

# NYANAPONYKA MAHATHERA LOS CINCO OBSTÁCULOS MENTALES Y SU CONQUISTA

Selección de textos del canon pâli  
y comentarios compilados  
y traducidos  
por Nyanaponika Thera

Publicado en 'Acharia'  
solamente para su lectura.

Únicamente para distribución gratuita

## Tabla de Contenido

NYANAPONYKA MAHATHERA	5
Introducción	7
Los cinco obstáculos	9
I.-Textos generales	9
II.- Los obstáculos en sentido individual	12
1.- Deseo sensual	12
A.- Nutrición del deseo sensual	12
B.- Desnutrición del deseo sensual	12
Comentario del Satipatthana sutta.	13
(a).- Objetos impuros	13
(b).- La repugnancia del cuerpo	13
(c).- Contemplaciones varias	13
3.- Guardar las puertas sensoriales	14
4.- Moderación en el comer	14
5.- Noble amistad	14
6.- Conversación idónea	15
C.- Símil	16
2.-Mala voluntad	16
A.- Nutrición de la mala voluntad	16
B.- Desnutrición de la mala voluntad	16
Comentario del Satipatthana sutta.	17
C.- Símil	17
3.- Pereza y torpor	17
A.- Nutrición de la pereza y el torpor	17
B.- Desnutrición de la pereza y torpor	18
1.- La rememoración de la muerte	18
2.- Percibir el sufrimiento en la impermanencia	18
3.- Alegría altruista	19
4.- Contemplación del sendero espiritual	19
5.- Contemplación de la grandeza del Maestro	19
6.- Contemplación de la grandeza de la Transmisión	19
7.- Cómo estimular la mente	19
8.- Cómo superar la somnolencia	19
C.- Símil	23
4.- Inquietud y remordimiento	23
A.- Nutrición de la inquietud y el remordimiento	23
B.- Desnutrición de la inquietud y el remordimiento	23
C.- Símil	24
5.- Duda escéptica	24
A.- Nutrición de la duda escéptica	24
B.- Desnutrición de la duda escéptica	25



C.- Símil	25
Del Samaññaphala sutta	25
I.- El <i>Sutta</i> (Digha Nikaya, 2)	25
II.- El comentario	27
A.- Símbolos para los obstáculos	27
1.- Deseo sensual	27
2.- Mala voluntad	28
3.- Pereza y torpor	28
4.- Inquietud y remordimiento	28
5.- Duda escéptica	29
B.- El abandono de los obstáculos	29
1.- El abandono del deseo sensual	29
2.- El abandono de la mala voluntad	30
3.- El abandono de la pereza y el torpor	30
4.- El abandono de la inquietud y el remordimiento	30
5.- El abandono de la duda escéptica	31
Notas	31



**NYANAPONYKA MAHATHERA**

## **LOS CINCO OBSTÁCULOS MENTALES Y SU CONQUISTA**



Selección de textos del canon pâli y comentarios compilados y traducidos por Nyanaponika Thera

The Wheel Publication No. 26

ISBN 955-24-0111-9

Copyright © 1993 Buddhist Publication Society

Buddhist Publication Society

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy, Sri Lanka

### **Únicamente para distribución gratuita.**

Se pueden imprimir copias de esta obra para uso personal. Se puede reformatear y distribuir esta obra para ser utilizada en ordenadores y redes de ordenadores, siempre y cuando no se reciba ningún honorario por su distribución o uso. **Si no, todos los derechos le quedan reservados al autor.**

Esta edición fue transcrita de la edición impresa en 1994 bajo los auspicios de la DharmaNet Dharma Book Transcription Project, con el amable permiso de la Buddhist Publication Society.



Traducción al español del bhiksu **Aigo Senshō**. Qué los méritos (*puñña*) de esta traducción hagan posible que innumerables seres se beneficien del contacto con la Enseñanza del Buda, ayudándoles a liberarse de su sufrimiento y alcanzar la Suprema Paz del Nibbana.

Abreviaturas:

**AN** Anguttara Nikaya

**MN** Majjhima Nikaya

**SN** Samyutta Nikaya

**Vism** Visuddhimagga

---



## Introducción

La inamovible liberación de la mente es el fin supremo de la enseñanza del Buda. Aquí, liberación significa: liberar a la mente de todas las limitaciones, cadenas y ataduras que la ligan a la rueda del sufrimiento, al círculo del renacimiento. Esto significa: limpiar la mente de todas las contaminaciones que desfiguran su pureza, eliminar todos los obstáculos que obstruyen su progreso desde la conciencia mundana (*lokiya*) a la supramundana (*lokuttara citta*), esto es, al estado de Arahat.

Son muchos los impedimentos que bloquean la senda del progreso espiritual, pero hay cinco en particular que, con el nombre de "obstáculos" (*nivarana*), se mencionan con frecuencia en las escrituras budistas:

- 1.- Deseo sensual (*kamacchanda*)
- 2.- Mala voluntad (*byapada*)
- 3.- Pereza y torpor (*thina middha*).
- 4.- Inquietud y remordimiento (*uddhacca kukkuccha*).
- 5.- Duda escéptica (*vicikiccha*).

Se los denomina "obstáculos" porque obstaculizan y envuelven la mente de múltiples maneras, obstruyendo su desarrollo (*bhavana*). Según las enseñanzas budistas, el desarrollo espiritual es doble: mediante la calma (*samatha bhavana*) y mediante la visión cabal (*vipassana bhavana*). La calma se obtiene por la concentración completa de la mente durante las absorciones contemplativas (*jhana*). Para realizar tales absorciones, la superación de los cinco obstáculos, al menos temporalmente, es una condición preliminar. Es precisamente en el contexto de la realización de las absorciones donde el Buda menciona frecuentemente en sus discursos los cinco obstáculos.

Hay cinco constituyentes mentales que son los principales factores de la primera absorción contemplativa, y por tanto, se denominan factores de absorción (*jhananga*). Según la tradición hermenéutica budista, a cada uno de ellos le corresponde uno de los cinco obstáculos que le es especialmente dañino, pues excluye su desarrollo y refinamiento elevado en el grado requerido para el *jhana*; por otra parte, el cultivo de estos cinco factores más allá de su nivel medio será un antídoto contra los obstáculos, preparando así el sendero hacia el *jhana*. La relación entre estos dos grupos de cinco se indica en la presente antología, bajo el título del obstáculo respectivo.



No solo las absorciones contemplativas, sino también en grados menores, la concentración mental se ve impedida por estos cinco obstáculos. Así es respecto a la "concentración de acceso" (*upacarasamâdhi*), estadio preliminar para la "concentración fija" (*appana*) obtenida en el *jhana*. Así mismo, queda excluida por la presencia de los obstáculos la "concentración momentánea" (*khanikasamâdhi*), equivalente en intensidad a la concentración de acceso y necesaria para la visión cabal (*vipassana*). Pero al margen de estos niveles elevados de desarrollo mental, cualquier esfuerzo determinado para pensar con claridad y llevar una vida saludable se verá seriamente afectado por la presencia de los cinco obstáculos.

La proliferación de esta influencia nociva de los cinco obstáculos muestra la urgente necesidad de terminar con su poder mediante el esfuerzo constante. No debería creerse que es suficiente con volver la atención a los obstáculos en el momento en que uno se sienta para meditar. Tal esfuerzo de "última hora" en suprimir los obstáculos tendrá escaso éxito a menos que se vea ayudado por su cultivo previo durante la vida cotidiana.

