

LIBRE DE
OBSTÁCULOS

Copyright © 2023 de Gil Fronsdal

Todos los derechos reservados

Título del original en inglés: *Unhindered. A Mindful Path Through the Five Hindrances*

Dirección editorial: Andrea Castillo

Ilustración de portada: Catalina Acosta

Ilustraciones interiores: Mercedes Lopez

Traducción: Delio Aparicio y Felipe Jaramillo

Edición de textos: Sergio Gutierrez Martiello y Gloria Estrada

ISBN: 978-958-49-9711-1

Libre de Obstáculos

Un recorrido consciente a través de
los cinco obstáculos

Gil Fronsdal



Gil Fronsdal

Es profesor fundador del Insight Meditation Center en Redwood City, California, y del Insight Retreat Center en Santa Cruz, California. Gil ha practicado *zen* y *vipassana* desde 1975 y tiene un Ph. D., en Estudios Budistas de la Universidad de Stanford.

Gil fue entrenado como profesor de *vipassana* por Jack Kornfield y es parte del colectivo de maestros en Spirit Rock Meditation Center. Fue ordenado sacerdote Soto Zen en el Centro Zen de San Francisco en 1982 y en 1995 recibió la Transmisión del *Dharma* de Mel Weitsman. Está casado y es padre de dos hijos.

DEDICATORIA

Este libro está dedicado al bienestar y la felicidad de todas las personas que están recorriendo un camino de consciencia y libertad. Que los beneficios de este viaje se extiendan a toda nuestra sociedad.

ÍNDICE

Agradecimientos	xiii
1. Cómo usar este libro	1
2. De los obstáculos a la atención plena y a la claridad	5
3. Los obstáculos a lo largo del camino hacia la liberación	21
4. El deseo sensual	25
5. La mala voluntad	39
6. La pereza y letargo	51
7. La inquietud y la preocupación	63
8. La duda	75
9. Más allá de los obstáculos	87

AGRADECIMIENTOS

ESTOY AGRADECIDO con todos aquellos que han escuchado mis charlas sobre la práctica budista y la meditación. Su sincero interés me ha impulsado a continuar con mi aprendizaje y mi práctica en el camino de la libertad. También he aprendido mucho de la sabiduría y la experiencia de mis alumnos.

Este libro nació en medio de un ambiente de generosidad con el que estoy profundamente agradecido. Muchas personas han contribuido a su creación a lo largo de un período de varios años. Tiene sus orígenes en la amable oferta de Judy Cannon de transcribir voluntariamente una serie de charlas que di sobre los obstáculos.

Inés Freedman ayudó a editar las transcripciones para usarlas como artículos en los boletines informativos del Insight Meditation Center (IMC) y a organizar el material para un curso en línea que administró y dictó junto con otros voluntarios. Inés ha ayudado a poner estas enseñanzas a disposición de muchas personas y de muchas maneras. Estoy muy agradecido con ella. Los artículos que componen este libro también se utilizaron para un programa de estudio de un año que ofrecí sobre los obstáculos en IMC.

También hago una profunda reverencia a Diana Clark por su trabajo en la preparación de este libro para la imprenta. Con habilidad y sabiduría ayudó a concebir, editar y diseñar su publicación. Su devoción y servicio por el camino de la libertad han beneficiado a muchas personas.

CAPÍTULO 1

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Este texto busca ser una guía para trabajar con los cinco obstáculos tal y como se presentan tanto en la meditación como en nuestra vida cotidiana. Con este fin, cada uno de ellos se discute en un breve ensayo seguido de reflexiones y prácticas. Las actividades están diseñadas para proporcionar una comprensión profunda y experiencial de los obstáculos, en lugar de hacerlo solo de forma intelectual.

Redacté este libro para aquellos que practican la atención plena y recorren el sendero budista hacia el despertar interior, la libertad y la liberación. La atención plena es un enfoque para desarrollar una mayor conciencia de nuestra experiencia en el presente. Ella es la base para la sabiduría y la libertad espiritual que enseñó el Buda. Si deseas entender más acerca de la práctica de la atención plena, puedes leer mi libro *Viviendo en el presente. Ensayos sobre la práctica budista de la atención plena*.

Espero que este texto te ayude a identificar mejor los obstáculos tal y como se presentan en tu vida, a reconocer cómo operan y a entender cómo encontrar la libertad a través de ellos. Si bien confío en que su sola lectura te puede beneficiar, creo que tendrá un mayor valor si te comprometes activamente con él y lo relacionas con tu propia vida. Tomarse el tiempo para hacer las reflexiones y las prácticas, así como leer, releer y contemplar los ensayos, puede ser transformador.

En lugar de leer todo el libro en una sola sentada, recomiendo estudiarlo por secciones, dedicando tiempo entre capítulos a explorar la relevancia de lo que has leído. ¿En qué circunstancias las enseñanzas son beneficiosas para tu vida? ¿Hay pasajes que resuenan especialmente para ti? ¿Hay tramos que te resultan incómodos? ¿Qué puedes aprender de esos fragmentos?

También te sugiero que experimentes leyéndolo justo después de la meditación. Quizás así descubras que tienes una mayor conexión con el material.

Si es posible, busca un amigo con quien puedas discutir sobre los capítulos con sus reflexiones y prácticas. Idealmente que tu amigo también esté leyéndolo y practicándolo. Compartir con alguien tus exploraciones de cada obstáculo te ayudará a encontrar cómo liberarte de ellos. A menudo, al examinar temas con otras personas, descubrimos nuevas comprensiones y perspectivas que podrían no habernos llegado si no hubiéramos compartido nuestras ideas con alguien más.

Otra opción es tener reuniones semanales para abordar las reflexiones y prácticas con un grupo de practicantes. Un propósito de estos encuentros es tener un ambiente seguro y de apoyo donde los miembros puedan

explorar los obstáculos de una manera significativa y sustancial. A estas reuniones a veces se les llama grupos de *kalyana mitta*, usando las palabras budistas para «buenos amigos espirituales». Por lo general se reúnen en los hogares de los participantes para meditar juntos, discutir aspectos de la práctica budista y tal vez compartir una comida.

Si tienes un grupo de este tipo, las siguientes pautas enriquecerán la discusión. En primer lugar, los participantes solo deben discutir las reflexiones y prácticas que se sientan cómodos de compartir. No es necesario abordar los aspectos más profundos e íntimos de nuestro ser en estos entornos. En segundo lugar, no es recomendable dar consejos. Si bien dar consejos es a menudo bien intencionado, puede ser incómodo recibirlos y esto podría dificultar una mejor exploración o discusión en la persona que está compartiendo. Tercero, la confidencialidad es primordial. Para permitir que todos se sientan cómodos discutiendo su experiencia con los obstáculos, es vital mantener la confidencialidad de las discusiones. No cuentes a nadie lo que otro miembro revele durante estos encuentros.

En este libro algunos mensajes clave se repiten a lo largo de las discusiones de los diferentes obstáculos. Esto permite a los practicantes saltar al capítulo relevante, en el caso de que estén enfrentando un obstáculo particularmente fuerte, sin tener que leer los capítulos anteriores. De hecho, aunque los obstáculos se presentan en este libro en su orden tradicional, si consideras algunos más apremiantes que otros, tal vez prefieras leer directamente esos capítulos después de leer los capítulos introductorios.

La reiteración que se da en el libro también indica que reconocer y trabajar con los obstáculos no es tan complicado. Puede ser muy simple. No se necesita dominar técnicas sofisticadas.

Por último, en esta páginas no se exponen todas las posibles aproximaciones para trabajar con los obstáculos. Antes bien, espero que el texto te anime a explorar y descubrir tus nuevas y propias formas de trabajar con ellos.

CAPÍTULO 2

DE LOS OBSTÁCULOS A LA ATENCIÓN PLENA Y LA CLARIDAD

Cualquiera que practique la atención plena sabe que hay fuerzas en la mente que hacen difícil mantener la atención en la experiencia del momento presente. Algunas débiles, otras muy poderosas, estas fuerzas obstaculizan nuestra capacidad de permanecer atentos, desarrollar la concentración y tener una visión clara. Distraen la atención en nuestros esfuerzos de meditar. Incluso, cuando tenemos la mejor de las intenciones de estar concentrados, estas fuerzas nos empujan dentro del mundo de las preocupaciones y del vaivén del pensamiento.

En lugar de reaccionar a estas dificultades considerándolas «malas», «interferencias», o «defectos personales», es importante empezar por hacernos conscientes de ellas. Ya que están

sucedendo en el presente, son la base para cultivar una mayor conciencia y sabiduría. Incluso, en lugar de considerarlas un desvío, pueden convertirse en parte del camino de la práctica. Este libro está diseñado para enseñar cómo hacer esto.

Es importante investigar cuidadosamente las fuerzas de la distracción y la agitación para entender su naturaleza y funcionamiento. Es más fácil liberarnos de algo cuando lo conocemos a fondo. Antiguas historias budistas refieren al dios Mara, la personificación de la tentación y la distracción, rondando al Buda. Cada vez que Mara llegaba, el Buda simplemente decía: «Mara, te veo», y Mara se esfumaba. Reconocerlo era lo más efectivo para librarse de él.

Los cinco obstáculos

Entre las muchas fuerzas que nos distraen, tradicionalmente hay cinco que se consideran muy importantes para las personas que practican la atención plena y la meditación budista. Se les conoce como los cinco obstáculos, y son mecanismos de la mente que dificultan tanto nuestra habilidad para ver con claridad, como nuestra capacidad para desarrollar una mente estable y concentrada. Estos obstáculos son: el deseo sensual, la mala voluntad, la pereza y el letargo, la inquietud y la preocupación, y la duda.

La lista se compone en realidad de siete factores, pero cuatro están emparejados. Una explicación para estas duplas es que representan factores físicos y mentales estrechamente relacionados.

Los dos primeros obstáculos se relacionan por ser cualidades opuestas. Tanto el deseo como la mala voluntad son formas del querer, aunque en direcciones inversas. El deseo quiere poseer algo, mientras que la mala voluntad quiere alejarlo. De manera similar, el tercer y el cuarto

obstáculos son vistos como tendencias contrapuestas. Los dos implican niveles de energía o vitalidad. La pereza y el letargo son estados de baja energía, mientras que la inquietud y la preocupación son estados de alta energía.

El quinto obstáculo, la duda, no está específicamente relacionado con ninguno de los otros ni se distingue en aspectos físicos o mentales. Esto se debe a que la duda a menudo se hermana con cualquier combinación de los otros obstáculos y puede afectar tanto el cuerpo como la mente.

Los cinco obstáculos

El deseo sensual

La mala voluntad

La pereza y el letargo

La inquietud y la preocupación

La duda

Símiles de los obstáculos

Los obstáculos funcionan como "agujeros negros" de la mente. Un agujero negro es una estrella colapsada donde la fuerza gravitacional es tan poderosa que incluso la luz es

succionada y atrapada. Cuando los obstáculos son fuertes, la luz de la conciencia es aspirada hacia su campo gravitacional y perdemos nuestra capacidad de ver con claridad.

Los obstáculos no solo se presentan durante la meditación. También aparecen con frecuencia en el día a día, muchas veces ejerciendo una poderosa influencia en nuestras vidas. Por ejemplo, la fuerte adicción al placer o la mala voluntad pueden lograr que las personas hagan cosas de las cuales se arrepienten durante décadas, o incluso por el resto de sus vidas. Las acciones motivadas por estos cinco obstáculos pueden ser perjudiciales para nosotros, para otros o incluso para la sociedad en su conjunto.

Cuando no son lo suficientemente fuertes para actuar como agujeros negros, aún así entorpecen nuestra capacidad de ver claramente. El budismo enfatiza que esta falta de claridad nos impide distinguir cuáles pensamientos, palabras y acciones son perjudiciales y cuáles beneficiosos. Con su falsa promesa de gratificación, un deseo sensual impetuoso puede cegarnos ante las consecuencias de la búsqueda inapropiada de placer. El ímpetu de la mala voluntad nos mueve a actuar sin antes haber reflexionado con cuidado sobre los resultados de nuestra acción. Esta es la razón por la cual las enseñanzas budistas alientan con insistencia a las personas a no tomar decisiones mientras están bajo la influencia de un obstáculo. Es mejor, si es posible, esperar y tomar la decisión cuando la mente esté más asentada y clara.

