

Sería muy benéfico si los individuos supieran lidiar con los pensamientos que distraen. Somos afortunados que el Buda dio un sutta, corto pero poderoso, sobre este tema.

CÓMO LIDIAR CON LOS PENSAMIENTOS QUE DISTRAEN*

(Basado en una plática sostenida durante un retiro con meditadores vietnamitas)

Venerable U Silananda

Traducción de Virginia Etienne

Durante la meditación de la atención plena, en sus diferentes tipos, tales como la meditación sentada o caminando, los yoguis pueden encontrar distracciones que surgen en sus mentes e impiden que puedan mantener la atención plena y la concentración. Sería muy benéfico si los yoguis supieran lidiar con estos pensamientos que distraen. Somos afortunados que el Buda dio un sutta, corto pero poderoso, sobre este tema. Este sutta está en el Majjhima Nikàya (**Sutta No. 20**), y el Comentario del sutta ha sido traducido por Soma Thera en la colección "The Wheel Series" (No.21), publicada por la Sociedad de Publicaciones Budistas (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka).

El término '**pensamientos que distraen**' aquí significa **pensamientos conectados con avidez, odio e ignorancia**, los cuales son pensamientos insanos o no benéficos que pueden surgir en conexión con objetos de nuestra consciencia. En este sutta, el Buda da cinco maneras o métodos para lidiar con ellos. El sutta fue pronunciado cuando el Buda estaba en Sàvatthi en el bosquecillo de Jeta, parque de Anàthapiāḍika.

El Buda empezó el sutta así: "Monjes, cuando un monje está buscando la Consciencia Superior, puede prestarle atención de vez en cuando a cinco medios o métodos. ¿Cuáles son éstos cinco?"

'**Consciencia Superior**' aquí significa el alcanzar estados de absorción o jhànas. Así un monje o un yogi que intenta alcanzar estados de absorción o jhànas debe reflexionar en estas cosas de vez en cuando, es decir, cuando surjan pensamientos que distraen. Aunque el sutta está dirigido a monjes y yogis que intentan alcanzar estados de jhànas, es igualmente efectivo para aquellos que practican la meditación vipassanà.



Buda continua: "Cuando, debido a algunas formas (*nimitta*) en que uno está poniendo atención, surgen en uno, pensamientos no benéficos, perjudiciales, conectados con deseo, odio o ignorancia, entonces **él debería poner atención en algunas otras formas (*nimitta*) diferentes que aquellas, conectadas con lo que es benéfico (*kusalùpasaçhita*)**. Cuando él pone atención en algunas otras formas diferentes que aquellas, conectadas con lo que es benéfico, entonces los pensamientos no benéficos, perjudiciales, conectados con deseo, odio o ignorancia son abandonados; ellos cesan. Con el abandono de ellos, su mente se estabiliza, se tranquiliza, se unifica y se concentra."

El **primer método** que nos da el Buda es el de reflexionar en el mismo objeto de manera diferente o recurrir a algunas otras formas. Si, al reflexionar en cierto objeto, surgen en el yogi pensamientos conectados con deseo, odio o ignorancia, él o ella debe reflexionar en ese mismo objeto de una manera diferente que esté conectada con lo que es provechoso (*kusala*) o en modos diferentes que ayuden a que surjan pensamientos sanos.

El Comentario aquí explica *nimitta* como causa, y *kusalùpasaçhita*, algo que depende de *kusala* (conectado con lo que es benéfico) como algo que debería depender de kusala (*kusalena nissitaç nissayitabbaç*. Subcomentario). Esto es, algo que es la causa de kusala.

Aquí 'otras formas' significa el desarrollo de la percepción de repugnancia (desagradable) cuando surgen pensamientos conectados con deseo respecto a seres vivos, y poniendo atención a la impermanencia cuando surgen con respecto a cosas inanimadas; el desarrollo del amor benevolente cuando surgen pensamientos conectados con odio respecto a seres vivos, y poniendo atención a los elementos cuando surgen con respecto a cosas inanimadas; apoyándose en cinco cosas cuando surgen pensamientos conectados con la ignorancia respecto a seres o cosas.

Pueden surgir pensamientos de deseo tanto respecto a objetos animados como inanimados. Para un hombre, el objeto de una mujer puede causar que surjan pensamientos de deseo, y para una mujer, pensar en un hombre puede causar que surja deseo en ella. Objetos inanimados, tales como cosas lujosas, por ejemplo, puede causar que surjan pensamientos de avidez y deseo. Cuando tales pensamientos surgen, los yogis deben reflexionar en tal objeto de manera diferente,

esto es, deben tratar de ver ese objeto desde un ángulo diferente, desde un punto de vista diferente. Los yogis pueden tener pensamientos de deseo, apego, o lujuria porque piensan en una persona deseada como amable y hermosa. Para deshacerse de estos pensamientos conectados con deseo, deben contemplar lo desagradable de esa persona; deben contemplar lo que es llamado el aspecto repugnante del cuerpo. Cuando los yogis contemplan los detalles del cuerpo de una persona de manera superficial, tienden a surgir pensamientos de deseo. Para combatir esta tendencia, uno debe ver de qué está realmente compuesto el cuerpo de una persona. Los constituyentes reales que componen el cuerpo de una persona son cosas tales como pelo, vello, uñas, dientes, piel, órganos, sangre, bilis y otras partes que no sólo no son hermosas sino que son desagradables, despreciables y repulsivas. Así, en lugar de mantenerse en la superficie exterior de la persona deseada, los yogis deben dirigir su atención a las diferentes partes del cuerpo y verlas como repugnantes y desagradables. De esta manera, podrán deshacerse de pensamientos de deseo conectados con esa persona.