Por tanto, alguien que aspire con denodada determinación a la inamovible liberación de la mente debería seleccionar un "terreno de práctica" preciso con un sentido directo y eficaz: un "objeto de contemplación" (*kammatthana*) <sup>1</sup> en el sentido más amplio del término, sobre el cual basar la estructura de toda su vida. Con sólo mantenerse firme a este "terreno de práctica", sin nunca perderle de vista por demasiado tiempo, será motivo de notable y sostenido progreso en el control y desarrollo de la mente, porque de este modo las energías que dirigen y activan la mente serán fortalecidas considerablemente. Alguien que haya elegido la conquista de los cinco obstáculos mediante un "terreno de práctica", deberá examinar cuáles de los cinco son los más fuertes en su caso particular. Entonces tendrá que observar cuidadosamente cómo y en qué ocasiones aparecen habitualmente. Además, deberán conocerse las fuerzas positivas que anidan en la propia mente para contrarrestar mejor tales obstáculos y finalmente conquistarlos. Así mismo, se deberá examinar la propia vida y aprovechar cualquier oportunidad para desarrollar estas cualidades que, en las siguientes páginas, se indican bajo los encabezamientos de "facultades espirituales" (*indriya*), "factores de absorción" (*jhananga*) y "factores de iluminación" (*bojjhanga*). En algunos casos, se han añadido temas de contemplación que ayudan en la superación de los obstáculos respectivos. Sin embargo, para los "mundanos" (*puthujjana*) <sup>2</sup>, sólo es posible el logro de un debilitamiento parcial y suspensión temporal de los obstáculos. Su



erradicación final y completa tiene lugar en los estadios de realización (*ariyamagga*):

- 1.- La duda es eliminada en el primer estadio, el sendero del "entrado en la corriente" (*sotapatti magga*).
- 2.- El deseo sensual, la mala voluntad y el remordimiento son eliminados en el tercer estadio, el sendero del que "no retorna" (*anagami magga*).
- 3.- La pereza, el torpor y la inquietud son erradicados en el sendero del Arahat (*arahatta magga*).

Por lo tanto, la retribución por el combate contra los obstáculos no sólo se limita a una breve o extensa destreza en la práctica contemplativa, sino que cada paso hacia el debilitamiento de estos obstáculos nos acerca a las etapas de realización donde la liberación de tales obstáculos se vuelve inquebrantable.

Aunque muchos de los siguientes textos, traducidos de las enseñanzas del Buda y de los comentarios, están dirigidos a los monjes, son igualmente válidos para aquellos que llevan una vida mundana. Como dijeron los antiguos maestros: "El monje (*bhikkhu*) se menciona aquí como ejemplo de aquellos dedicados a la práctica del Dhamma. Ahora bien, quienquiera que lleve a cabo dicha práctica queda incluido bajo el término 'monje'".

## Los cinco obstáculos

### I.-Textos generales

"Hay cinco impedimentos y obstáculos, espesuras de la mente que anulan la visión cabal, ¿cuáles son estos cinco?"

El deseo sensual es un impedimento y obstáculo, una espesura de la mente que anula la visión cabal. La mala voluntad, La pereza y el torpor. La inquietud y el remordimiento La duda escéptica son impedimentos y obstáculos, espesuras de la mente que anulan la visión cabal.

Sin la superación de estos cinco, será imposible para un monje cuya visión cabal carecerá de intensidad y poder, conocer su propio bien verdadero, el bien de los demás y el bien de ambos; tampoco será capaz de lograr el estado suprahumano de la realización distintiva, el conocimiento y visión que permiten alcanzar el estado de Arahat.



Pero si un monje ha superado estos cinco impedimentos y obstáculos, estas espesuras de la mente que anulan la visión cabal, entonces, es posible que, con su intensa visión cabal, podrá conocer su propio bien verdadero, el bien de los demás y el bien de ambos; y será capaz de lograr el estado suprahumano de la realización distintiva, el conocimiento y visión que permiten alcanzar el estado de Arahat". (AN 5:51)

"Alguien cuyo corazón esté abrumado por una codicia desenfrenada hará lo que no debería hacer y descuidará lo que debería hacer. Y mediante esto, su reputación y su felicidad se arruinarán.

Alguien cuyo corazón esté abrumado por la mala voluntad . . . por la pereza y el torpor . . . por la inquietud y el remordimiento . . . por la duda escéptica, hará lo que no debería hacer y descuidará lo que debería hacer. Y mediante esto, su reputación y su felicidad se arruinarán.

Pero si un noble discípulo ha visto estos cinco como contaminaciones de la mente, renunciará a ellos. Y al hacerlo, es contemplado como alguno de gran sabiduría, de abundante sabiduría, de visión clara, bien dotado con sabiduría. A esto se le llama 'dotación con sabiduría'". (AN 4:61)

"Hay cinco impurezas del oro deteriorado por las cuales no es flexible y manejable, carece de brillo, es quebradizo y no puede trabajarse bien. ¿Cuáles son estas cinco impurezas? Hierro, cobre, estaño, plomo y plata.

Pero si el oro ha sido liberado de estas cinco impurezas, entonces será flexible y manejable, brillante y firme, y podrá ser bien trabajado. Cualquier ornamento que uno desee hacer con él, ya sea una diadema, pendientes, collar o cadena de oro, servirá para tal propósito.

De modo similar, hay cinco impurezas de la mente deteriorada por las cuales la mente no es flexible y manejable, carece de lucidez radiante y firmeza, y no puede concentrarse bien sobre la erradicación de las contaminaciones (*asava*). ¿Cuáles son estas cinco impurezas? Son: deseo sensual, mala voluntad, pereza y torpor, inquietud y remordimiento, y duda escéptica.

Pero si la mente es liberada de estas cinco impurezas, será flexible y manejable, tendrá lucidez radiante y firmeza, y se concentrará bien sobre la erradicación de las contaminaciones. Cualquier estado realizable por las facultades mentales superiores sobre el que se dirija la mente, en cada



caso se adquirirá la capacidad de su realización, si se logran las (otras) condiciones". (AN 5:23)

“¿Cómo practica un monje la contemplación de los objetos mentales sobre los objetos mentales de los cinco obstáculos?

En esto, monjes, cuando el deseo sensual está presente en él, el monje sabe: “Hay deseo sensual en mí”, o cuando el deseo sensual está ausente, él sabe: ‘No hay deseo sensual en mí’. Él sabe cómo sucede el surgimiento del deseo sensual no surgido; él sabe cómo sucede el rechazo del deseo sensual surgido; y él sabe cómo sucede el no surgimiento en el futuro del deseo sensual rechazado.

Cuando la mala voluntad está presente en él, el monje sabe: “Hay mala voluntad en mí”, o cuando la mala voluntad está ausente, él sabe: ‘No hay mala voluntad en mí’. Él sabe cómo sucede el surgimiento de la mala voluntad no surgida; él sabe cómo sucede el rechazo de la mala voluntad surgida; y él sabe cómo sucede el no surgimiento en el futuro de la mala voluntad rechazada.

Cuando la pereza y el torpor están presentes en él, el monje sabe: “Hay pereza y torpor en mí”, o cuando la pereza y el torpor están ausentes, él sabe: ‘No hay pereza ni torpor en mí’. Él sabe cómo sucede el surgimiento de la pereza y torpor no surgidos; él sabe cómo sucede el rechazo de la pereza y torpor surgidos; y él sabe cómo sucede el no surgimiento en el futuro de la pereza y torpor rechazados.

Cuando la inquietud y el remordimiento están presentes en él, el monje sabe: “Hay inquietud y remordimiento en mí”, o cuando la inquietud y el remordimiento están ausentes, él sabe: ‘No hay inquietud ni remordimiento en mí’. Él sabe cómo sucede el surgimiento de la inquietud y el remordimiento no surgidos; él sabe cómo sucede el rechazo de la inquietud y remordimiento surgidos; y él sabe cómo sucede el no surgimiento en el futuro de la inquietud y remordimiento rechazados.

