

OBSTÁCULOS PARA UNA VISIÓN CLARA

por Gil Fronsdal, 26 de marzo de 2005

Todos los que practican atención plena saben que hay fuerzas en la mente que pueden hacer difícil permanecer atentos. En vez de reaccionar a estas dificultades considerándolas como algo “malo” o como “distracciones”, es importante investigarlas. Es más fácil liberarse de algo cuando lo conocemos muy bien. Las antiguas historias budistas hablan de Mara, la personificación budista de la tentación y la distracción, acercándose a Buddha. En cada ocasión, Buddha simplemente dice: “Mara, te veo”, y Mara huye. Debido a que Buddha conocía muy bien a Mara, su acto de visión clara era efectivo para liberarlo.

De las muchas fuerzas que ocasionan distracción, tradicionalmente se identifican cinco como particularmente importantes para que los meditadores se familiaricen con ellas. Conocidas como los cinco obstáculos, son fuerzas en la mente que pueden entorpecer nuestra habilidad para ver claramente o llegar a estar concentrados. Los obstáculos son:

- 1) **deseo sensual,**
- 2) **animadversión,**
- 3) **pereza y adormecimiento,**
- 4) **ansiedad y preocupación**
- 5) **duda.**

Como pueden ver, la lista está constituida por siete factores, pero cuatro están siempre pareados. Una explicación para estos elementos pareados es que ellos representan factores físicos y mentales estrechamente relacionados pero distinguibles. Otra explicación es que esto hace más fácil mostrar una relación uno a uno entre los cinco obstáculos y otra lista tradicional, las cinco cualidades mentales necesarias para que la mente llegue a estar concentrada. Se dice que cada una de estas cualidades es un antídoto para cada uno de los obstáculos: la atención enfocada supera el deseo sensual, la alegría supera la animadversión, despertar y desarrollar la propia atención supera la pereza y el adormecimiento, la felicidad supera la ansiedad y la preocupación, y mantener la atención supera la duda.

Los obstáculos pueden ser como “agujeros negros” en la mente. Un agujero negro es una estrella colapsada cuya fuerza gravitacional es tan poderosa que incluso puede aspirar y atrapar la luz. Cuando los obstáculos son fuertes, la luz de la conciencia es jalada por su campo gravitacional y nosotros perdemos nuestra habilidad para ver lo que está sucediendo. Nosotros podemos llegar a perdernos en pensamientos o fantasías alimentados por un obstáculo.

Cuando ellos no son tan fuertes como para actuar como agujeros negros, los obstáculos pueden nublar nuestra habilidad para ver claramente, en particular para conocer lo que es perjudicial o benéfico hacer, decir o pensar.

Una antigua metáfora para describir cómo los obstáculos oscurecen la claridad de la mente es la de un estanque. Cuando el estanque está limpio y su superficie en calma, el agua refleja nuestra imagen. El efecto del deseo sensual es como mirar dentro de un estanque que ha sido teñido. Estamos predispuestos a ver de forma irreal — por ejemplo: “Ver con lentes de color rosado”. Cuando el calor de la animadversión está presente, es como si el estanque estuviera hirviendo, no es posible el reflejo. Pereza y adormecimiento es como tener en crecimiento una densa población de algas en el estanque; de nuevo, el reflejo no es posible excepto por medio del difícil trabajo de extraer las algas. La ansiedad es como el viento agitando la superficie del estanque. Y la duda es como el agua llena de lodo. Debido a que no tendemos a ver con claridad cuando los obstáculos están presentes, las enseñanzas budistas nos animan fuertemente a no tomar decisiones mientras estamos bajo su influencia. En lo posible, esperar para tomar una decisión cuando la mente esté más estable o clara.

Los obstáculos operan en todo el mundo, su presencia no es un defecto personal. Más bien, es importante ver su presencia como una oportunidad importante para investigarlos. A veces es sabio no esperar deshacerse rápidamente de un obstáculo sino usarlo como una oportunidad de aprender algo. Mientras más fuerte sea el obstáculo, más importante es investigarlo.

El Buddha enseñó cinco áreas que es útil explorar cuando se investiga un obstáculo: el obstáculo en sí, su ausencia, cómo aparece, cómo desaparece y cómo prevenir que vuelva a aparecer.

Explorar el obstáculo en y por sí mismo implica reconocer los componentes del obstáculo, es decir, su aspecto físico, energético, emocional, cognitivo y motivacional. Por ejemplo, un deseo fuerte puede ser experimentado físicamente como una inclinación hacia adelante, una tensión del plexo solar, una sensación de ligereza. Energéticamente puede ser una sensación de apuro o de elevamiento. Emocionalmente puede incluir sensaciones placenteras como deleite, excitación, ansia, o un esfuerzo para corregir emociones no placenteras como vacuidad, soledad o miedo. Cognitivamente puede incluir creencias e historias que nos decimos a nosotros mismos. Y, motivacionalmente, puede aparecer como un fuerte impulso para actuar o aferrarse a algo.

Notar la ausencia de un obstáculo es también muy importante. El contraste entre la ausencia y la presencia puede ayudarnos a percibir los diferentes aspectos del obstáculo más claramente. Notar su ausencia puede ayudar también a reforzar un estado de estar libre del obstáculo.

Percibir la desaparición de un obstáculo puede ser una fuente de alegría que puede alimentar la vida espiritual. Creo que el Buddha esta señalando a esta alegría cuando ofreció los siguientes símiles: estar libre del deseo sensual es como estar libre de deudas; estar liberado de la adherencia a la animadversión es como haberse recuperado de una enfermedad; estar libre de la pereza y el adormecimiento es como haber salido de una prisión; liberarse de la ansiedad y de la preocupación es como liberarse de la esclavitud; y pasar más allá de la duda es como completar la travesía de un peligroso desierto.

Notar cómo aparece un obstáculo, cómo desaparece y cómo se puede prevenir su aparición es lo mismo que saber cómo usted tiene un problema, cómo sale del problema y cómo evita volver a caer en él en un futuro. Se requiere atención y discernimiento para superar el efecto entorpecedor de los obstáculos. Al tener suficiente experiencia con ellos aprendemos a no ser engañados ni rendirnos ante ningún obstáculo que aparezca.

Vivir presentes sin estar secuestrados por los obstáculos es una alegría. La atención sin trabas es un tesoro. Es lo que permite a la atención plena hacer más penetrante su trabajo de liberación.

Tomado de: <http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-five-hindrances-handouts/hindrances-to-clear-seeing/>

Traducción al español de Catalina Acosta y Juan Felipe Jaramillo