

# **LOS CINCO IMPEDIMENTOS\***

## **Por Bhikkhu Thitapuño**

### **Introducción**

### **Discernimiento y Honestidad**

### **Conducta de acuerdo con la Moral**

### **Atención Plena**

### **Facultades Espirituales**

### **Símiles**

### **Segunda Serie de Símiles**

### **Génesis Causal de los Impedimentos**

### **El Cese de los Impedimentos en el Contexto de la Liberación**

## **INTRODUCCIÓN**

En el Buddhismo Theravada una de las categorías de la enseñanza (Dhamma) que a su vez forma parte del esquema de los requisitos fundamentales para el logro de la iluminación es conocida como: Los Cuatro Fundamentos de la Atención. Dentro de este esquema, como constituyente del cuarto fundamento (la Atención a las Categorías del Dhamma) se encuentra la categoría denominada: Los Cinco Impedimentos (pañcanivarana).

Los cinco impedimentos mentales o cinco obstáculos para lograr la pureza mental pueden considerarse como los principales enemigos del meditador. La presencia de estos cinco impedimentos obstruye la claridad mental necesaria para desarrollar las facultades de la concentración y sabiduría. Comúnmente se nombran en el siguiente orden: deseo (de satisfacción) sensorial, aversión, letargo-torpeza (mental), agitación-preocupación, y duda. En general la persona que no ha practicado meditación difícilmente es capaz de distinguir estos estados en su propia continuidad mental, y mucho menos de poder discernir las causas y las condiciones que producen el surgimiento y cese de estos estados mentales malsanos. Parte de esta incapacidad radica en el hecho de que estos impedimentos son la base que afirma erróneamente nuestra noción del propio “ser.” Por otra parte, se encuentran a menudo presentes en la mente en toda una gama de intensidades, lo que a menudo los hace prácticamente imperceptibles. Por ejemplo, si bien es cierto que la ira desenfrenada es una manifestación evidente de la aversión, otras manifestaciones de la aversión toman un carácter sutil que inclusive pareciesen estar desconectados de esta particular raíz de lo inhábil; tal es el caso de la persona que esta apegada a nulificar toda experiencia desagradable mediante el recurso de dormir habitualmente en exceso. La persona que tiene aversión a su propia existencia (porque la siente insatisfactoria), puede no mostrar

las manifestaciones comunes de la aversión (enojo, ira, etc.); no obstante este impedimento se manifiesta por otros cauces como la drogadicción, alcoholismo, actividad física peligrosa, o depresión, por citar algunos ejemplos.

## DISCERNIMIENTO Y HONESTIDAD

Uno de los prerrequisitos que el meditador principiante debe llenar es el de desarrollar la habilidad para poder identificar al impedimento correspondiente cuando éste se manifieste en la propia mente. Por esta razón el Buddha establece propiamente el marco de referencia para la practica meditativa llamado “los cinco impedimentos” De manera que una vez que se nombran y se clasifican teóricamente, el meditador debe proceder inicialmente a identificar claramente en sí mismo(a) estas modalidades en las que se manifiesta “el enemigo.” Si uno ha de vencer dicho enemigo, es requisito indispensable poder reconocerlo. El problema práctico radica en que la mente, debido a la ignorancia (avijja), utiliza los subterfugios mas sofisticados para ocultar la naturaleza y manifestación de los impedimentos. Por esta razón la labor del meditador principiante es la más difícil, ya que tiene que empezar a enfrentarse a un enemigo muy superior en cuanto a ardides, recursos y fuerza. El inicio de la batalla presupone la inalienable necesidad de sacar a luz una honestidad a toda prueba, así como la determinación de poner fin a la negligencia -que solapa la carencia de firmeza-, para iniciar el enfrentamiento cara a cara con los impedimentos. Si una persona no es honesta consigo misma, no hay esperanza de victoria. El proceso meditativo requiere ante todo una disposición de absoluta sinceridad y claridad en cuanto a la intención de poner fin a las impurezas y corrupciones mentales propias. El hecho de que estos impedimentos han sido derrotados en la guerra total (y en un sinnúmero de batallas) por millares de individuos a lo largo de la historia de la humanidad, es razón suficientemente elocuente para emprender los primeros pasos en esta ardua marcha espiritual. Si uno entiende esto con una actitud realista y equilibrada, es decir, con una actitud sabia, entonces uno habrá establecido las bases necesarias, la asociación correcta, y la reflexión o consideración sabia (yoniso manasikara), para erradicar estas calamidades con el mínimo esfuerzo necesario.

## CONDUCTA EN ACUERDO CON LA MORAL

La incapacidad para identificar la presencia de los impedimentos está directamente relacionada a las transgresiones de la moral. En ausencia de discernimiento, la mente no encuentra el soporte necesario para restringir sus actividades inhábiles; esto se traduce entonces en pensamiento, lenguaje y acción inhábiles, malsanos, los cuales dan como resultado dolor e insatisfacción. Esta falta de restricción de la conducta resulta del uso irrestricto de los sentidos, los cuales buscan siempre satisfacción inmediata; esta necesidad puede tornarse tan intensa, que a la larga da lugar a toda clase de compulsiones y adicciones. El Buddha establece que la única forma de tomar las seis riendas de estos indómitos corceles (los sentidos de la vista, oído, olfato, gusto, tacto, y mente) es la de ejercer continuamente sati-sampajañña, es decir, atención plena con comprensión clara. La comprensión clara, en breve, se refiere a la plena comprensión en cuanto al objetivo, adecuación, esfera de acción, y ausencia de ofuscación, en cuanto a

nuestras actividades mentales, verbales y físicas. Es decir, la claridad mental que indica lo que debe hacerse y cómo se habrá de proceder en la forma más hábil. Por lo que respecta a la facultad necesaria para iniciar la labor de atenta identificación, ésta es lo que se conoce como sati, este vocablo puede traducirse aproximadamente como “atención plena” o “atención propia.” Esta facultad es algo que debe cultivarse, ya que de ordinario es asequible sólo en una forma muy débil, tan débil que no es capaz de iniciar a ejercer su función cuando se le trata de dirigir hacia los impedimentos.