Una antigua analogía budista compara los obstáculos y la atención con un río firme y vigoroso. Si se abren canales a ambos lados del río, el agua se desvía. Si se siguen abriendo más y más canales, la cantidad de agua en el río decrecerá al igual que la fuerza de la corriente. Si se desvía demasiada agua, el río terminará por secarse. Igual sucede con la atención plena, cuando los obstáculos son particularmente

fuertes, termina por drenarse. Puede suceder, de forma similar, que aunque tengamos una fuerte y vigorosa dirección o aspiración para nuestras vidas, este propósito pierda su fuerza hasta secarse por la acción de los obstáculos.

Otra analogía del Buda con respecto a los cinco obstáculos es la del oro. Para trabajar con él y transformarlo en un objeto hermoso, necesita ser suave y maleable. Cuanto más puro, más dócil. Así también es la mente. Si la purificamos de los obstáculos, entonces no será tensa ni rígida; se volverá moldeable y se podrá convertir en algo bello.

Una antigua metáfora para mostrar cómo los obstáculos oscurecen la claridad de la mente es la de un estanque que, cuando está limpio y la superficie está quieta, refleja nuestra imagen.

El deseo sensual es como mirar en un estanque que ha sido teñido de rosa. Estamos predispuestos a ver de manera irreal, es decir, «ver con lentes de color rosa».

Cuando el acaloramiento de la mala voluntad está presente, es como si el agua del estanque estuviera hirviendo; el reflejo no es posible hasta que el agua se enfríe.

La pereza y el letargo son como tener algas gruesas creciendo a todo lo largo del estanque; el reflejo es imposible si no se realiza la difícil tarea de erradicar las algas.

La inquietud y la preocupación son como una ventisca que agita la superficie del estanque; no hay reflejo posible hasta que el viento se calme.

La duda es como el agua llena de barro; no solo el reflejo no es posible, caminar a través del lodo también resulta difícil.

Los obstáculos como estrategias

Estos cinco obstáculos también a veces son estrategias de evasión que usamos cuando nos sentimos desafiados o incómodos. Cuando las situaciones son difíciles, tener deseos y fantasías sensuales es una manera de evitar afrontar aquello que nos incomoda. De igual forma, algunas personas recurren a la mala voluntad y a la culpa como una forma de lidiar con las dificultades. La pereza y el letargo se usan como maniobras de resistencia, formas de alejarse y desentenderse de un desafío. Y, en la dirección contraria, algunas personas se inquietan, se agitan, dan vueltas y vueltas en el mismo lugar con el fin de no encarar las situaciones problemáticas. El último obstáculo, la duda, en ocasiones es usada para evitar tomar decisiones.

Los obstáculos operan en todos nosotros; no hay que tomar su presencia como un fracaso personal. Dado que nacemos con la capacidad mental de generarlos, seguro vamos a lidiar con ellos. Pero en lugar de considerarlos defectos personales, es útil verlos como algo para incluir en nuestra práctica de atención plena. Es mejor no buscarles soluciones rápidas. Cuanto más cuidadosa y pacientemente los pongamos al alcance de nuestra práctica, más posibilidades tendremos de entenderlos. Cuanto más fuerte sea el obstáculo, más importante será aprender cómo es que funciona en nosotros.

SERSA - Practicando con los obstáculos

El trabajo con los obstáculos mediante la práctica de atención plena abarca cinco aspectos diferentes. Estos conforman la sigla SERSA.

SERSA: Ser

Cuando un obstáculo se hace presente, es útil primero dejarlo ser o estar ahí. Esto no significa rendirse ante él o intencionalmente dejarse llevar en la corriente de pensamientos que desencadena. Significa, más bien, no actuar conforme al obstáculo o por reacción ante él. La idea es desarrollar el valioso entrenamiento para ser capaces de estar presentes ante nuestra experiencia sin entrar en conflicto con ella. No hay necesidad de enojarse, desanimarse o autocriticarse cuando un obstáculo aflora. Dejarlo ser y estar ahí es la práctica para encontrar en nuestro interior estabilidad y ecuanimidad frente a las fuerzas desestabilizadoras.

Esta práctica de «dejar estar» es más efectiva si se combina con un claro reconocimiento y aceptación del obstáculo. Cuanto más conscientes de su presencia, más nos apartamos de su fuerza gravitacional y mayor es nuestra libertad. Admitirlos y reconocerlos, además, garantiza que nuestra práctica está siendo honesta y realista.

SERSA: Examinar

Este es el aspecto más importante al abordar los obstáculos. Así como la libertad espiritual requiere sabiduría, la superación de los obstáculos nos exige comprenderlos a fondo. Si conocemos todos sus disfraces y trucos, es menos probable que nos engañen. Debido a que examinar es tan importante, este paso de SERSA recibirá una discusión más detallada.

El Buda enseñó una serie de áreas en las que explorar cuando se investiga un obstáculo. En primer lugar, las características propias del obstáculo. Luego, las condiciones que favorecen su aparición y desaparición. Y finalmente, el estado que se experimenta al no tenerlo.

Analizar las características propias del obstáculo implica reconocer sus componentes. Esto es, sus aspectos físicos, energéticos, emocionales, cognitivos y motivacionales. Por ejemplo, un deseo fuerte quizá se experimenta físicamente con una inclinación hacia adelante, opresión en el plexo solar o una sensación de liviandad. En el aspecto energético, tal vez venga con tensión, una ráfaga de inquietud o aumento de vitalidad. En lo emocional, el deseo sensual suele involucrar sensaciones agradables como deleite, excitación o entusiasmo. Desde el punto de vista cognitivo, puede incitar creencias o historias que nos decimos a nosotros mismos. Finalmente, en el campo de la motivación, este obstáculo a menudo se presenta como un fuerte impulso a actuar, aferrarse o sujetar.

Es importante también investigar la ausencia de un obstáculo. El contraste entre su ausencia y su presencia puede resaltar otros aspectos que no habíamos visto. Notar su ausencia quizás nos ayude a apreciar más el valor de lo que es estar libre del obstáculo. Ser conscientes cuando no están muchas veces es una fuente de regocijo que estimula la vida espiritual. Creo que el Buda se refería a este deleite cuando ofreció los siguientes símiles: liberarse del deseo sensual es como liberarse de una deuda. Soltarse de las garras de la mala voluntad es como recuperarse de una enfermedad. Estar libre de la pereza y el letargo es como salir de la prisión. Deshacerse de la ansiedad y la preocupación es como escapar de la esclavitud. Y superar la duda es como completar una peligrosa travesía por el desierto.

Aprender cómo surgen, cómo removerlos y cómo es posible prevenir su aparición, requiere atención y discernimiento. Pero es una manera de superar su fuerza de atracción y sus efectos. Con la suficiente sabiduría aprendemos a no ceder ni a dejarnos engañar no importa cuál de ellos sea.

La palabra budista que se traduce como obstáculos también significa recubrimiento. Esto sugiere que podemos examinar qué están encubriendo los obstáculos. Por ejemplo, el deseo puede enmascarar un sentimiento de soledad; la mala voluntad, un deseo frustrado; la pereza y el letargo, un miedo; la inquietud y la preocupación, la búsqueda de aprobación; y en el caso de la duda podría tratarse de un temor a comprometerse. Sacar a la luz las raíces de los obstáculos es una de las formas más efectivas de superarlos. Requiere aprender a observar cosas que a menudo pasamos por alto.

Examinar

El obstáculo en sí mismo
(atributos físicos, energéticos emocionales,
cognitivos/ motivacionales)

Su ausencia

Cómo surge

Cómo se elimina

Cómo prevenir que surja de nuevo

SERSA Reducir

Además de la identificación y el examen, es de gran utilidad reducir la fuerza de un obstáculo. Relajar cuerpo y mente son buenas maneras de bajarle intensidad a sus embestidas. Si notamos la tensión conectada con ellos, es factible empezar a suavizarla. Si un obstáculo es abrumador, para disminuir su poder es recomendable alejarnos de situaciones que lo refuerzan. También es conveniente dirigir nuestra atención hacia algo que tenga un efecto calmante.

Enfocarse en un antídoto contra el obstáculo también sirve. Por ejemplo, ejercitar amor bondadoso ayuda a apaciguar la mala voluntad; contemplar partes poco atractivas del cuerpo funciona como un calmante de la compulsión sexual.

SERSA: Soltar

Una vez que un obstáculo es comprendido lo suficientemente bien, lo más conveniente es dejarlo ir. Muchas veces esto se logra bajando la presión que lo aviva. Tal vez se trate de abandonar un pensamiento que lo está provocando. O quizá se trata de renunciar a tal o cual reputación o autoimagen que está detrás de él.

La capacidad de soltar los obstáculos crece con la práctica. A medida que la atención plena se fortalece, llega un momento en el que ella se ha hecho más fuerte que el propio poder de los obstáculos. Lo mismo ocurre con nuestra capacidad de soltar. Soltar es como un músculo que llega a fortalecerse. Cuanto más robusto sea este músculo del soltar, más fácil será dejar atrás los obstáculos.

SERSA: Apreciar

El camino de la libertad se nutre apreciando las ocasiones en las que logramos liberarnos. Cuando hemos sido atrapados por un apego, es bueno valorar lo que es no tenerlo. Cuando

un obstáculo se ha ido es conveniente tomarse el tiempo para saborear su ausencia.

Estar presentes y con atención plena cuando no se está secuestrado por los obstáculos es un gozo. El alivio que surge cuando la mente se ha librado de ellos es una delicia. Si llegas a sentir esa sensación de bienestar, conocerás un tipo de placer mejor que los placeres sensuales, mejor que la exaltación de la mala voluntad. La mente querrá, de manera natural, saborear más aquella libertad en lugar de sacrificarla a cambio de los obstáculos.

La atención libre de obstáculos es un tesoro. Esto es lo que le permite a la atención plena realizar su trabajo más penetrante de liberación. Cuando la mente se asienta y se libera de los obstáculos, somos capaces de entender con mayor profundidad su funcionamiento y así descubrir el potencial completo de la liberación.

SERSA

Ser

Examinar

Reducir

Soltar

Apreciar

Reflexiones sobre los obstáculos

Desarrollar una práctica de reflexión y contemplación es una parte muy útil del sendero budista. Esto ayuda a expandir la senda de la atención plena y la conciencia hacia todas las áreas de nuestras vidas.

Para observar cómo operan los obstáculos en tu vida, por favor reflexiona sobre las siguientes preguntas. Es útil dedicar varios días a un solo juego de preguntas antes de pasar al siguiente. También es conveniente dedicar tiempo para discutir tus observaciones y pensamientos con otras personas. Si no tienes con quien hablar de esto, otra alternativa -o lo puedes hacer adicionalmente- es llevar un diario para escribir y reflexionar un poco más sobre estos interrogantes.

El obstáculo dominante

- ¿Cuál de los cinco obstáculos es el más fuerte o el más común en ti?
- ¿Cuál es el más débil?
- ¿Cuál se interpone en tu meditación con más frecuencia?
- ¿Cuál influye en tu comportamiento diario con más frecuencia?

Ocasiones de los obstáculos

- Ya sea en la meditación o en la vida cotidiana, ¿qué provoca su aparición?
- ¿Cuáles son las razones más comunes para que surjan?
- ¿Qué estados mentales y emocionales son los que normalmente desencadenan los obstáculos?
- ¿Qué circunstancias externas detonan los obstáculos?

Los inconvenientes de los obstáculos

- ¿De qué maneras te limitan?
- ¿Cómo disminuyen tu capacidad para ser más consciente y acertado?
- ¿Los obstáculos interfieren con tus metas?
- ¿Qué dificultan cuando estás meditando?
- Cuando claramente reconoces las desventajas de los obstáculos, ¿qué consecuencias tiene para ti este reconocimiento?

Practicando con los obstáculos

- ¿Qué argumentos, habilidades, estados mentales y prácticas conoces que te sirvan para liberarte del amarre de los obstáculos? Elabora una lista y luego considera con cuál estás más familiarizado.
- ¿Cuál te ha resultado más útil?
- ¿Qué es lo que te motiva a practicar con los obstáculos?
- ¿Qué tan importante es para ti superar su influencia perturbadora?

Oportunidades para practicar

- Observa las oportunidades que se te presentan diariamente para dirigir la atención plena hacia los obstáculos.
- ¿Eres capaz de usar alguna o quizá todas las prácticas incluidas en SERSA. (Ser, Examinar, Reducir, Soltar, Apreciar)?
- ¿Cuál de ellas es más útil para ti?
- ¿Qué obstruye tu habilidad para practicar con los obstáculos?
- ¿Qué fortalece tu habilidad para practicar con los obstáculos?

