



Profundizado en la meditación

Sesión 2: Ir más allá de los obstáculos

Cuando comenzamos a meditar, notaremos casi de manera inmediata los beneficios de cultivar una mente atenta y amable; sin embargo, pronto nos enfrentaremos con ciertos obstáculos o trabas comunes. A continuación exploraremos cuáles son y cómo podemos aproximarnos a ellos de una manera abierta y sabia.

Primer obstáculo: el deseo de experiencias sensoriales y el apego

Cuando nos encontramos meditando, quizá notaremos que la mente puede desear estar en otro lugar, haciendo otra cosa: resolviendo las tareas pendientes, viendo la televisión, comiendo algo delicioso o en una hermosa playa; incluso puede surgir el deseo de que la experiencia meditativa sea diferente, más profunda, más relajada o sin proliferación mental. Y surge un pensamiento del cual nos enganchamos y que nos conduce hacia otro tren de historias mentales. Ese pensamiento lo usamos para la fabricación de otro pensamiento, que trae consigo más sentimientos, más sensaciones.

¿Qué hacer?

1. Regresamos la atención a la experiencia en el cuerpo, y especialmente hacia la respiración. La respiración es una herramienta muy poderosa, porque no importa donde esté la mente, la respiración siempre está ahí, la respiración siempre está sucediendo. El volver a atender a la inhalación y a la exhalación nos permitirá suavizar la experiencia de deseo y el apego a los pensamientos.
2. Nota lo agradable de la experiencia. Simplemente redireccionamos la necesidad de placer hacia algo que ya está ocurriendo, mientras entrenamos a la mente a encontrar disfrute en lo sutil y lo cotidiano; la temperatura del ambiente, las sensaciones al respirar, el contacto de la piel con la tela de la ropa pueden ser sensaciones muy gratas si nos abrimos a descubrirlas.



Segundo obstáculo: la aversión y el rechazo

2. A veces es todo lo contrario. El obstáculo es la aversión. Estás sentado ahí, y te das cuenta que estas evitando un pensamiento o una sensación. Esto es más difícil de ver porque la aversión oculta el pensamiento o el sentimiento por completo, pero mientras estás sentado meditando, puedes darte cuenta que estás evitando algún pensamiento a través de las sensaciones físicas en tu cuerpo. A veces estás sentado y, de hecho tratas de escaparte del ponme intento, te mueves, y detrás de la sensación física está la sensación de evasión. Cuando sientes tensión o la sensación de estar bloqueado en tu sesión, de nuevo, puedes utilizar la respiración para suavizar e ir hacia ese lugar en el cuerpo o en el corazón. Puedes usar la respiración para guiar y suavizarte, de modo que no tienes que retroceder y verlo desde una distancia.

3. Y luego está la pereza. A veces el trabajo que tuviste en el día fue duro y cansado, y puede ser que te sientes en la meditación y te de sueño. A veces te das cuenta de que, aunque dormiste bien, tan pronto como te sientas en la meditación, te pones a dormir, y mente se vuelve aburrida. La pereza, sueño, la apatía puede ser una manera de que el cuerpo reacciona con aversión. Así como dejas ir para contrarrestar el apego, y contrarrestas la aversión mirando hacia dentro de ti, para contrarrestar la pereza, tratas de elevar tu energía, abres los ojos más, pones atención a la luz en la habitación, tratando de hacerla más brillante. Ahí es cuando es un buen momento para introducir prácticas que te despierten, como cantar un sutra a ti mismo. Si nada de esto funciona, puedes ponerte de pie y meditar, y luego si te quedas dormido, te caes, golpeas tu cabeza contra la pared o piso y tendrás un incentivo para no hacer eso! Cualquier persona que está demasiada dormida en zazen puede ponerse de pie. Puede ponerse de pie delante de su asiento y meditar, y eso te mantendrá despierto.