## ATENCIÓN PLENA

Con el objeto de entender los factores mentales en el Budhismo Theravada, a veces se recurre al método de establecer cuatro formas particulares de definir cada factor; éstas son: su característica, función, manifestación y causa próxima. Por lo que respecta a la atención plena, lo que es de uso inmediatamente práctico para esclarecer el término, es el entendimiento de su función. A menudo la persona de carácter práctico no está interesada en definiciones y descripciones sofisticadas; lo que requiere de inmediato es saber “que es lo que hace” o “que es lo que puede hacer”, tal o cual cosa, es decir, su función. Este conocimiento le permitirá entonces ejercer la aplicación práctica a lo que sea pertinente. La atención plena tiene dos funciones complementarias: La primera es la de informarnos ‘que es lo que está sucediendo en el campo perceptual’; nos informa acerca de lo que está presente en nuestra mente (en el momento presente); la segunda función es la de informarnos ‘qué es lo que debe estar presente en la mente de acuerdo al contexto de la situación presente.’ La atención plena tiene, pues, nexos muy cercanos con la memoria y factores mentales como la percepción, la atención, la concentración, y el discernimiento. Cuando uno trata, por ejemplo, de concentrarse en la sensación de contacto del aire inhalado y exhalado durante la observación de la respiración (meditación en la respiración), a menudo el meditador se encontrará perdido en alguna fantasía o distracción; en el momento en que se “da cuenta” de que está distraído, en ese momento la atención plena entra en operación con respecto a su primera función. Inmediatamente después, el meditador se hace consciente de que la actividad que debe estar realizando no es la de percibir fantasías o distracciones, sino de enfocar su atención en el proceso de la respiración descrito; en este momento sati ejerce su segunda función, la de “recordar” al meditador “que es lo que se supone debe estar haciendo.” El desarrollo de la atención plena no es más que el desarrollo de la capacidad de “darse cuenta” de las cosas en el momento en que están sucediendo. De manera que si aplicamos esto a los cinco impedimentos, entonces estaremos desarrollando la capacidad de darnos cuenta de la presencia (o ausencia) de los mismos en un momento dado.

La pregunta surge, ¿Cómo incrementar la atención plena? Los factores que incrementan la atención plena podrían dividirse en dos tipos: factores pasivos y factores activos. El factor pasivo tiene origen externo, no involucra una iniciativa interna. Los factores pasivos pueden ser usados ya sea en detrimento o en provecho para el incremento de la atención plena. La cualidad distintiva del factor pasivo, es que la percepción sucede en forma intensa debido al efecto de un objeto sensorial prominente. Mal usado este factor conduce a debilitar la atención plena; tal es el caso de un individuo adicto a

estimulación sensorial intensa, por ejemplo, el ver la televisión -- con su creciente contenido de información inútil o nociva. La persona puede estar absorta durante horas en lo que aparenta ser un estado concentrado, pero más bien esto es un estado semi-hipnótico pasivo que atrofia las facultades espirituales (convicción, energía, atención plena, concentración correcta, y sabiduría o discernimiento). Bien usado, el factor de atención plena se desarrolla con rapidez conduciendo así al incremento del mismo. Este es el caso del uso de una de las técnicas de meditación vipassana, en la que se percibe, libre de juicio, el objeto más prominente que se presente ante cualquiera de las puertas sensoriales, se observa ininterrumpidamente el surgimiento y el cese de los diversos objetos, manteniendo la presencia mental siempre “anclada” en el presente. Esta modalidad de observación propia de la atención plena, aplicada al objeto más prominente en el campo perceptual, es el factor que conduce a la misma atención plena. Otro ejemplo en la práctica de la meditación, en particular el desarrollo de samatha o serenidad, consiste en el regresar una y otra vez al objeto de meditación, cada vez que se pierde contacto con el mismo, es decir, la repetición de esta actividad mental específica. En este caso, el efecto de repetición es el que conduce al incremento de la atención plena. La otra causa próxima de la atención plena, se define también como los cuatro fundamentos de la atención. Los cuatro grupos fundamentales se refieren a los objetos idóneos para dirigir la atención aplicando discernimiento. Los cuatro grupos son el cuerpo, las sensaciones, la mente y las categorías del Dhamma u objetos mentales. El último grupo constituye la serie de categorías o marcos de referencia mental conducentes a la liberación.

## FACULTADES ESPIRITUALES

El proceso meditativo requiere una gran dosis de renuncia, ya que exige el no permitir a la mente variar el curso de la observación, flotando hacia otros objetos en forma indiscriminada. La renuncia consiste en este caso en restringir la atención con respecto al campo perceptual, limitando dicha atención a un solo objeto (tal como la respiración) – cuando, por otra parte, podría situarse prácticamente en un número ilimitado de objetos físicos y mentales. De manera que cada impulsión volitiva que hace regresar la mente al objeto de meditación es un acto efectivo de renuncia con respecto al mundo. El Buddha define en este contexto al mundo como la totalidad que constituye el propio cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales, y estados de conciencia. A la larga, la práctica asidua de la meditación conduce a la propia verificación del carácter insatisfactorio de los placeres sensoriales y de la existencia misma. El aliciente para perseverar en esta práctica debe nacer de un auténtico sentido de urgencia espiritual. Este sentido de urgencia (resumido en el vocablo pali samvega) nace en relación con tres aspectos existenciales. El primer factor es el reconocimiento de nuestra previa limitación, incapacidad, complacencia y carencia de sabiduría con respecto a nuestras acciones. El segundo factor es la incapacidad presente de evitar el sentido de futilidad y carencia de significado en nuestras vidas, así como la sensación de constante opresión debida al aspecto condicionado de la existencia. El tercer factor es el imperioso deseo de trascender los diversos aspectos insatisfactorios de nuestra existencia (incluyendo las realidades de la vejez, la enfermedad y la muerte).

