



Visión y transformación

El Noble Sendero Óctuple y el esfuerzo, la atención y la meditación

Los 4 Esfuerzos correctos

Comencemos entonces con la sexta rama de este noble sendero óctuple: Esfuerzo correcto. El esfuerzo no solo se establece en la sexta rama de este camino, sino que es una constante necesaria en toda nuestra vida espiritual. Sin embargo, formalmente en esta sección, el esfuerzo correcto toma una forma cuádruple que consiste en:

1. Esfuerzo de erradicar estados mentales torpes
2. Esfuerzo de prevenir estados mentales torpes
3. Esfuerzo de cultivar estados mentales hábiles
4. Esfuerzo de mantener estados mentales hábiles

Es de suma importancia dedicar energía a estos 4 esfuerzos, tanto dentro de la meditación como fuera de ella. Por lo tanto, las prácticas de la atención plena y de cultivo de emociones positivas son fundamentales y fundacionales. Será imposible llevar a cabo estos 4 esfuerzos sin la ayuda de herramientas que nos permitan observar nuestra propia mente sin caer en el peligro de enredarnos en nuestra subjetividad. La meditación budista nos ofrece un camino para construir una visión amplia y objetiva de quienes somos y de quienes podemos llegar a ser.

El esfuerzo de erradicar estados mentales torpes consiste en primer lugar, en reconocer que experimentamos dichos estados. Sin una visión honesta de nuestra mente y de nuestros hábitos, el camino espiritual se puede volver una clase de fantasía egocéntrica. Una vez reconocido el estado mental torpe, existen diversas formas de erradicarlo. En primer lugar, es siempre recomendable construir perspectiva, y ésta la podremos alcanzar en la medida en que nos entrenemos en salir del estado mental torpe que estamos experimentando. Esto lo podremos lograr a partir de las prácticas de meditación samatha que consisten en el cultivo de calma y tranquilidad, especialmente mediante el desarrollo de atención plena al cuerpo a las sensaciones y a la respiración. Atender a nuestra experiencia sensorial y no darle energía a pensamientos que alimentan estados de enojo, depresión o ansiedad, será el primer paso para erradicar los estados mentales torpes.



El esfuerzo de prevenir estados mentales torpes consistirá en el cultivo de vigilancia o appamada en pali. Esta es la cualidad derivada de la atención plena que tiene el propósito de estar atentos a nuestra mente y cuidar de ella. Observamos que los estados mentales dependen de condiciones y podemos estar alertas a los momentos en donde éstas condiciones se juntan y pueden tomar lugar estados mentales dañinos. Si podemos desarrollar este estado vigilante de nuestra consciencia, entonces será mucho más fácil no caer en emociones y narrativas negativas.

El esfuerzo de cultivar estados mentales hábiles tiene sus fundamentos en las meditaciones de desarrollo de emociones como la amabilidad, la bondad, la alegría empática, la compasión y la ecuanimidad. Lo que se conoce tradicionalmente en el budismo como las brahma viharas o las moradas sublimes. Éstas son emociones o estados mentales que cualquier ser humano puede desarrollar. Podemos decir que son parte de nuestra naturaleza más profunda y forman parte de un natural desarrollo del individuo, pues una verdadera evolución de nuestra humanidad no podrá estar basada en valores opuestos a la bondad y a las formas en las que ésta se expresa en situaciones distintas. Sin embargo, aunque son cualidades humanas, debemos hacer el esfuerzo para que se vuelvan la tendencia preponderante de nuestra vida, pues así como los estados mentales egocéntricos, necesitan de recurrencia para poder florecer. En la medida en la que desarrollemos estos estados mentales, serán menos los momentos en los que tengamos que dedicar energía para erradicar estados mentales torpes, pues la tendencia natural de nuestra mente será hacia estados de calma, cariño y claridad.