Cuando la duda escéptica está presente en él, el monje sabe: “Hay duda escéptica en mí”, o cuando la duda escéptica está ausente, él sabe: ‘No hay duda escéptica en mí’. Él sabe cómo sucede el surgimiento de la duda escéptica no surgida; él sabe cómo sucede el rechazo de la duda escéptica surgida; y él sabe cómo sucede el no surgimiento en el futuro de la duda escéptica rechazada”. (MN 10, *Satipatthana sutta*)

Observar atenta e inmediatamente el surgimiento de cada uno de los obstáculos, tal y como se recomienda en el texto precedente, es un



método simple pero muy efectivo de contrarrestar éstos y cualquier otra contaminación de la mente. Practicando así, se frena la desinhibida continuidad de pensamientos nocivos, fortaleciéndose por el contrario la observación de la mente frente a su recurrencia. Este método se basa en un simple hecho psicológico que es expresado por los comentaristas así: "Un pensamiento positivo y un pensamiento nocivo no pueden aparecer en combinación. Por tanto, en el momento de conocer el deseo sensual (que surgió en el momento precedente), dicho deseo sensual ha dejado de existir (permaneciendo sólo el acto de conocer)".

## **II.- Los obstáculos en sentido individual**

"Monjes, así como este cuerpo vive del alimento, vive dependiente del alimento, no vive sin alimento, del mismo modo, monjes, los cinco obstáculos viven del alimento, dependen del alimento, no viven sin alimento". (SN 46:2)

### **1.- Deseo sensual**

#### **A.- Nutrición del deseo sensual**

"Hay hermosos objetos que suscitan frecuentemente una atención no sabia hacia ellos; esta es la nutrición para el surgimiento de deseo sensual que aún no ha surgido, y la nutrición para el incremento y fortalecimiento del deseo sensual que ya ha surgido". (SN 46:51)

#### **B.- Desnutrición del deseo sensual**

"Hay objetos impuros (utilizados para la contemplación) a los que se aplica una atención sabia; esta es la desnutrición del surgimiento del deseo sensual que aún no ha surgido, y la desnutrición del incremento y fortalecimiento del deseo sensual que ya ha surgido". (SN 46:51)

Hay seis circunstancias que conducen al abandono del deseo sensual:

- 1.- Aprender cómo meditar sobre objetos impuros.
- 2.- Dedicarse a la meditación sobre lo impuro.
- 3.- Guardar las puertas sensoriales.
- 4.- Moderación en el comer.
- 5.- Noble amistad.
- 6.- Conversación idónea.



## **Comentario del Satipatthana sutta.**

- 1.- Aprender cómo meditar sobre objetos impuros.
- 2.- Dedicarse a la meditación sobre lo impuro.

### **(a).- Objetos impuros**

“En aquel que se dedica a la meditación sobre objetos impuros, la repulsión hacia los objetos hermosos está firmemente establecida. Este es el resultado”. (AN 5:36)

En concreto, “objeto impuro” hace referencia a las meditaciones del cementerio, tal y como aparecen en el *Satipatthana sutta* y se explican en el *Visuddhimagga*, pero también se refiere a los aspectos repulsivos de los objetos sensuales en general.

### **(b).- La repugnancia del cuerpo**

“En esto, monjes, un monje reflexiona únicamente sobre este cuerpo, confinado dentro de la piel y lleno de múltiples impurezas, desde la planta de los pies hasta la cima de la cabeza: ‘En este cuerpo hay: Pelo de la cabeza, pelo del cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, tuétano, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo, pulmones, intestinos, mesenterio, estómago, heces, bilis, gargajos, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, linfa, saliva, mocos, sinovia, orina (y masa cerebral)’. (MN 10)

“Por huesos y sinovia unido,  
con carne y tejidos untado  
y oculto por la piel, el cuerpo  
no aparece tal como realmente es . . .  
El necio lo cree hermoso,  
su ignorancia lo equivoca . . .”

**(Sutta Nipata, v. 194, 199).**

### **(c).- Contemplaciones varias**

“Los objetos sensuales aportan escaso disfrute, pero mucho dolor y desesperación; en ellos, el peligro prevalece”. (MN 14)



“Lo desplacerlo abruma al hombre irreflexivo bajo el disfraz de lo placentero, lo desagradable le abruma bajo el disfraz de lo agradable, lo doloroso bajo disfraz del placer”. (Udana, 2:8)

### **3.- Guardar las puertas sensoriales**

“¿Cómo guarda uno las puertas sensoriales? En esto, un monje, habiendo visto una forma, no se fija en su apariencia (ilusoria) como un todo, ni sobre sus detalles. Si su sentido de la vista se descontrolase, la codicia, aflicción y otros estados nocivos y perjudiciales surgirían en él. Por tanto, practica con el fin de mantener el control, observa el sentido de la vista y mantiene su control. Habiendo oído un sonido . . . olido un olor . . . gustado un sabor . . . sentido un tacto . . . cognizado un objeto mental, no se fija en su apariencia (ilusoria) como un todo . . . mantiene su control”. (SN 35:120)

“Hay formas perceptibles por el ojo, que son deseables, hermosas, placenteras, agradables, asociadas con el deseo, que suscitan codicia. Si el monje no se deleita en ellas, no se apeg a ellas, no las acoge, entonces, no deleitándose en ellas, no estando apegado a ellas y no acogéndolas, el deleite (en estas formas) cesa; si el deleite está ausente, no hay atadura. Hay sonidos perceptibles por el oído . . . olores perceptibles por la mente . . . si el deleite está ausente, no hay atadura”. (SN 35:63)

### **4.- Moderación en el comer**

“¿Cómo se modera uno en el comer? En esto, un monje toma su comida tras sabia consideración: no con el propósito del disfrute, del orgullo, de embellecer el cuerpo o adornarlo (con músculos); sino únicamente con el propósito de mantener y sustentar este cuerpo, para evitar dañarlo y sostener la vida espiritual, pensando: ‘Así destruiré la vieja sensación dolorosa y no dejaré que surja una nueva. La longevidad será mía, intachable y con bienestar’. (MN 2; MN 39)

### **5.- Noble amistad**

En concreto, aquí se hace referencia a ciertos amigos que tienen experiencia y pueden ser un modelo y ayuda en la superación del deseo sensual, especialmente en la meditación sobre la impureza. Pero también se aplica a la noble amistad en general. La misma explicación doble es válida para los otros obstáculos, con las debidas alteraciones.



“La totalidad de la vida espiritual, Ananda, es la noble amistad, el noble compañerismo, la noble asociación. De un monje, Ananda, que tenga un noble amigo, un noble compañero, un noble asociado, ha de esperarse que cultivará y practicará el Noble Sendero Óctuple”. (SN 45:2)

## **6.- Conversación idónea**

En concreto, aquí se hace referencia a la conversación sobre la superación del deseo sensual, especialmente respecto a la meditación sobre la impureza. Pero también se aplica a cualquier conversación que sea adecuada para avanzar en el propio sendero. Con las pertinentes alteraciones, esta explicación también es válida para los otros obstáculos.