Si surgen pensamientos conectados con el apego con respecto a cosas, un yogi debe contemplar la temporalidad (o impermanencia) de esas cosas. Si, por ejemplo, surgen pensamientos de apego a un carro o a una casa, él o ella deben contemplar ese objeto como impermanente, sujeto a la decadencia y disolución dentro de poco tiempo. Cuando un yogi se da cuenta de que todas las cosas son impermanentes, de que todas las cosas duran sólo temporalmente y son de corta duración, entonces perderá el apego hacia esos objetos.

Si surgen pensamientos de odio con relación a alguien, los yogis deben deshacerse de esos pensamientos practicando amor benevolente hacia la persona odiada. El amor benevolente es el antídoto para el odio y la mala voluntad. Los yogis deben tratar de enviar pensamientos de benevolencia hacia la persona con la que están enojados para remover esos pensamientos de enojo que distraen. Uno puede también pensar en los cuatro elementos en conexión con el enojo. Los yogis deben tratar de comprender a todos los seres como una combinación de los cuatro elementos, y tratar de preguntarse si están enojados con el elemento tierra o con el elemento agua o con el elemento fuego o con el elemento aire. Cuando los yogis se hacen tales preguntas, se dan cuenta que no es posible estar enojado contra cualquiera de los cuatro elementos, y así, esos pensamientos desaparecerán. Cuando surgen pensamientos de enojo con respecto a cosas tales como a un tocón de árbol o una rama o cualquier otra cosa, entonces los yogis



definitivamente deben prestar atención a los cuatro elementos, y hacerse preguntas como: "¿Con quién estoy enojado? ¿Estás enojado con el elemento tierra o con el elemento agua? ¿Quién es él que está enojado? ¿Es el elemento tierra o el elemento agua?" Cuando se hacen estas preguntas, el enojo se desvanecerá.

Si durante la meditación surgen pensamientos dominados por la ignorancia en conexión con algún fenómeno, entonces es sabio acercarse a un conocedor, como un monje o una persona que sigue el Dhamma, y pedirle su consejo. Aquí 'ignorancia' significa confusión, indecisión o falta de conocimiento sobre un objeto.

Aquí el Comentario da cinco medios para remover los pensamientos dominados por la ignorancia en cualquier circunstancia. Estos son:

- 1. Vivir bajo la guía de un maestro respetable,**
- 2. Aprender las Enseñanzas,**
- 3. Averiguar el significado de la Enseñanza aprendida,**
- 4. Escuchar pláticas del Dhamma en momentos convenientes, y**
- 5. Averiguar qué son causas y qué no son causas.**

Al seguir estos consejos, un yogi seguramente podrá remover pensamientos conectados con la ignorancia. (Estos son llamados 'apoyarse en cinco cosas' en el Comentario).

Así tenemos el primer método dado por el Buda para contrarrestar los pensamientos que distraen. Con este método de ver un objeto de una manera diferente, desde un ángulo diferente, los pensamientos no benéficos pueden ser eliminados. Con su eliminación, la mente se mantiene firme, estable, se unifica y se concentra, y permanece en el objeto de meditación.

El **segundo método** fue dado por el Buda como sigue: "Si, mientras él está poniendo atención en algunas otras formas diferentes a las primeramente mencionadas, conectadas con lo benéfico, y aún así surge el mal en él, pensamientos no benéficos conectados con el deseo, con el odio y con la ignorancia, entonces él debería examinar el peligro en esos pensamientos así: 'Estos pensamientos son tales que no son benéficos, que son censurables, que resultan en sufrimiento'. Cuando él examina el peligro en tales pensamientos, entonces todo mal, pensamientos insanos conectados con el deseo, con el odio y con la

ignorancia le abandonan; se apaciguan. Con el abandono de ellos, su mente se estabiliza, se tranquiliza, se unifica y se concentra."