Por último, el esfuerzo de mantener estados mentales hábiles simplemente consiste en reconocer que éstos no existen independientes de condiciones. A veces, después de realizar esfuerzos por cultivar emociones de tranquilidad, claridad y bondad, podemos sentir que estos estados nunca se irán de nuestro lado, y podemos caer en el peligro de no ver que, como una bella flor, también necesitan de condiciones propicias para su surgimiento. Por lo tanto, si abandonamos las prácticas los propician, como la meditación, la amistad espiritual, la apreciación estética, etc, eventualmente se volverán débiles, sin nutrientes, menos habituales y por lo tanto, volveremos a caer en patrones de distracción, reactividad e insatisfacción. En las siguientes secciones veremos a mayor detalle y de forma práctica cómo podemos desarrollar estos 4 esfuerzos correctos.



Los 5 Obstáculos

Los cinco obstáculos son una lista tradicional de los principales hábitos mentales que nos impiden avanzar más en la meditación, y también nos impiden desarrollar un tipo de felicidad profunda o satisfacción en nuestra vida en general. Podemos comenzar a notar estos hábitos con mucha fuerza en la meditación, pero estos no son algo que simplemente sucede cuando meditamos. Nos afectan todo el tiempo, es solo que cuando se eliminan todas las distracciones externas, estos hábitos mentales arraigados pueden volverse demasiado obvios. Al dejarnos poner una etiqueta a estos hábitos mentales, la enseñanza de los cinco obstáculos nos ayuda a reconocerlos. y dejarlos ir. A medida que los revisemos, también hablaremos sobre algunas de las cosas específicas que podemos hacer para contrarrestar cada obstáculo tal como lo describimos. También hay algunas formas tradicionales de lidiar con los obstáculos en general, y hablaremos de estos cuando hayamos revisado la lista.

Deseo de Experiencias Sensoriales

Este es un hábito arraigado de buscar alivio de nuestra sensación de insatisfacción interna en experiencias placenteras, como la comida, el sexo, etc. Si pasamos mucho tiempo esperando la próxima comida, la próxima galleta o pastel, la próxima taza de café, la próxima relación sexual, la próxima bebida, el próximo cigarrillo, las próximas vacaciones soleadas, entonces, cuando todas las distracciones externas se eliminan a medida que meditamos, es probable que surja este mismo patrón de deseo. En lugar de meditar, podemos encontrarnos pensando "¿qué hay para cenar?", O teniendo fantasías sexuales, o recordando esa noche de vacaciones. Si el deseo sensorial es nuestro principal obstáculo, una de las formas en que podemos hacer algo al respecto es cultivar el disfrute en nuestra meditación.

Necesitamos notar el placer que obtenemos de la meditación y nutrirlo, permitir que crezca. Necesitamos cultivar un sentido de satisfacción, para que podamos estar felices de experimentar lo que está sucediendo en el momento, notar lo que está sucediendo aquí y ahora y disfrutarlo, y no siempre estar esperando el próximo placer. Una de las formas en que hacemos esto es cultivar atención plena, notar los placeres simples y más sutiles que nos rodean todo el tiempo. Una forma particular de deseo sensorial que puede no ser tan obvio es el deseo de pensamientos y fantasías interesantes. En el budismo, la mente es vista como un órgano del sexto sentido que percibe los objetos mentales. En lugar de querer experiencias agradables de cosas como la comida, es posible que nos perdamos en pensamientos o sueños



interesantes. Esto también es una especie de placer sensorial, y se produce porque no estamos contentos de experimentar lo que está sucediendo aquí y ahora.

Odio o mala voluntad

Este es el hábito arraigado de culpar de nuestra sensación de insatisfacción interna a otras personas y al mundo que nos rodea, involucrándonos a menudo en pensamientos críticos, pensamientos de enojo y pensamientos de resentimiento. Si pasamos gran parte de nuestro tiempo enojándonos con las personas o sintiéndonos críticos con las personas, culpando a otras personas o 'a los jefes' o al gobierno o a otros conductores, o lo que sea, entonces cuando nos sentemos a meditar, este hábito mental puede surgir, y llevarnos completamente lejos de cualquier sentido de conexión con otros o de tranquilidad.

Cuando no somos conscientes de la mala voluntad o no podemos expresarla, podemos encontrar que ésta vuelve hacia nosotros. Por lo tanto, podríamos ser conscientes de una fuerte tendencia a ser autocríticos o hablarnos a nosotros mismos de una manera que no haríamos con los demás. Obviamente, una forma importante de socavar el hábito de la mala voluntad es hacer la meditación metta bhavana, el cultivo de cariño y bondad de manera regular, cultivar la gratitud, regocijarse en los méritos de otros y cultivar la compasión.