Además de la atención plena hay cuatro facultades espirituales adicionales que deben desarrollarse simultáneamente durante la labor meditativa, estas son: convicción razonada, energía (perseverancia), concentración (calma, serenidad), y sabiduría (discernimiento). Las cinco facultades son indispensables y deben funcionar en forma balanceada. Podríamos decir que la atención plena es el “supervisor general” que mantiene el balance entre los pares, ‘convicción y sabiduría’ y ‘energía y concentración.’ El desbalance de cualquiera de estas facultades pone freno a toda posibilidad de desarrollo. Por ejemplo, si la convicción es excesiva, la persona se torna crédula, impetuosa, dogmática, u obstinada; bajo estas condiciones, la mente queda constreñida a estados sumamente restringidos, a una visión limitada. Por otra parte, el exceso de actividad analítica y el pensamiento discursivo per se, tornan el carácter hacia la rigidez, frialdad emocional, escepticismo y duda, y lo hacen incapaz de fomentar los estados emotivos sublimes de amor-bondad, compasión y goce altruista, los cuales son parte integral de la vía hacia la liberación.

## SÍMILES

Con el objeto de ilustrar el carácter psicológico de los cinco impedimentos mentales el Buddha hace uso de símiles. La primera serie que se expone toma la analogía del agua con la mente. El agua posee un gran número de características en las que se asemeja a la mente. En su estado puro ambas son transparentes, claras, cristalinas. El Buddha dice que la mente en su estado natural es luminosa, pero es opacada por impurezas mentales advenedizas. De la misma forma el agua en su estado puro y natural se encuentra libre de toda contaminación, hasta que algún elemento extraño la enturbia y la hace impura. Por otra parte, el agua siempre toma la forma del recipiente que la contiene, es adaptable, tal como lo es la mente en su estado puro. Por añadidura la mente en este estado es imperturbable, como la gran masa de agua en un remoto lago a la luz de los primeros rayos del amanecer.

El Buddha indica que tal como no es posible ver el fondo de un recipiente, o el reflejo de la propia imagen con agua que ha sido teñida con una serie de pinturas de todos colores, tampoco es posible lograr claridad mental bajo la influencia del deseo de satisfacción sensorial, el primero en orden de los impedimentos. Una de las condiciones que propicia el surgimiento del deseo, es la percepción de un objeto atractivo, de manera que en este símil es el carácter interesante y atractivo de las volutas que se forman con las tinturas disueltas. El símil para la aversión o enojo es agua hirviente. En este caso ésta es una analogía para la mente que se encuentra “caliente”, con resentimiento, ira, furia, fastidio, enojo, etc. En este caso la mente percibe al objeto como no-atractivo. Esta percepción y la percepción de lo atractivo en los objetos de los sentidos son tendenciosas, ya que se tornan selectivas y parciales hacia una o toda una serie de características particulares. La aversión y el deseo causan entonces ceguera hacia el resto de las características propias del objeto. Sólo la ecuanimidad es capaz de nivelar la balanza dando lugar a una percepción realmente objetiva e imparcial. De esta forma, el apartar el recipiente de agua de la fuente de calor es conducente a eliminar la perturbación del hervor, por lo que la mente debe apartarse, en lo posible, del objeto de percepción causante de la alteración. Una vez que la mente se ha entrenado gradual y

progresivamente entonces será capaz de hacer frente a cualquier percepción en forma completamente no-ilusoria; esto da como resultado al pensamiento no-ilusorio, y finalmente esta estructura real de pensamiento es lo que dará forma a la visión y entendimiento correcto de la realidad tal cual es.

El impedimento de letargo y torpeza mental tiene como símil el de un cuerpo de agua cuya superficie esta cubierta por lama, la cual nuevamente impide ver el propio reflejo con claridad. Tal como el símil lo sugeriría, el agitar, el remover ese material permitirá disipar la obstrucción. De manera que lo que se requiere es el fomento de energía, el ejercicio activo de la voluntad y el esfuerzo por salir de ese estado mental de estupor. Más adelante se mencionan algunas recomendaciones específicas para lidiar con este impedimento.

La agitación y la preocupación se caracterizan por la ausencia de quietud mental, haciendo a la mente inestable. La agitación es causada por la incapacidad de prestar atención al parloteo mental cuando éste se incrementa. En este caso, la mente percibe rápida y descontroladamente, un objeto mental tras otro. La preocupación, por otra parte, tiende hacia la obsesión, anticipando en forma irreal las consecuencias de acciones pasadas o los eventos por venir. La modalidad de la preocupación que es más insidiosa y dañina para el ejercicio de la meditación es el remordimiento. Este estado mental surge a raíz de las transgresiones morales y toma un carácter auto-destructivo, auto-recriminatorio, de resentimiento, odio o humillación hacia uno mismo. Esta es una actitud que deriva, en cierto grado, de la influencia cultural en occidente, en donde los sentimientos de culpa se han arraigado por condicionamiento. Cabe notar aquí que en las culturas budhistas orientales no existe la noción del pecado y, por otra parte, la noción de remordimiento no es común en la mentalidad budhista. Una de las razones fundamentales es que la moral budhista no es una moral basada en un teísmo autoritario, sino en el entendimiento de la verdadera naturaleza de la realidad. La moral en el budhismo no es un fin, sino un medio para lograr el entendimiento pleno, es decir, la perfección espiritual. Por otra parte, el otro factor fundamental y concreto en que se basa, es el de satisfacer la necesidad espiritual básica de trascender todo estado mundano. El Buddha nos dice que “Cuando la mente se ha desarrollado totalmente mediante el entendimiento, entonces se torna completamente libre de las corrupciones -- propiamente de las corrupciones de la sensualidad, del deseo de “ser”, de las nociones erróneas, y de la ignorancia (D.II, p.81).” Este es el resultado final en el que descansa el edificio de los valores morales en el Budhismo Theravada. La tarea del meditador consiste en desconstruir las estructuras psicológicas potencialmente autodestructivas (por ejemplo, las basadas en el esquema dual de remuneración y castigo), posteriormente reemplazándolas por alternativas constructivas basadas en el discernimiento y la sabiduría introspectiva. Esta alternativa se inicia con el desarrollo de dos actitudes fundamentales para el bienestar psicológico y social a nivel muy profundo. Estas son llamadas en pali hiri-ottappa, y su importancia no debe ser sobreestimada. Son de tan fundamental importancia que el Buddha las llama “Las dos cosas lúcidas protectoras del mundo”; hiri y ottappa pueden traducirse como vergüenza moral y temor hacia la consecuencia de las acciones inmorales. Lo primero significa la vergüenza que se experimenta cuando nos concientizamos de nuestras acciones inhábiles, y se