“Si la mente de un monje se inclina a conversar, él (deberá recordar esto): ‘El habla que es baja, grosera, mundana, innoble, perjudicial, no conducente al desapego, no liberadora de la pasión, ni sobre la cesación, ni sobre la calma, ni sobre el conocimiento supremo, ni sobre la iluminación, ni sobre el Nibbana, es decir, habla sobre reyes, ladrones y ministros, habla sobre ejércitos, peligros y guerras, sobre comida y bebida, ropas, lechos, guirnaldas, perfumes, parientes, carros, aldeas, ciudades, capitales y provincias, sobre mujeres y vino, chismorreo callejero, hablar sobre antepasados, sobre bagatelas varias, historias sobre el origen del mundo y del océano, charlas sobre lo que ha ocurrido y no ha ocurrido, no deberá emprender éstas y otras charlas similares’. Así es claramente consciente sobre ello.

Pero hablar sobre la vida austera, habla adecuada para el desarrollo de la mente, habla que es conducente al completo desapego, a la liberación de la pasión, a la cesación, calma, conocimiento supremo, iluminación y al Nibbana, es decir, habla sobre una vida de frugalidad, sobre el contentamiento, soledad, distanciamiento de la sociedad, sobre el surgimiento de la propia energía, habla sobre la virtud, concentración, sabiduría, liberación, sobre la visión y el conocimiento de la liberación, deberá emprender tales clases de habla’. Así es claramente consciente de ello”. (MN 122)

Los siguientes factores son igualmente útiles en la conquista del deseo sensual:

- De los factores de absorción (*jhananga*): La unidireccionalidad de la mente.
- De las facultades espirituales (*indriya*): La atención.
- De los factores de iluminación (*bojjhanga*): La atención.



## **C.- Símil**

“Si hubiese agua en un estanque mezclada con color rojo, amarillo, azul o naranja, y un hombre dotado de visión normal se mirase en el, no podría reconocer la imagen de su propio rostro. Del mismo modo, cuando la propia mente está poseída por el deseo sensual, subyugada por el deseo sensual, no podrá ver adecuadamente el modo de liberarse del deseo sensual que ha surgido; entonces, no verá ni comprenderá adecuadamente el propio bienestar, ni el de los demás, ni el de ambos; así mismo, no podrá recordar textos memorizados desde hace mucho tiempo, ni hablar de aquellos no memorizados”. (SN 46:55)

## **2.-Mala voluntad**

### **A.- Nutrición de la mala voluntad**

“Hay objetos que causan aversión a los que con frecuencia se les da una atención no sabia; esta es la nutrición para el surgimiento de la mala voluntad que aún no ha surgido, y para el incremento y fortalecimiento de la mala voluntad que ya ha surgido”. (SN 46:51)

### **B.- Desnutrición de la mala voluntad**

“Hay la liberación del corazón mediante el amor incondicional, que con frecuencia da sabia atención; esta es la desnutrición del surgimiento de la mala voluntad que aún no ha surgido, y del incremento y fortalecimiento de la mala voluntad que ya ha surgido”. (SN 46:51)

“¡Cultivad la meditación sobre el amor incondicional! Mediante el cultivo de la meditación sobre el amor incondicional, la mala voluntad desaparecerá.

¡Cultivad la meditación sobre la compasión! Mediante el cultivo de la meditación sobre la compasión, la crueldad desaparecerá.

¡Cultivad la meditación sobre la alegría altruista! Mediante el cultivo de la meditación sobre la alegría altruista, la indiferencia desaparecerá.

¡Cultivad la meditación sobre la ecuanimidad! Mediante el cultivo de la meditación sobre la ecuanimidad, la cólera desaparecerá”. (MN 62)

### **Hay seis circunstancias que conducen al abandono de la mala voluntad:**

- 1.- Aprender cómo meditar sobre el amor incondicional.
- 2.- Dedicarse a la meditación sobre el amor incondicional.



3.- Considerar que uno mismo es el propietario y heredero de las propias acciones (*karma*).

4.- Reflexionar frecuentemente sobre ello (de la siguiente manera):

“Así debería uno reflexionar: ‘Al encolerizarte con otra persona, ¿qué puedes hacerle? ¿Puedes destruir su virtud y sus otras buenas cualidades? ¿Acaso no has llegado a tu situación presente debido a tus propias acciones y seguirás de aquí en adelante según tus propias acciones? Encolerizarse contra otro es como si alguien que desea golpear a otra persona agarrase un carbón encendido, una barra de hierro candente, o un excremento. Del mismo modo, si la otra persona se encoleriza contigo, ¿qué puede hacerte? ¿Puede destruir tu virtud y tus otras buenas cualidades? Él también ha llegado a su presente situación debido a sus propias acciones y seguirá de aquí en adelante según sus propias acciones. Al igual que un regalo rechazado o como un puñado de lodo lanzado contra el viento, su cólera se volverá contra su propia cabeza”.

5.- Noble amistad.

6.- Conversación idónea.

### **Comentario del Satipatthana sutta.**

Los siguientes factores son igualmente útiles en la conquista de la mala voluntad:

-De los factores de absorción (*jhananga*): El éntasis.

-De las facultades espirituales (*indriya*): La fe.

-De los factores de iluminación (*bojjhanga*): Éntasis y ecuanimidad.

### **C.- Símil**

Si hubiese un caldero calentado al fuego con el agua hirviendo, y un hombre con facultad visual normal se mirase en el, no podría reconocer la imagen de su propio rostro. Del mismo modo, cuando la propia mente está poseída por la mala voluntad, subyugada por la mala voluntad, no podrá ver adecuadamente el modo de liberarse de la mala voluntad que ha surgido; entonces, no verá ni comprenderá adecuadamente el propio bienestar, ni el de los demás, ni el de ambos; así mismo, no podrá recordar textos memorizados desde hace mucho tiempo, ni hablar de aquellos no memorizados”. (SN 46:55)

### **3.- Pereza y torpor**

#### **A.- Nutrición de la pereza y el torpor**



“Surge la apatía, la inercia, el desperezamiento holgazán del cuerpo, somnolencia tras las comidas, inercia mental, que suscita frecuentemente una atención no sabia; esta es la nutrición para el surgimiento de la pereza y el torpor que aún no han surgido y para el incremento y fortalecimiento de la pereza y torpor que ya han surgido”. (SN 46:51)

## **B.- Desnutrición de la pereza y torpor**

“Hay el elemento del despertar de la propia energía, el elemento de la puesta en práctica, el elemento de la puesta en práctica continua, que suscita frecuentemente una atención sabia; esta es la desnutrición del surgimiento de la pereza y torpor que aún no han surgido y del incremento y fortalecimiento de la pereza y torpor que ya han surgido”. (SN 46:51)

“¡Qué no quede más que piel, sinovia y huesos, que carne y sangre se sequen en el cuerpo! ¡Que mi energía no disminuya hasta haber consumado lo que debe ser consumado con fortaleza viril, con energía viril, con práctica viril!”. (MN 70)

Hay seis circunstancias que conducen al abandono de la pereza y el torpor:

- 1.- Conocer que comer en exceso es causa de ello.
- 2.- Cambiar la postura corporal.
- 3.- Pensar en la percepción de la luz.
- 4.- Permanecer en un espacio abierto.
- 5.- Noble amistad.
- 6.- Conversación idónea.