Ansiedad e inquietud

Este es el hábito mental arraigado de preocuparse por las cosas malas que podrían suceder, pensar en todas las cosas que tenemos que hacer, estar siempre un poco preocupados, siempre tener un poco de prisa. Si pasamos mucho tiempo fuera de la meditación siempre tratando de llegar al final de una lista interminable de tareas pendientes, siempre ansiosos por lo que podría suceder si no lo hacemos, entonces cuando nos sentemos quietos y no hagamos nada en la meditación, es probable sentir que deberíamos estar corriendo haciendo algo, pensar en lo que hay que hacer, pensar en todas las cosas de las que nos preocupan, y por lo tanto nos resulta difícil permanecer quietos.

La ansiedad y la inquietud tienen un lado tanto mental como físico. El lado mental es la ansiedad: siempre estamos pensando en lo que hay que hacer, siempre con la sensación de que si no evitamos los problemas, algo malo sucederá. El lado físico es la inquietud: no podemos estar cómodos simplemente sentados, siempre parece que hay un picor que queremos rascar, o una necesidad de estar inquieto. Una buena



forma de lidiar con la ansiedad y la inquietud fuera de la meditación es hacer más ejercicio.

Estamos diseñados para ser activos, y nuestros estilos de vida sedentarios pueden dejarnos con mucha energía física que no tiene a dónde ir, y nos hace sentir inquietos y nerviosos. Si la ansiedad y la inquietud son nuestro principal obstáculo, entonces en la meditación necesitamos cultivar una sensación de calma. Podemos hacer esto usando imágenes relajantes o palabras que evoquen calma en nuestra meditación. Por ejemplo, podemos imaginar nuestra respiración como olas que se rompen suavemente en la orilla de un lago tranquilo. O podemos imaginarnos a nosotros mismos sentados como una montaña, firmemente apoyados por la tierra, pero con la cabeza alta en la atmósfera, por encima de todas las preocupaciones mundanas.

Podemos ayudarnos a calmarnos en la meditación llevando nuestra atención en el cuerpo, enfocando nuestra conciencia debajo del ombligo, o en las piernas y pies en contacto con el suelo. Podemos dejar de lado nuestra tensión mientras meditamos concentrándonos en la respiración, enfocándonos en soltar y soltar mientras dejamos que el aire abandone el cuerpo con la exhalación. Podríamos combinar esto con palabras relajantes, que digan "calma" o "suelto, relajo" al exhalar. Reducir los niveles de luz en el lugar donde meditamos también puede ayudar.

Pereza y letargo

La pereza y el letargo se refieren al hábito mental arraigado de querer evitar la incomodidad de hacer un esfuerzo. Si tendemos a tratar de hacer lo menos posible cuando estamos en el trabajo, y cuando llegamos a casa, nuestra idea de pasar un buen rato es acostarnos en el sofá pasivamente entretenidos por la televisión o Netflix, entonces cuando nos sentemos a meditar este hábito de tratar de evitar el esfuerzo, es probable que salga a la superficie, y es probable que simplemente nos distraigamos o nos quedemos dormidos.

Al igual que con la ansiedad y la inquietud, este obstáculo tiene un lado tanto físico como mental. La pereza es la tendencia mental del deseo de no hacer un esfuerzo. El letargo es el estado físico de la apatía que a menudo lo acompaña. Si la pereza y el letargo tienden a ser nuestro principal obstáculo, fuera de la meditación podemos tratar de hacer cosas que requieren un poco de esfuerzo. En particular, podríamos hacer un esfuerzo para hacer más ejercicio, esto nos despierta, nos anima. Hacer algún tipo de ejercicio antes de meditar es una muy buena manera de estar más alerta y más tranquilo. Subir los niveles de luz cuando meditamos también ayuda. Incluso



podemos meditar con los ojos abiertos si es necesario. También podemos usar imágenes brillantes, por ejemplo imaginando la respiración como una luz brillante que ingresa al cuerpo. Llevar nuestra atención hacia la parte alta del cuerpo también nos ayuda a alegrarnos y despertarnos en la meditación, al igual que enfocarnos más en la inhalación que en la exhalación.