CAPÍTULO 3

LOS OBSTÁCULOS A LO LARGO DEL CAMINO DE LA LIBERACIÓN

Transitar el sendero budista de la liberación y el despertar requiere cultivar una comprensión clara de cómo es que aún no somos libres ni hemos logrado tampoco el despertar espiritual. Este conocimiento nos brinda un panorama realista del camino y nos muestra aquello que necesitaremos enfrentar. Además, nos aclara de qué somos libres cuando nos liberamos y la forma en que estábamos dormidos antes de nuestro despertar.

Al conocer más a fondo los cinco obstáculos tenemos menos riesgo de asumir que somos libres cuando aún no lo somos. Y es más probable que los reconozcamos cada vez que están operando. Muchas experiencias consideradas «espirituales» tienen todavía obstáculos casi imperceptibles.

Estando familiarizados con ellos tendremos la habilidad para notar las continuas y a veces muy sutiles influencias del deseo, la aversión o de los demás impedimentos de nuestro camino espiritual. Seremos entonces más conscientes de que todavía hay camino por recorrer y así evitar caer en la trampa de volvernos complacientes con nuestra práctica.

Sin una buena comprensión de los obstáculos es fácil confundir la libertad espiritual con otro tipo de libertades. Por ejemplo, creer que ser libre es perseguir sin trabas el deseo, o expresar la mala voluntad tranquilamente, no reñir con la pereza y el letargo, vivir con ansiedad sin inhibición, o dudar de todo. En estas situaciones los obstáculos no tienen barreras, pero no significa que seamos libres de verdad.

Cuando los obstáculos están presentes, para llegar a la paz interior no hay otra opción que pasar a través de ellos. En lugar de considerar su presencia como errores o murallas, es útil volverse hacia ellos como puertas por las que hay que atravesar. Ellos son la oportunidad para cultivar una introspección liberadora y también la libertad.

Un aspecto importante de la sabiduría en relación con los obstáculos tiene que ver con nuestra manera de reaccionar ante su presencia. ¿Qué actitud, creencia o reacción nos causan? ¿A veces no resulta que un obstáculo desencadena otro? ¿Deseamos el placer de fantasear con un deseo? ¿Nos ponemos hostiles por tener aversión? ¿Caemos en el letargo o la ansiedad cuando alguno de los obstáculos nos está dominando? ¿O la presencia de un obstáculo hace que se desencadenen dudas hacia nosotros o hacia la práctica?

Estos obstáculos que se derivan de otros tienen un papel importante en nuestra tendencia a definirnos a partir de ellos. Cualquier identidad personal construida alrededor de un obstáculo se va a reforzar si le agregamos un deseo,

mala voluntad o cualquier otro obstáculo adicional. Es el caso, por ejemplo, de la aversión o mala voluntad. Primero, nos definimos como una persona con obstáculos. Acto seguido, sentimos mala voluntad hacia nosotros mismos por ser así. Otra alternativa es reconocer el obstáculo sin construir una opinión acerca de nosotros basada en este hecho. Los obstáculos ocurren, ellos no definen lo que somos.

En vez de ceder o reaccionar con más obstáculos, lo que podemos hacer es dirigirles la atención. Con práctica, la atención plena terminará por volverse más poderosa que los obstáculos. Es posible dar un paso atrás y observarlos en lugar de caer bajo su poder. De hecho, el simple acto de elegir estar atento a un obstáculo ya es en sí un paso gigante hacia nuestra liberación. Es una manera de virar hacia el obstáculo que al mismo tiempo nos libera de él.

Según las circunstancias, existen diferentes prácticas para fortalecer la atención plena. La sigla SERSA señala cinco técnicas generales. A veces practicamos dejar Ser; otras veces Examinamos; en ocasiones Reducimos su intensidad; o Soltamos y, cuando es posible, Apreciamos el grado de libertad que hayamos obtenido, por pequeño que sea.

Uno de los puntos de inflexión más importantes de la práctica con los obstáculos se da cuando elegimos la libertad en lugar de una vida inmersa en ellos. La mayoría de las veces no es que elijamos a los obstáculos, no obstante cuando nos preocupamos o nos identificamos con alguno, entonces le concedemos importancia. Una parte dentro de nosotros le asigna valor al obstáculo y esa creencia alimenta nuestro compromiso continuo, incluso nuestro apego hacia él.

La liberación de los obstáculos comienza cuando dejamos de revestirlos de importancia y en su lugar empezamos a apreciar el valor de vivir desapegados, alejados e independientes de ellos.

Si bien la libertad interior puede experimentarse de muchas formas según las personas, en lo que sí coinciden aquellos que siguen un camino de liberación es en el profundo valor del no apego. Soltar los amarres de las ansias y la preocupación nos libra del sufrimiento del apego. Nos da la oportunidad de responder ante el mundo con mayor sabiduría y libertad de elección. El no-apego además es capaz de revelar la tremenda belleza que yace oculta detrás de los obstáculos.

Al igual que el agua turbulenta que se aclara y aquieta, o el espejo que se pule, o el pájaro que vuela libre; la libertad interior está acompañada de paz, claridad y descanso en la apertura al presente. Cualquier grado de libertad espiritual apunta a la posibilidad de vivir con fluidez interior, gozo y sabiduría. Cuando somos capaces de pasar de estar preocupados entre los obstáculos a ser guiados por la libertad, hemos hecho del camino de la libertad nuestro propio camino.

CAPÍTULO 4

EL DESEO SENSUAL

Se dice que practicar atención plena es fácil, lo difícil es recordar hacerlo. Para ayudarnos a no olvidar la práctica es importante entender que hay fuerzas en la mente que les interesa nuestro olvido. Una de estas fuerzas, de especial interés para la tradición budista, es el deseo.

A veces el budismo tiene la reputación de ser antideseo; sin embargo, se trata de un malentendido. El deseo es omnipresente en la vida humana (vivir sin deseos, anhelos, motivaciones o aspiraciones es imposible). El budismo reconoce que hay deseos hábiles y distingue entre los deseos saludables y útiles de aquellos malsanos. En lugar de ser antideseo, el budismo se centra en vencer los deseos que traen sufrimiento y, al mismo tiempo, nos anima a actuar conforme a aquellos que conducen a la liberación y la compasión.

Algunos deseos benefician nuestro mundo y a nosotros mismos. Otros, en cambio, causan daños, en ocasiones

tremendos. Un aspecto importante del camino hacia la liberación del sufrimiento es adquirir sabiduría acerca de los deseos dañinos. Esto no es fácil cuando los deseos operan de manera que enmascaran el sufrimiento que causan. A veces la fantasía de obtener lo que queremos llega a ser tan seductora que no nos damos cuenta del sufrimiento subyacente, ni alcanzamos a considerar las consecuencias de actuar conforme al deseo. También puede que no nos demos cuenta de que el deseo está siendo una forma de escapar de alguna incomodidad, incluso de la incomodidad asociada con tener el deseo.



En la India antigua, en los tiempos del Buda, un tazón de agua hacía las veces de un espejo. Cuando la mente está obsesionada por el deseo es como un cuenco de agua mezclada con colorante carmesí. Si una persona estuviese examinando su reflejo no podría verlo.

Incluso cuando lo que deseamos es saludable y útil, tal vez las formas en que intentamos satisfacer aquel deseo no lo son. Por ejemplo, si nos enfocamos demasiado en lo que queremos, podríamos pasar por alto que la actividad mental asociada a ese deseo trae un aferramiento doloroso. Cualquier deseo, saludable o insano, puede manifestarse fácilmente como una compulsión. Dondequiera que haya un impulso irresistible, no somos libres. En Occidente a los deseos particularmente fuertes solemos llamarlos adicciones. En el budismo se les denomina ansias, avidez o aferramientos.

Debido a que el deseo tiene un papel tan importante en la vida humana, necesitamos entender su naturaleza, peligros, oportunidades y mecanismos. Para este propósito es útil notar la diferencia entre el simple deseo y la tensión asociada con las ansias. También es útil advertir cómo la preocupación por cualquier deseo contribuye a una alienación de nosotros mismos y a alejarnos del momento presente, e incluso de los demás. Las personas atrapadas en la red del deseo a menudo viven en un plano más superficial de la vida.

A veces estamos aprisionados en medio de deseos contrapuestos. Los deseos más saludables son fácilmente desplazados por los deseos de comodidad o placer. Por ejemplo, algunas personas desean comer saludablemente pero se doblan ante la atracción y la facilidad de la comida chatarra.

El conflicto entre deseos es más evidente cuando las personas meditan. Un obstáculo común a la meditación es nuestra propensión a pensar. El pensar puede volverse compulsivo cuando está asociado con un fuerte deseo por aquello en lo que estamos pensando. O porque simplemente somos adictos a pensar. En esos casos el deseo de permanecer con atención plena en el presente tiene que lidiar con el deseo de la mente de ponerse a pensar.

Practicando con el deseo

Algunas personas son proclives a justificar el deseo, otras a condenarlo. La alternativa es estudiarlo apreciando su papel central en la experiencia humana.

Podemos estudiar lo que deseamos. ¿Qué es exactamente lo que queremos? ¿Es el objeto del deseo lo que realmente ansiamos o es alguna otra cosa que esperamos alcanzar al satisfacerlo? ¿Cuál podría ser la consecuencia de conseguir lo que queremos? ¿Qué impacto tendrá la satisfacción del deseo en los demás, en nuestra comunidad, en nosotros mismos?

Una segunda manera de investigar el deseo es observarlo cuidadosamente y preguntar qué es lo que subyace al él, qué lo alimenta. ¿Cuáles son las motivaciones que el deseo hace manifiestas? Por ejemplo, ciertos mensajes de los medios, especialmente de la publicidad, promueven una sensación de carencia y luego un deseo para llenar ese vacío.

Cuando ya entendamos lo suficientemente bien al deseo dañino, es útil buscar cómo liberarse de él. Si bien no todos los deseos deben abandonarse, es importante desarrollar la habilidad de liberarse de cualquiera de ellos. La meditación es un espacio para practicar esta capacidad. Cuando los pensamientos de lo que deseamos interfieren con la meditación, dejamos ir el deseo para volver a la práctica. Si la mente se extravía de la atención en la respiración, soltamos y volvemos a ella. Al desarrollar la capacidad de soltar, aumentamos nuestra capacidad para escoger si perseguir o dejar ir el deseo.

El deseo sensual

De todos los deseos que los seres humanos experimentan, el budismo considera el deseo sensual, el primero de

los obstáculos, de particular importancia. La palabra en pali para el deseo sensual es *kāma-chanda*. *Chanda* solo significa deseo. *Kāma* es una palabra poderosa relacionada con la sensación de placer, la pasión sensual y la lujuria sexual. Estas dos palabras combinadas se refieren a la preocupación compulsiva por el placer sensual y la comodidad.

Es posible experimentar deseo sensual por la comida, la comodidad, las experiencias físicas y sexuales, los sonidos, los olores, los espectáculos visuales y muchas otras cosas. Además, el budismo además reconoce el deseo sensual por placeres mentales. Algunas personas son adictas o se sienten atraídas por placeres experimentados en la mente. Ejemplos de placer mental son la resolución de acertijos o dilemas. Fantasear también proporciona placer mental. En ocasiones el placer viene de evocar aquello que estamos deseando, otras veces es el mero placer de fantasear lo que nos mantiene atrapados.

El deseo sensual, en especial, es considerado muy peligroso para los meditadores. Quizás porque buscar el placer y evitar el dolor son impulsos más básicos que cualquier otro deseo. Así que incluso cuando la mente está lo bastante quieta como para no caer en los deseos corrientes, es posible que estemos incurriendo en la tentación de los placeres de la meditación. Esto también impide un mayor progreso en el camino.

Aunque no hay nada inherentemente malo en el placer sensual, desearlo se le considera un obstáculo cuando interfiere con nuestra habilidad para permanecer en el aquí y el ahora. Durante la meditación, incluso el deseo más inocente puede distraer la conciencia del delgado filo del momento presente. Si queremos mantenernos sobre esa delgada línea, necesitamos dejar ir cualquier cosa que nos haga resbalar.

Practicando con el deseo sensual

En la práctica de la atención plena hay cuatro enfoques comunes para vencer los deseos sensoriales. Los cuatro implican renunciar al deseo.

La primera alternativa es aplicarnos con más esmero y energía a cualquiera que sea la actividad que estemos realizando en el momento. Esto significa no dejar que el deseo nos distraiga de lo que estamos haciendo. Ya en la meditación esto significa redoblar nuestros esfuerzos de permanecer en la respiración o en otro objeto de atención.