Los siguientes factores son igualmente útiles en la conquista de la pereza y el torpor:

### **1.- La rememoración de la muerte**

“El esfuerzo he de hacerlo hoy, ¿quién sabe si mañana vendrá la muerte?”. (MN 131)

### **2.- Percibir el sufrimiento en la impermanencia**

“En un monje acostumbrado a ver el sufrimiento en la impermanencia y comprometido frecuentemente en esta contemplación, se establecerá en él una aguda sensibilidad de tal magnitud respecto al peligro de la pereza, holgazanería, la inercia, la indolencia y la inconsciencia,



como si fuese amenazado por un asesino que blande una espada". (AN 7:46)

### **3.- Alegría altruista**

"¡Cultivad la meditación sobre la alegría altruista! Mediante el cultivo de la meditación sobre la alegría altruista, la indiferencia desaparecerá". (MN 62)

### **4.- Contemplación del sendero espiritual**

"He de recorrer el sendero por el que Budas, Pratyekabuddhas y los grandes discípulos han marchado; pero este sendero no podrá ser recorrido por el indolente". (Vism. IV,55)

### **5.- Contemplación de la grandeza del Maestro**

"La aplicación total de la energía fue alabada por mi Maestro; él no tiene igual en sus indicaciones que son de gran ayuda para nosotros. Él es honrado por practicar su Dharma, no por otro motivo" (*Ibíd.*)

### **6.- Contemplación de la grandeza de la Transmisión**

"He de tomar posesión de la Gran Transmisión, denominada el Excelente Dharma. Pero alguien indolente no podrá tomar posesión de él". (*Ibíd.*)

### **7.- Cómo estimular la mente**

"¿Cómo estimular la mente en el momento en que necesita estímulo? Si debido a la lentitud en la aplicación de la sabiduría o debido al no logro de la felicidad de la calma, la mente se halla entorpecida, entonces se deberá suscitar la reflexión sobre ocho temas conmovedores. Son: Nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, el sufrimiento en los planos de desgracia, el sufrimiento del pasado enraizado en la rueda de la existencia, el sufrimiento del futuro enraizado en la rueda de existencia, el sufrimiento del presente enraizado en la búsqueda de sustento". (Vism. IV,63)

### **8.- Cómo superar la somnolencia**



“En cierta ocasión, el Bienaventurado habló al Venerable Maha Moggallana así: ‘¿Estás soñoliento, Moggallana? ¿Estás soñoliento, Moggallana? ‘Sí, Venerable Señor’.

(1) ‘Pues bien, Moggallana, ante cualquier pensamiento de torpor que te surja, a dicho pensamiento no deberás prestarle atención, no deberás permanecer en él con frecuencia. Entonces, es posible que, haciendo así, el torpor desaparecerá.

(2) ‘Pero si, haciendo así, el torpor no desaparece, deberás pensar y reflexionar en el interior de tu mente sobre el Dharma tal y como lo has escuchado y aprendido, repasándolo mentalmente. Entonces, es posible que, haciendo así, el torpor desaparecerá.

(3) ‘Pero si, haciendo así, el torpor no desaparece, deberás aprender de memoria el Dharma en su totalidad, tal y como lo has escuchado y aprendido. Entonces, es posible que, haciendo así, el torpor desaparecerá.

(4) ‘Pero si, haciendo así, el torpor no desaparece, deberás sacudir tus orejas y frotar tus miembros con la palma de tu mano. Entonces, es posible que, haciendo así, el torpor desaparecerá.

(5) ‘Pero si, haciendo así, el torpor no desaparece, deberás levantarte de tu asiento, y después de lavar con agua tus ojos, mirarás en todas direcciones y hacia las estrellas en el cielo. Entonces, es posible que, haciendo así, el torpor desaparecerá.

(6) ‘Pero si, haciendo así, el torpor no desaparece, deberás establecer firmemente la percepción (interna) de la luz: tal como es durante el día e igualmente por la noche; tal como es durante la noche e igualmente por el día. Así, con una mente clara y desbloqueada, deberás desarrollar una conciencia plena de resplandor. Entonces, es posible que, haciendo así, el torpor desaparecerá.

(7) ‘Pero si, haciendo así, el torpor no desaparece, deberás, consciente de lo que está delante y detrás, caminar arriba y abajo, con tus sentidos vueltos hacia el interior, con tu mente sin proyectarse hacia el exterior. Entonces, es posible que, haciendo así, el torpor desaparecerá.

(8) ‘Pero si, haciendo así, el torpor no desaparece, podrás tumbarse sobre tu lado derecho, adoptando la postura del león, cubriendo pie con pie, atento, claramente consciente, guardando en mente el pensamiento del levantarse. Habiendo despertado de nuevo, deberás levantarte



rápidamente, pensando: '¡No me complaceré en el deleite del tumbarse y reclinarsse, en el deleite del sueño!'.

'¡Así, Moggallana, deberás practicar por ti mismo!'. (AN 7:58)

## 9.- Los cinco peligros amenazadores

"Si, monjes, un monje percibe estos cinco peligros amenazadores, bastará para que viva cauteloso, entusiasta, con un corazón resuelto para consumir lo inconsumado, para alcanzar lo inalcanzado, para realizar lo irrealizado. ¿Cuáles son estos cinco peligros?

(1) Aquí, monjes, un monje reflexiona así: 'Ahora soy joven, un muchacho, joven de edad, con el pelo negro, en el primor de la juventud, en la primera fase de la vida. Pero llegará un tiempo en que este cuerpo será dominado por la vejez. Pero alguien subyugado por la vejez no podrá contemplar fácilmente las Enseñanzas del Buda, no será fácil para él vivir en la soledad del bosque, la jungla, o en una morada apartada. Antes de que esta condición indeseable, tan desplacertera y desagradable, se aproxime, antes de esto, que concentre mi energía para consumir lo inconsumado, para alcanzar lo inalcanzado, para realizar lo irrealizado, de modo que, en posesión de este estado, pueda vivir feliz incluso en la vejez'.

(2) Además, monjes, un monje reflexiona así: 'Ahora estoy libre de enfermedad, libre de dolencias, mi poder digestivo funciona fluidamente, mi constitución no es demasiado fría ni demasiado caliente, es equilibrada y apta para el esfuerzo. Pero llegará un tiempo en que este cuerpo será dominado por la enfermedad. Y alguien enfermo no podrá contemplar fácilmente las Enseñanzas del Buda, no será fácil para él vivir en la soledad del bosque, la jungla, o en una morada apartada. Antes de que esta condición indeseable, tan desplacertera y desagradable, se aproxime, antes de esto, que concentre mi energía para consumir lo inconsumado, para alcanzar lo inalcanzado, para realizar lo irrealizado, de modo que, en posesión de este estado, pueda vivir feliz incluso en la enfermedad'.

(3) Además, monjes, un monje reflexiona así: 'Ahora hay abundancia de comida, excelentes cosechas, es fácil de conseguir el alimento mendigado, es fácil vivir de los alimentos y ofrendas acumulados. Pero llegará un tiempo en que habrá hambruna, malas cosechas, dificultad para conseguir alimento mendigado, será difícil vivir de los alimentos y ofrendas acumulados. Y en tiempo de hambruna la gente emigra a lugares donde abunda la comida, y allí los espacios habitados estarán atestados y muy concurridos. Pero en espacios habitados atestados y muy concurridos no será fácil contemplar las Enseñanzas del Buda. Antes de que esta



condición indeseable, tan desplacertera y desagradable, se aproxime, antes de esto, que concentre mi energía para consumir lo inconsumado, para alcanzar lo inalcanzado, para realizar lo irrealizado, de modo que, en posesión de este estado, pueda vivir feliz incluso en la escasez’.

(4) Además, monjes, un monje reflexiona así: ‘Ahora la gente vive en concordia y amistad, en cordial camaradería como leche y agua mezcladas, contemplándose mutuamente con ojos afectuosos. Pero llegará un tiempo de peligro, de conflictividad entre tribus de la jungla cuando la gente del país suba a sus carros para huir y el azote del miedo movilice a la población hacia lugares seguros, y allí los espacios habitados estarán atestados y muy concurridos. Pero en espacios habitados atestados y muy concurridos no será fácil contemplar las Enseñanzas del Buda. Antes de que esta condición indeseable, tan desplacertera y desagradable, se aproxime, antes de esto, que concentre mi energía para consumir lo inconsumado, para alcanzar lo inalcanzado, para realizar lo irrealizado, de modo que, en posesión de este estado, pueda vivir feliz incluso en tiempos de peligro’.