Duda e indecisión

La duda y la indecisión es el hábito mental arraigado de tratar de mantener abiertas todas nuestras opciones, evitar tomar decisiones, evitar comprometernos en un curso de acción y luego seguirlo. En este caso, no nos referimos a la duda en el sentido de un verdadero cuestionamiento intelectual, sino más bien al hecho de querer evitar tener que comprometernos, tener que asumir los desafíos que esto implica y arriesgarnos al fracaso. La persona que está gobernada por la duda y la indecisión nunca se comprometerá realmente a convertir el lugar donde vive en un hogar, porque siempre siente que puede surgir algo más. Nunca se comprometen realmente a hacer lo mejor en su trabajo, porque sienten que lo están haciendo por el momento, nunca es lo que realmente quieren hacer. Si sufrimos este obstáculo, nunca nos comprometeremos realmente a un proyecto o a un verdadero desarrollo personal, tratando de mantener nuestras opciones abiertas, y como resultado, nunca lograremos algo significativo.

En la meditación, la duda y la indecisión pueden surgir como incertidumbre sobre nuestra capacidad de meditar, sobre si las meditaciones realmente funcionan, dudas sobre si hay algún tipo de meditación mejor que deberíamos estar haciendo o dudas sobre las personas que nos están enseñando. Puede surgir como una discusión sobre qué meditación hacer, o sobre qué personas poner en qué etapa del metta bhavana.

Lo opuesto a este obstáculo no es la certeza: rara vez podemos estar seguros de algo, es el compromiso. Uno de los principales antídotos, en la vida cotidiana y cuando meditamos, es dejar de pensar tanto y comprometerse, tomar una decisión y seguir poniéndolo en práctica. Entonces, decidimos que vamos a hacer la práctica de la meditación y nos comprometemos a ello.

Trabajando con los obstáculos en la meditación

Además de las formas de lidiar con cada obstáculo que hemos discutido, hay algunas formas generales en que podemos trabajar para superar los obstáculos mientras meditamos.

Etiquetar

Simplemente etiquetar el obstáculo, darse cuenta de que es un obstáculo y darle su nombre, nos ayuda a superarlo. Al hacer esto obtenemos algo de objetividad, en lugar de estar allí, dentro del obstáculo, nos colocamos fuera de él, mirándolo. Esto puede quitarle gran parte de su poder.

Mente como el cielo azul

Para practicar una mente similar al cielo azul, solo observamos nuestros pensamientos y emociones a medida que pasan por nuestra mente, ya que podríamos ver las nubes pasar a través de un cielo azul y luego desaparecer. Los observamos, los vemos como un clima mental, no nos enganchamos en ellos, ni les damos energía. Muchas veces nuestra mente solo arroja pensamientos y emociones que no significan mucho, no tenemos que sentir que somos dueños de estos pensamientos, o que tenemos que identificarnos con ellos y poner nuestra energía detrás de ellos. La práctica de la mente como el cielo se puede usar junto con el etiquetar, y juntas estas son probablemente las formas más útiles de trabajar con los obstáculos en la meditación. Podemos observar un pensamiento a medida que pasa por nuestra mente e imaginar pegarle una etiqueta como "ansiedad" al pasar. También podemos usar otras imágenes que nos permiten desengancharnos de pensamientos y emociones que pasan, por ejemplo, literalmente imaginando a nosotros mismos "desenganchando" nuestra mente y devolviéndola a la respiración. O imaginar que estos pensamientos o distracciones son como hojas que caen desde un árbol hasta un río que suavemente se las lleva.

Cultivando lo opuesto.

Ya hemos hablado de esto. Podemos cultivar conscientemente la satisfacción, metta, calma, energía, curiosidad, interés o el compromiso en nuestra meditación, usando palabras, imágenes y la conciencia corporal.

Reflexionar sobre las consecuencias.

