

# Dudar de la duda: practicando con el último obstáculo

adaptado de una charla de Gil Fronsdal, del 5 de diciembre de 2004

Tarde o temprano todos los meditadores practican con los obstáculos. Para la mayoría, será tarde y temprano— y durante el proceso. Estos estados de mente obstructivos no se deberían ver como ocurrencias desafortunadas. Al contrario, son oportunidades para fortalecer la práctica — para desarrollar la atención plena, la concentración, el entendimiento y el desapego.

Sin la determinación de practicar con los obstáculos, cualquiera de ellos puede alejar a una persona de la práctica. Esto es especialmente cierto para la duda, el quinto y último obstáculo. Mientras que los otros cuatro pueden surgir de preocupaciones acerca de cualquier cosa, la duda es un obstáculo directamente relacionado con la práctica. Cuando la incertidumbre acerca de la práctica o sobre la propia capacidad es lo suficientemente fuerte, es posible abandonar la práctica.

La duda como obstáculo es una preocupación mental que implica indecisión, incertidumbre y falta de confianza. Lleva a una persona a dudar, vacilar y a que no se establezca en la práctica de la meditación. Su manifestación más simple puede ser una falta de claridad acerca de las instrucciones de la meditación, lo cual se puede corregir rápidamente con más instrucciones. Más dramáticamente, la duda puede implicar conflictos internos profundos, explosivos y miedos suscitados por la práctica. En todo este espectro de posibilidades, la duda puede mantener a la mente agitada, hirviendo a fuego lento en pensamientos discursivos y sentimientos de insuficiencia. Otra opción, es que puede desinflar la mente, robándole interés y energía.

"La duda como obstáculo" no es lo mismo que "la duda que cuestiona". La duda como un obstáculo lleva a la inacción y a darse por vencido. La duda que cuestiona inspira a la acción e impulsa a entender. Puede, de hecho, ser útil para la práctica de la atención plena. Una actitud de cuestionamiento promueve una investigación más profunda. Es una duda saludable que puede superar la complacencia y abandonar las ideas preconcebidas.

La duda que obstaculiza tiene muchas formas. Puede ser duda en la práctica, en las enseñanzas, en los propios profesores, y, más peligrosamente, en uno mismo. La duda puede no aparecer hasta que uno realmente empieza a practicar. Una persona puede pasar meses de dicha anticipando un retiro de meditación y, justo a la llegada, dudar de si es el lugar, el tiempo o el retiro correcto para estar.

A la duda la acompaña a menudo el pensamiento discursivo. A veces los pensamientos pueden parecer suficientemente razonables y convincentes como para enmascarar la duda subyacente que los provocó. Pero, independiente de si es razonable o no, el pensamiento discursivo puede interferir con la práctica de la meditación y confirmar dudas de que la práctica no está funcionando. En otras palabras, la duda se puede alimentar a sí misma.

Las dudas más insidiosas son aquellas acerca de uno mismo, sobre todo, cuando se refieren a la falta de confianza en la propia capacidad o mérito. La práctica puede parecer demasiado difícil, o uno se puede imaginar que no tiene la capacidad interna necesaria. A veces, esa duda surge cuando uno se siente intimidado por una meta lejana, inmensa. Es fácil olvidar que a una montaña se sube paso a paso. Otras veces, la duda se refiere al manejo de los cambios que aparecen con la práctica. Uno puede ser golpeado por pensamientos tales como: "¿Puedo cuidar de mí mismo estando más abierto y relajado?", "Tal vez mi familia y amigos no aceptarán aquello en lo que me pueda convertir", o "Yo no voy a ser capaz de ganarme la vida si observo honestamente cómo me dejo manipular por el miedo y la ambición".

Es difícil reconocer la duda cuando se está atrapado en ella. El reto es tener la suficiente distancia y objetividad para verla cómo que es. La duda puede ser más fácil de identificar al notar nuestra indecisión o al detenernos en la práctica. Detectar cualquier tensión física o presión que la acompañe puede ayudar a sacarnos de la órbita de los pensamientos de duda. Es evidente que etiquetar la duda como "duda" puede ser útil. Con una distancia suficiente podemos ser capaces de dejar de creer en los pensamientos: ¡dudar de las dudas puede ser liberador!

Una vez que se reconoce la duda que obstaculiza, hay varias maneras de trabajar con ella. En ocasiones, un período de contemplación cuidadosa puede resolver la duda. Cuando la duda conlleva una incertidumbre acerca de la práctica o de las enseñanzas, es útil estudiar, aprender y reflexionar sobre el Dharma mismo. Interrogar a un profesor o tener una charla con un amigo del dharma también puede ayudar en este sentido. Tener una clara

comprensión de las enseñanzas de Buddha sobre lo que es hábil y lo que no lo es puede allanar un largo camino hacia la superación de la duda.

Cuando la duda implica no estar seguro en comprometerse con la práctica, en algunos casos puede ser útil la aplicación de la disciplina y la resolución para superarla. Esto es especialmente beneficioso cuando las dudas son menores y tal vez no merecen ninguna atención. Este es también un buen método cuando la práctica en sí es lo que más efectivamente refuta una duda. En el caso de las dudas mayores o persistentes, sin embargo, la disciplina puede no ser de utilidad cuando implica una supresión malsana. Las dudas mayores quizá necesiten ser enfrentadas directamente — como al cuestionar creencias profundamente arraigadas, prestando atención a los sentimientos no resueltos, o desafiando convicciones arraigadas acerca de la propia identidad. Algunas personas tienen una fuerte tendencia a resistirse al cambio de cualquier tipo, incluyendo nuevas perspectivas y entendimientos. La duda puede convertirse en una herramienta de resistencia para inhibir el cambio.

La confianza en la propia capacidad para practicar es muy importante. Para las personas llenas de dudas sobre su propia capacidad, puede ser útil desarrollar la auto-confianza. Muchas personas ignoran de lo que son capaces y en cambio se centran en lo que piensan que no pueden hacer. Tomarse el tiempo para reflexionar y sentirse contento con lo que uno puede hacer — incluso las cosas más pequeñas — puede fortalecer la confianza. Acercarse a la propia práctica poco a poco puede desarrollar la confianza. Por ejemplo, la resolución de ser consciente de cada respiración a lo largo de una sesión de meditación es poco adecuada para construir la confianza, mientras que la resolución de permanecer atento por dos respiraciones al menos puede ser más eficaz. Una vez que uno tiene confianza en dos respiraciones, se puede pasar a tres respiraciones. Sorprendentemente, pasar menos tiempo pensando en uno mismo puede ayudar con la confianza. Esto se debe a que la auto-preocupación tiende a socavar la sana autoestima.

Por último, puede ser útil recordar durante la práctica algo que te inspira, como una enseñanza, una persona, o alguna experiencia que hayas tenido en la práctica. Llevar esto a la mente puede recordarte por qué estás haciendo la práctica y cuánto la valoras. Esto puede alegrar el corazón lo suficiente como para despejar las nubes de la duda. Puede incluso animarte para dedicar tus esfuerzos por transformar todo en tu camino hacia la libertad, incluidos los obstáculos.

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-five-hindrances-handouts/doubting-doubt-practicing-with-the-final-hindrance/>