El segundo enfoque consiste en realizar una observación cuidadosa del objeto del deseo. ¿Lo estamos viendo en sus justas dimensiones? Si estamos hechizados por el objeto del deseo sensorial, es saludable tratar de desencantarse de él; es decir, ver más allá de cualquier proyección o expectativas poco realistas. Si el deseo es satisfecho, también es útil ver qué es lo que sucede después. ¿Cumplió con nuestras expectativas? ¿Estamos ahora satisfechos y contentos, o era solo un deseo que simplemente fue reemplazado por otros?

Tercero, apartar nuestra atención del deseo y, en su lugar, tomar conciencia de la experiencia subjetiva de desear. Esto es, examinar las sensaciones físicas y el estado mental asociados a la tenencia de un deseo. Para explorar la experiencia interior del deseo sensorial, es importante no inhibirlo ni satisfacerlo. Más bien, permitir que esté ahí y fluya libremente, pero sin actuar a partir de él.

Al dirigir la atención hacia las experiencias subjetivas que experimentamos bajo el deseo de placer sensorial, podemos descubrir qué es lo que está conectado con aquel apetito. Tal vez está ligado a ideas de seguridad, éxito, estatus, o a una necesidad de alivio. El deseo en muchos casos viene con argumentos y sentimientos muy convincentes de por qué se le debe perseguir.

A veces son fuertes y muy arraigadas creencias que no hemos examinado acerca de qué es el placer y el displacer.

Es común también que descubramos que estamos tratando de usar el placer de los sentidos para contrarrestar desafíos emocionales, como la tristeza o la soledad. Es revelador el que la palabra inglesa *want* tenga dos significados. Además de ser un sinónimo de deseo, también sirve para indicar una ausencia, tal como en el viejo dicho *in want of a nail* («a falta de un clavo»). A veces la adicción al placer sensual es un intento fuera de lugar de suplir una sensación de ausencia o vacío interior. Con la práctica de la atención plena aprendemos a llenar de conciencia aquellos vacíos.

Una cuarta forma de practicar con el deseo sensual es desarrollar o cultivar una fuerte sensación de bienestar no basada en lo sensitivo. De esta manera, el deseo por los placeres de los sentidos simplemente se desvanece por falta de interés. Esto es a menudo un resultado derivado de la meditación; a medida que tocamos la profunda satisfacción de estar en el presente, asentados y concentrados, los deseos sensuales se vuelven menos y menos convincentes. Una experiencia significativa de bienestar surgida en la meditación es capaz de sanar sentimientos perturbadores que subyacen tras los deseos.

Cuando una persona se ha familiarizado lo suficiente con su inclinación hacia el deseo sensual, la libertad podría solo requerir unos momentos de atención plena, todo lo que se necesita es mirar al deseo de frente y nombrarlo por lo que es. A veces solo basta sentir cómo se experimenta en el cuerpo para liberarnos de su encanto.

Por último, también es útil registrar con detalle cualquier sensación de libertad, bienestar o fluidez que experimentemos cuando la opresión del deseo sensual disminuye. Esto fortalece la confianza en nuestra capacidad para

no ceder siempre ante el jalón del deseo. Además, este ejercicio nos ayuda a valorar más aquella libertad.

Entre más grande es el obstáculo del deseo sensual para la atención plena, mayor es el valor de aprender a estar libre de él. Y cuanto más valoremos esa libertad y el placer que conlleva, más probable es que la libertad nos guíe a la hora de decidir qué deseos o aspiraciones permitiremos que dirijan nuestra vida. Vale la pena perseguir los placeres de la libertad.

-Deseo sensual-
Reflexiones y prácticas

1 – Cabalgando un deseo

Reflexiones

- ¿Qué efecto tiene el deseo en tu cuerpo, en tu mente y en tu capacidad de prestar atención?
- ¿Qué partes de tu cuerpo se activan cuando tus deseos son fuertes?
- ¿Hay tensión o estrés presentes junto al deseo?
- ¿Ante el deseo tu estado mental se expande o se constriñe?
- ¿Cómo podría el deseo evitar que veas con claridad y precisión el objeto del deseo?

Prácticas

- Pasa algunos días observando tus deseos más fuertes de placer sensual. Recuerda que el placer mental también es una forma de placer sensual. Algunas formas típicas de placer sensual son los deseos relacionados con la comida y la bebida, la sexualidad, la comodidad, el entretenimiento, el ejercicio.
- Cuando estés experimentando un fuerte ataque de deseo, no actúes en consecuencia y obsérvalo sin distraerte. Presta atención plena a lo que sucede mientras te mantienes atento a él. Mantén la atención hasta que se haya ido.

- ¿Qué tan fuerte es el impulso de satisfacer el deseo?
- ¿Cómo cambia ese impulso a medida que te mantienes atento a él?
- ¿Qué creencias y justificaciones vienen junto con el deseo?
- ¿Cuánto dura el deseo?
- ¿Cómo te sientes una vez que el deseo ha pasado?

*¿Qué experimentas
una vez que un deseo sensual
ha sido satisfecho?*

2 – Ser un estudioso del placer sensual

Reflexiones

- ¿Qué papel tiene el placer de los sentidos en tu vida?
- ¿Qué tan orientado estás hacia las experiencias de los sentidos?
- ¿Cuánto tiempo del día inviertes en buscar placer sensual?
- ¿Cuáles de tus actividades diarias están influenciadas por el deseo de placer sensual? Por ejemplo, al cocinar, ¿cuánto tiempo dedicas a refinar y llevar más lejos el placer sensual del plato? ¿O entre las cosas que compras, cuánto más estás dispuesto a pagar para que el objeto te brinde un mayor grado de placer?

Prácticas

- Dedicar un período de tiempo, al menos unos días, a buscar oportunidades para estudiar qué efecto tiene en ti la experiencia del placer de los sentidos.
- ¿Cuándo y qué tipos de placeres de los sentidos son los más y los menos satisfactorios para ti?
- ¿Qué placeres de los sentidos te brindan los mayores sentimientos de bienestar?
- ¿Qué se siente después de satisfacer un deseo de los sentidos?

¿Qué sentimientos significativos o de satisfacción tienes que no estén relacionados con el placer sensual?

3 – Cultivando la satisfacción

Reflexiones

- ¿Qué experiencias tienes que sean más satisfactorias que los placeres de los sentidos?
- ¿Qué sensaciones importantes tienes que no están conectadas con el placer de los sentidos?
- ¿Cómo puedes nutrir ese tipo de sensaciones?
- ¿Cómo la presencia de estas sensaciones afecta tus deseos de placer sensual?

Prácticas

- Haz el esfuerzo de desarrollar satisfacción y aprecio por lo que ya tienes.
- El estar satisfecho no solo proviene de pensar o evaluar nuestra vida. También tiene que ver con relajar nuestro cuerpo de modo que estemos más asentados en el aquí y en el ahora.
- Mira si puedes soltar algunos deseos y luego reemplazarlos por una sensación de paz y satisfacción por lo que hay.
- Observa cómo la paz y la satisfacción afectan tus deseos.

¿Hay maneras sabias de limitar lo que ves, oyes o experimentas de tal manera que no surjan deseos sensuales no deseados?

4 – Vigilando las puertas de los sentidos

Reflexiones

- ¿Cómo tu experiencia al satisfacer un placer sensual se diferencia de tu experiencia al desear un placer sensual?
- ¿En qué se diferencian física, emocional y mentalmente el tener y el desear un placer sensual?

Prácticas

Una manera de evitar caer atrapado en el deseo es proteger las puertas de los sentidos. Esto significa dos cosas:

- Primero, limitar lo que ves, escuchas o experimentas para que estas cosas no desencadenen o refuercen tus deseos por ellas.
- Segundo, estar atento a imágenes, sonidos y experiencias seductoras en cuanto las percibes. Luego soltarlas y no permitir que tu mente se deje llevar por el deseo hacia estas cosas.

Dedica unos días a ejercitar estas dos formas de protección. Esta práctica es a menudo más eficaz si tienes una idea clara de las ventajas de no dejarse arrastrar por el mundo del deseo.

CAPÍTULO 5

LA MALA VOLUNTAD

Los primeros dos de los cinco obstáculos son el deseo sensual y la mala voluntad. Ambos están directamente relacionados con cómo y hacia dónde se dirige nuestra atención. A menudo ella se dirige hacia un objeto de nuestro deseo o de la mala voluntad. Cuando estamos distraídos no somos capaces o perdemos nuestra capacidad de elegir a dónde se dirige nuestra atención. Si no podemos elegir, ¿entonces dónde queda nuestra libertad? Pero si tenemos la posibilidad de escoger, ¿por qué preferimos fijarnos en nuestros deseos o aversiones?

La práctica de la atención plena depende de nuestra habilidad para escoger a qué le prestamos atención. En lugar de permitir que la mala voluntad y los deseos ardientes continúen desenfrenados, cuando practicamos atención plena elegimos examinar estos obstáculos. A través de una buena investigación y comprensión, sin caer en la reactividad,

es posible que los obstáculos pierdan su poder para aturdir nuestra atención. Y con la suficiente introspección, incluso es factible que logremos liberarnos de ellos.

La mala voluntad, o *vyāpāda* en el idioma del Buda, es el deseo de agredir algo. Es motivado por la hostilidad. Se manifiesta como querer atacar, alejar o evitar. La mala voluntad abarca desde sutiles inclinaciones mentales hasta los más agresivos comportamientos. Entre los estados emocionales que expresan hostilidad y mala voluntad están la ira, la furia, la rabia, el resentimiento, la indignación, la irritación, el maltrato, el descontento, el asco, el aborrecimiento, el rencor, el fastidio, la resistencia, la evasión, la negación, el aburrimiento, la crítica, el temor y la queja.



Una mente dominada por la mala voluntad es como un cuenco de agua hirviendo puesto sobre el fuego. La persona que quisiera ver su reflejo no podría hacerlo.

Es común llamar a este obstáculo «aversión» en lugar de mala voluntad. Sin embargo, también hay formas saludables de aversión (literalmente «rechazo») que no están motivadas por la hostilidad, y por lo tanto no son obstáculos. Por ejemplo, puede ser un acto de benevolencia alejarse de algo que está causando dolor. Cuando la «aversión» se refiere al segundo obstáculo, debe entenderse que la palabra implica mala voluntad.

Estar atrapado en la aversión y la mala voluntad es en sí mismo doloroso. Constríñe a la mente y al corazón. También nos predispone a fijarnos sobre todo en lo que es indeseable, lo que desencadena todavía más mala voluntad. Para algunas personas, el malestar que se experimenta al tener mala voluntad es el combustible para que siga operando: la aversión a la aversión la perpetúa.

Algunas personas que practican atención plena descubren que la mala voluntad, el resentimiento, la ira o la aversión son estados recurrentes de su mente que se han convertido en la respuesta por defecto ante cualquier evento. Al encontrarse con situaciones nuevas asumen automáticamente que algo está mal y buscan lo indeseable o lo problemático.

En formas extremas, este obstáculo conduce a una forma de vida solitaria. Las personas con exceso de mala voluntad se sienten aisladas y tienen dificultades para conectarse con otros. La aversión tiende a autoreplicarse; como cuando otras personas sienten nuestra mala voluntad hacia ellos. En ese caso es más probable que estas personas actúen de una cierta manera que nos dé más razones para tener aversión hacia ellos.

La aversión, junto con el deseo, son la «caféina del alma». Algunas personas dependen de estos obstáculos para alimentar su energía o motivación, incluso para ponerle entusiasmo a la vida. Sin ellos, la existencia les resultan plana, aburrida,

solitaria o, incluso, atemorizante. Al igual que con la renuncia al café, algunas personas pasan por una fase de «abstinencia» cuando dejan de ceder ante estos obstáculos. Lo mejor es ser pacientes cuando se pasa por esta etapa.

Practicando con la mala voluntad

Una de las tareas de la práctica de la atención plena es familiarizarse con los obstáculos ya que la sabiduría solo se adquiere cuando nos hacemos íntimos con ellos. Es importante tomarse el tiempo para entenderlos bien. En el caso de la mala voluntad, esto implica la disposición a desviar nuestra atención de aquello que nos provoca hostilidad y, a cambio, observar a la aversión en sí misma. Sin la voluntad para hacer ese giro, es difícil que la atención plena haga su trabajo.

Al igual que con todos los demás obstáculos, cuando se practica con la mala voluntad es útil ser conscientes de ella sin caer en juicios ni reacciones. Esto supone mantener la mala voluntad en el foco de nuestra atención sin actuar conforme a ella o rechazarla. Aunque no siempre es fácil, hacerlo ayuda a fortalecer muchas de las cualidades importantes para la vida espiritual budista; por ejemplo, la atención plena, la determinación, la paciencia y la estabilidad. Experimentar conscientemente la mala voluntad puede generar confianza en nuestra capacidad de permanecer presentes sin sucumbir a su atracción.

