

## **Los cinco obstáculos**

### **Deseo**

Supongamos que lo que te distrae es una hermosa experiencia meditativa. Quizás se trate de una fantasía placentera o de un sentimiento de orgullo. Tal vez se trate de un sentimiento de autoestima, de un pensamiento amoroso o hasta de una sensación física de gozo. Sea lo que fuere, lo que sigue es un estado de deseo de obtener aquello que estás pensando o de prolongar la experiencia que estás teniendo. Independientemente, sin embargo, de la naturaleza del deseo, debes afrontarlo dándote cuenta de cómo se origina el pensamiento o la sensación y de cómo cobras conciencia separada del estado mental de deseo que lo acompaña. Date también cuenta de su magnitud y de su intensidad. Date luego cuenta del tiempo que dura y el momento en que desaparece. Y vuelve, cuando todo concluya, a prestar atención a la respiración.

### **Aversión**

Supongamos ahora que lo que te distrae es una experiencia negativa. Quizás se trate de algo que temes, de una preocupación insistente o de una sensación de culpabilidad, depresión o dolor. Con independencia, no obstante, de cuál sea la substancia real del pensamiento o sensación, te empeñas en rechazarlo, reprimirlo, evitarlo, resistirte o negarlo. El procedimiento recomendado en tal caso es básicamente el mismo que en el caso anterior. Observa la emergencia del pensamiento o de la sensación. Date cuenta del estado de rechazo que lo acompaña. Evalúa la magnitud e intensidad de dicho rechazo. Observa luego el tiempo que dura y el momento en que desaparece. Vuelve finalmente a prestar atención a la respiración.

### **Embotamiento**

Son varios los grados o intensidades del embotamiento, que van desde el leve sopor hasta el más profundo letargo. Y hay que decir que, en este caso, no estamos refiriéndonos a un estado físico, sino mental. La somnolencia o fatiga física es algo bastante diferente de lo que el sistema budista de clasificación consideraría como una sensación física. El embotamiento mental, sin embargo, está estrechamente ligado a la aversión, puesto que es una de las formas en que la mente elude las cuestiones que le resultan desagradables. El embotamiento no es una pérdida de la agudeza sensorial y

cognitiva, sino una especie de desconexión del aparato mental. Es una estupidez forzada que parece, superficialmente, deberse al sueño.

El embotamiento puede resultar difícil de abordar, porque su presencia se opone al uso de la atención plena y es casi lo contrario de la atención. También la atención plena, no obstante, constituye la cura para el presente obstáculo, y su abordaje no difiere de los anteriormente mencionados. De lo que se trata es de advertir, apenas emerge, el estado de embotamiento, de valorar su magnitud y grado y de observar el instante en que aparece, el tiempo que dura y el momento en que se desvanece. La única salvedad que, al respecto, conviene hacer es subrayar la importancia que, en este caso, tiene percibir cuanto antes el fenómeno. Debes captarlo en su misma concepción y aplicar, desde el primer momento, una dosis generosa de conciencia pura. Si permites que tome la iniciativa, su desarrollo probablemente acaba superando tu poder de atención. Y, cuando nos vence el embotamiento, caemos en el letargo y hasta en el sueño.

### **Agitación**

Los estados de inquietud y preocupación son expresiones de la agitación mental. En tal caso, tu mente no deja de revolotear y se niega a fijarse en cosa alguna. Es posible que dé vueltas obsesivamente a las mismas cuestiones. Pero, aun en ese caso, el principal componente es la sensación de inquietud. La mente se niega a centrarse en algo y salta continuamente de una cosa a otra. El remedio para esta condición es la mencionada secuencia básica. La inquietud impregna nuestra conciencia de cierto sabor o textura. Con independencia, sin embargo, del modo en que la llamemos, esa sensación de inquietud siempre está presente. Búscala y, cuando cobres conciencia de ella, advierte cómo se presenta. Luego observa el momento en que surge, cuánto tiempo dura y el momento en que se desvanece. Deja finalmente que tu atención vuelva a la respiración.

