

El obstáculo de la agitación y la preocupación

adaptado de una charla de Gil Fronsdal

Para concentrarse y ver claramente, tenemos que superar la agitación y la preocupación, el cuarto de los cinco obstáculos. La manera sabia de superar los obstáculos es entenderlos bien, en vez de tratar de deshacernos rápidamente de ellos. Investigarlos es un poco como aprender a cultivar en vez de aceptar comida. La investigación puede requerir tiempo, pero lo que se aprende nos sostendrá por largo tiempo.

La palabra budista traducida como “agitación” es *uddhacca* que significa agitar. Es un estado de agitación y sobre excitación. Algunas personas tienen vidas agitadas. La actividad constante puede conducir a la agitación a costa de no confrontarlo ni resolverlo. Debido a que la agitación no es confortable, puede ser difícil ponerle atención. Paradójicamente, la agitación es en sí misma un síntoma de no ser capaz de estar presente para el malestar. La paciencia, la disciplina y el coraje se necesitan para sentarse quieto y enfrentarla.

La agitación puede aparecer a nivel físico como una energía compulsiva que rebota por todo el cuerpo. No podemos sentirnos confortables. Puede haber impulsos incesantes para moverse nerviosamente o incluso para huir. También puede aparecer como un temblor o una vulnerabilidad agitada, como cuando uno ha tomado demasiada cafeína.

La agitación puede manifestarse a nivel mental como un pensamiento disperso o persistente y está presente cuando estamos atrapados por la distracción. Puede haber dificultad para concentrarse – la mente retrocede al ser dirigida a cualquier parte, o salta de una cosa a otra, incapaz de quietarse. A veces, esto se conoce como la mente de mono. Como un mono balanceándose agarrado de una rama y saltando de inmediato a agarrarse de otra, de este modo la mente agitada se concentra en una cosa y de inmediato se dirige a la otra, nunca satisfecha con nada.

Durante la meditación profunda, la agitación puede manifestarse como excitación respecto a los estados de paz. Muchos meditadores han sido sacados de tales estados por el asombro al experimentar la quietud. Cuando la mente está callada, la agitación puede ser tan sutil como pensar: “Yo no estoy pensando en nada”. Puede ser desencadenada durante la calma profunda, cuando la respiración parece detenida o cuando desaparece la percepción del cuerpo. Incluso de forma más sutil, la agitación está presente cuando hay el más leve apego u orgullo en tales estados de calma.

La preocupación, o *kukkucca*, es la otra mitad del cuarto obstáculo. Clásicamente se explica como los sentimientos agitados del remordimiento por lo que uno ha hecho o no en el pasado. Hoy en día, parece útil ampliar el significado hasta el concepto más amplio de “preocupación”. La inquietud por un futuro imaginario puede causar mucha preocupación. Y las personas pueden sentir gran inquietud por su propia imagen, generando mucha agitación debido “a lo que piensan que son”. La idea de que la imagen de sí mismo pueda estar amenazada causa ansiedad. Muchas personas pueden sentirse culpables o avergonzadas sin razón alguna.

Fuertes remordimientos y preocupaciones obstaculizan el estar callado y concentrado durante la meditación. Ocasionalmente pueden ser tan poderosos que la meditación está contraindicada. Por ejemplo, con algunos remordimientos tal vez sea necesario reparar lo

hecho antes de hacer meditación. O cuando la preocupación es apabullante, hacer psicoterapia pueda ser más útil.

Sin embargo, muchas veces, la agitación y la preocupación pueden trabajarse en la meditación. Simplemente ser consciente es un gran paso. Tener un obstáculo es como deambular por un laberinto mirando hacia el suelo. Estar consciente es como pararse sobre el laberinto para tener una visión desde arriba. Aún sin eliminar un obstáculo, la atención plena nos da una mejor perspectiva de lo que está sucediendo.

Para estar consciente de la agitación, es útil sentirla físicamente. Si hay mucha energía pasando a través del cuerpo, imagínese el cuerpo como un vasto recipiente donde la energía puede rebotar por todos lados como una bola de *ping pong*. Aceptarlo de este modo puede alejar la agitación extra de luchar contra la agitación. Sentarse quieto con la agitación a menudo le permite a ella asentarse por sí sola.