Ser consciente de la mala voluntad incluye también sentirla físicamente. Puede ser muy útil dejar de pensar en ella y, en su lugar, poner atención plena a las muchas sensaciones y sentimientos que provoca. Distribuir nuestra atención por todo el cuerpo es una manera de experimentar aquellas sensaciones y sentimientos de una forma abierta, espaciosa y, quizás, relajada.

Esto, a su vez, fortalece la investigación de otros aspectos de la mala voluntad. Por ejemplo, puede ser útil considerar qué hay en nosotros que está detonando la mala voluntad. ¿Quizá es un deseo frustrado? ¿Miedo? ¿Vergüenza? Al desviar nuestra atención hacia afuera, hacia algo que nos disgusta, ¿no es posible que la mala voluntad esté enmascarando nuestro desasosiego? Otra alternativa es la de aquellas personas que dirigen la mala voluntad hacia ellos mismos. Cuando sienten desazón, entonces se enojan con ellos por estar sufriendo. Para otros, la aversión toma la forma de volverse hipercríticos. Esto en ocasiones es un mecanismo de autoprotección. Juzgan a los demás para dejar de sentirse vulnerables.

Otra área de investigación es examinar las creencias que subyacen a la mala voluntad. ¿No es posible que estemos convenciéndonos de que la aversión es beneficiosa o justificada? ¿Qué puntos de vista tenemos sobre nosotros mismos que desencadenan la ira? ¿Qué prejuicios cargamos sobre cómo «se supone» que deben ser las cosas?

Resulta de gran utilidad considerar cuál es el propósito que perseguimos con nuestra mala voluntad. Si es la búsqueda de autoprotección, ¿es efectiva para eso? Si es para sentirnos más vivos, ¿podemos encontrar otras formas más saludables de revitalizarnos? ¿Es para afirmar nuestra identidad? Esto sucede, por ejemplo, cuando para sentirnos inteligentes y bien informados criticamos lo que está mal en lugar de apreciar aquello que está bien. Al reconocer lo que esperamos alcanzar a través de nuestra aversión se nos abren otras alternativas. ¿Hay otras formas, quizás más adecuadas, de lograr el mismo resultado?

También es apropiado considerar el costo personal de experimentar mala voluntad, aversión o ira. Se puede medir en términos del malestar que sentimos y de las consecuencias

que traen. Una vez reconocemos el alto precio de la mala voluntad debemos evaluar si vale la pena estar enojados, hostiles o aversivos. ¿Se justifican las consecuencias que trae a nuestras relaciones? ¿Cómo se siente saber que nuestra mala voluntad ha lastimado a los demás?

Una comprensión más completa de este obstáculo y de sus causas requiere considerar otras posibles perspectivas de la situación. Un conmovedor replanteamiento del budismo tradicional es considerar a las dificultades como maestras. Con esta perspectiva la tarea es descubrir qué podemos aprender de una situación estresante, especialmente acerca de nosotros mismos. Cuando aplicamos este ejercicio con relación a una persona que nos incomoda, no es necesario que sepa que la estamos considerando como una maestra. Nadie debe saber que hemos convertido a una persona difícil en una ayuda para transformarnos y convertirnos en algo mejor.

Debido a que a menudo la mala voluntad se presenta acompañada de tensión, es útil relajarse. Cuando la mala voluntad es fuerte, relajar la tensión corporal ayuda a disminuir su intensidad. Cuando la mala voluntad es persistente, la relajación sirve para detener su influjo.

Ocasionalmente, una manera eficaz de relajar su intensidad es dedicarnos a algo que nos ayude a dejar de pensar en lo que nos altera. Una vez que nos hayamos calmado, ahora sí es momento de volver a poner nuestra atención sobre la situación para considerarla de una manera menos reactiva.

Una forma de redirigir la atención es centrarse en los antidotos contra la mala voluntad. Estas son formas de aclarar la mente y ponerla en una disposición positiva. Los antidotos clásicos del budismo son buena voluntad, amabilidad y amor bondadoso.

Una práctica adicional para disminuir la mala voluntad, la ira o la hostilidad, es la toma de refugio, el ritual budista de

buscar apoyo en el Buda, en las enseñanzas (*Dharma*) y en la comunidad de práctica (*Sangha*). Si te resulta apropiado, podrías juntar las manos delante de tu corazón y cantar los refugios, ya sea en voz alta si estás solo o en silencio si estás acompañado: «Tomo refugio en el Buda, tomo refugio en las enseñanzas, tomo refugio en la comunidad de práctica». Esto sirve para recordarte aquellos valores en los que confías y según los cuales quieres vivir. Y también el hecho de que no estás solo con la mala voluntad. Las enseñanzas y tus compañeros de práctica te están acompañando en tu esfuerzo.

Como enfatiza este libro, tener mala voluntad (y esto vale para todos los demás obstáculos) no implica un fracaso personal. Es un hecho normal de la vida. No hay necesidad de agobiarse con juicios por el hecho de experimentarla. Tampoco es necesario estar bajo su dominio. Liberarse de la mala voluntad es posible. Sin aversión a la aversión, la atención plena puede librarnos de este obstáculo.

-La mala voluntad-
Reflexiones y prácticas

1 – Atención plena de la mala voluntad

Reflexiones

- ¿Qué tan dominante es la mala voluntad en tu vida?
- ¿Con qué fuerza se expresa en ti la mala voluntad o la aversión?
- ¿Cuán libre eres de no actuar conforme a ella?
- ¿Con qué frecuencia te arrepientes de haber actuado con aversión o mala voluntad?
- ¿Cuáles han sido algunas de las peores consecuencias por haber actuado con mala voluntad?

Prácticas

- Cualquier cosa se puede investigar a la luz de la atención plena. Durante esta semana dedica algún tiempo a examinar las aversiones que surgen en ti. No solo cuando son arrebatos grandes e importantes, también los pequeños y más sutiles ataques de la aversión.
- En las situaciones en las que sea posible, permite que la aversión esté presente sin ignorarla, juzgarla o actuar conforme a ella.
- Observa cuidadosamente cómo se siente físicamente la aversión o la mala voluntad.

- Presta atención a cómo la aversión o la mala voluntad afectan la cualidad de tus pensamientos y de tu mente
- ¿Cómo afecta la mala voluntad a tu ánimo?

¿Sientes aversión a la aversión?

2 – Actitud hacia la mala voluntad

Reflexiones

- ¿Qué actitudes tienes hacia el hecho de experimentar aversión?
- ¿Sufres aversión a la aversión?
- ¿Hay maneras en las que disfrutas o valoras ser aversivo?
- ¿Qué es lo que más fácil te detona la aversión?
- ¿Qué creencias tienes para justificarla?

Prácticas

- Durante esta semana estudia tu relación con la aversión y la mala voluntad a medida que surjan. Puede ser mientras meditas o en la vida diaria.
- Fíjate en las sensaciones desagradables que ocasiona y cómo respondes a ese desagrado
- ¿Hay ocasiones en las que la aversión es agradable o divertida?
- Pasa algún tiempo hablando con alguien sobre lo que descubres al respecto.

*¿Qué puedes hacer para que sea
menos probable que sientas ira
y la mala voluntad?*

3 – Evitando la mala voluntad y la ira

Reflexiones

- ¿Qué hábitos podrías adoptar para que sea menos probable que se apoderen de ti la ira y la mala voluntad?
- ¿Cómo podrías prepararte para no enojarte en aquellas situaciones en las que normalmente te alteras?

Prácticas

- Durante la meditación y la vida diaria, cultiva conscientemente la calma. Siempre que notes tensión, relájate tanto como sea posible.
- Concédete tiempo extra para hacer las cosas sin prisa.
- Para sentirte más tranquilo, cultiva una mayor sensación de agradecimiento.
- Observa qué influencia tienen la calma, la falta de prisa y el agradecimiento en tu tendencia a enojarte o ser aversivo.

*¿Qué creencias tienes que justifican
tus aversiones?*

4 – Soltando la mala voluntad

Reflexiones

- ¿Qué creencias tienes que refuerzan tus aversiones?
- ¿Qué creencias tienes acerca de ti o de otras personas que tienden a convertirse en aversión?
- Trata de cuestionar la validez de estas creencias.
- ¿Qué creencias sería bueno dejar a un lado para disminuir tu ira o mala voluntad?

Prácticas

- Busca oportunidades para soltar la ira y la mala voluntad. Ya que soltar es como un músculo, pasa la semana fortaleciéndolo.
- Fíjate en qué es lo que te dificulta soltar la aversión.
- ¿Tienes alguna creencia que te hace reacio a soltar?
- Física, emocional y mentalmente, ¿cómo te sientes después de soltar?
- Si de alguna manera no te sientes más ligero después de dejar ir la mala voluntad, tal vez no has aflojado lo suficiente. Explora con más profundidad para encontrar las raíces de la aversión. Si las encuentras, intenta soltarlas.

CAPÍTULO 6

LA PEREZA Y EL LETARGO

La pereza y el letargo, abordados juntos como un solo obstáculo, siguen al deseo sensual y la mala voluntad en la lista de los cinco obstáculos. Este orden no es gratuito ya que el agotamiento a menudo se deriva de episodios de excesivo deseo y mala voluntad. A veces, simplemente, es que estados prolongados de los primeros dos obstáculos resultan extenuantes.

La pereza y letargo también surgen de la ausencia de deseo y aversión. Para aquellas personas que dependen de la estimulación constante de deseos y aversiones, su interrupción puede desanimarlos, incluso deprimirlos.

Ya sea por agotamiento o por falta de estimulación y motivación, cuando las fuerzas del deseo o del rechazo se apaciguan, los meditadores a menudo descubren que la pereza y el letargo son el siguiente obstáculo que van a tener que afrontar.

La pereza y letargo son fuerzas en la mente que drenan la vitalidad y estancan el esfuerzo. La pereza se manifiesta como una ausencia de vitalidad física. El cuerpo se siente pesado, soñoliento, cansado, débil. El letargo es una ausencia de energía mental. La mente está embotada, nublada, cansada, fácilmente rendida al vaivén del pensamiento. Estar atrapado en la pereza o el letargo es como caminar penosamente a través del lodo profundo. Cuando este obstáculo es fuerte, ni siquiera hay suficiente atención plena para ser conscientes de que hemos caído en él.



Una mente prisionera de la pereza y el letargo es como un cuenco cubierto con algas y plantas. Nadie podría apreciar el reflejo de su rostro en el agua.

La pereza y el letargo no son lo mismo que cansancio mental y físico, aunque puedan experimentarse de manera similar. El cansancio se refiere a una condición fisiológica natural de somnolencia o fatiga producto del esfuerzo. En cambio la pereza y el letargo se refieren a estados de baja energía relacionados con nuestra actitud. El desánimo, la frustración, el aburrimiento, la indiferencia, la resignación, la desesperanza y la negatividad, son algunas de las causas psicológicas de este obstáculo.

La presencia de la pereza y el letargo no implica falta de energía sino que no estamos accediendo a ella. Con un cambio de las condiciones, la energía puede reaparecer en un instante. Esto se aprecia con claridad en los niños cuando pasan de estar «cansados» (por ejemplo, al acompañar al padre a las compras) a tener energía máxima en cuestión de segundos (al ofrecerles un helado). Su nivel de energía depende de si consideran la situación aburrida o emocionante.

La práctica de la atención plena nos ayuda a entender el papel de nuestras valoraciones y reacciones en la aparición del letargo. Empezamos a notar cómo algunas historias que nos decimos a nosotros mismos drenan nuestra vitalidad: historias derrotistas bien perfeccionadas para justificar un «no puedo hacerlo», «es demasiado difícil» o «es demasiado peligroso». Dado que estos pensamientos conducen al desaliento, a la autocompasión y a ideas de inutilidad, nuestra vitalidad termina evaporándose. Aprender a observar con atención plena nuestros pensamientos, en lugar de enredarnos activamente en ellos, evita que drenen nuestra energía.

La pereza y el letargo surgen al valorar algo como aburrido. Pero nada es aburrido de manera inherente; el aburrimiento es un juicio, una actividad de la mente. Suele darse cuando los deseos y expectativas no se satisfacen.

El aburrimiento también aparece cuando se considera que una situación no trae ningún beneficio personal. Las personas que se sienten energizadas cuando su propia imagen es exaltada o deshonrada tienden a considerar una experiencia como aburrida si esta no pone en juego su prestigio.

La complacencia también es una causa sutil de la pereza y el letargo. Ocurre cuando nos dejamos arrullar por la comodidad o el conformismo. En la meditación surge cuando se siente fácil y placentera. Con la cálida y confusa sensación de que todo está bien, la complacencia conduce a la mente a quedarse dormida.