### **Duda**

La duda también tiñe la conciencia con su propia cualidad distintiva que los textos pali describen con todo lujo de detalles. Es como la sensación de alguien que, en mitad del desierto, llega a un cruce de caminos no señalizado. ¿Qué dirección debe entonces seguir? Y, como no tiene modo alguno de averiguarlo, se queda sencillamente atrapado en la incertidumbre. Una de las formas más habituales que, en la meditación, asume la duda es la de un diálogo interno semejante al siguiente: «¿Qué estoy haciendo sentado de este modo? ¿Me sirve acaso de algo? Seguro que sí. Esto es bueno para mí. El libro lo aseguraba. No, la verdad es que es una locura y una pérdida de tiempo. Pero no me

rendiré. Dije que iba a meditar y voy a hacerlo. ¿Estaré siendo demasiado obstinado? No lo sé. Sencillamente no lo sé». No caigas, pues, en esa trampa. Ese no es más que otro obstáculo, otra de las pequeñas cortinas de humo tendidas por la mente a fin de impedirte prestar atención a lo que ocurre. Para enfrentarte a la duda, simplemente tienes que cobrar conciencia de dicho estado mental, sin quedar atrapado en él, como un objeto de investigación. Distánciate de él y obsérvalo. Observa cuándo aparece y cuánto tiempo permanece. Y finalmente observa, antes de volver a prestar atención a la respiración, cómo se desvanece.

Esta es la pauta general con la que debes enfrentarte a cualquier distracción que se presente. Recuerda que las distracciones son los estados mentales que interfieren con tu meditación. Hay estados negativos –como la inseguridad, el miedo, la ira, la depresión, la irritación y la frustración– bastante fáciles de percibir, pero otros son muy sutiles y puede ser interesante enumerarlos. El anhelo y el deseo, por ejemplo, pueden estar vinculados a cosas que normalmente consideramos nobles o virtuosas. Puedes, por ejemplo, experimentar el deseo de perfeccionarte a ti mismo, sentir el anhelo de una mayor virtud y hasta desarrollar apego hacia el gozo proporcionado por la experiencia meditativa. Y, aunque es un poco difícil distanciarse de tan nobles sentimientos, debes tener en cuenta que, a la postre, no son sino otra de las formas asumidas por la codicia. No son más que un deseo de gratificación y de ignorar la realidad del momento presente.

Los más problemáticos de todos, no obstante, son los estados mentales realmente positivos que emergen sigilosamente durante la meditación como, por ejemplo, la felicidad, la paz, la satisfacción interior, la simpatía y la compasión hacia todos los seres sin excepción. Se trata de estados mentales tan dulces y positivos que apenas si puedes admitir la necesidad de desembarazarte de ellos porque, en tal caso, te sientes como un traidor a la humanidad. Pero no hay necesidad alguna de que te sientas de ese modo. No estamos aconsejándote que rechaces esos estados mentales, ni que te conviertas en un autómatas despojado de sentimientos. Lo único que te pedimos es que los veas como lo que son, es decir, como estados mentales que vienen y van y acaban yéndose tal como han llegado. Y, cuanto más perseveres en tu meditación, con más frecuencia aparecerán. El asunto consiste en no apegarte a ellos. Observa sencillamente el momento en que aparecen, observa cómo son, cuánto poder tienen y el tiempo que perduran y, luego,

observa también cómo desaparecen. No son sino un aspecto más del escenario provisional de nuestro universo mental.

Los estados mentales, igual que la respiración, discurren en etapas diferentes. Tanto unos como otros tienen un nacimiento, un desarrollo y un declive. Deberías esforzarte, por más difícil que te resulte, en diferenciar claramente estas etapas. Como ya hemos dicho anteriormente, los pensamientos y las sensaciones se originan en la región inconsciente de la mente y solo luego emergen en la conciencia. Por lo general, nos damos cuenta de ellos una vez que han aparecido y permanecido unos instantes en nuestra conciencia. De hecho, la mayoría de las veces solo advertimos las distracciones cuando han aflojado su dominio y están a punto de desaparecer. Es entonces cuando nos damos súbitamente cuenta de que estábamos en un lugar imaginario, soñando despiertos, fantaseando, etcétera. Pero es evidente que, para entonces, la cadena de eventos ya está demasiado avanzada. Este es un empeño tan difícil como el de tratar de atrapar a un león por la cola. Como hacemos cuando nos enfrentamos a un animal peligroso, debemos acercarnos a los estados mentales de frente. Si somos pacientes, aprenderemos gradualmente a reconocerlos en el momento en que emergen desde los niveles cada vez más profundos de nuestra mente inconsciente.

