

# El deseo sensual como un obstáculo.

Adaptado de una charla de Gil Fronsda, noviembre 7 de 2004.

*Así como la lluvia penetra en una casa mal techada,  
La lujuria penetra en la mente no entrenada.*

*Así como la lluvia no penetra en una casa bien techada,  
La lujuria no penetra en una mente bien entrenada.*

*Dhammapada (13-14)*

Se dice a veces que practicar atención plena es fácil, que lo difícil es recordarlo. Para ayudarnos a recordar, es útil tener una clara comprensión de las fuerzas que en nuestras mentes contribuyen a este olvido. La más importante en la que la tradición budista se concentra es el deseo.

El deseo es ubicuo en la vida humana. Vivir sin anhelos, deseos, motivaciones y aspiraciones es inconcebible. Algunos deseos son bastante saludables, útiles y apropiados: otros, no. Una función de la práctica de atención plena es ayudarnos a distinguir entre ellos. Y esta diferencia da fortaleza a la bella aspiración a la liberación y a la compasión.

Cualquier deseo, saludable o no, puede manifestarse fácilmente como una compulsión. Donde sea que haya compulsión, nosotros no somos libres. En Occidente, a veces llamamos a los deseos particularmente fuertes "adicciones". El budismo a menudo se refiere a los deseos compulsivos como ansias, apegos o "sed". La atención cuidadosa en nuestra vida interior, a través de la meditación, por ejemplo, rápidamente nos va a revelar que las compulsiones están profundamente arraigadas en la mente.

Debido a que el deseo como tal tiene un papel tan importante en la vida humana, necesitamos entender su naturaleza, peligros, oportunidades y mecanismos de funcionamiento. Es útil notar la diferencia entre un simple deseo y las ansias, y la tensión que aparece con las ansias. También puede ser útil notar como la preocupación con cualquier deseo contribuye a la alienación de nosotros mismos, del momento presente e incluso de los otros, tal como cuando estamos perdidos en fantasías alimentadas por el deseo. Las personas atrapadas en la red del deseo a menudo viven solo en la superficie de la vida.

A veces estamos atrapados entre deseos que compiten. Deseos saludables fácilmente pueden ser desplazados por deseos de confort o placer. Por ejemplo, algunas personas que quieren comer saludablemente, caen en la atracción de la comida chatarra.

El conflicto entre deseos es particularmente evidente cuando la gente medita. Uno de los obstáculos comunes para la atención plena que se hace evidente en la meditación es nuestra tendencia a pensar. El pensar puede ser bastante compulsivo, a veces debido al poder de un deseo acerca del cual estamos pensando, y otras, debido simplemente a que somos adictos al pensamiento mismo. El deseo de permanecer plenamente presentes tiene que competir con la tendencia a perdernos en el deseo de la mente de pensar.

El deseo sensual es el primer ítem de las muchas listas budistas de obstáculos al despertar y a la libertad espiritual. Es el primero de Los cinco obstáculos. La palabra en pali para deseo sensual es *kama-chanda*. *Chanda* significa simplemente deseo. *Kama* es una palabra fuerte para referirse al placer sensual, a la pasión sensual y a la lujuria sexual. Juntas se refieren a la preocupación compulsiva por el placer y el confort sensual.

Quizás el deseo sensual es destacado como particularmente peligroso para los meditadores porque la búsqueda de placer y el evitar el dolor son los dos deseos más básicos de todos. Incluso cuando la mente está suficientemente tranquila para no ser atrapada por otros deseos, la atracción del placer puede aún estar operando. Cuando el agarre del deseo sensual es fuerte, a menudo nos sumerge en el mundo de la fantasía y de la imaginación. A veces es más el placer de fantasear mismo quien nos retiene que el objeto de nuestros deseos.