Una actitud defensiva o reticente hacia la práctica ocasiona un drenaje de energía que nos impide responder o avanzar. Cuando en la meditación brotan problemas profundos sin resolver, o cuando aparecen emociones que son demasiado incómodas, una manera de evitar enfrentarlas es caer dormidos. Lo mejor es ser respetuosos con este tipo particular de somnolencia que llega en medio de la meditación. A menudo algo dentro de nosotros sabe que no estamos totalmente listos para enfrentar tales desafíos. Si sospechas que te estás quedando dormido para evadir algo, sé paciente y sigue meditando lo mejor que puedas, incluso si te duermes con frecuencia. En algún momento, cuando estés listo, serás capaz de enfrentarte a aquello que estás eludiendo.

En ocasiones el cansancio está estrechamente conectado con la pereza y el letargo. La excitación y el estrés crónicos, especialmente cuando vienen con tensión muscular, dejan a la gente profundamente exhausta. La ansiedad permanente también consume una tremenda cantidad de energía. Debido a que las muchas ocupaciones encubren el cansancio, las personas no se dan cuenta de lo rendidas que están hasta que se sientan a meditar o van a un retiro de meditación. Es ahí

cuando tienden a quedarse dormidas y llega a tomarles dos o tres días del retiro recuperarse de aquellas fuertes sensaciones de agotamiento.

También hay un tipo de pereza y letargo que surge en medio de la meditación debido a un desequilibrio entre esfuerzo y relajación. Mucha gente asocia meditar con sentir calma, así que enfatizan la faceta relajante de la meditación. Esto entonces conduce a lo que suele llamarse «mente sumergida», un estado de embotamiento que a menudo es reforzado cuando hay una comodidad agradable. Para contrarrestar este estado es importante saber que en la meditación no se trata solo de calmarse y relajarse. La meditación también es, aplicando un empeño saludable, alcanzar la calma con vigilancia y atención.

Practicando con la pereza y el letargo

Cuando la pereza y el letargo aparecen en la meditación, la primera tarea es ser conscientes y no luchar contra ellos. Es muy importante no abandonar la sesión de meditación. Nuestro nivel de energía y esfuerzo naturalmente sube y baja y por tanto no es extraño que este obstáculo aparezca tarde o temprano.

Si la pereza y el letargo son leves, es posible superarlos elevando la energía. Algunas opciones para lograrlo son: realizar una vigorosa meditación caminando, sentarse con una postura más erguida y energética, abrir los ojos, lavarse la cara con agua fría y evitar estar demasiado abrigado mientras se medita. Aquellos que utilizan las anotaciones mentales como parte de su práctica, podrían hacerlo con más empeño.

Estar muy cómodos también causa sueño. Si bien no hay necesidad de estar incómodo, mucha comodidad por lo general no favorece el estado de energía y alerta mental.

Dejar de buscar el confort cuando meditamos nos puede ayudar a no caer en este obstáculo.

Otro enfoque para abordar este obstáculo es la investigación. Es fascinante explorar nuestra propia experiencia de sentir pereza y letargo, tratar de precisar dónde y cómo estamos experimentando físicamente la pesadez o el embotamiento. ¿Qué pasa con tu postura cuando este obstáculo es fuerte? La curiosidad aplicada a la pereza y el letargo evita que naufraguemos en ellos.

Si un estado de pereza o letargo permanece durante mucho tiempo, es bueno hacerte algunas preguntas. Podrías cuestionarte, «¿si en este momento no me sintiera tan soñoliento o aburrido, qué estaría experimentando?». Esto quizá revele que estás utilizando la pereza y el letargo para evadir algo. También sería bueno preguntarte, «¿qué es lo que de verdad quiero en este momento?». Esto te dirá si hay un deseo frustrado que está drenando tu energía. O investigar tu relación con la pereza y el letargo. ¿Cuál es tu actitud ante su presencia? Tener aversión a la pereza y el letargo ayuda a reforzarlos.

Investigar este obstáculo incluye saber si hay ciertos pensamientos, creencias y evaluaciones que lo alimentan. Cuando aclaramos eso, es posible cambiar esas ideas por otras que despierten la energía. Una aproximación tradicional en el budismo para revitalizarnos es reflexionar sobre la muerte y el proceso de morir. Hecho de la manera correcta, este ejercicio posee un tremendo poder para estimular energía y motivación saludables, y también libera de preocupaciones insignificantes.

La pereza y el letargo crónicos suelen ser el resultado de la falta de significado o propósito en la vida. En este caso, un antídoto es dedicar tiempo a una reflexión interior profunda

o sostener genuinas conversaciones al respecto con amigos sabios. Tal vez llevar un diario ayude a profundizar esta introspección.

Cuando la pereza y el letargo están presentes y la energía es débil, lo importante es hacer lo mejor que se pueda. Habrá momentos en que estén ausentes y la energía sea naturalmente más vigorosa. En lugar de regañarte a ti mismo cuando estás cansado, o engrandecerte cuando estás alerta, sigue practicando. Esto ayudará a revelar la preciosa belleza de tu mente.

-Pereza y letargo-
Reflexiones y prácticas

1 – Notando la energía

Reflexiones

- Presta atención a los diferentes niveles de energía y esfuerzo que experimentas a lo largo del día.
- ¿Qué papel juega en tu vida el nivel de energía?
- ¿Te consideras como alguien con un alto o un bajo nivel de energía?
- ¿Te sientes cómodo siendo alguien con mucha energía?
- ¿En qué momentos del día o de la semana te sientes con más energía?
- ¿Cuándo estás menos energizado?

Prácticas

- En las noches repasa el día y considera qué actividades te levantaron la energía y la vitalidad. ¿Qué te ayudó a revitalizarte? ¿Fue a través del descanso o a través de la actividad?
- Al día siguiente invierte más tiempo del que normalmente invertirías haciendo aquellas cosas que te reaniman y rejuvenecen. ¿Qué es lo que hace aquello tan provechoso? ¿Cómo estas actividades afectan tu ánimo y tu estado mental una vez las finalizas?

¿Qué tipo de pensamientos, creencias o juicios te drenan la energía o la vitalidad ?

2 – Perdiendo la energía

Reflexiones

- Aparte del cansancio natural al finalizar el día, ¿cuáles son algunas de las principales formas con las que se agotan tu energía y vitalidad?
- ¿Qué actividades logran eso?
- ¿Qué pensamientos, creencias o juicios contribuyen a que eso suceda?
- ¿Con qué frecuencia la decepción, la frustración o el aburrimiento drenan tu energía?
- ¿Te cansas o te agotas de estar sobreestimulado o muy ocupado?

Prácticas

- La preocupación crónica es una forma muy eficaz de fatigarse. Cuando comienzas a preocuparte dedica un tiempo a observar qué te sucede.
- Concéntrate en relajarte o dejar de lado cualquier preocupación que puedas. Alégrate cuando lo logres, aunque solo sea con preocupaciones pequeñas.

- Dedicar algunos días a hacer lo que esté a tu alcance para estar lo más libre posible de preocupaciones. Observa cómo esto afecta tu nivel de energía a lo largo del día.
-

¿Qué apegos tienes que te impiden dormir lo suficiente?

3 – Sueño y fatiga

Reflexiones

- Dormir muy poco o dormir demasiado tienen una gran influencia en la fatiga. Por favor, considera tus creencias, actitudes y prácticas alrededor del sueño.
- ¿Duermes regularmente menos de lo que necesitas?
- ¿A menudo duermes más de lo necesario?
- ¿Qué tan reparador es el sueño para ti?
- ¿Con qué frecuencia usas cafeína para combatir la somnolencia?
- ¿Qué apegos tienes que te impiden dormir lo necesario?

Prácticas

- Pasa una semana haciendo todo lo posible para dormir adecuadamente. Si tiendes a dormir muy poco, vete a la cama temprano y levántate más tarde por la mañana. Si duermes demasiado, despierta un poco más temprano.
- Experimenta tomando una siesta de quince minutos al mediodía.

- Observa cómo una cantidad suficiente de sueño afecta tu energía, tu atención y también tu ánimo. Analiza los beneficios que experimentas.

¿Cuál es tu actitud hacia el esfuerzo?

4 – Despertando al esfuerzo

Reflexiones

- ¿Hay ocasiones en las que eres perezoso? Si es así, ¿cuáles son las condiciones y las razones para tu pereza?
- ¿Qué alternativas saludables tienes contra la pereza?
- ¿Qué formas conoces para vencerla?

Prácticas

- Pasa algunos días intentando aplicar más esfuerzo en la meditación. Físicamente se logra enderezando la postura o haciendo la meditación caminando más vigorosa antes de sentarte. Desde lo mental, una opción es poner más esfuerzo en mantenerte alerta y consciente de lo que está sucediendo mientras meditas.
- Si aplicar mayor esfuerzo te agita, trata de equilibrar la dosis adicional de esfuerzo incrementando también la calma y la quietud interior.

CAPÍTULO 7

LA INQUIETUD Y LA PREOCUPACIÓN

El cuarto obstáculo, la inquietud y la preocupación, dificulta la concentración y la visión clara. Al igual que con los demás obstáculos, la manera más sabia de superar la inquietud y la preocupación es entenderlas bien en lugar de quitárnoslas de encima a toda prisa. Esto significa examinarlas con detalle. Dejar ignorarlas y más bien investigarlas es como aprender a cultivar en lugar de recibir comida. La investigación quizá tome tiempo, pero lo que aprendamos será para nosotros un soporte firme en adelante.

La palabra budista que se traduce como «inquietud» es *uddhacca*, que significa «agitar». Es un estado de agitación y excitación excesiva. Cuando es algo físico, la inquietud aparece como energía compulsiva que corre de manera incómoda a través del cuerpo. Puede haber impulsos incesantes de inquietud, movimiento o incluso ganas de salir corriendo.

También se manifiesta con temblores o una susceptibilidad excesiva, como si hubiéramos tomado demasiada cafeína.

Cuando es mental, la inquietud aparece como pensamiento disperso o repetitivo. Se presenta cada vez que estamos atrapados por la distracción. Se caracteriza por incapacidad para concentrarse y resistencia de la mente a ser dirigida hacia algún lugar. Saltando de una cosa a la otra, es incapaz de asentarse. En las enseñanzas budistas a esto se le suele llamar «mente de macaco». Igual a un mono que se balancea agarrándose de una rama e inmediatamente de la otra, así la mente inquieta se enfoca en una cosa y luego en otra, nunca capaz de estar quieta o satisfecha con nada.



Una mente presa de la inquietud y la preocupación es como un cuenco de agua agitada, ondulada por el viento y por las olas. Una persona con buena vista no podría examinar su reflejo en ella.

Al igual que con los otros obstáculos, una de las características de la inquietud es que se camufla. Nuestra atención puede estar tan agitada y dispersa que ni siquiera notamos que estamos inquietos. Por el contrario, permanecemos perdidos en una alteración perpetua.

La inquietud es incómoda cuando es fuerte. Y suele suceder que la molestia de estar inquietos crea más inquietud. Algunas personas tratarán de escapar de su agitación ocupándose o distrayéndose de tal manera que lo que logran es alimentar aún más la inquietud.

Cuando la inquietud normal desaparece durante la meditación profunda, una inquietud sutil puede tomar su lugar. Por ejemplo, muchos meditadores pierden la quietud que han logrado por preocuparse de mantener esa calma. Cuando la mente está quieta y apacible, la inquietud puede ser tan sutil como pensar, «no estoy pensando». También se presenta como intranquilidad cuando la quietud es tan profunda que la respiración pareciera detenerse. Incluso, de un modo aún más refinado, la inquietud se presenta cada vez que aparece el más mínimo apego u orgullo por haber alcanzado profundos estados de calma.

Kukkucca es la otra mitad de este cuarto obstáculo. De manera tradicional se entiende como arrepentimiento por cosas que uno ha hecho o ha dejado de hacer. Sin embargo, hoy en día resulta útil ampliar su significado al concepto más extenso de «preocupación». De esta forma, quedan incluidos en este obstáculo la ansiedad por futuros imaginarios, que suelen ser causa de mucha agitación; y las preocupaciones por amenazas a nuestra imagen o a nuestra reputación, capaces de inquietarnos tanto como el arrepentimiento.

El remordimiento y las preocupaciones fuertes entorpecen nuestra capacidad de relajarnos y concentrarnos durante la meditación. En ocasiones estos obstáculos son tan

poderosos que la meditación está contraindicada. Es el caso de algunos remordimientos que requieren llevar a cabo acciones de reparación antes de sentarte a meditar. O casos en los que la preocupación es tan abrumadora que la psicoterapia de hecho resulta más útil que la meditación.