caracteriza por el disgusto con respecto a lo malsano; lo segundo conlleva en forma implícita la noción de causa y efecto en el ámbito moral; ésta puede variar desde una noción superficial, hasta el conocimiento bien establecido de los diversos aspectos y principios de la ley del kamma. El auto-respeto está directamente asociado a hiri; la ausencia de este factor mental está relacionado con el común problema de la carencia de autoestima. La ausencia de vergüenza moral como factor interno, complementa la susceptibilidad a conformar la personalidad y el aspecto físico de la persona con los patrones de expectativa socio-culturales (factor externo). Afortunadamente, estos dos factores de lo mentalmente sano son susceptibles de desarrollo, y una vez que se establecen firmemente, salvaguardan la integridad y estabilidad psíquica del individuo, así como la armonía social. Ambos proveen el fundamento de la moral budhista. El salvaguardarlos en uno(a) mismo(a) garantiza la tranquilidad y auto-confianza, y culmina para el practicante con la integración total de la personalidad y la perfección espiritual. La marca de este logro es el fin irreversible de todo conflicto moral.

El símil que nos da el Buddha para la duda es el de agua lodosa. La turbidez debida al lodo suspendido en el agua impide ver el fondo del recipiente que la contiene. En este caso, lo primero que se debe hacer es dejar de agitar esa agua, con el objeto de que el lodo se asiente en el fondo. El equivalente con respecto a la mente consiste en promover inicialmente la calma y la paciencia con el objeto de lograr una mente serena. Cuando la mente se encuentra serena, entonces está en la mejor capacidad para esclarecer cualquier situación, procediendo a tomar el curso de acción más indicado. Los remedios para deshacerse de la duda se mencionan más adelante, en el contexto de la siguiente serie de símiles.

## SEGUNDA SERIE DE SÍMILES

La segunda serie de símiles, de los cuales habla el Buddha en relación con los cinco impedimentos, son también muy ilustrativos. Para ilustrar el deseo sensorial el Buddha sugiere como analogía a una persona que está en deuda. Es decir, la sed o deseo que causa el objeto atractivo (físico o mental), es el nexo que une al sujeto con dicho objeto, de la misma forma en que el deudor está obligado con el acreedor. La persona libre de deseo sensorial es como la feliz persona que se encuentra libre de deudas. Una de las formas de neutralizar este impedimento es el de fomentar los pensamientos de renuncia. El meditador debe entonces reflexionar profundamente en los daños que acarrear consigo los pensamientos de deseo sensorial, así como los daños hacia los demás seres y hacia ambos. La reflexión debe continuar considerando que el albergar tales pensamientos es una obstrucción hacia el logro de la sabiduría y del Nibbana, así como la fuente de numerosas dificultades y calamidades. Una práctica meditativa específica para nulificar la lujuria es la contemplación de los aspectos repulsivos del cuerpo humano. Para este efecto el cuerpo se divide en 32 partes, iniciando con la pñtada de pelo de la cabeza, pelo del cuerpo, uñas, dientes y piel, los cuales son aspectos externos del cuerpo capaces de provocar lujuria, a pesar de ser carentes de vida. Bajo cuidadoso análisis, es posible percibir el aspecto repulsivo de los mismos. Por ejemplo, la capa más externa de la piel consiste en células muertas, el examen minucioso revela la presencia de poros, a través de los cuales el cuerpo excreta sudor. La piel sudorosa al

cabo de un corto tiempo se torna sumamente repulsiva en cuanto a olor y requiere de atención constante para mantenerla razonablemente limpia. La piel es el envoltorio de toda clase de partes corpóreas sumamente repulsivas, de manera que se dice que si el contenido interno de esta bolsa de delgada y frágil piel se tornara de adentro hacia afuera, daría como resultado la exposición del contenido de toda clase de inmundicias (órganos, excremento, sangre, orina, etc.), los cuales son alimento para los perros, los chacales y los cuervos. Los detalles de esta práctica pueden encontrarse en el Visuddhimagga (el Camino de la Purificación) y el Vimuttimagga (el Camino de la Liberación), dos de los antiguos tratados de meditación Buddhista Theravada de mayor autoridad. El Buddha menciona que practicando la meditación en el aspecto repulsivo del cuerpo con diligencia, ardor y resolución, las memorias e intenciones del meditador basadas en la vida hogareña son abandonadas; con el abandono de las mismas su mente se torna internamente estabilizada, acallada, tornada hacia la unificación, y concentrada. Consecuentemente el impedimento de deseo sensorial (incluyendo el estado de lujuria), es suprimido e inclusive erradicado.

El símil para explicar la aversión o enojo, es el de una persona enferma. Así como la persona enferma muestra síntomas característicos del mal que le aqueja, así los diversos estados relacionados con la aversión manifiestan sus efectos en el cuerpo. Bajo el efecto de la ira, el pulso cardíaco se incrementa, las venas y arterias se inflaman, la sangre corre a la cabeza, la bilis se derrama, etc. Aun habiendo cesado el episodio de enojo, muchas veces permanece un malestar y agotamiento corporal, siendo todos estos efectos nocivos para la salud en general. En cuanto al aspecto mental, la presencia de aversión como concomitante de la conciencia siempre va acompañado de sensación no-placentera, de la misma forma en que una enfermedad siempre conlleva el mismo tono afectivo. La aversión es en general socialmente reprobable y se encuentra siempre aunada a sensaciones desagradables; esto hace que este impedimento sea más fácil de abandonar que el impedimento del deseo sensorial -- el cual, en general, no es socialmente reprobable y siempre está acompañado de sensación placentera. A continuación se expone un breve discurso del Buddha (Discursos en Orden Numérico, Anguttara Nikaya. V, 16), en el cual instruye a sus monjes acerca de cinco estrategias para remover el enojo o la aversión:

“Existen, monjes, cinco formas de remover el enojo. A través de ellas, todas las indignaciones que han surgido en un monje pueden ser removidas. ¿Cuales son esas cinco formas?