Dado que los estados mentales se originan en el inconsciente, deberás, para advertir su emergencia, expandir tu conciencia hasta el dominio de lo inconsciente. Esta no es tarea fácil, porque no puedes ver lo que está sucediendo en esos dominios, al menos no del mismo modo en que ves los pensamientos conscientes. Sin embargo, puedes aprender a obtener una difusa percepción del movimiento y a operar mediante una suerte de sentido mental del tacto. Esta es una capacidad que se adquiere con la práctica y otro de los efectos que, sobre la concentración, tiene la calma profunda. La concentración enlentece la aparición de los estados mentales, proporcionándonos el tiempo necesario para captar su emergencia desde el inconsciente antes incluso de poder percibirlos en la conciencia. La concentración nos ayuda, pues, a sumergir nuestra conciencia en esa bullente oscuridad en la que se originan los pensamientos y las sensaciones.

En la medida en que nuestra concentración se profundiza, vamos adquiriendo la capacidad de asistir a la lenta emergencia de los pensamientos y las sensaciones, como burbujas separadas, cada una de ellas distinta e independiente del resto, que ascienden a cámara lenta desde el inconsciente, permanecen brevemente en la mente consciente y acaban desvaneciéndose.

La aplicación de la conciencia a los estados mentales es una operación de precisión, algo que resulta especialmente cierto en el caso de los sentimientos y las sensaciones. Es muy

fácil sobrevalorar las sensaciones, es decir, añadirles algo a lo que realmente son. Pero igualmente sencillo es quedarse corto y captar solamente una parte de ellas. El ideal al que aspiramos consiste en experimentar completamente cada estado mental tal cual es, sin añadirle ni quitarle nada. Pongamos, como ejemplo, el caso de un dolor en la pierna. Lo único que hay realmente es una sensación pura y fluida que cambia de continuo instante tras instante, que nunca es la misma y cuya intensidad aumenta o disminuye. El dolor no es una cosa, sino un evento al que no deberíamos agregar ni asociar otro concepto. La pura conciencia sin obstrucción alguna de ese evento nos permite experimentarlo simplemente como una pauta fluida de energía. Eso es todo. Sin pensamiento ni rechazo alguno, solo pura energía.

No pasa mucho tiempo en nuestra práctica meditativa sin que nos veamos obligados a reconsiderar nuestras suposiciones con respecto a la conceptualización. La mayoría de nosotros hemos cosechado más o menos éxito en la escuela y en la vida gracias a nuestra capacidad de manipular lógica y conceptualmente los fenómenos mentales. Por ello consideramos que nuestra carrera, buena parte del éxito en nuestra vida cotidiana y de la felicidad de nuestras relaciones dependen, en buena medida, del adecuado manejo de los conceptos. A lo largo del proceso de cultivo de la atención plena, sin embargo, suspendemos provisionalmente el proceso de conceptualización y enfocamos nuestra atención en la naturaleza pura de los fenómenos mentales. Es como si, durante la meditación, tratásemos de experimentar la mente en su estado preconceptual.

Pero la mente humana conceptualiza eventos como el dolor y es entonces cuando nos descubrimos pensando en algo como “dolor”, lo que no es sino un concepto o una etiqueta añadida a la pura sensación. Elaboramos una imagen mental, una imagen del dolor, dotándola de forma. Podemos llegar incluso a ver una imagen de la pierna con el dolor pintado con un color llamativo. Esto es algo muy creativo y terriblemente entretenido, pero no es lo que queremos, porque esos no son más que conceptos superpuestos a la realidad viva. Lo más probable es que acabemos pensando: «Siento dolor en mi pierna». Ese “mi” es un concepto, algo añadido a la experiencia pura.