Practicando con la inquietud y la preocupación

En la mayoría de los casos la inquietud y la preocupación son susceptibles de ser abordadas a través de la meditación. El simple hecho de permanecer atentos es un gran paso. Tener un obstáculo es como vagar por entre un laberinto mirando al piso. Establecer la atención plena es como subirse a los muros del laberinto y así obtener una mejor perspectiva de lo que está sucediendo.

Para ser conscientes de la inquietud es útil sentirla físicamente. Si hay mucha energía circulando a través del cuerpo es como si este fuera un gran recipiente donde la energía rebota como una pelota loca. Solo aceptar la inquietud ayuda a eliminar la agitación adicional que se genera al luchar contra ella. Sentarse quieto con la inquietud, a menudo permite que se serene por sí misma.

Debido a que sosegar se toma algún tiempo, se necesita paciencia. A veces la mente, incitada por la preocupación, reunirá innumerables argumentos para que actuemos guiados por impulsos rebeldes. Durante la meditación es importante no dejarnos llevar por compulsiones irracionales.

Una vez que hemos estudiado bien la inquietud y la preocupación, es útil apreciar las ocasiones en las que no están presentes. ¿Cuál es la sensación física, emocional y mental de estar, así sea temporalmente, libres de inquietud y preocupación? El conocimiento de lo que es estar calmado, tranquilo o en paz es muy nutritivo. Esto nos anima a dejar de creer en

aquellos pensamientos que nos intranquilizan. También nos da a probar alternativas saludables en lugar de quedarnos atrapados en un obstáculo.

Una vez que tengamos una mejor comprensión de la inquietud y la preocupación, es conveniente aprender cómo prevenir su aparición y cómo calmarlas cuando ya están ahí. Por ejemplo, es importante realizar suficiente ejercicio, dormir y mantener una buena nutrición, ya que la carencia de estos elementos facilita la aparición de la inquietud. También es importante vivir nuestra vida de manera ética para que así nuestro comportamiento y nuestras palabras no nos den motivos de preocupación o remordimiento.

Además es útil reflexionar, por fuera de la meditación, si hay algún hábito en nuestra vida que fomente la preocupación. Ciertas actividades como ver televisión, revisar de manera compulsiva el correo electrónico y las redes sociales, tienden a inquietarnos. Esto incluye, además, examinar nuestro estilo de vida para ver si hay orientaciones que es posible cambiar y así introducir más calma a nuestra vida.

También viene bien cultivar la satisfacción. Vivimos en una sociedad siempre agitada e insatisfecha. Es fácil querer cada vez más, sentir que nunca tenemos lo necesario o que no somos lo suficientemente buenos. Cultivar la satisfacción hacia lo que ya tenemos es una manera poderosa de aquietar la inquietud. Renunciar al incesante deseo de querer más y más es una fuente de calma.

Aprender a respirar justo en medio de la intranquilidad es una gran habilidad. Respirar teniendo conciencia de todo el cuerpo, o centrarnos en el ritmo de la respiración que entra y sale; nos ayuda a calmarnos físicamente. Liberar tensión o contracción a través de la respiración es relajante. Cuanto

más atención esté puesta en la respiración, menos disponible queda la mente para dedicarse a alimentar la inquietud o la preocupación.

La instrucción clásica del budismo contra la inquietud y la preocupación es notar qué es lo que las desencadena. Esto requiere llevar a cabo una reflexión sobre cuáles pudieron ser las causas y las condiciones para que la inquietud se presentara. No se trata de ponerse a rumiar sino recordar qué fue lo que sucedió. Al comprender sus causas y condiciones estamos en mayor capacidad de evitarlas.

La insatisfacción, el deseo frustrado y la aversión reprimida son causas comunes de inquietud. El miedo y el resentimiento también lo son. Si alguna de estas causas están presentes, ser conscientes de ellas es de mayor utilidad que ser conscientes de la mera agitación: ignorar las causas nos mantiene escaneando solo la superficie.

Se necesita entonces sentir cualquiera que sea la emoción que está detrás de la inquietud. Cuando la inquietud es un síntoma de frustración, confusión, miedo o ansiedad, dichas emociones deben ser contempladas dentro del ámbito de la atención plena. Esto significa percibir las sensaciones físicas de la emoción subyacente.

Si lo que desencadena la inquietud es dolor físico, se debe abordar con mucho cuidado. Mientras sea apropiado y si es posible, tratar de aliviar el dolor. En aquellos casos en los que es imposible mitigarlo, la atención plena ayuda al menos a distinguir el dolor en sí de nuestra reacción ante él. Ver esta diferencia es un paso importante para disminuir la inquietud.

Cuando es el pensamiento el que pone gran parte de la inquietud, conviene relajar el «músculo pensante» suavizando cualquier tensión física asociada al pensamiento. Quizás hay presión en los ojos, la frente, las mandíbulas, los hombros o

el estómago que se pueden aliviar lentamente con una serie de respiraciones sucesivas.

Una de las habilidades más profundas para trabajar con la inquietud y la preocupación es deshacerse de las creencias que las mantienen en marcha. Mantener opiniones radicales sobre lo que se supone que está o no sucediendo, azusan a la mente. Y los juicios sobre el bien y el mal rara vez conducen a la calma. Es posible, también, que tengamos la creencia de que en algún lugar, de una manera u otra, estaríamos completamente seguros y allí nunca nos sucedería nada malo. Si nos aferramos con fuerza a este sistema de creencias, seguro que seremos personas más inquietas.

Superar la inquietud nos beneficia tanto a nosotros como a las personas que nos rodean. Ojalá seamos capaces de apoyarnos unos a otros para nutrirnos de un corazón en profunda paz consigo mismo.

-Inquietud y preocupación-
Reflexiones y prácticas

1 – Reconociendo la inquietud

Reflexiones

- ¿Con qué frecuencia durante el día estás inquieto, ya sea corporal o mentalmente?
- ¿Qué efecto tiene la inquietud en tu vida?
- ¿Cómo tiendes a actuar cuando estás inquieto?
- ¿Cuáles son algunas de las situaciones que te ponen inquieto?
- Pasa un tiempo reflexionando sobre qué creencias subyacen tras las inquietudes y preocupaciones que te asaltan.

Prácticas

- Presta especial atención a cómo funciona la inquietud mientras meditas, cualquiera sea el grado de inquietud que tengas o cuán sutil sea.
- Observa dónde y cómo aparece la inquietud en tu cuerpo y en tu mente.
- ¿Cómo la inquietud afecta tu capacidad para establecer la atención plena?
- ¿Qué sucede con la inquietud cuando logras observarla con atención consciente?

¿Qué importancia le das a la serenidad?

2 - Notando la calma

Reflexiones

- ¿A qué horas del día te es más probable experimentar tranquilidad?
- ¿Cuánta importancia le das a la serenidad?
- ¿Qué te ayuda a estar tranquilo?
- ¿Cuáles son las circunstancias que normalmente te hacen perder la calma?

Prácticas

- Presta especial atención a la calma durante la meditación.
- Antes de meditar pasa unos minutos realizando alguna actividad que te brinde calma.
- Al principio de tu sesión de meditación, concéntrate en relajarte cada vez que exhalas.
- A medida que tu meditación continúa, sintonízate con cualquier sensación de calma que tengas, no importa cuán leve sea.
- Saborea cómo se siente la calma en tu cuerpo y en tu mente.
- ¿Cómo afecta la calma a tu atención plena y cómo ayuda la atención a traer la calma?

*¿Cómo abordar con mayor
sabiduría aquellas cosas que
te causan remordimiento?*

3 – Revisando el remordimiento

Reflexiones

- Considera algunos de tus comportamientos del pasado que te provocan remordimiento o que te agitan cuando llegan a tu mente. Durante varios días, haz una lista de ellos.
- Mira la lista y ve si hay algún patrón en el tipo de cosas que están sin resolver. ¿Se refieren principalmente a eventos del pasado o eventos que todavía están ocurriendo?
- Dedica tiempo a considerar cómo resolver estos asuntos para que dejen de preocuparte.

Prácticas

- Mira tu lista de cosas que están sin resolver o de las que te arrepientes y escoge una o dos que sean susceptibles de resolver. Podría ser ofrecer una disculpa, hacer las paces, o enfrentar una conversación difícil con alguien.

¿Qué creencias subyacen a tus preocupaciones?

4 – Cuestionando la preocupación

Reflexiones

- Reflexiona acerca de las creencias que subyacen a tus preocupaciones. ¿Son verdaderas? ¿Útiles? ¿Cómo las adquiriste?
- ¿Por qué esas creencias te causan preocupación?
- ¿Cómo se relacionan esas creencias con tu autoimagen o con tu yo ideal? Trata de tener una conversación profunda con alguien acerca de estas preguntas. Otra alternativa es escribir tus reflexiones al respecto y volverlas a leer pasado un tiempo.

Prácticas

- Durante la meditación concéntrate en la atención plena de la respiración. Aprecia el efecto calmante y tranquilizador que trae centrarse en la respiración.
- Trata de sintonizarte con el ritmo de la respiración que entra y sale, cabalga sobre estos ciclos tanto como seas capaz.

- Intenta respirar desde o a través de cualquier nudo de agitación o tensión que tengas en el cuerpo.
- Para traer calma ayuda dejar ir los pensamientos al final de cada exhalación. Al exhalar deja ir esas creencias que te agitan.

CAPÍTULO 8

LA DUDA

Se supone que tarde o temprano todos los meditadores van a tener que enfrentar los obstáculos. Pero debido a la obstinación con la que se presentan, esto más bien sucederá *tarde y temprano*, una y otra vez. Estos estados mentales que inducen los obstáculos no deben verse como hechos desafortunados. Por el contrario, son oportunidades para fortalecer la atención plena, la concentración, la comprensión y el no apego.

El camino de la práctica tiene la fuerza de atravesar los obstáculos, pero se requiere dedicación para no alejarnos o descarrilarnos. Esto es especialmente cierto en el caso de la duda, el quinto y último obstáculo. Mientras que los otros cuatro surgen a causa de muchas cosas, la duda, en cuanto obstáculo de la meditación y la atención plena, se dirige directamente al corazón de la práctica. De hecho, cuando es lo suficientemente fuerte, puede conducirnos a renunciar al camino.

La duda es una preocupación mental que implica indecisión, incertidumbre y falta de confianza. La persona con duda recela, vacila y no se asienta del todo en la práctica. A veces se trata de una simple falta de claridad sobre la meditación o las instrucciones. Pero, cuando la duda es profunda, implica agudos y turbulentos conflictos internos, lo mismo que miedos sobre los resultados de la práctica. Bajo su influjo, la mente se mantiene agitada, hirviendo en pensamientos discursivos o con la sensación de que andamos en algo inadecuado. Además, es capaz de desinflar la mente y robarle el interés y la energía. Cualquiera sea la forma en la que se manifieste, la duda impide la visión clara de lo que está sucediendo aquí y ahora.



Una mente aprisionada por la duda es como un cuenco de agua turbia, fangosa y puesta en la oscuridad. Una persona con buena vista no podría examinar su reflejo en ella.

La «duda obstaculizante» no es lo mismo que la «duda curiosa». Cuando se trata del obstáculo conduce a la inacción, a veces a renunciar. La duda curiosa, en cambio, inspira a la acción e impulsa el empeño por entender. De hecho, a la atención plena le conviene tener una actitud inquisitiva que aliente una investigación más profunda. Se trata de una duda saludable que ayuda a superar el conformismo y remover ideas preconcebidas.

La duda obstaculizante se expresa de muchas formas: duda hacia la práctica, las enseñanzas, nuestros propios maestros y, la más peligrosa, hacia uno mismo. La duda puede no aparecer hasta que se empieza a practicar. Por ejemplo, una persona se pasa meses esperando con impaciencia participar en un retiro de meditación. Cuando ha llegado el momento y por fin está allí, empieza a dudar de si se trata del lugar y el momento adecuados para estar en un retiro.

Este obstáculo suele ir acompañado de pensamiento discursivo. A veces son razonamientos tan sensatos y convincentes que no alcanzamos a ver la duda que hay detrás. Sin importar si es razonable o no, el pensamiento discursivo interfiere en la meditación. De hecho, se da el caso de duda que es autocumplida: el pensar que tal vez la meditación no está funcionando provoca que la meditación no funcione.