Si surge el enojo hacia cualquier persona, entonces uno debe cultivar el amor-bondad hacia esa persona... o la compasión... o [3]la ecuanimidad. De estas formas, uno puede deshacerse del enojo hacia esa persona.

Por otra parte, uno no presta atención a la persona y no se piensa en ella. De esta forma, uno puede deshacerse del enojo.

Por otra parte, uno puede aplicar hacia la persona el hecho de la posesión individual del kamma, a saber: “Esta digna persona es la dueña y responsable de sus propias acciones,

la heredera de sus acciones; sus acciones son la fuente de su ser, sus relaciones y su sustento. Cualesquiera que sean las acciones que efectué, ya sean buenas o malas, de ellas será la heredera.” De esta forma, también es posible deshacerse del enojo hacia esa persona.”

Estas son las cinco formas de remover el enojo. A través de ellas es posible deshacerse de todos los enojos que surgen en un monje.”

El segundo símil para explicar el letargo y la torpeza mental, es el de una persona que se encuentra confinada en una prisión. Un prisionero se encuentra sumamente restringido para efectuar un gran número de acciones; su confinamiento impone un límite a su radio de acción; de la misma forma, la mente afectada por este estado mental malsano es incapaz de ejercitar o activar un sinnúmero de actividades mentales que requieren de maleabilidad y agilidad mental. El deshacerse de estos estados mentales abre la puerta (de la prisión) para efectuar toda clase de actividades y, de particular relevancia para el meditador, para ejercitarse en las dos grandes esferas del cultivo mental, la serenidad y la introspección. A continuación se presenta el consejo práctico que el Buddha dio al Venerable Mahamoggallana (uno de sus dos discípulos declarados como “De mayor prominencia”) cuando, a pesar de su afán previo al logro de la iluminación, se encontraba presa de este impedimento (Anguttara Nikaya 7:58, -fragmento):

“...¿ Estás cabeceando, Moggallana, estás cabeceando?”

“Sí, Venerable Señor”

“Pues bien, Moggallana, con respecto a cualquier pensamiento que provoque letargo, que te embargue, no debes dar atención a tal pensamiento o permanecer en el mismo. Entonces, procediendo de esa manera, es posible que tu letargo desaparezca. Pero en caso de que, habiendo hecho esto, el letargo no desaparezca, entonces debes reflexionar en la Enseñanza [del Dhamma] tal como la has escuchado y aprendido, debes ponderarla y examinarla de cerca en tu propia mente. Entonces, procediendo de esta manera, es posible que tu letargo desaparezca. Pero en caso de que, habiendo hecho esto, el letargo no desapareciera, entonces debes repetir con todo detalle la Enseñanza [del Dhamma] tal como la has escuchado y aprendido...debes jalar ambos lóbulos de la oreja y frotar tus extremidades con tus manos...debes levantarte de tu asiento y después de haber lavado tus ojos con agua, debes mirar en derredor en toda dirección y hacia arriba a las estrellas y constelaciones...debes dar atención a la percepción de luz, a la percepción del día: Tal como en el día, así por la noche, y tal como en la noche, así durante el día. Así, con tu mente clara y libre de nubosidad, debes cultivar una mente plena de luminosidad...con tus sentidos tornados interiormente y tu mente sin divagar hacia el exterior. Debes caminar yendo y viniendo, manteniendo la atención plena al ir y venir. Entonces, procediendo de esa manera, es posible que tu letargo desaparezca. Pero en caso de que, habiendo hecho esto, el letargo no desapareciera puedes entonces, con atención plena y comprensión clara, acostarte en la postura del león sobre tu lado derecho, situando un pie sobre el otro pie, manteniendo en la mente el pensamiento de levantarte; y al despertarte, rápidamente debes levantarte, pensando, ‘No debo

permitirme la indulgencia en la comodidad del descanso y el reclinarme, en el placer del sueño.’

“De esta forma, Moggallana, debes entrenarte.”

El letargo y torpeza a menudo encuentran oportunidad de manifestarse cuando se ha ingerido comida en exceso, por lo que se recomienda establecer el hábito de moderación al respecto. La reflexión sobre el uso de los requisitos indispensables para la vida (atitapaccavekkhana), debe ser objeto de remembranza periódica. A continuación se expone la sección concerniente a la ingestión de alimentos (Discursos de Extensión Intermedia, Majjhima Nikaya 53.9):

“Reflexionando sabiamente, un(a) discípulo(a) noble ingiere su alimento no para disfrutarlo, ni para intoxicarse, ni con el objeto de embellecerse físicamente haciéndose atractivo(a), sino exclusivamente para mantener la continuidad y resistencia de este cuerpo, para finiquitar la incomodidad, y para asistir la vida santa, considerando: “En esta forma debo destruir viejas sensaciones de hambre, sin provocar nuevas sensaciones de incomodidad debidas a la ingestión excesiva. De esta forma me encontraré sano(a) y sin culpa, viviendo en tranquilidad.” De esta forma un(a) discípulo(a) noble es moderado(a) en la comida.”

