

## **Enfrentarse a las distracciones (obstáculos de la meditación)**

Ahí estás meditando, con el cuerpo inmóvil y la mente quieta. Tu único movimiento es el de seguir el flujo de la respiración: dentro, fuera, dentro, fuera... Te sientes tranquilo, sereno y concentrado. Todo está bien cuando, de repente, aflora en tu mente algo extraño como, por ejemplo: «¡Quiero un helado!». Se trata, obviamente, de una distracción. Eso no es lo que se supone que deberías estar haciendo. Y, cuando te das cuenta de ello, vuelves de nuevo a la respiración, restableces su tranquilo discurrir: dentro, fuera, dentro... hasta que irrumpe una nueva distracción como, por ejemplo: «¿Ahora no recuerdo si he pagado o no la factura de gas de este mes?». Te das cuenta de la distracción y vuelves otra vez a la respiración: dentro, fuera, dentro, fuera, dentro... «Acaban de estrenar una nueva película de ciencia ficción. Quizás pueda verla el martes por la noche. No, el martes no, porque el miércoles tengo mucho trabajo. Será mejor que vaya el jueves.» Otra distracción de la que también acabas zafándote y, apenas vuelves a la respiración, escuchas, desde el interior de tu cabeza, una vocecilla que dice: «¡Uf! ¡Cómo me duele la espalda!». Y así sucesivamente, distracción tras distracción, en un desfile aparentemente interminable.

Todo un problema, pero lo cierto es que así son las cosas. Estas distracciones constituyen, de hecho, el meollo de la cuestión. La clave consiste en aprender a enfrentarnos a este tipo de cosas y reconocerlas sin quedarnos, no obstante, atrapados en ellas. Para eso precisamente estamos aquí. Por más desagradable que sea, esta forma de divagación es la modalidad normal de funcionamiento de la mente. No pienses en ella como si se tratara de un enemigo. Esa es la realidad, lo primero que debes admitir cuando quieres cambiar algo.

Cuando empieces a sentarte para concentrarte en la respiración, te sorprenderá descubrir lo ocupada que está tu mente. La mente salta, avanza, gira y retrocede bruscamente. Se persigue a sí misma dando vueltas y más vueltas. Parlotea, piensa, fantasea y sueña. No te molestes por ello, porque es algo natural. Observa simplemente, cuando tu mente se aparte del objeto de meditación, esa distracción con atención.

Cuando, durante la meditación de la visión profunda, hablamos de distracciones estamos refiriéndonos a cualquier preocupación que aparte nuestra mente de la respiración. Y esto nos sirve para poner de relieve una nueva e importante regla de la meditación: cuando aparece un estado mental lo suficientemente poderoso como para distraerte del objeto de meditación, dirige brevemente tu atención hacia esa distracción, convirtiéndola de manera provisional en tu objeto de meditación. Pero no olvides que

debes hacerlo de manera *provisional*. Esto es muy importante. Yo no te pido que cambies de caballo a mitad del río. No espero que, cada tres segundos, adoptes un nuevo objeto de meditación. Tu foco primordial debe estar en la respiración. Solo debes prestar atención a la distracción el tiempo necesario para advertir ciertos detalles concretos como, por ejemplo, ¿qué es?, ¿cuán fuerte es? o ¿cuánto tiempo dura?

Apenas respondas silenciosamente a esas preguntas habrás concluido tu examen de la distracción y volverás a prestar atención a la respiración. Y no te olvides, en este caso, de la importancia de hacerlo *silenciosamente*. No entiendas, pues, este tipo de preguntas como una invitación para intensificar el diálogo interno, porque eso te llevaría precisamente en la dirección equivocada, es decir, hacia la proliferación de los pensamientos. Lo que queremos, muy al contrario, es que te alejes de los pensamientos y regreses a la experiencia directa, más allá de las palabras y los conceptos, de la respiración. Estas preguntas no están concebidas para que te estanques más en ellas, sino para que te liberes de las distracciones y tengas una comprensión de su naturaleza. Te ayudan a sintonizar con lo que te distrae y a librarte, al mismo tiempo, de ello.