4. La emoción, como excitación, es cuando la mente está agitada. No puedes quedarte quieto. La mente no se detiene. Una buena manera de contrarrestar la emoción para calmar la mente es estar con cada respiración, aclarando con cada respiración.

5. La duda es un obstáculo si ves que estás sentado, meditando y no estás haciendo ningún esfuerzo. Esto significa que no estás aplicando la práctica. Para contrarrestar duda, tienes que comprometerte a ti mismo, consciente, al principio o en medio de la sesión, para aplicar la práctica y prestar atención a tu mente.

Duda



La incertidumbre acerca de si algo “funcionará” o no suele afectar a muchas personas al comienzo de su práctica. El pensamiento es, "esto puede funcionar para otros, pero no funcionará para mí". A veces, la duda es saludable y nos enseña a mirar de cerca las cosas antes de comprarlas. Pero la duda malsana simplemente nos aleja de la experiencia antes de que nos enseñe algo.

Solución: tenemos que recordar que los pensamientos son solo pensamientos; no son hechos (incluso los que dicen que lo son). Cuando notemos que esta duda se desliza, simplemente tome nota de ella, tal vez incluso note el miedo que a menudo está debajo de ella, y luego regrese suavemente a la práctica.

2. Inquietud

Seamos realistas, es difícil quedarse quieto durante un período de tiempo cuando la mente puede estar tan ocupada. Estamos entrenados desde una edad temprana para hacer, hacer y hacer un poco más. La mente puede rebelarse un poco cuando aprende a "ser". Puede verlo recorriendo un millón de listas de tareas pendientes e intentar contar los minutos hasta el final de la práctica. Todo esto es completamente natural.

Solución: es importante reconocer que la inquietud y el aburrimiento son sensaciones como cualquier otra. Si miras profundamente la inquietud o el aburrimiento, debajo de ellos a menudo hay alguna forma de ansiedad o miedo. Pero no es necesario investigarlo para reducir su impacto, solo nombrarlo como reconoce que realmente puede reducir su impacto. Incluso podría intentar adoptar la mente de un principiante y sentir curiosidad por la sensación de inquietud.

Irritación

La irritación surge por muchas razones. Tal vez no sentimos que estamos teniendo una buena experiencia de meditación o hay un ruido molesto en la habitación o es una emoción secundaria que surge después de sentirnos inquietos. En otras palabras, nos irrita que estemos tan inquietos en la práctica.

Solución: si bien nuestro impulso es resistir la irritación, debemos recordar el viejo adagio "lo que resistimos persiste". El trabajo aquí es incluirlo como parte de la



experiencia consciente. Nuestro trabajo es reconocer la irritación, permitir que esté allí y podemos investigarla más profundamente o observar cómo aparece y desaparece de forma natural.

4. Somnolencia

Siendo la nación privada de sueño que somos, es fácil sentir un poco de sueño cuando bajamos de nuestras mentes ocupadas. Nuestro cuerpo hace lo que naturalmente quiere hacer, ir a descansar. También sentimos sueño a veces cuando una experiencia es abrumadora, por lo que es bueno tener curiosidad sobre si el cansancio te está diciendo que necesitas descansar más o que hay un sentimiento que debes expresar.

Solución: Si de vez en cuando te duermes mientras meditas, considéralo una buena siesta que necesitas. Sin embargo, si esto sucede con frecuencia, puede intentar sentarse en una postura más erguida, de pie, con los ojos ligeramente abiertos o tal vez salpicar un poco de agua en la cara antes de comenzar. ¿Aún no te está funcionando? Prueba una meditación antes de dormir, que tiene como objetivo ponerte a dormir.

Falto

En última instancia, tener una meditación de atención plena parece muy simple, pero la práctica no siempre es fácil. Tenemos nuestro cerebro para lidiar con quién lanza todos estos obstáculos.

Incluso si solo hiciera su intención estar atento a estos obstáculos y aplicar los antidotos lo mejor que pueda, sería una práctica extremadamente beneficiosa.