Esto puede ser útil para emociones poderosas que son demasiado fuertes para el enfoque de la mente como cielo azul. Podría implicar pensar en el estado mental que estamos experimentando y reflexionar sobre cuáles serán los resultados si permitimos que crezca y se desarrolle a través de la ley del karma: en qué tipo de persona me convertiré, en qué tipo de mundo viviré, ¿cómo serán mis relaciones? Si vemos que por nuestro propio bien y por el de quienes nos rodean, necesitamos salir de este tipo de estado en lugar de cultivarlo, esto puede ser una motivación poderosa que nos permite decirle "no".

Simplemente decir "no".

Esta es la última línea de defensa. Nos mantenemos conscientes del estado mental (lo suprimimos, no lo reprimimos), pero nos negamos a permitir que nos gobierne. Le decimos a nuestra mente que se calle por un momento. Hay que enfatizar que en las enseñanzas tradicionales, este "método" es la última opción, siempre debemos de utilizar recursos más hábiles antes de recurrir a él.

La Atención Correcta

Hemos ya hablado en gran medida sobre las prácticas que nos ayudan a cultivar un estado de energía para erradicar estados mentales torpes y cultivar estados mentales hábiles. Por supuesto, el medio principal para ello es la meditación. Pero tal vez podemos ahondar un poco más en qué implica la práctica de la meditación.

La meditación budista la podemos dividir en dos grandes categorías: samatha y vipassana.

Las meditaciones de tipo samatha nos ayudan a cultivar calma, foco y emociones positivas. Mientras que las meditaciones de tipo vipassana nos proveen de una visión clara en torno a la realidad y sus características. Ambos tipos de meditación se retroalimentan, no se pueden practicar a profundidad una sin la otra.

Una cualidad fundamental de toda meditación budista es la atención plena o la atención consciente. Por lo tanto, parte del camino budista radica en el desarrollo constante de esta cualidad. Específicamente hablaremos en este curso sobre 4 aspectos sobre los cuales podemos desarrollar atención plena:

1. Atención a las cosas
2. Atención a uno mismo
3. Atención a los demás
4. Atención a la realidad

Estos 4 niveles de forma básica, engloban nuestra experiencia en el mundo. Tal vez a menudo nuestra atención se encuentra desbalanceada favoreciendo más a uno que otro. Lo que tratamos de hacer es cultivar una mente más abierta a todos los aspectos de nuestra experiencia, de tal modo que podamos ver que todos ellos se encuentran íntimamente relacionados. Que las cosas a nuestro alrededor forman parte de nuestra vida, impactan de maneras que a veces no vemos. Podemos también deleitarnos en



los detalles del mundo, en la luz, los árboles, los sonidos, los colores. Asimismo podemos estar más y más atentos a nosotros mismos, a nuestro cuerpo, sensaciones, emociones y pensamientos. Esto naturalmente involucra un proceso de auto-descubrimiento, tanto de nuestros patrones, como de nuestras potencialidades. De igual modo, podremos estar más conscientes de los demás, a partir de ver a las personas como seres vivos y no como objetos, desde sus necesidades, sus emociones, sus deseos y aspiraciones, así como desde nuestros momentos compartidos de felicidad y sufrimiento, notando cada vez con mayor claridad que no somos realmente distintos unos de otros. Por último, desarrollaremos también una visión más profunda de la realidad, a partir de conectar con sus características evidentes que a menudo ignoramos, como la cualidad de cambio, e transformación y de interconexión.

Samadhi

Si vamos más allá de las formas habituales de usar nuestra mente que se resumen en los obstáculos, y si nos mantenemos enfocados, contentos, con un equilibrio entre la calma y el estado de alerta, después de un tiempo puede suceder algo maravilloso. La meditación puede abrir la puerta a estados mentales muy claros, muy agradables e inspiradores que están más allá de lo que la mayoría de nosotros experimentamos en nuestra vida cotidiana. En estos estados podemos ver la verdad de las cosas mucho más claramente de lo que lo hacemos cuando nuestra mente está en un torbellino de diferentes pensamientos y emociones, podemos comenzar a escuchar la voz de nuestra sabiduría interior, podemos tener un fuerte sentimiento por los valores profundos que le dan significado a nuestra vida. La última fase del noble camino óctuple, la meditación perfecta, retroalimenta al primero, nos da una mayor visión, nos pone más en contacto con la forma en que son realmente las cosas, para que podamos vivir vidas más significativas.