El practicante de meditación, durante periodos de retiro, a menudo alterna periodos de meditación sentado con los de meditación caminando. La meditación caminando, como mencionó el Buddha anteriormente, es un excelente antídoto para desvanecer el estado mental ilusorio de sueño que hace presa del meditador, particularmente después de la ingestión de comida, por lo que se recomienda practicarla durante el periodo de una o dos horas, posteriormente a la comida principal del día. Cuando el letargo y torpeza se encuentran presentes, se recomienda caminar yendo y viniendo a paso rápido a lo largo de un camino recto, cuya longitud corresponda a un intervalo de entre 30 a 40 pasos. La rapidez del ritmo de caminata puede disminuirse cuando las sensaciones de pesadez no se encuentren presentes. Al caminar la vista debe quedar relativamente fija en un área alrededor de un metro y medio delante de uno(a); los brazos se sujetan al frente, libres de tensión y asiendo, por lo general el reverso de la mano izquierda con la palma de la mano derecha. Cuando se llegue a los extremos del camino designado, marcando ambos extremos con algún objeto (tal como una piedra), uno torna sin pausa 180 grados manteniendo así cierta continuidad en el paso. En ausencia de letargo y torpeza, existe la opción de hacer una pausa corta en los extremos del camino. Por lo que respecta a la mente, es posible mantener como objeto de atención las propias sensaciones corporales que surgen y cesan en el momento presente durante la caminata, o las diversas contemplaciones del cuerpo, así como las características básicas de la existencia (impermanencia, insatisfacción, e impersonalidad), o las cuatro “Moradas de Brahma” (amor-bondad universal, compasión, goce altruista, y ecuanimidad). Es posible también mantener la atención a la sensación de respiración, o ejercer la reflexión discursiva en un tema tal como la muerte, las remembranzas del Buddha, el Dhamma, la Comunidad

de Discípulos Nobles, la generosidad, la virtud, o las deidades. Se recomienda (en general) mantener un solo objeto o tema en particular durante cada sesión de caminata. El Buddha menciona las siguientes ventajas de la meditación caminando (Anguttara Nikaya, V, ix (29), edición de la Pali Text Society, p.21):

“Monjes, existen estas cinco ventajas de la meditación caminando (cankama). ¿Cuáles son esas cinco?”

Uno se torna resistente para viajar a pie; es buena para generar energía [conducente al esfuerzo meditativo]; es una actividad sana; el practicarla favorece la buena digestión después de haber comido y bebido. Finalmente, la concentración adquirida durante la meditación caminando es duradera.

Monjes, éstas son las cinco ventajas de la meditación caminando.”

La agitación y preocupación tienen como símil al esclavo sujeto a los mandatos de su dueño, el cual le ordena efectuar una tras otra tarea sin otorgarle descanso alguno. De la misma forma, la mente agitada toma en forma incontrolada un objeto mental tras otro, o revolotea insidiosamente alrededor del objeto de preocupación. El descontento es otra posible manifestación de este impedimento; la ausencia de descontento o satisfacción con los requisitos fundamentales para la subsistencia (comida, vivienda, vestido, y medicinas) propicia el surgimiento de tranquilidad (passadhi) y subsiguiente felicidad. Estos factores son los antídotos idóneos que condicionan el surgimiento de la concentración una vez que haya surgido la intención de permanecer en el objeto de meditación debido a la percepción de su cualidad satisfactoria. El Venerable Brahmavamsa sugiere que durante la práctica de la meditación de serenidad (samatha) utilizando como objeto la respiración es posible promover los factores de éxtasis-felicidad tornando deliberadamente la atención a cualquier aspecto de la respiración que pudiera considerarse como atractivo. El ejemplo particular que sugiere es el de tornarse momentáneamente a la contemplación del amor-bondad universal (metta) generando esta emoción sublime y dirigiéndola hacia la respiración misma. Esto es un ejemplo poco ortodoxo ya que el objeto de la meditación en el amor-bondad universal es típicamente uno o más seres vivientes. Este es un truco psicológico que resulta ingenioso, ya que no requiere de un cambio radical de objeto y por ende evita discontinuidad en la presencia de factores mentales que conducen a la concentración. En otro ejemplo uno puede asociar la correspondiente percepción con el recuerdo de alguna experiencia placentera sana, tal como el recuerdo de algún encuentro auspicioso o el de haber efectuado alguna acción meritoria.

## GÉNESIS CAUSAL DE LOS IMPEDIMENTOS

Una de las distinciones que hace sobresalir a la enseñanza del Buddha con respecto a otras enseñanzas con enfoque soteriológico es el principio de condicionalidad. Este principio, enunciado por el Buddha en su forma general establece que, “Cuando esto es, eso existe; mediante el surgimiento de esto, eso surge. Cuando esto no es, eso no existe; mediante el cese de esto, eso cesa (M.79, 115).” En su forma abstracta éste es el principio de originación de los fenómenos físicos y mentales. Este principio expresa invariablemente que todo fenómeno surge y cesa dependiente de la eficacia funcional de las condiciones que le dan origen. El Buddha emplea este principio en forma específica aplicándolo al aspecto existencial de mayor relevancia: El origen del sufrimiento; éste es el enfoque que yace en el corazón de la enseñanza liberadora. Esta modalidad del principio general se conoce como el principio de condicionalidad específica o el principio de la originación dependiente (paticcasamuppada). La elaboración de esta enseñanza en la sección de la doctrina superior o Abhidhamma establece los siguientes corolarios básicos: 1) Nada surge en ausencia de causa; 2) Nada surge a partir de una causa única; 3) No hay fenómeno que surja sin efecto; y 4) Nada persiste mas allá de un momento.

El principio de originación dependiente es el nexo (Segunda Verdad Noble) que une los dos términos (Primera y Tercera Verdades Nobles) en la expresión más sucinta que el Buddha ofreció para expresar la esencia de su doctrina: “Sólo enseño el sufrimiento y el cese del sufrimiento.” La originación dependiente en la enseñanza del Buddha es trascendental, es decir, conduce de lo mundano (aquello sujeto a condiciones) a lo supramundano (aquello independiente de condiciones). La expresión del principio en su orden trascendental establece la secuencia causal que une al conocimiento de la destrucción de las corrupciones mentales (el conocimiento de la experiencia liberadora) con la facultad de fe (o convicción razonada). En su orden mundano establece que esa fe tiene como origen causal al sufrimiento, y éste a su vez se encuentra causalmente conectado a la ignorancia (o ausencia de conocimiento de las Verdades Nobles) por una serie de condiciones. En las siguientes secciones de esta obra examinaremos la situación de los impedimentos mentales en el marco de este contexto.

