

El obstáculo de la mala voluntad

Tercero de seis ensayos sobre Los Cinco Obstáculos por Gil Fronsdal

Los primeros dos de los cinco obstáculos son el deseo sensual y la mala voluntad. Están apareados porque son deseos compulsivos opuestos. El primero quiere algo; el segundo no quiere algo. Ambos son fuerzas mentales que obstruyen nuestra capacidad mental para permanecer atentos y libres. Es difícil estar en calma y estable cuando estamos en sus garras. Cuando son potentes, oscurecen nuestra capacidad de ver con claridad y escoger con sabiduría.

Estos obstáculos se relacionan con un tema interesante: ¿Dónde ponemos nuestra atención? ¿Por qué la mente fija su atención a veces en lo que queremos o, a veces, en lo que no queremos? En vez de permitir que esta actividad mental continúe sin control, la atención mental examina este impulso hacia la preocupación. Por medio de suficiente investigación, comprensión y no reactividad, los obstáculos pueden perder su poder para obstaculizarnos o tomar control de nuestra atención. Con suficiente introspección (insight), incluso podemos liberarnos de ellos.

Mala voluntad o *vyapada* en el lenguaje de Buddha, es el deseo de suprimir algo. Es motivado por la hostilidad. Se manifiesta como el deseo de herir, atacar, apartar o rechazar algo. Puede operar en un rango de sutiles inclinaciones de la mente a un comportamiento vulgar. Es común llamar a este obstáculo "aversión", la que es una traducción razonable para esta palabra que significa principalmente una fuerte repulsión. Sin embargo, hay formas saludables de evitar que no son motivadas por la hostilidad. Puede ser un acto bondadoso rechazar algo que está causando dolor.

Estar atrapado en la mala voluntad es por sí mismo doloroso. Restringe la mente y el corazón. Nuestra perspectiva puede volverse estrecha y hostil. La mala voluntad puede predisponernos a enfocarnos en cosas que pueden resultar indeseables o erróneas. Nos volvemos más reactivos y más dispuestos a actuar impulsivamente. Para algunas personas, el malestar que produce la mala voluntad es el combustible para mantenerla; la aversión a la aversión perpetúa la aversión.

En forma extrema, este obstáculo puede conducir a una vida muy alienada. Las personas pueden sentirse aisladas, con dificultades para conectarse con los otros. La aversión puede auto-alimentarse; cuando las personas sienten nuestra mala voluntad hacia ellas, probablemente están más dispuestas a actuar de maneras que nos dan mayores razones para tener aversión hacia ellas.

La aversión, junto con el deseo, es la "cafeína del alma". Algunas personas dependen de ellas para su energía, motivación e incluso el entusiasmo para vivir. Sin alguna de las dos, la vida puede parecer plana, aburrida, solitaria o, a veces, aterradora. Hay personas que dependen de la mala voluntad porque puede ser una forma fácil de conseguir compañía o crear comunidad con personas que comparten la misma hostilidad. Al igual que al dejar de tomar café, algunas personas atraviesan por una fase de "abstinencia" cuando dejan de ceder a estos obstáculos.

Una de las tareas durante la meditación es lograr familiarizarse muy bien con los obstáculos. Más bien que apurarse para deshacerse de ellos, puede ser útil tomarse el tiempo para entenderlos bien. En el caso de la mala voluntad, esto significa que nosotros tenemos que

ser capaces de desplazar nuestra atención de aquello que nos genera hostilidad y en lugar de ello dirigir nuestra atención a investigar la mala voluntad en sí misma. Sin esta disposición, es difícil que la atención plena pueda hacer su trabajo.

Investigar la mala voluntad incluye bajar al cuerpo y sentir físicamente la mala voluntad. ¿Cómo es energéticamente? ¿Cuáles son sus sensaciones? ¿Hay malestar físico asociado con ella? Puede ser muy útil dejar de pensar acerca de la mala voluntad y en vez de eso permitir que todo el cuerpo sea un recipiente que proporciona espacio para las diversas sensaciones y sentimientos.

A veces la mala voluntad es usada para cubrir algo más profundo. La palabra pali para obstáculo (*nivarana*) significa literalmente algo que cubre. Entonces, ¿qué es lo que cubre la mala voluntad? Puede ser un deseo frustrado. Posiblemente es miedo o vergüenza, y la cubierta de la mala voluntad es una manera de proteger nuestro ego (self). También puede ser malestar. Mientras permanecemos fijos sobre lo que no queremos, no vamos a sentir cuánto malestar tenemos.

Otro aspecto de investigar la mala voluntad es descubrir las creencias que la soportan. ¿Por qué creemos que es importante o pertinente quedarse con esos pensamientos o motivaciones? ¿Cómo podemos creer que la aversión nos va a beneficiar? ¿Por qué podemos creer que la mala voluntad es justificada? ¿Qué opiniones tenemos acerca de nosotros mismos que disparan la rabia? ¿Cuáles hipótesis cargamos acerca de cómo se "presume" que deben ser las cosas?

Además de la investigación, un enfoque alternativo para la atención plena de la aversión es permanecer presente, atento y no reactivo hasta que desaparezca. Aunque esto no es fácil, hacerlo ayuda a fortalecer muchas de las cualidades que favorecen la vida espiritual budista: por ejemplo, la atención plena, la resolución, la paciencia y la estabilidad. En el proceso, quizá tengamos que enfrentar fuertes emociones, impulsos y el jalón de las preocupaciones discursivas. Enfrentar conscientemente la mala voluntad, sin renunciar a poder construir la confianza en nuestra capacidad de permanecer presentes sin necesidad de estar enganchados al jalón de la aversión.

Al igual que con los otros obstáculos, tener mala voluntad no es un defecto personal. Es una parte normal de la vida. No hay necesidad de definirse o juzgarse a sí mismo por su presencia. Tampoco es necesario estar bajo su dominio. Hay motivaciones más sanas que podemos realizar con el fin de hacer lo que es necesario hacer. Aprender a estar atento a la mala voluntad es una de las maneras efectivas para liberarnos de su influencia. Es también una manera de ayudarnos a actuar con sabiduría y compasión

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