Como la estabilización puede tomarse algún tiempo, se necesita paciencia. A veces, la mente puede dar miríada de argumentos para convencerte de actuar movido por el impulso de la agitación. Durante la meditación es importante no rendirse ante compulsiones irracionales, tales como la idea de que es importante descongelar la nevera de inmediato.

Una vez hallamos estudiado la agitación y la preocupación, es útil notar cuando no está presente. Física, emocional y mentalmente, ¿qué se siente, al menos temporalmente, al estar libre libre de agitación? Saber cómo es estar tranquilo, en calma o en paz nos fortalece. Nos puede disuadir de creer en pensamientos agitados y puede darnos una apreciación de alternativas saludables a la de estar atrapado en un obstáculo.

La instrucción budista clásica para la agitación y la preocupación incluye darse cuenta de qué las dispara. Esto incluye recordar qué pudo haber sido la causa y condición. Al comprender una causa persistente, podremos ser capaces de removerla. Sabiamente podremos evitar actividades que conducen a la agitación y al remordimiento.

Deseos frustrados y aversiones reprimidas son causas comunes de agitación. El miedo y el resentimiento son otras. La insatisfacción es una causa que puede mantener la mente inquieta en permanente búsqueda. Esforzarse demasiado en la meditación también puede agitar la mente. Cuando cualquiera de éstas predomina, puede ser más útil estar atento a ellas que a la intranquilidad. Ignorar las causas puede mantenernos sobre la superficie; ser consciente de las causas profundas puede ayudar a estabilizarnos.

Tan pronto tengamos una mejor comprensión de la agitación y la preocupación, es importante aprender cómo prevenir que surjan y cómo abandonarlas cuando aparezcan. Por ejemplo, es importante hacer suficiente ejercicio, dormir y alimentarse bien porque su falta puede causar agitación. También es importante tener una vida ética, de tal modo que nuestro comportamiento y palabras no sean causas de agitación. Esto es usar nuestra inteligencia para llegar a ser hábiles cuando tengamos que superar estos desafíos. Desarrollar la confianza en tal habilidad puede debilitar el poder de la agitación.

Aprender a respirar en medio de la agitación es un gran arte. Respirar conscientemente con todo el cuerpo, o concentrados en el ritmo continuo de la inhalación y la exhalación, puede calmar el cuerpo. Mientras mayor atención se da a la respiración, menos se alimenta la agitación y la preocupación. Darse cuenta de que no estamos reteniendo o constriñendo la respiración puede ser útil.

Cuando el dolor físico está desencadenando la agitación, es importante dirigirse al dolor. Si es posible apropiado y posible, trate de aliviar el dolor. Cuando el dolor no puede ser

aliviado o cuando vemos la oportunidad inherente de meditar con él, entonces aprendaer a separar el dolor de nuestra reacción hacia él es el primer paso para calmar la agitación.

Cuando el pensamiento es una gran parte de la agitación, puede ser útil relajar el “músculo del pensamiento”, suavizando cualquier tensión o presión asociada con el pensamiento. Puede haber tensión en los ojos o presión en la frente, mandíbulas, hombros o estómago que pueden ser relajados lentamente en series sucesivas de exhalaciones.

Una de las facultades más profundas para trabajar con la agitación y la preocupación es soltar las creencias que las conservan vigentes. Fuertes opiniones acerca de lo que se supone que está o no sucediendo incitan a la mente; juicios de bueno y malo pocas veces conducen a la calma. .El apego a la imagen de sí mismo también tiende a crear agitación. Puede ser liberador comprender que no tenemos que creer en todo lo que pensamos.

Vivimos en una época agitada. Mientras tengamos que superar la agitación para nuestro propio beneficio, esto también le ayuda a las personas que tenemos a nuestro lado. Confiemos en que todos podamos ayudarnos unos a otros alimentados por un corazón que descansa profundamente en sí mismo.

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-five-hindrances-handouts/the-hindrane-of-restlessness-worry/>