(5) Además, monjes, un monje reflexiona así: ‘Ahora la Orden monástica vive en concordia y amistad, sin disputas, vive felizmente bajo una sola enseñanza. Pero llegará un tiempo en que se producirá una escisión en la Orden. Y cuando la Orden se escinda, no será fácil contemplar las Enseñanzas del Buda, no será fácil vivir en soledad, en un bosque, en la jungla o en una morada apartada. Antes de que esta condición indeseable, tan desplacertera y desagradable, se aproxime, antes de esto, que concentre mi energía para consumir lo inconsumado, para alcanzar lo inalcanzado, para realizar lo irrealizado, de modo que, en posesión de este estado, pueda vivir feliz incluso cuando la Orden se escinda’<sup>3</sup>. (AN 5:78)

Los siguientes factores también son útiles en la conquista de la pereza y el torpor:

- De los factores de absorción (*jhananga*): El pensamiento aplicado.
- De las facultades espirituales (*indriya*): La energía.
- De los factores de iluminación (*bojjhanga*): Investigación de la realidad, energía y éntasis.

“Cuando la mente está perezosa, no es el momento adecuado para cultivar los siguientes factores de iluminación: Calma, concentración y ecuanimidad, pues una mente perezosa difícilmente podrá despertarse mediante ellos.

Quando la mente está perezosa, es el momento adecuado para cultivar los siguientes factores de iluminación: Investigación de la realidad,



energía y éntasis, pues una mente perezosa podrá despertarse fácilmente mediante ellos". (SN 46:53)

### **C.- Símil**

"Si hubiese un estanque de agua, cubierto con musgo y plantas acuáticas, y un hombre con facultades visuales normales mirase en su interior, no podría reconocer la imagen de su propio rostro. Del mismo modo, cuando la propia mente está poseída por la pereza y el torpor, subyugada por la pereza y el torpor, no podrá ver adecuadamente el modo de liberarse de la pereza y torpor que ha surgido; entonces, no verá ni comprenderá adecuadamente el propio bienestar, ni el de los demás, ni el de ambos; así mismo, no podrá recordar textos memorizados desde hace mucho tiempo, ni hablar de aquellos no memorizados". (SN 46:55)

## **4.- Inquietud y remordimiento**

### **A.- Nutrición de la inquietud y el remordimiento**

"Hay inquietud mental que suscita frecuentemente una atención no sabia por ello; esta es la nutrición para el surgimiento de la inquietud y remordimiento que aún no han surgido y para el incremento y fortalecimiento de la inquietud y remordimiento que ya han surgido". (SN 46:51)

### **B.- Desnutrición de la inquietud y el remordimiento**

"Hay quietud mental que suscita frecuentemente una atención sabia por ello; esta es la desnutrición del surgimiento de la inquietud y remordimiento que aún no han surgido y del incremento y fortalecimiento de la inquietud y remordimiento que ya han surgido". (SN 46:51)

### **Hay seis circunstancias que conducen al abandono de la inquietud y el remordimiento:**

- 1.- Conocimiento de las enseñanzas del Buda (Dhamma y comportamiento ético).
- 2.- Hacer preguntas sobre estas.
- 3.- Familiaridad con los principios de la conducta ética (*sîla*).
- 4.- Asociación con personas maduras en edad y experiencia, que poseen dignidad, autodominio y calma.
- 5.- Noble amistad.



## 6.- Conversación idónea.

Los siguientes factores son igualmente útiles en la conquista de la inquietud y el remordimiento:

- De los factores de absorción (*jhananga*): Ecuanimidad.
- De las facultades espirituales (*indriya*): La concentración.
- De los factores de iluminación (*bojjhanga*): Distensión, concentración y ecuanimidad.

“Cuando la mente está inquieta, no es el momento adecuado para cultivar los siguientes factores de iluminación: Investigación del Dharma, energía y éntasis, pues una mente agitada difícilmente podrá calmarse mediante ellos.

Quando la mente está inquieta, es el momento adecuado para cultivar los siguientes factores de iluminación: Distensión, concentración y ecuanimidad, pues una mente agitada podrá calmarse fácilmente mediante ellos”. (SN 46:53)

## C.- Símil

“Si hubiese agua en un estanque, removida por el viento, agitada, sacudida y con oleaje, un hombre con vista normal no podría reconocer la imagen de su propio rostro. Del mismo modo, cuando la propia mente está poseída por la inquietud y el remordimiento, subyugada por la inquietud y el remordimiento, no podrá ver adecuadamente el modo de liberarse de la inquietud y el remordimiento que ha surgido; entonces, no verá ni comprenderá adecuadamente el propio bienestar, ni el de los demás, ni el de ambos; así mismo, no podrá recordar textos memorizados desde hace mucho tiempo, ni hablar de aquellos no memorizados”. (SN 46:55)

## 5.- Duda escéptica

### A.- Nutrición de la duda escéptica

“Hay cosas que causan duda escéptica y que suscitan frecuentemente una atención no sabia hacia ellas; esta es la nutrición para el surgimiento de la duda escéptica que aún no ha surgido, y para el incremento y fortalecimiento de la duda escéptica que ya ha surgido”. (SN 46:51)



## B.- Desnutrición de la duda escéptica

“Hay cosas que son saludables y perjudiciales, intachables y censurables, nobles e innobles, y (otros) contrastes de lo oscuro y lo luminoso, que suscitan frecuentemente una atención sabia hacia ellas; esta es la desnutrición del surgimiento de la duda escéptica que aún no ha surgido, y del incremento y fortalecimiento de la duda escéptica que ya ha surgido”. (SN 46:51)

De las cinco circunstancias que conducen al abandono de la duda escéptica, las tres primeras y las dos últimas son idénticas a las referidas para la inquietud y el remordimiento. La cuarta es la siguiente:

-Firme convicción respecto al Buda, el Dhamma y la Sangha.

Además, los siguientes factores ayudan a conquistar la duda escéptica:

- De los factores de absorción (*jhananga*): Reflexión.
- De las facultades espirituales (*indriya*): Sabiduría.
- De los factores de iluminación (*bojjhanga*): Investigación de la realidad.

## C.- Símil

“Si hubiese un estanque con agua turbia, agitada y enlodada, situado en un lugar oscuro, un hombre con vista normal no podría reconocer la imagen de su rostro. Del mismo modo, cuando la propia mente está poseída por la duda escéptica, subyugada por la duda escéptica, no podrá ver adecuadamente el modo de liberarse de la duda escéptica que ha surgido; entonces, no verá ni comprenderá adecuadamente el propio bienestar, ni el de los demás, ni el de ambos; así mismo, no podrá recordar textos memorizados desde hace mucho tiempo, ni hablar de aquellos no memorizados”. (SN 46:55)

## Del Samaññaphala sutta

### I.- El Sutta (Digha Nikaya, 2)

“Estando dotado con noble atención y clara comprensión, y dotado con noble contentamiento, el monje permanece en un lugar solitario: bosque, pie de un árbol, montaña, grieta, cueva rocosa, cementerio, jungla, espacio abierto, montón de paja. Tras la comida, habiendo retornado de la ronda de mendicidad, se sienta con las piernas cruzadas,



manteniendo su cuerpo erecto y su atención alerta. Habiendo abandonado la codicia (=deseo sensual) respecto al mundo, mora con un corazón libre de codicia, limpia su mente de codicia. Habiendo abandonado la contaminación de la mala voluntad, mora sin mala voluntad, amistoso y compasivo hacia todos los seres vivientes, limpia su mente de la contaminación de la mala voluntad. Habiendo abandonado pereza y torpor, mora libre de pereza y torpor, en la percepción de la luz, atento y comprendiendo claramente, limpia su mente de pereza y torpor. Habiendo abandonado inquietud y remordimiento, mora sin inquietud, su mente está calmada interiormente, limpia su mente de inquietud y remordimiento. Habiendo abandonado la duda escéptica, mora como alguien que ha trascendido la duda, siendo libre de la incertidumbre sobre las cosas saludables, limpia su mente de duda escéptica.

