

El obstáculo de la pereza y el letargo

por Gil Fronsdal

La pereza y el letargo sigue al deseo sensual y a la mala voluntad en la lista de los cinco obstáculos. Acostumbrados al estímulo constante del deseo y la aversión, algunas personas terminan cansadas o desinfladas cuando estos estímulos están ausentes. Después de que la meditación ha calmado la actividad mental del querer y el evitar, la pereza y el letargo puede ser el obstáculo que necesita ser superado. Si se hace, se renueva un estado saludable de la energía y del nivel de alerta.

Los cinco obstáculos son las fuerzas principales que oscurecen la luminosidad natural y el funcionamiento saludable de la mente. Debido a que entorpecen la atención, es importante que las personas que practican atención plena lleguen a ser sabios acerca de ellos.

La pereza y el letargo son fuerzas en la mente que drenan la vitalidad y limitan el esfuerzo. La pereza se manifiesta como física ausencia de vitalidad. El cuerpo puede sentirse pesado, letárgico, cansado o débil. Puede ser difícil conservar el cuerpo erguido cuando se medita. El letargo es una falta mental de energía. La mente puede estar aburrída, nublada o cansada. Fácilmente va a la deriva en los pensamientos. Estar atrapado en la pereza y el letargo puede ser parecido a arrastrarse por un profundo pantano. Cuando este obstáculo es fuerte, ni siquiera hay suficiente atención para saber que hemos caído en él.

Desánimo, frustración, aburrimiento, indiferencia, abandono, desesperanza y resistencia son algunas de las causas psicológicas de la pereza y el letargo. El cansancio físico y mental puede parecerse a la pereza y el letargo, pero difieren en que no se originan de una actitud psicológica.

La presencia de la pereza y el letargo no significa que la energía no esté disponible. Significa que no estamos accediendo a ella. Con un cambio de las condiciones, la energía puede reaparecer en un instante. Esto puede verse claramente en los niños que cambian de un estado de "cansancio" (por ejemplo, cuando están de compras) a un estado energético (al ofrecerles un helado, por ejemplo) en cuestión de segundos. El nivel de energía depende de que ellos evalúen la situación como fatigosa o excitante.

La práctica de la atención plena puede ayudarnos a entender cómo nuestras evaluaciones y reacciones nos conducen al letargo. Podemos observar qué papel juega la resistencia en la caída de energía. El apagón energético puede ser una estrategia para evitar que suceda algo o tener que experimentarlo. Ocasionalmente, quedarse dormido durante la meditación puede ser una forma de resistencia profunda, casi inconsciente.

La pereza y el letargo pueden surgir de evaluar algo como aburridor. Pero nada es inherentemente aburridor; el aburrimiento es un juicio – una actividad de la mente. A menudo surge de la auto-imagen. Las personas que se sienten con un alto nivel de energía cuando su auto-imagen está elevada o, al contrario, si está disminuida pueden juzgar una experiencia aburrida si no tiene relación con su auto-imagen.

Otras evaluaciones que drenan la energía son el desánimo, la auto-compasión y las ideas de futilidad. Esto puede acompañarse de elaboradas historias derrotistas como "Yo no puedo hacerlo", "Eso es demasiado difícil" o "Eso es demasiado peligroso". Aprender a mirar

atentamente nuestros pensamientos en vez de participar activamente en ellos puede detener de manera efectiva su drenaje de nuestra energía.

Una causa más sutil de la pereza y el letargo puede ser la complacencia. Esto puede ocurrir cuando estamos arrullados por el confort o engañados por el reconocimiento. La complacencia puede surgir cuando la meditación se siente fácil y confortable. Con un ambiente cálido, las sensaciones difusas de que todo está bien, la mente puede quedarse dormida.

La fatiga puede estar íntimamente entrelazada con la pereza y el letargo. La excitación y la tensión crónica, especialmente cuando se expresa a través de los músculos, puede llevar a la persona a un profundo agotamiento. Debido a que la tensión enmascara al agotamiento, las personas pueden no darse cuenta de cuán profundamente fatigadas se encuentran hasta que van a un retiro de meditación. Estas personas pueden necesitar algunos días de retiro para recuperar suficiente energía para la práctica.

Cuando la pereza y el letargo aparecen durante la meditación, es importante encontrar formas de practicar con esta condición, no luchar contra ella. Es muy importante no abandonar una sesión de meditación debido a la pereza y al letargo. Nuestro nivel de energía y esfuerzo se eleva y cae naturalmente, por lo que se puede esperar que este obstáculo aparezca tarde o temprano.

Si la pereza y el letargo son leves, se puede superar despertando más energía. Algunas opciones incluye una meditación caminando vigorosa; sentarse con la espalda más recta y la postura más enérgica; abrir los ojos; lavarse la cara con agua fría; evitar estar demasiado cálido al meditar; y aumentar la frecuencia de las anotaciones mentales.

Otro acercamiento es la investigación. Puede ser fascinante sentir la experiencia subjetiva de la pereza y el letargo. Esto incluye explorar dónde y cómo se muestran a sí mismas las sensaciones físicas de pesadez y embotamiento. Uno puede llegar a sentir curiosidad sobre cómo se manifiestan en la mente.

Investigar este obstáculo puede incluir también comprender cómo pensamientos, creencias y evaluaciones particulares alimentan la pereza y el letargo. A veces es posible cambiar lo que la mente está pensando acerca de esto a fin de despertar más energía. Un acercamiento budista tradicional es reflexionar sobre la muerte y la agonía. Hecho de forma correcta, esto puede despertar energía saludable y motivación, liberando a la mente de la preocupación por cosas insignificantes.

La pereza y el letargo crónicos pueden representar una pérdida del significado y el propósito de la vida. En este caso, el antídoto incluye tomar un tiempo para una reflexión profunda o para sostener conversaciones serias con amigos sabios.

Cuando la pereza y el letargo están presentes y la energía es débil, hacemos lo mejor que podemos. Cuando están ausentes, la energía llegará a ser más fuerte naturalmente. Mejor que regañarse a sí mismo cuando está cansado o ensalzarse cuando está alerta, simplemente continúe practicando. Sin duda alguna eso ayudará a manifestar la belleza extraordinaria de su propia mente.

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-five-hindrances-handouts/the-hindrances-of-sloth-and-torpor/>