



## **LAS CINCO FACULTADES DE CONTROL.**

---

Cuando uno aprende a montar en bicicleta requiere de control para mantener el equilibrio. Cuando uno camina sobre una cuerda floja requiere aun más control para lograr ese equilibrio. El control es fruto de la experiencia y la habilidad desarrolladas mediante mucho entrenamiento y se puede decir que es un control mental. Ser capaz de mantener un delicado equilibrio de fuerzas y condiciones hace posible que se adquiera ese control.

En la meditación Vipassana es fundamental mantener el equilibrio de la mente en el proceso de observación de los fenómenos que van sucediéndose en la experiencia.

Una vez que se han entendido los fundamentos de la práctica y se conocen bien los cinco obstáculos, aprendemos a gestionar el estado óptimo de la mente mediante las facultades de control.

Las cinco facultades de control son:

1. **Fe / Confianza** – La mente está segura de que estamos en el buen camino. Ese convencimiento potencia que seamos capaces de esforzarnos.
2. **Energía** - La mente se siente con energía y ni teme ni se cansa en el esfuerzo. Gracias a esa mente cargada de energía se sostiene la atención.
3. **Atención** - La mente se percata con claridad de lo que surge de cada contacto entre una de las seis bases de los sentidos y los seis tipos de objetos sensibles. Gracias a ella sabemos cuando estamos “en contacto” o cuando estamos en “piloto automático”.
4. **Calma** - La mente se unifica y mantiene la atención en un solo objeto. Gracias a la mente calma y concentrada conocemos en profundidad las cosas.
5. **Sabiduría** – La mente comprende en cada momento lo que nos acerca y lo que nos aleja de la experiencia directa. Gracias a la sabiduría discernimos entre apegos y circunstancias.

Se les llama facultades de control debido a que mantienen el orden y la armonía en la mente en oposición al caos y conflicto. La pregunta que surge al hablar de control es, "¿Acaso esto no contradice el concepto de no-yo, de que no hay ningún controlador?" La respuesta es no. Que no exista un controlador no quiere decir que no exista control. Aquí se ejemplifica la dificultad que tenemos de pensar el mundo sin un sujeto particular. El control es la tendencia natural al orden y la armonía, en caso de que no existiera ese control la tendencia al caos y al conflicto se apoderaría de la mente.

Las cinco Facultades operan como un ciclo de profundización. Al principio, uno tiene la creencia de que la meditación puede ser beneficiosa para nosotros. Por eso dispone de energía para ponerse a meditar. La experiencia hace que descubra la diferencia entre estar atento y no estar atento. Cuando la práctica se hace más larga reconoce que la mente se calma y se concentra. Cuando atención y concentración aparecen juntas surge la visión o comprensión (insight) de algún tipo de mecanismo de la mente. Esto a su vez despierta más confianza y así se suceden un ciclo tras otro hasta que uno llega a la realización final y la liberación.



En este proceso la fe es la base y el factor sin el cual el combustible (energía) no mantendría el vehículo en marcha. La atención es el verdadero centro de control que garantiza que todo va bien y que hay equilibrio en la mente. La concentración es la señal de que se avanza mientras que la sabiduría es el fruto de la práctica.

Se entiende que las facultades funcionan al mismo tiempo. La cuestión es que en cada momento una es la dominante

1. En la etapa inicial, donde la fe juega un factor más crítico, es necesaria la sabiduría para equilibrarla y que no caiga en la credulidad. Se producen muchos fenómenos y no hay que creer que ninguno es permanente, satisfactorio o sustancial. Hay que tener cuidado porque en esta etapa, la sabiduría es intelectual y conceptual. El insight todavía no se ha desarrollado.
2. Cuando la práctica avanza, la facultad energética cobra el protagonismo. El esfuerzo tiene que ser el esfuerzo correcto, el "óptimo esfuerzo". Poner demasiado esfuerzo crea tensión, relajarse en exceso atonta la mente. Hay que escuchar el ronroneo del motor y darse cuenta de si va muy revolucionado o poco revolucionado.
3. La práctica empieza a dar frutos cuando la atención toma su función de jefe de operaciones. Como tiene la visión global de lo que está sucediendo, está en disposición de tomar la decisión correcta. La función de la atención plena es mantener el equilibrio entre: (A) Energía y Concentración y (B) Fe y Sabiduría.

Al comienzo la concentración es poca y, por tanto, la cuestión está en el equilibrio entre fe y sabiduría intelectual, así como la aplicación del esfuerzo óptimo. Cuando la concentración empieza a crecer, entra en juego su equilibrio con la energía.

4. La concentración es una consecuencia natural de la atención continua. La toma de conciencia del proceso hace que los obstáculos vayan desapareciendo. La capacidad de penetrar el objeto señala, también, que la energía ha crecido. Factores que acompañan a la concentración como la alegría pueden hacer su aparición. También pueden suceder accidentes. Con excesiva concentración, la atención se aparta y cede al apego y a la concentración equivocada. Se puede caer en una tranquilidad que, aunque sea pacífica, se estanca y no da lugar a conocimiento. Como mal menor se cae en la pereza y el sueño. De nuevo la atención es la que puede evitar el apego a la alegría o a la paz manteniendo la energía en marcha y las facultades equilibradas.
5. Cuando el discernimiento surge después de la práctica sostenida correcta la dirección está clara. Habrá una visión clara, fruto de una atención concentrada, de "las cosas como realmente son."



*Fernando Rodríguez Bornaetxea*