Mientras que no hay nada inherentemente equivocado con respecto al placer sensual, el deseo de él es considerado un obstáculo cuando interfiere con nuestra habilidad para permanecer presentes. Durante la meditación, incluso el deseo más inocente puede distraer la consciencia del filo presente. Si queremos permanecer en este filo, necesitamos abandonar cualquier cosa que nos haga salir de él.

En la práctica de atención plena, hay tres enfoques comunes para superar los deseos sensuales que están obstruyendo la atención plena. Todos tres requieren optar por no perseguir el deseo, incluso pensando en él.

Primero, a veces es suficiente con aplicarnos nosotros mismos con más diligencia y energía en la meditación. El esfuerzo para practicar puede entonces llegar a ser más fuerte que el jalón del deseo sensual

El segundo enfoque es dar una mirada cuidadosa al objeto que deseamos. ¿En verdad lo estamos viendo como es? Si estamos embelesados con el objeto, puede ser saludable llegar a estar “desencantado” de él; por ejemplo, ver a través de algunas proyecciones y expectativas irreales. También puede ser útil ver qué sucede cuando el deseo es realizado. ¿Satisfizo nuestra expectativa? ¿Estamos contentos ahora? ¿Es remplazado por otros deseos?

Tercero, podemos desviar nuestra atención del objeto del deseo y en vez de ello llegar a ser conscientes de la experiencia subjetiva de desear. ¿Cuán fuerte es la necesidad o el impulso de actuar? ¿Cuánto dura? ¿Cuáles son las sensaciones físicas del deseo? ¿En qué parte del cuerpo las sentimos? ¿Cuál es la calidad de la mente atrapada en el deseo? A menudo nuestra preocupación por el objeto del deseo enmascara el malestar de la compulsión.

Para explorar en sí misma la naturaleza del deseo, es importante ni inhibirse ni actuar en el deseo. Más bien, hay que permitir que el desear fluya libremente.

Al girar a la experiencia subjetiva de desear sentir placer, podemos descubrir qué otras cosas están relacionadas con el deseo. Nosotros podemos tener creencias muy arraigadas acerca del placer y el malestar. El deseo puede estar relacionado con ideas de seguridad, éxito o estatus o con una necesidad de sentirse protegido. El deseo puede venir con argumentos y sentimientos convincentes acerca de lo que es necesario perseguir.

O podemos descubrir que estamos tratando de usar la sensación de placer para llenar algún vacío emocional, como la tristeza o la soledad. Es instructivo que la palabra en inglés “want” (querer) tenga dos significados. Además de ser un sinónimo de deseo, también puede indicar una ausencia, por ejemplo, en la vieja expresión: “For want of a nail...” (“A falta de un clavo...”) A veces, la adicción al placer sensual puede ser una tentativa inadecuada para llenar una ausencia o vacío internos. En la atención plena, aprendemos a llenar nuestros vacíos internos con consciencia.

Cuando un meditador llega a estar suficientemente familiarizado con su tendencia hacia el deseo sensual, la libertad puede llegar a requerir solo unos pocos momentos de atención plena: mirar al deseo de frente, nombrarlo por lo que es y sentir cómo se experimenta en el cuerpo.

También es útil reconocer claramente cualquier sensación de libertad, bienestar o alivio que aparece cuando el agarre del deseo sensual disminuye. Esto demuestra que realmente podemos evitar sucumbir al jalón del deseo. También nos ayuda a valorar el sentirse libre de esta fuerza.

Tan pronto como entramos en contacto con la profunda satisfacción de estar presente, estable y concentrado en la meditación, los deseos sensuales se vuelven cada vez menos poderosos. Tal satisfacción puede incluso ayudar a sanar la compulsión detrás de algunos deseos.

Mientras más fuertemente el deseo del placer sensual obstruye la atención plena, más grande es el valor de aprender a vivir libre de él. Y mientras más valor demos a esta libertad, más probablemente podremos usar esta libertad para decidir sabiamente cuáles deseos o aspiraciones dejaremos que guíen nuestra vida.

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-five-hindrances-handouts/sensual-desire-as-a-hindrance/>