Al igual que un hombre que toma un préstamo y emprende un negocio, y su negocio tiene éxito, ahora no sólo dispone de su propia deuda sino que además cuenta con un superavit por mantener a una esposa. Y en esto se regocija, está contento en su corazón.

Al igual que un hombre enfermo y dolorido, que sufre de una grave enfermedad, la comida no le agrada y su cuerpo permanece sin vigor. Pero algún tiempo después se recupera de la enfermedad, puede digerir de nuevo la comida y recobra su fortaleza. Y en esto se regocija, está contento en su corazón.

Al igual que un hombre llevado a prisión, pero que algún tiempo después se le libera de la prisión, está seguro y sin miedo, sin sufrir mermas en su prosperidad. Y en esto se regocija, está contento en su corazón.

Al igual que un hombre es esclavo, no independiente, sino dependiente de otros, incapaz de ir donde quiere, pero algún tiempo después es liberado de la esclavitud, es ahora independiente, sin ya depender de otros, un hombre libre que puede ir donde quiere. Y en esto se regocija, está contento en su corazón.

Al igual que un hombre rico y próspero, viaja a través del desierto donde no hay comida y sí mucho peligro, pero algún tiempo después ha atravesado el desierto y gradualmente alcanza seguro la vecindad de una población, un lugar seguro, libre de peligro. Y en esto se regocija, está contento en su corazón.

De modo similar, en tanto que estos cinco obstáculos no sean abandonados, un monje se considerará a sí mismo como endeudado,



como enfermo, como prisionero, como esclavo, como viajando en un desierto. Pero cuando estos cinco obstáculos son abandonados, se considera a sí mismo como libre de deuda, libre de enfermedad, emancipado de las cadenas de la prisión, como un hombre libre, y como alguien que ha llegado a un lugar seguro.

Y cuando se ve a sí mismo libre de estos cinco obstáculos, surge la dicha, en aquel que es dichoso, surge el éntasis, en aquel cuya mente está en éntasis, el cuerpo se calma, estando calmado el cuerpo, siente felicidad, y una mente feliz halla la concentración.

Así, desapegado de los deseos sensuales, desapegado de los estados nocivos, entra y mora en la primera absorción que está acompañada de pensamiento aplicado y reflexión, nacida del desapego y colmada con dicha y éntasis. Entra y mora en la segunda . . . tercera . . . cuarta absorción.

## **II.- El comentario**

### **A.- Símbolos para los obstáculos**

El texto del *sutta* dice: “De modo similar, en tanto que estos cinco obstáculos no sean abandonados, un monje se considerará a sí mismo como endeudado, como enfermo, como prisionero, como esclavo, como viajando en un desierto”. Por este medio, el Bienaventurado muestra el obstáculo no abandonado del deseo sensual como similar a estar en deuda y de los otros obstáculos como similares a estar enfermo, etc. Estos símiles deberían comprenderse así:

#### **1.- Deseo sensual**

Hay un hombre que está endeudado pero se ha arruinado. Ahora bien, si sus acreedores, cuando le exigen que les devuelva la deuda, le hablan ásperamente, o le atormentan y golpean, será incapaz de tomar revancha y tendrá que soportarlo todo. Es su deuda la causa de este aguante. Del mismo modo, si un hombre está embargado de deseo sensual por otra persona, querrá, lleno de codicia por el objeto de su deseo, estar apegado a él. Incluso si dicha persona le hablase ásperamente, o le atormentase o golpease, lo soportaría todo. Es su deseo sensual la causa de este aguante. De este modo, el deseo sensual es como estar endeudado.



## **2.- Mala voluntad**

Si un hombre sufre de una enfermedad biliar, aunque reciba miel y azúcar, no disfrutará su sabor a causa de su dolencia biliar, por el contrario, las vomitará, quejándose: "¡Esto está amargo, amargo!". Del mismo modo, si alguno de temperamento colérico recibe una amonestación, aunque sea suave, de su maestro o preceptor, que desea su bien, no aceptará su consejo. Dirá: "¡Me estás atosigando!" y abandonará la Orden, o irá de acá para allá sin propósito. Así como la persona biliosa no disfruta el sabor de la miel y el azúcar, igualmente alguien con la enfermedad de la cólera no disfrutará de la Dispensación del Buda, consistente en la felicidad de las absorciones contemplativas, etc. De este modo, la mala voluntad se asemeja a una enfermedad.

## **3.- Pereza y torpor o entumecimiento**

Un individuo que ha sido encarcelado durante un día de festival, no podrá participar del comienzo, medio ni final de las fiestas. Si es liberado al día siguiente y oye decir a la gente: "¡Qué divertido fue el festival de ayer! ¡Qué bailes y canciones!" no podrá comentar nada al respecto, ¿por qué? porque él mismo no disfrutó el festival. De modo similar, aunque se imparta una elocuente enseñanza del Dharma, un monje vencido por la pereza y el torpor no conocerá su comienzo, medio y fin. Si tras la enseñanza, escucha alabanzas como: "¡Qué placentero fue escuchar el Dharma! ¡Qué interesante fue el tema y que buenas las comparaciones!", no podrá decir palabra alguna. ¿Y por qué no? Porque, debido a su pereza y torpor, no disfrutó de la enseñanza. De este modo, la pereza y el torpor son comparables al encarcelamiento.

## **4.- Inquietud y remordimiento**

Un esclavo que quiere disfrutar de un festival es ordenado por su dueño: "¡Ve rápidamente a tal lugar! Hay trabajo urgente que hacer. Si no vas, te haré cortar manos y pies, u orejas y nariz!". Al escuchar esto, el esclavo irá raudo a donde se le ha mandado, sin ser capaz de disfrutar del festival. Esto es debido a su dependencia de otros. De modo similar, sucede con un monje no versado en el código disciplinario (Vinaya), que ha ido al bosque en búsqueda de soledad. Si en cualquier caso, respecto al asunto del alimento permitido, alberga la idea de que no está permitido, ha de interrumpir su soledad y, purificando su conducta, ha de consultar a alguien versado en el Vinaya. Así no será capaz de disfrutar de la felicidad de la soledad porque ha sido vencido por la inquietud y el remordimiento. De este modo, inquietud y remordimiento son como la esclavitud.



## 5.- Duda escéptica

Un hombre que viaja por el desierto, consciente de que los viajeros pueden ser saqueados o asesinados por los bandidos, al menor ruido de ramas o pájaros, será presa de la angustia, pensando: "¡Ya están aquí los ladrones!" Avanzará unos pasos y lleno de miedo, se detendrá, y continuará de tal modo todo el recorrido, o tal vez incluso se de la vuelta. Deteniéndose con más frecuencia que avanzando, sólo con grandes fatigas y dificultades alcanzará un lugar seguro, o tal vez ni siquiera lo alcanzará. Sucede algo parecido con alguien al que le surge la duda con respecto a los ocho objetos de duda <sup>4</sup>. Al dudar sobre si el Maestro es un Iluminado o no, no podrá aceptarle en confianza, como alguien fiable. Incapaz de ello, no podrá alcanzar los senderos y frutos del Arahata. Así, como un viajero en el desierto que ignora si hay ladrones o no, producirá en su mente, una y otra vez, un estado de agitación y vacilación, falta de decisión, ansiedad, creando en él mismo un obstáculo para alcanzar la "tierra segura de los nobles" (*ariya bhumi*). De este modo, la duda escéptica es como viajar por un desierto.