Pero esto suscita un problema porque cuando, en tu mente, emerge una distracción o cualquier estado mental, florece primero en el inconsciente y solo luego emerge en la conciencia. Esa fracción de segundo es realmente importante, porque nos proporciona el tiempo necesario para darnos cuenta de lo que está ocurriendo. El apego ocurre de manera instantánea y se origina en el inconsciente. En el momento, pues, en que el apego aparece en el nivel del reconocimiento consciente, ya hemos empezado a adherirnos a él. Lo más natural, para nosotros, consiste sencillamente en seguir este proceso e ir sumiéndonos cada vez más en la distracción. A esas alturas, ya no nos limitamos a observar atentamente el pensamiento, sino que estamos pensando descaradamente en él. El hecho de que la secuencia entera suceda en un instante supone un problema añadido. Por eso, en el momento en que somos conscientes de una distracción, ya estamos, en cierto modo, atrapados en ella.

Nuestras tres preguntas –¿qué es eso?, ¿cuán poderoso es? y ¿cuánto tiempo dura?– constituyen un remedio inteligente para esta enfermedad concreta. Para responder a estas preguntas tenemos que determinar la cualidad de la distracción, y, para hacerlo, debemos distanciarnos de ella, dar mentalmente un paso atrás, desidentificarnos de la distracción y contemplarla objetivamente. Tenemos, en suma, que dejar de pensar el pensamiento o de sentir el sentimiento y empezar a contemplarlo como un objeto de investigación. Este proceso es, en sí mismo, un ejercicio de *atención plena* y de conciencia desapegada y neutral. Así, romperemos el poder de la distracción y la atención

plena recuperará el control. En este punto, la atención efectúa una suave transición de vuelta a su foco primario, y podrás centrarte nuevamente en la respiración.

Cuando, al comienzo, empieces a practicar esta técnica, probablemente tengas que ayudarte con palabras. Plantearás tus preguntas con palabras y también responderás verbalmente a ellas. No pasará mucho tiempo, sin embargo, antes de que puedas prescindir completamente del formalismo verbal. Una vez asentado ese hábito mental, simplemente advertirás la distracción y sus cualidades y retornarás a la respiración. Se trata de un proceso no conceptual y muy rápido. La distracción puede consistir en cualquier cosa, desde un sonido hasta una sensación, una emoción, una fantasía, etcétera. Pero, sea como fuere, no te empeñes en reprimirla. No trates de sacarla de tu mente. No hay necesidad de ello. Obsérvala conscientemente con la atención pura. Examina la distracción sin palabras y acabará desapareciendo. Entonces descubrirás que la atención vuelve sin esfuerzo, por sí sola, a la respiración. No te culpabilices por haberte distraído. Las distracciones son naturales. Vienen y van. Considera también natural si, a pesar de este consejo, descubres que sigues culpándote. Observa entonces simplemente el proceso como si se tratara de otra distracción y vuelve a la respiración.

Observa ahora la secuencia de acontecimientos: respiración, respiración, emergencia de un pensamiento de distracción y frustración correspondiente, condena posterior por haberte distraído y regreso, cuando cobras conciencia de ella, a la respiración, respiración y otra respiración. Se trata de un ciclo natural que, adecuadamente realizado, discurre con toda suavidad. Todo descansa, de hecho, en la paciencia. Todo resulta, si aprendes a observar las distracciones sin involucrarte en ellas, muy sencillo porque te deslizarás sobre la distracción y tu atención regresará rápidamente a la respiración. Por supuesto, esa misma distracción puede aparecer en el momento siguiente. En ese caso, solo tienes que seguir observándola con plena atención. Si se trata, sin embargo, de un viejo y arraigado hábito de pensamiento puede transcurrir mucho tiempo, años incluso, antes de que eso ocurra. No te alteres por ello porque eso también es natural. Observa sencillamente la distracción y regresa a la respiración. No luches contra los pensamientos que te distraen. No te tenses ni forcejees. Es un despilfarro. Cada gramo de energía que ejerces contra esa resistencia se ve absorbido por el complejo del pensamiento fortaleciéndolo todavía más. No te empeñes, pues, en sacar a la fuerza de tu mente esos pensamientos, porque esa es una batalla imposible de ganar. Solo tienes que observar atentamente las distracciones y acabarán desapareciendo. Es muy extraño, pero cuanta más atentamente contemplas esas perturbaciones, más se debilitan. Y, cuando las

observas el tiempo suficiente, desaparecen para siempre. Obsérvalas, pues, con desapego y verás cómo acaban marchitándose.