Previamente se mencionó que los cinco impedimentos mantienen una relación con respecto a las transgresiones morales en los campos mental, verbal y físico. Esta es una relación causal que forma parte de un esquema de condicionalidad más general expuesta por el Buddha. Expresado en su totalidad este esquema establece que la ignorancia -- el mismísimo núcleo causal del sufrimiento -- se sostiene mediante nutrimento. El Buddha nos dice que ese nutrimento particular que fortalece a la ignorancia es ni más ni menos que los cinco impedimentos. De manera que por extensión, si uno es capaz de nulificar y extirpar esos impedimentos la ignorancia carecerá de sustento y consecuentemente cesará. A la luz de esta situación uno puede evocar como símil la estrategia marcial utilizada desde tiempo inmemorial para subyugar a un ejército oponente -- el sitiar el enclave enemigo. Así como el cortar el suministro de agua, víveres y requisitos vitales a los grupos atrapados en un sitio pone de rodillas y derrota al enemigo, de la misma forma el cortar el suministro de nutrimento subyugará, pondrá de rodillas y eliminará a la ignorancia. Y por ende, como consecuencia inmediata, se pondrá fin al sufrimiento.

Ahora bien, se mencionó que las transgresiones de la conducta son lo que nutre a los impedimentos. Lo que nutre a su vez a estas transgresiones es el uso irrestricto de los sentidos y éstos son, en turno, nutridos por la carencia de atención plena con comprensión clara.

El siguiente eslabón causal, el nutrimento de la atención plena con comprensión clara, es la carencia de reflexión sabia o carencia de consideración propia (ayoniso manasikara); el opuesto de este factor es yoniso manasikara -- la consideración o reflexión sabia. Este factor es de crucial importancia en el desarrollo mental, al grado en que el Buddha lo define como la condición para el surgimiento del entendimiento correcto (Majjhima Nikaya. 43), el surgimiento de la vía de entrada en la corriente de la liberación (sotapattiyanga), y el surgimiento de los siete factores de la iluminación (Discursos Conectados por Tema, Samyutta Nikaya. XLVI, 2.49, 51).

El significado del término es la reflexión o consideración que está en acuerdo con la realidad tal cual es. En términos generales yoniso manasikara es la consideración, advertencia, atención o la capacidad de discernimiento que establece claramente los medios correctos y apropiados de acuerdo con el contexto que conduce a la vía de la liberación. La consideración sabia es la causa próxima de la sabiduría, sus condiciones de soporte son la virtud, el aprendizaje, la discusión y la meditación en sus modos de serenidad e introspección. La consideración sabia establece y fija la atención en aquellas cosas que son impermanentes considerándolas como impermanentes, ve las cosas como insatisfactorias y no de otra forma. Ve las cosas como carentes de esencia, “ser” y control, y ve aquellas cosas que ordinariamente son consideradas atractivas como repulsivas -- tal como son en realidad, sin ofuscación. El Buddha establece que, junto con la asociación correcta, la consideración sabia es el factor de mayor importancia que conduce a la liberación, ya que conduce al desarrollo del Noble Sendero Óctuple y a la disminución de la ignorancia y el deseo.

En los comentarios a los discursos de extensión intermedia se menciona que las corrupciones mentales surgen mediante la consideración inapropiada. De esta forma el deseo de satisfacción sensorial surge y se incrementa cuando se atiende inapropiadamente a la gratificación de los cinco sentidos. La condición necesaria para el surgimiento de este impedimento es la presencia de objetos atractivos presentes en el campo sensorial. La corrupción del deseo de existencia en el estado de materialidad sutil surge y se incrementa cuando atiende a la gratificación que proviene de los estados exaltados de concentración (jhana). Finalmente, cuando se atiende a cualquier cosa mundana mediante las perversiones de percepción, pensamiento y entendimiento (viendo las cosas como permanentes, placenteras, con esencia propia y como atractivas), surge y se incrementa la corrupción de la ignorancia (Majjhima Nikaya. 2).

En particular el impedimento de la aversión surge de la consideración inapropiada de la apariencia repulsiva de los objetos; el impedimento del letargo y la flojera surge de la consideración impropia de los estados que conducen al letargo, flojera, nubosidad y carencia de maleabilidad mental; el impedimento de la agitación y la preocupación surge de la consideración impropia de la intranquilidad mental. Finalmente, el considerar inapropiadamente aquellos aspectos que son base de la duda es el nutrimento para el surgimiento de la duda (Ver, Samyutta Nikaya, 5:64).

La carencia de consideración sabia, nos dice el Buddha, también tiene su nutrimento y éste es la ausencia de fe, ausencia de confianza en la Triple Gema o carencia de convicción razonada. Fe, confianza y convicción razonada son tres términos que por sí mismos no hacen justicia al vocablo pali saddha. Saddha es un factor mental cuya activación y cultivo es indispensable en la vía de liberación. Es considerada tanto un poder como una facultad espiritual, y forma parte integral de los 37 requisitos de la iluminación. Desde el punto de vista causal la fe surge cuando se escucha la doctrina correcta, el Dhamma o verdad que está en completo acuerdo con la realidad. Este es el gran poder que la identificación del Dhamma con la verdad universal confiere a la enseñanza del Buddha. Este Dhamma tiene las características de ser correctamente expuesto por el Buddha, evidente, atemporal, su naturaleza es tal que invita a su examen y comprensión, es conducente al objetivo y es susceptible de ser comprendido por los sabios. El Buddha descubre esta verdad y la enseña, y la sangha en sus modalidades de sangha noble o comunidad de discípulos iluminados y sangha convencional o comunidad de monjes y monjas es la que practica y conserva esta enseñanza. Los tres elementos de la Triple Gema: Buddha, Dhamma y Sangha son el objeto de la fe del Buddhista.