### B.- El abandono de los obstáculos

El texto del *sutta* dice: "Pero cuando estos cinco obstáculos son abandonados, se considera a sí mismo como libre de deuda, libre de enfermedad, emancipado de las cadenas de la prisión, como un hombre libre, y como alguien que ha llegado a un lugar seguro".

#### 1.- El abandono del deseo sensual

Un hombre, tras haber tomado un préstamo, lo utiliza para su negocio y alcanza la prosperidad. Piensa: "Esta deuda es causa de contrariedad". Devuelve el préstamo y los intereses, haciéndose la promesa de no volverlo a realizar. Después de esto, ni envía mensajeros ni cartas a sus acreedores, e incluso cuando se encuentra con ellos, dependerá de su voluntad el levantarse de su asiento para saludarles o no. ¿Por qué? Ya no está en deuda con ellos ni depende de ellos. De modo similar, un monje piensa: "El deseo sensual es una causa de obstrucción". Entonces cultiva las seis circunstancias que conducen a su abandono (ver supra) y elimina el obstáculo del deseo sensual. Así como alguien liberado de una deuda deja de sentir miedo o ansiedad cuando se encuentra con sus antiguos acreedores, similarmente alguien que ha abandonado el deseo sensual ya no está apegado ni vinculado al objeto de su deseo; aunque vea formas divinas, las pasiones no le asaltarán. Por tanto, el



Bienaventurado comparó el abandono del deseo sensual a liberarse de una deuda.

## **2.- El abandono de la mala voluntad**

Así como una persona que sufre de una enfermedad biliar, al haber sido curado mediante una medicina, puede paladear miel y azúcar, de modo similar, un monje piensa: "Esta mala voluntad me causa mucho daño", y desarrolla las seis circunstancias que conducen al abandono y elimina el obstáculo de la mala voluntad. Así como el paciente sanado que saborea miel y azúcar aprecia su sabor, similarmente este monje recibe con reverencia los principios de práctica y los observa con aprecio (de su valor). Por tanto, el Bienaventurado comparó el abandono de la mala voluntad con la recuperación de la salud.

## **3.- El abandono de la pereza y el torpor**

En cierta ocasión, un individuo fue encarcelado durante un día de festival. Pero cuando fue liberado pudo celebrar el festival en otra ocasión, pensó: "Anteriormente, debido a mi imprudencia, estuve en prisión aquel día y no pude disfrutar de este festival. Pero ahora estaré con cautela". Y permanece cuidadoso de su conducta, de modo que nada perjudicial pueda entrar en su mente. Tras disfrutar del festival, exclama: "¡Ha sido un festival muy hermoso!". De modo similar, un monje, al percibir que la pereza y el torpor provocan gran daño, desarrolla las seis circunstancias opuestas y así elimina el obstáculo de la pereza y el torpor. Al igual que el hombre liberado de la prisión disfruta de todo el festival, aunque dure siete días, así mismo este monje que ha abandonado pereza y torpor es capaz de disfrutar del comienzo, medio y consumación del Festival del Dhamma (*dhamma nakkhatta*) y finalmente logra el estado de Arahat junto al cuádruple conocimiento discriminativo (*patisambhida*). Por tanto, el Bienaventurado habló del abandono de la pereza y el torpor como siendo comparable a ser liberado de la prisión.

## **4.- El abandono de la inquietud y el remordimiento**

"Hay un esclavo que, con la ayuda de un amigo, paga dinero a su dueño, se hace hombre libre, y a partir de entonces puede hacer lo que quiera. Igualmente, un monje, al percibir la gran obstrucción causada por la inquietud y el remordimiento, cultiva las seis circunstancias opuestas y así abandona inquietud y remordimiento. Y habiéndolas abandonado, es como un hombre libre, capaz de hacer como desee. Así como nadie puede detener por la fuerza a un hombre libre que hace lo que le place, de modo



similar, la inquietud y el remordimiento no podrán detener a un monje que camina por el feliz sendero de la renuncia (*sukhanekkhamma patipada*). Por tanto, el Bienaventurado declaró que el abandono de la inquietud y el remordimiento es similar a emanciparse de la esclavitud.

## 5.- El abandono de la duda escéptica

“Hay un hombre fuerte que, con su equipaje en mano y bien armado, viaja a través del desierto en compañía. Si los bandidos lo ven, incluso de lejos, huirán despavoridos. Cruzando seguramente el desierto y alcanzando un lugar seguro, disfrutará de su llegada sin contratiempos. De modo similar, un monje, al ver que la duda escéptica es causa de un gran daño, cultiva las seis circunstancias que son sus antídotos y renuncia a la duda. Así como un hombre fuerte, armado y en compañía, no se preocupa de los bandidos como si fuesen malas hierbas, saldrá sano y salvo del desierto para alcanzar un lugar seguro, de modo similar, un monje, tras atravesar el desierto de la conducta perjudicial, alcanzará finalmente el estado de la seguridad suprema, el reino inmortal del Nibbana. Por tanto, el Bienaventurado comparó el abandono de la duda escéptica con el alcance de un lugar seguro.

### Notas

- 1.- Literalmente, “base de actividad”.
- 2.- Un “mundano” o *puthujjana*, ya sea monje o laico, es alguien que aún no ha alcanzado el primer nivel de realización, el Sendero del “entrado en la corriente” (*sotapatti magga*).
- 3.- Este *sutta* es uno de los siete textos canónicos recomendados por el emperador Asoka en el Segundo Edicto en Roca de Bhairat: “Reverendos señores, estos pasajes del Dhamma, a saber: . . . ‘Temores de lo que puede ocurrir (*anagata bhayani*) . . ., pronunciados por el Venerable Buda, estos, reverendos señores, deseo que muchos monjes y monjas los escuchen y mediten con frecuencia, del mismo modo, los laicos, hombres y mujeres, deberían hacer lo mismo”(Vincent A. Smith, Asoka. 3rd ed., p. 54).
- 4.- Según el Vibhanga, son: Duda respecto al Buda, al Dhamma, a la Sangha, al (triple) aprendizaje (*sīla-samâdhi-paññâ*), el pasado, el futuro, pasado y futuro, y a la condicionalidad de los fenómenos dependientemente surgidos.

---

**La Buddhist Publication Society**



La Buddhist Publication Society es una sociedad benéfica aprobada dedicada a dar a conocer la Enseñanza del Buda, la cual tiene un mensaje vital para personas de todas las creencias.

Fundada en 1958, la **BPS** ha publicado una amplia variedad de libros y folletos que cubren una amplia gama de temas. Sus publicaciones incluyen cuidadas traducciones anotadas de los discursos del Buda, obras normativas de referencia, así como exposiciones contemporáneas originales del pensamiento y práctica budista. Estas obras presentan el budismo tal como es realmente: una fuerza dinámica que ha influenciado a mentes receptivas durante los 2500 años anteriores y que aún hoy es tan relevante como cuando surgió por primera vez.

Una lista completa de nuestras publicaciones puede enviarse gratuitamente si se solicita. Escribir a:

The Hony. Secretary  
BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY  
P.O. Box 61  
54, Sangharaja Mawatha  
Kandy  
Sri Lanka

O bien a:

Barre Center for Buddhist Studies  
149 Lockwood Road  
Barre, MA 01005 USA

<http://www.galeon.com/dodecaedro/nyanaponikaobstaculos.htm>