Del mismo modo que el experto en armamento es capaz de desactivar una bomba, la atención plena o mindfulness permite desactivar las distracciones. Basta con una simple mirada para desactivar entonces las distracciones más débiles que, iluminadas por el resplandor de la conciencia, se esfuman para no regresar. Pero las pautas de pensamiento más habituales y profundamente arraigadas requieren, independientemente del tiempo que invirtamos en liberarnos de su dominio, la aplicación continua y reiterada de la atención plena. En realidad, las distracciones son tigres de papel que carecen, en sí mismas, de poder y necesitan ser continuamente alimentadas porque, en caso contrario, mueren. Por eso, cuando nos negamos a alimentarlas con nuestro miedo, la ira y la codicia acaban desvaneciéndose. La atención plena constituye el elemento más importante de la meditación, el principal de los factores que tratamos de cultivar. No hay, pues, necesidad alguna de luchar contra las distracciones, porque lo más importante no es controlar lo que ocurre, sino prestarle la adecuada atención. Recuerda que, comparada con la atención pura, la concentración es una herramienta secundaria. No existe nada que, desde el punto de vista de la atención plena, sea una distracción, porque todo lo que aflora en la mente es contemplado como una oportunidad para el cultivo de la atención. Recuerda asimismo que, si bien la respiración es un objeto arbitrario que utilizamos como foco principal de atención, también empleamos las distracciones como objetos secundarios. La distracción forma parte, como la respiración, de la realidad. Poca diferencia existe, de hecho, entre este o aquel objeto de atención. Da lo mismo, desde esa perspectiva, prestar atención con una concentración poderosa a una mente en reposo que prestar atención, con una concentración débil, a una mente que está en completo desorden. Todo forma parte de la atención plena. Permanece atento, y la concentración aparecerá de manera natural.

La meditación no aspira a concentrarnos sin interrupciones y para siempre en la respiración. Ese sería, por sí solo, un logro inútil. Y su propósito tampoco es el de alcanzar un estado mental de perfecta quietud y serenidad. Por más que se trate de un estado hermoso no conduce, por sí mismo, a la liberación. El objetivo de la meditación es el de alcanzar una atención plena e ininterrumpida. Existen distracciones de todos los tamaños, formas y sabores que la filosofía budista ha clasificado en diferentes categorías. Una de ellas es la categoría de los obstáculos. Se denominan de ese modo porque impiden el desarrollo de los dos componentes fundamentales de la meditación, la atención plena y la concentración. Sin embargo, debemos usar la palabra con cierta cautela,

porque que el término “obstáculo” posee una connotación negativa. Porque, si bien se trata de estados mentales que queremos erradicar, ello no implica, no obstante, que debamos reprimirlos, eludirlos ni condenarlos.

Veamos, por ejemplo, el caso de la codicia. Queremos evitar prolongar cualquier estado de codicia que aparezca, porque su continuidad nos ata a la esclavitud y el sufrimiento. Pero ello no implica que, cuando aparezca el pensamiento, debamos eliminarlo de nuestra mente, sino que tan solo dejamos que vaya y venga a su antojo sin alimentarlo. Cuando contemplamos la codicia con la atención pura, no establecemos juicio de valor alguno, simplemente nos distanciamos de ella y observamos su emergencia. De ese modo, podemos observar, de comienzo a fin, toda su dinámica. No la favorecemos, pero tampoco la impedimos ni interferimos con ella, sino que, con independencia de su duración, aprendemos todo lo que tenga que enseñarnos, dándonos cuenta de la forma en que nos perturba y perturba a los demás. Así es como nos damos cuenta de la forma en que la codicia nos deja continuamente insatisfechos y sumidos en un estado de completa carencia. Esa experiencia de primera mano nos ayuda a entender, desde un nivel visceral, que el egoísmo es una forma inadecuada de gobernar nuestra vida. Y no hay absolutamente nada teórico en este tipo de comprensión.

Extracto de: *El libro del Mindfulness*. Bhante Henepola Gunaratana