Las dudas más insidiosas son las que recaen sobre uno mismo, especialmente cuando implican falta de confianza en nuestra capacidad o valía. Por ejemplo, cuando uno se siente intimidado porque la meta del camino budista se aprecia muy distante. Se nos puede olvidar que una montaña se conquista paso a paso. Otras veces se trata de no saber qué hacer con los cambios que llegan producto de la práctica. Uno puede ser asaltado por pensamientos tales como, «¿seré capaz de cuidar de mí si continué entregándome a esto?», «tal vez

mi familia y mis amigos no acepten aquello en lo que me puedo convertir» o, «no voy a ser capaz de ganarme la vida honestamente si reconozco cuántas cosas hago por miedo y ambición».

La duda también surge por inseguridad. La preocupación de lo que puede acarrear esta práctica espiritual nos llena de miedos. Temor a estados mentales inusuales, ya sean agradables o desapacibles, desencadenan desconfianza e indecisión.

Practicando con la duda

Es difícil reconocerla cuando se está atrapado en ella. El reto es lograr suficiente distancia u objetividad para verla tal cual es. Estar indeciso o frenarse en la práctica son pistas de que la duda está ahí trabajando. Tensión física u opresión pueden ser la evidencia de que estamos bajo su influjo.

Para contrarrestarla, ayuda practicar la atención plena del cuerpo. Así nos hacemos conscientes de dónde podemos relajarnos físicamente para quitarle fuerza. Permanecer concentrados en nuestra experiencia corporal nos ancla al presente, en lugar de extraviarnos en el pensamiento futuro de las dudas. La relajación y la atención al cuerpo aumentan nuestras posibilidades de reconocerla cuando llega. Una vez que la vemos, es apropiado utilizar notas mentales para etiquetarla: «ahí estás duda». Al identificarla y señalarla con total claridad tiende a perder su poder sobre nosotros.

Cuando la duda es descubierta, existen varias formas de enfrentarla. Para los ya practicantes, la recomendación principal es continuar siendo conscientes de ella de una manera no reactiva. Esto significa dejar a la duda estar ahí mientras se cultiva una atención plena que sea resistente a su fuerza de atracción.

Es posible fortalecer la atención plena si reconocemos cómo la duda nos aleja del momento presente y de la visión clara. Cuando estamos atrapados por ella, invocamos pensamientos, conceptos y creencias que nos mantienen casi todo el tiempo preocupados. Para contrarrestar esto, necesitamos entregarnos solo al presente, relajar nuestro enredo mental y esforzarnos en desembrollar todas esas ideas y pensamientos con los que la duda se sustenta.

También es de ayuda sentir cómo es estar en un cuerpo bajo su efecto. En ese caso, lo que nos interesa es *cómo se siente físicamente* dudar, no *sobre qué* tenemos dudas.

Cuando la duda implica vacilación para comprometerse con la práctica, a veces se soluciona con más disciplina y resolución. Esto es especialmente fructífero si la duda es menor, ya que los resultados de la práctica por sí mismos ayudarán a desmentirla.

Si las dudas son mayores o persistentes, disciplina y resolución no son la vía, sobre todo si implican represiones no saludables. En ese caso, es necesario abordar las dudas sustanciales de manera frontal, por ejemplo, cuestionando creencias profundamente arraigadas, tramitando sentimientos no resueltos o, quizá, confrontando convicciones muy enraizadas acerca de nosotros mismos. Algunas personas expresan una fuerte resistencia a realizar cambios de cualquier tipo, incluidos aquellos que implican la modificación de comprensiones y perspectivas. Para ellos la duda se convierte en una herramienta con la cual evitan afrontar aquellos cambios de mentalidad.

Cuando la duda contiene incertidumbres acerca de la práctica o las enseñanzas, es de gran utilidad aprender, reflexionar, estudiar las enseñanzas budistas (el *Dharma*). Discutir las enseñanzas con un maestro o con un compañero de práctica ayuda. Cultivar una buena comprensión de las

enseñanzas del Buda sobre lo que es hábil y lo que no lo es, tiene mucha utilidad para encarar la duda.

La confianza en nuestra capacidad como practicantes es fundamental. Para las personas plagadas de escepticismo acerca de su competencia, será vital desarrollar seguridad en sí mismos. Muchas personas pasan por alto sus logros y en cambio se centran en lo que creen que no pueden alcanzar. Tomarse el tiempo para contemplar y sentirse feliz por lo que uno es capaz de hacer, incluso las cosas más pequeñas, fortalece la confianza. Abordar nuestra práctica a través de pequeños incrementos podría poco a poco ir desarrollando la seguridad que nos hace falta. Por ejemplo, proponerse ser consciente de todas y cada una de las respiraciones a lo largo de una sesión de meditación es poco probable que construya confianza. Sería más eficaz si intentásemos permanecer conscientes de tan solo dos respiraciones cada vez. Cuando ya se tiene certeza en dos respiraciones, se puede pasar a tres respiraciones, luego a cuatro, etc. Paradójicamente, dedicar menos tiempo a pensar en uno mismo también ayuda. Esto se debe a que estar demasiado centrado en uno debilita una autoestima saludable.

Por último, es provechoso recordar algo que te inspire a practicar. Ya sea una enseñanza, una persona o alguna experiencia que hayas tenido. Traer a la mente esas cosas que te recuerdan por qué estás practicando y lo muy importante que es para ti. Estas reminiscencias alegran al corazón lo suficiente para despejar las nubes de la duda. Incluso podrían alentararte a redoblar tus esfuerzos con el fin de transformarlo todo en tu camino hacia la libertad, incluidos los obstáculos.

-La duda-
Reflexiones y prácticas

1 – Enfrentando las dudas

Reflexiones

- Considera cuidadosamente qué dudas tienes en relación con la meditación o la práctica budista.
- ¿Eres escéptico o solo tienes dudas acerca de algunas de las enseñanzas?
- ¿No te sientes seguro de tu capacidad para esta práctica?
- ¿Eres ambivalente respecto a algunos de los objetivos o resultados que traen la práctica?
- ¿Esta incertidumbre afecta tu desempeño al practicar?
- ¿De qué maneras interfiere la duda con tu práctica?

Prácticas

- Escribe una lista de diez preguntas que tengas sobre el budismo o sobre la meditación. Intenta formular preguntas que tengan relación directa con la práctica que realizas y tu forma de llevarla a cabo.
- De aquellas diez preguntas, dedica tiempo a pensar, estudiar y discutir con alguien la que es más importante para ti.

*¿Qué cosas te permiten
confiar en ti como
practicante de meditación?*

2 – Confianza

Reflexiones

- ¿Cómo calificarías la fuerza de tu confianza en las enseñanzas de la meditación?
- ¿Cómo te calificarías a ti mismo como practicante de meditación?
- Durante el tiempo que has meditado, ¿de qué manera ha fluctuado tu confianza?
- ¿Cuáles son algunas de las razones de esa fluctuación?
- A partir de tu experiencia meditando, ¿qué es lo que más te ha hecho sentir confianza hacia la práctica?

Prácticas

- Antes de cada sesión de meditación recuerda aquellas cosas que te traen confianza en la práctica. Deja que esa confianza te sirva de apoyo durante la meditación.
- ¿Cómo afecta a tu meditación el recordar aquellas cosas que te inspiran confianza en la práctica?

*¿Qué cosas podrías cambiar para
aumentar tu confianza y determinación
hacia la práctica de la atención plena?*

3 – Condiciones para dudar

Reflexiones

- ¿Cuáles son las situaciones, condiciones y creencias que te ponen a dudar?
- ¿Qué efecto tienen la frustración y tus dificultades para meditar en el surgimiento de la duda?
- ¿Qué cosas podrían arreglarse para tener mayor determinación y confiar más en la práctica?

Prácticas

- Cada vez que la duda, la incertidumbre y la vacilación se presenten en la meditación, usa la nota mental «duda» para rotularla. Haz esto varias veces y observa si te sirve para liberarte de su influencia.
- La duda implica creencia. ¿Crees que con la ayuda de las notas mentales te haces consciente del acto de creer que está detrás de la duda? ¿Te ayuda esto a liberarte de ella?

- Al final de una sesión de meditación, reflexiona con qué frecuencia usaste la nota mental «duda».

*¿Hay alguna parte de tu vida
en disputa con tu práctica
de meditación?*

4 – En conflicto con la práctica

Reflexiones

- ¿Tienes algún temor o vacilación por lo que podría sucederte si practicas la meditación?
- ¿Tienes miedo o resistencias a posibles experiencias meditativas?
- ¿Al meditar te sientes en conflicto porque otras actividades parecen más importantes?
- ¿Te preocupa que la meditación te cambie de formas que no consideras agradables?
- ¿Hay alguna parte de tu vida en disputa con tu práctica de meditación?
- Por favor, discute estos temores e inquietudes con alguien.

Prácticas

- Si eres consciente de cualquier miedo o conflicto mientras meditas, dirige la atención plena a sentir cómo experimentas ese miedo. Concéntrate en el *cómo se experimenta* en lugar de enfocarte en *qué es lo que crees* al respecto.
- Intenta usar las etiquetas mentales para ver si te ayudan a soltarte de miedos o conflictos durante la meditación. Simplemente reconoce que están allí y observa lo que les sucede cuando te mantienes presente.

CAPÍTULO 9

MÁS ALLÁ DE LOS OBSTÁCULOS

La sabiduría necesaria para encarar los obstáculos se encuentra practicando atención plena en torno a ellos. Esta sabiduría se adquiere lentamente y exige paciencia. También requiere el interés de querer estudiar los obstáculos cuando se presentan. Un libro como este no sustituye el tiempo y el esfuerzo que hay que dedicar a entender cómo operan. Ya que cada persona tiene su propio camino a través de ellos, tú tendrás que encontrar el tuyo.

Lo mejor es cultivar una actitud de respeto hacia los obstáculos y su poder. Esto no implica aprobarlos, es más bien el punto de partida que se requiere para superar su influencia. A medida que se desarrolla la atención plena, los obstáculos irán perdiendo su energía. Con el desarrollo de la sabiduría, la ecuanimidad y la concentración; es posible librarse de su influencia.

También es factible no experimentarlos en absoluto. No es obligatorio lidiar para siempre con ellos. Podemos tener una mente libre de obstáculos. Una mente así, emancipada de sus oscurecimientos, se hace cristalina, similar a un lago translúcido y sereno en el que todo se ve con claridad.

Para el budismo, una mente libre de obstáculos es algo hermoso. De hecho, para algunos experimentar la mente así es la experiencia más sublime de sus vidas. Ya que todas las demás formas de belleza se perciben a través de la mente, cuando ella es clara y apacible, todo lo demás que percibamos se verá con esa misma paz y claridad. Es como encender la luz después de vivir en la oscuridad durante mucho tiempo: el prodigio de la visión llega a ser incluso más extraordinario que aquello que se ve.

En el camino hacia la libertad, la función principal de una mente libre de obstáculos es enseñarnos el desapego. Cuando los obstáculos operan es porque estamos aferrándonos a algo. Cuando los obstáculos se ausentan, nos libramos del aferramiento que los acompaña. Al ver la diferencia entre aferrarse y no aferrarse, aprendemos que el núcleo de la libertad se encuentra en el desapego. Cuando esta lección es bien aprendida, nos damos cuenta que la claridad, la paz, la belleza y otras experiencias en el camino no son en sí la meta, son solo escalones que nos conducen a grados más y más altos de libertad del apego.

Los hitos a lo largo de esta ruta se miden por el nivel de libertad de los apegos. En cuanto a los obstáculos, esta libertad inicia dejando ir la cólera, la decepción, el desánimo que nos producen. Un paso más allá es cuando renunciamos a juzgarnos negativamente cada vez que los experimentamos. El siguiente escalón se alcanza cuando soltamos cualquier creencia que los defiende o los justifica. Pero las

señales más significativas son cuando estamos libres, así sea por breves instantes, de los obstáculos mismos.

Con una experiencia fuerte y vívida del no apego llegamos a una bifurcación en nuestra ruta. Una dirección conduce a más apego, la otra hacia la libertad. A medida que la práctica se profundiza, el camino de la libertad es cada vez más obvio. En algún momento se convertirá, a todas luces, en el camino más sencillo. Cuando somos practicantes nuevos lo más fácil es caer en el aferramiento, pero llega el día en que sucede lo contrario, nos sentimos más cómodos del lado del no apego.

La libertad conduce a mayor libertad. Ella vacía la mente de obstrucciones y agitación hasta que, en la belleza de la claridad mental, nos liberamos de nosotros mismos.

*Ya no hay pájaros en el cielo.
Las últimas nubes han desaparecido.
Sentados juntos, la montaña y yo,
Hasta que solo permanece la montaña.*

—Li Po