La introducción, sin embargo, del “yo” en el proceso abre una brecha y un espacio conceptual entre la realidad y la conciencia que la percibe. Ideas como “yo”, “mí” o “mío” no se dan en la conciencia directa, sino que son agregados extraños y engañosos. Cuando el “yo” entra en escena, nos identificamos con el dolor y lo subrayamos. Si, por el contrario, dejamos el “yo” fuera de escena, el dolor ya no será doloroso, sino un puro flujo de energía que, en ocasiones, puede llegar a ser incluso placentero. Si descubres la aparición del yo en tu experiencia del dolor o en cualquier otra sensación, obsérvalo

simplemente con plena conciencia. Presta una atención pura al fenómeno de identificación personal con el dolor.

La idea general, sin embargo, es muy simple. Lo que queremos realmente es ver todas las sensaciones –ya sean placenteras, dolorosas o aburridas– y experimentarlas plenamente en su estado natural y no adulterado. Y solo hay un modo de conseguirlo, a través de una sincronización perfecta. Nuestra conciencia de la sensación debe estar exactamente coordinada con su emergencia. Si tardamos un poco más de la cuenta en captarla, nos perderemos su emergencia y no la percibiremos en su totalidad. Si, por el contrario, nos aferramos a una sensación cuando esta ya ha pasado, estaremos aferrándonos a un mero recuerdo y tampoco percibiremos la emergencia de la siguiente sensación. Se trata de una operación muy precisa que nos obliga a fluir con el presente, percibiendo las cosas y abandonándolas sin dilación, algo que requiere una atención muy delicada. Nuestra relación con la sensación nunca debería producirse en el pasado ni en el futuro, sino en el ahora inmediato.

Son muchos y muy inteligentes los métodos desarrollados por la mente humana para conceptualizar los fenómenos. Una simple sensación puede desencadenar en nuestra mente una auténtica explosión de pensamiento conceptual. Consideremos, por ejemplo, el caso de la escucha. Supón que, mientras estás sentado meditando, alguien en el cuarto contiguo rompe un plato. El sonido impacta en tu oído y al instante se esboza, en tu mente, la escena que se desarrolla en el otro cuarto, y es muy probable que también veas a la persona a la que se le ha caído el plato. Si se trata de un entorno familiar –nuestro propio hogar, pongamos por caso–, probablemente obtengamos una película mental tridimensional y hasta en technicolor de la persona que rompió el plato e incluso del plato roto. Toda la secuencia discurre instantáneamente por tu conciencia. Emerge del inconsciente de un modo tan brillante, claro y convincente que eclipsa tu visión de todo lo demás. Pero ¿qué ha ocurrido entretanto con la sensación original, con la experiencia pura de la escucha? Ha quedado, desbordada y olvidada, en algún recodo del camino. Así es como acabamos alejándonos de la realidad y adentrándonos en el mundo de la fantasía.

Veamos otro ejemplo. Estás sentado, meditando, cuando un sonido impacta en tu oído. Se trata de un ruido impreciso, de una especie de crujido amortiguado que podría deberse a multitud de cosas. Y lo que ocurre a continuación es, probablemente, algo muy parecido a lo que sigue: «¿Qué ha sido eso? ¿Quién lo hizo? ¿De dónde viene? ¿A qué distancia está? ¿Será peligroso?». Y así sucesivamente, sin más respuestas que las proyectadas por nuestra fantasía.

La conceptualización es un proceso persistente que, penetrando subrepticamente en tu experiencia, acaba apoderándose de ella. Cuando, durante la meditación, escuchamos un sonido, prestamos atención a la experiencia de la audición. Eso y solamente eso. Lo que sucede es, de hecho, tan simple que suele pasarnos desapercibido. Las ondas sonoras impactan en nuestro oído a determinada frecuencia. Esas ondas se ven traducidas, en el cerebro, a impulsos eléctricos que se presentan, en la conciencia, como una pauta sonora. Eso es todo. No hay imágenes, películas mentales, conceptos ni diálogo interior alguno implicado. Solamente sonido. La realidad es elegantemente sencilla y despojada de adornos. Cuando escuchamos un sonido, cobramos conciencia del proceso de audición. Todo lo demás es palabrería añadida que debemos aprender a dejar de lado. Y lo mismo podríamos decir con respecto a todas las sensaciones, emociones y experiencias que puedan presentarse. Observa detenidamente, pues, tu propia experiencia y excava a través de los diferentes estratos de diálogo mental hasta llegar a descubrir lo que realmente hay en el fondo. Te sorprenderá comprobar lo sencillo y hermoso que es.

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