El término sánscrito que estamos traduciendo como meditación para la última etapa del camino es Samadhi. Samadhi significa meditación, significa concentración y enfoque. Pero también significa un estado mental superior, un estado superior del ser, al que se puede acceder a través de la meditación. Hay muchas listas de diferentes samadhis que la gente ha experimentado, el Samadhi que es como el océano, el Samadhi que es como un diamante, el heroico Samadhi, etc. A lo largo de los milenios, los budistas han tenido mucha experiencia de los diferentes estados a los que se puede acceder a través de la meditación, y los han descrito en detalle y han hecho mapas de ellos, mostrándonos cómo podemos movernos de un estado a otro. La ruta



universal y bien conocida de los estados meditativos en el budismo se llama las cuatro dhyanas, o las 8 dhyanas, por lo general se presta menos atención a los últimos 4. Podríamos decir mucho sobre estos, pero en esta ocasión simplemente hablaremos de las cualidades mentales que surgen en estos estados de absorción meditativa.

Todas las técnicas Samatha tienen el objeto de inducir estados de concentración, unificando en la conciencia partes de nuestro ser de una manera armoniosa, tranquila y clara. Si estamos llevando una vida ética en un ambiente favorable, que fomenta la satisfacción y las emociones positivas, cuando se medita se llega a transformar el vagabundeo mental que hay en la cabeza para dar lugar a sentimientos agradables de ligereza, quietud y tranquilidad. Empezarán a disolverse los conflictos internos, reemplazando los elementos inquietos y egoístas por perspectivas mas amplias y objetivas.

Al desarrollar estados meditativos puede que se experimenten olas de gozo, que parecen surgir de las profundidades de aquel que medita; en algunas personas estas olas serán tan fuertes que producirán profundos y agradables escalofríos. Por otra parte, uno se saturará de emociones cálidas, de tal forma que se fundirá la parte emocional y la parte mental en una sola facultad, experimentándose todo con una nueva luz, más clara y brillante. Los meditadores más experimentados pueden alcanzar estados aún más profundos, hasta llegar a niveles de inspiración en los que se disuelven los límites normales entre uno y el resto del mundo. Entonces pueden surgir en algunas personas los denominados poderes sobrenaturales, tales como la capacidad de ejercer un efecto benevolente en la experiencia de otros.

No cabe duda que todo esto es sublime y es algo que puede estar al alcance de cualquier meditador regular. Sin embargo la meditación no siempre es así. En algunas ocasiones el meditador pasará por periodos en que meditar significa batallar con una mente llena de deseo insatisfecho, ira o conflicto. En estas ocasiones la meditación representa una tarea ardua. Sin embargo, aún cuando se experimentan dificultades, la meditación es un trabajo realmente útil debido a que nos permite tener un control gradual de estados mentales torpes, tanto en las sesiones de meditación como en el resto del día.

La gente a veces los puede experimentar en un curso introductorio. Otros pueden no experimentarlos durante años, pero la mayoría de los meditadores prueban al menos las dhyanas, especialmente si se van de retiro por un tiempo o pasan más tiempo meditando en buenas condiciones. No te obsesiones con ellos. Pero es importante



saber que hay más para experimentar de lo que probablemente hayas experimentado hasta ahora.

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué obstáculo experimento más a menudo en la meditación?
2. ¿Cómo se siente?
3. ¿Puedo ver condiciones fuera de la meditación que propician estos obstáculos?
4. ¿Puedo hacer algo al respecto para cambiarlas?
5. ¿Puedo ubicar una forma concreta de trabajar con el primer esfuerzo en mi vida cotidiana?
6. ¿Cuáles son los estados mentales torpes más comunes en mi día a día?
7. ¿Puedo ubicar una forma concreta de trabajar con el segundo esfuerzo en mi vida cotidiana?
8. ¿Puedo ubicar una forma concreta de trabajar con el tercer esfuerzo en mi vida cotidiana?
9. ¿Qué condiciones propician en mi mente estados mentales hábiles?
10. ¿Puedo ubicar una forma concreta de trabajar con el cuarto esfuerzo en mi vida cotidiana?