Finalmente, el último eslabón causal en esta secuencia es el nutrimento de la carencia de saddha. El opuesto de este factor ha sido mencionado como el factor indispensable -- junto con la reflexión sabia (yoniso manasikara) -- para el logro de la iluminación y se le designa como el “escuchar el Dhamma” por medio de un kalyanamitta o amigo espiritual. Solamente mediante la asociación correcta con la amistad espiritual será posible escuchar el Dhamma. Si uno extiende el significado del término kalyanamitta, éste podría incluir no sólo a los monjes, monjas y laicos que transmiten el Dhamma con su enseñanza y ejemplo, sino a todo aquel medio veraz que efectúa esta transmisión, tal es el caso de libros, escritos diversos, filmes, cintas magnéticas, medios digitales, etc. Todos estos kalyanamittas merecen ser respetados y cuidados a cambio del inconcebible beneficio que nos pueden otorgar.

EL CESE DE LOS IMPEDIMENTOS EN EL CONTEXTO DE LA LIBERACIÓN

Ahora bien, la secuencia causal mencionada es reversible es decir, podemos seguirla en secuencia inversa para darnos cuenta del proceso necesario que poner fin a los impedimentos y la ignorancia. Con el cultivo de asociación correcta surge la oportunidad de escuchar el Dhamma, al escuchar el Dhamma surge la fe, aquella persona que genera fe se inclina a considerar las cosas con reflexión sabia. Esta reflexión es el factor causal para el surgimiento de la atención plena con comprensión clara, el fomento de estos factores permite el surgimiento de la restricción de los sentidos. Cuando los sentidos se encuentran bajo control surgen y se establecen los tres modos de conducta hábil y, tomando esto como soporte, cesan los cinco impedimentos. El cese de los impedimentos marca el surgimiento de la concentración correcta que permite ver las cosas tal cual son, con esto como condición surge la revulsión y el desencanto con lo mundano. Entonces la mente se torna libre de pasión y con esto viene el cese del devenir samsárico y la visión y conocimiento de la liberación -- la ignorancia es irreversiblemente destruida.

En la cadena o serie dependiente de causas y efectos que dan origen al sufrimiento existen dos nexos o eslabones que son susceptibles de ser dislocados o destruidos. De la misma forma en que los ingenieros son capaces de demoler un enorme edificio mediante la colocación de cargas explosivas en sitios estructuralmente estratégicos -- seguido de su detonación-- el aspirante a la liberación es capaz de demoler el edificio de la existencia al destruir el orden causal que da lugar a su perpetuación. Los puntos en donde la persona sabia pone sus cargas de entendimiento, esfuerzo, atención y concentración correctos, por un lado, y restricción sensorial, atención plena y renuncia por el otro son, respectivamente, los dos nexos causales que ligan por un lado los cinco impedimentos con la ignorancia y por el otro la sensación con el deseo. El Buddha resume la vía hacia la destrucción de los impedimentos en los siguientes fragmentos (Digha Nikaya i, 73-74 y Samyutta Nikaya 5:60):

“Habiendo abandonado el deseo [sensorial] con respecto al mundo, permanece con una mente libre de deseo; limpia su mente de deseo. Habiendo abandonado la mancha de la aversión, permanece sin aversión; amigable y con compasión hacia todos los seres vivientes, limpia su mente de la mancha de la aversión. Habiendo abandonado el letargo y la torpeza mental, permanece libre de letargo y torpeza mental, percipiente de luz; atento y con comprensión clara, limpia su mente de letargo y torpeza. Habiendo abandonado la agitación y la preocupación, permanece sin agitación; su mente calmada internamente, es limpiada de agitación y preocupación. Habiendo abandonado la duda, permanece habiendo ido mas allá de la duda; estando libre de incertidumbre acerca de las cosas saludables, limpia su mente de la duda...

Y cuando se ve a sí mismo libre de estos cinco impedimentos, surge el gozo; en aquella persona que es gozosa, surge el éxtasis; en aquella persona cuya mente es extática, el

cuerpo se tranquiliza; habiendo tranquilizado el cuerpo, siente felicidad; y la mente feliz logra la concentración.

Entonces, muy apartado de los placeres sensoriales, apartado de estados impuros de la mente, entra y permanece en la primera jhana, la cual es acompañada de aplicación de la mente y sustentación de la mente, con éxtasis y felicidad nacidas de la reclusión.”

\* \* \*

“Monjes, apartado de los placeres sensoriales... un monje entra y permanece en la primera jhana. Se satura, se empapa, se llena y permea su cuerpo con el éxtasis y la felicidad nacidos de la reclusión, de manera que no hay parte de la totalidad de su cuerpo que no está inundada con este éxtasis y felicidad. De la misma forma en que un asistente de baño o su aprendiz esparcen polvo de jabón en una palangana de cobre, lo rocían una y otra vez con agua, y lo amasan de manera que la masa de jabón de baño estaría permeada, empapada y saturada con agua por dentro y por fuera, y sin embargo no desparramaría agua; de la misma forma un monje permea, empapa y satura su cuerpo con el éxtasis y felicidad nacidas de la reclusión, de manera que no hay parte de la totalidad de su cuerpo que no está permeada con este éxtasis y felicidad nacidos de la reclusión.”

\* \* \*

“Es con el objeto de conocer directamente estos cinco impedimentos, de entenderlos completamente, de destruirlos, y de abandonarlos que el Noble Óctuple Sendero debe ser desarrollado.”

Con el objeto de lograr la liberación el Noble Óctuple Sendero debe ser practicado, desarrollado y llevado a su culminación. Este Noble Óctuple Sendero consiste de los factores: Entendimiento correcto, intención correcta, lenguaje correcto, acción correcta, modo de subsistencia correcto, esfuerzo correcto, atención correcta y concentración correcta. Esta es la Cuarta Verdad Noble que conduce al fin del sufrimiento.

\* Venerable Bhikkhu Thitapuñño. Publicación con permiso del Ven. Bhikkhu Thitapuñño (abril 2001). Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 2001. Última revisión miércoles 9 de mayo de 2001. Fondo Dhamma Dana.