permite comprender el malestar y el antídoto que debemos aplicar. La Sabiduría también es necesaria para equilibrar la facultad de la Confianza, ya que ambas van de la mano para equilibrar el desarrollo.

Y aquí hay un último consejo del Maestro, del propio Buda:

NDB 5.56 Preceptor:

Entonces, cierto bhikkhu se acercó a su preceptor y le dijo: “Bhante, mi cuerpo en este momento parece como si hubiera sido drogado, estoy desorientado y las enseñanzas ya no me resultan claras. El embotamiento y la somnolencia obsesionan mi mente. Vivo la vida espiritual insatisfecho y dudo de las enseñanzas”.

(Entonces, ese bhikkhu y su preceptor se acercaron al Señor Buda, quien les dio el siguiente consejo):

“Por lo tanto, bhikkhu, deberías entrenarte así: (1) ‘Seré vigilante en las puertas de las facultades sensoriales, (2) moderado en la comida, (3) y atento a la vigilia; (4) tendré visión profunda de las cualidades beneficiosas (5) y me concentraré en el esfuerzo de desarrollar las ayudas para la iluminación en las fases tempranas y tardías de la noche’.³ Es de esta manera, bhikkhu, que deberías entrenarte”.

² Algunos de los términos utilizados aquí, como “las 9 cualidades del Buda, las 6 cualidades del Dhamma y las 9 cualidades de la Sangha”, se refieren a un conjunto específico de recuerdos, pero esa discusión está más allá del alcance de este artículo.

³ Algunos de los términos utilizados aquí, como “Ayuda para la Iluminación”, se refieren a un conjunto específico de desarrollos, pero esa discusión está más allá del alcance de este artículo.

Cinco Obstáculos u Obstrucciones (pañca nīvaraṇā o pañca āvaraṇā):

No.	Obstáculo O Enemigo	Causa Del Surgimiento	Símil Para El Obstáculo (NDB 5.193 Saṅgāra Sutta)	Cómo Abandonar	El Símil Para Liberarse Del Obstáculo (MLDB 39.14 Mahāassapura Sutta)	Práctica	Facultad a Desarrollar
1	Deseo Sensual (Kāmacchanda)	Marca De Lo Atractivo (NDB 1.11)	Un Cuenco De Agua Mezclada Con Laca, Cúrcuma, Tinte Azul O Tinte Carmesí.	Marca De Lo Poco Atractivo (NDB 1.16)	Liberación De Deudas	Anicca	Atención Plena
2	Mala Voluntad (Byāpāda)	Marca De Lo Repulsivo (NDB 1.12)	Un Cuenco De Agua Calentada Al Fuego, Burbujeante E Hirviendo.	Amistad (NDB 1.17)	Recuperarse De Enfermedades	Amistad	Atención Plena
3	Embotamiento Y Somnolencia (Thina-Middha)	Descontento, Letargo, Estiramientos Perezosos, Somnolencia Después De Las Comidas Y Lentitud Mental (NDB 1.13)	Un Cuenco De Agua Cubierto De Algas Y Plantas Acuáticas.	Elemento De Instigación, Persistencia Y Esfuerzo (NDB 1.18)	Liberación De Prisión	Despierta Energía Levantándote, Caminando, Lavándote La Cara, Haciendo Meditación Mientras Caminas Y Cambiando Tu Patrón De Respiración.	Energía
4	Inquietud Y Remordimiento (Uddhacca-Kukkucca)	Mente Inquieta (NDB 1.14)	Un Cuenco De Agua Agitada Por El Viento, Ondulando, Arremolinándose, Batiéndose En Pequeñas Olas.	Pacificación De La Mente (NDB 1.19)	Liberación De Esclavitud	Atención Plena, Amistad, Concentración En La Respiración.	Concentración
5	Duda (Vicikicchā)	Atención Descuidada (NDB 1.15) Cinco Esterilidades (Dudas Sobre El Maestro, El Dhamma, La Sangha, El Entrenamiento Y La Irritación Con Los Compañeros Monjes) (NDB 5.205)	Un Cuenco De Agua Turbia Y Fangosa, Colocado En La Oscuridad.	Atención Cuidadosa (NDB 1.20)	Cruzando El Desierto Con Seguridad	Elimina Dudas Sobre Ti Mismo, El Maestro, La Técnica, Buda, El Dhamma Y La Sangha.	Confianza