El segundo método consiste en ponderar las desventajas de los pensamientos no benéficos, encontrar la falta en los pensamientos insanos. El primer método es ver el objeto desde diferentes ángulos, y ahora, el segundo método es ver la falta en los pensamientos que distraen. Aquí el Buda se refiere a la ley del *kamma*. Si uno sigue los pensamientos de avaricia, odio e ignorancia, y si se permite un mayor desarrollo de estos pensamientos, entonces uno puede llegar a cometer transgresiones, a romper las reglas morales de conducta, y cometer otras acciones insanas (*akusala*). Como consecuencia, uno podría renacer en alguno de los cuatro estados de desgracia. Los yogis deben contemplar que estos pensamientos conectados con la avaricia, el odio y la ignorancia nunca enviarán a una persona a una mejor existencia. Por el contrario, la arrastrarán hacia los cuatro estados de desgracia. Un yogi debe pensar, "Si alimento estos pensamientos, sufriré mucho en un estado de desgracia". Los pensamientos conectados con la avaricia, el odio y la ignorancia son llamados insanos, *akusala*, en pali. *Akusala* tiene la característica de ser censurable y de dar resultados dolorosos a través de la operación de la ley del *kamma*. Es por ello que los yogis no deberían alimentar tales pensamientos en sus mentes - tales pensamientos son peligrosos y conducen a la miseria. Al comprender correctamente los pensamientos insanos (*akusala*), estos pensamientos pueden ser eliminados. Si un yogi no puede pensar sabiamente por sí mismo, él o ella debería buscar ayuda de un maestro, de un compañero meditador, o de un grupo de meditadores. Cuando los pensamientos que distraen son eliminados por cualquiera de los medios mencionados, la mente se mantiene firme, estable y se unifica y concentra. Entonces la mente puede estar en el objeto de meditación.

El **tercer grupo de instrucciones** dadas por el Buda es: "Si, al examinar el peligro en estos objetos, aún surge el mal en él, pensamientos no benéficos conectados con el deseo, con el odio y con la ignorancia, debe intentarse olvidarlos y no prestar atención a estos pensamientos. Cuando él trata de olvidar estos pensamientos y practica la no-atención a ellos, entonces cualquier mal, pensamientos no benéficos conectados con el deseo, con el odio y con la ignorancia, le abandonan, se apaciguan. Con el abandono de ellos, su mente se estabiliza, se tranquiliza, se unifica y se concentra."



La tercera manera de remover los pensamientos que distraen es esforzarse en no prestarles atención o reflexionar en ellos. Esto significa ignorarlos. Si al pensar en algo, surgen pensamientos de deseo, odio o ignorancia, entonces uno no debería pensar en esa cosa. Algunas veces, esto puede tomar la forma de desear alcanzar algo en el campo espiritual a través de la meditación, y este deseo puede distraer al meditador del objeto de meditación. Esto ocurre con frecuencia a personas que han llegado a ciertos niveles del conocimiento y desarrollo de la visión cabal (*vipassana*), pero que no pueden avanzar más porque tienen demasiadas expectativas o porque ponen demasiada energía para conseguir más. En esencia, ellos son ávidos de desarrollo espiritual. Durante días, pueden ser incapaces de hacer ningún progreso. En tales casos, lo mejor es no prestar atención a la meditación, o mejor suspender temporalmente la meditación y pensar en algo diferente. Esto es aconsejado en el Comentario de este sutta (*aññavihitakena bhavitabbaç*). Si uno no puede progresar porque está ansioso por obtener logros, uno debería dejar la meditación a un lado. Uno puede hablar con otras personas o hacer algún trabajo o simplemente irse a dormir. También es sugerido en el Comentario que pueden leer o recitar algo que hayan aprendido de memoria. La meditación debe dejarse a un lado por algún tiempo para remover los pensamientos que distraen, y cuando estos pensamientos son removidos, el yogi debe regresar a la meditación.

El Comentario da más consejos detallados al respecto. Si los yogis no tiene libros para leer, pueden abrir su equipaje (bolsa) y poner atención a lo que contiene su equipaje, recordando mentalmente el nombre de los objetos: éste es un monedero, estas son unas pinzas, esto es un jabón y así sucesivamente. O los yogis pueden remendar sus ropas o hacer alguna otra tarea simple, tales como reparaciones en el monasterio. Pero los yogis deben tener cuidado de no hacer demasiado y por ello, alejarse también demasiado de la meditación - ¡en el monasterio siempre hay mucho trabajo por hacer! La clave de este método es simplemente ir más despacio e ignorar por un tiempo la meditación. Un maestro de meditación puede decir a un yogi que riegue las plantas o lave algo para hacer que el yogi vaya más despacio durante cierto tiempo. De esta manera un yogi es disuadido de ir demasiado rápido; el maestro quiere que el esfuerzo y la energía del yogi para la concentración disminuyan un poco, para que la práctica de la meditación sea balanceada.

El **cuarto método del Buda** es como sigue: "Si, cuando él trata de olvidar esos pensamientos y no ponerles atención, aún surge mal en él,

pensamientos no benéficos conectados con el deseo, con el odio y con la ignorancia, entonces él debería prestar atención a la causa de la causa de los pensamientos (*vitakka-saækhàra-saäähàna*). Cuando pone atención a la causa de la causa de estos pensamientos, cualquier mal, pensamientos no benéficos conectados con el deseo, con el odio y con la ignorancia se abandonan; se apaciguan. Con el abandono de ellos, su mente se estabiliza, se tranquiliza, se unifica y se concentra."

La expresión pali *vitakka-saækhàra-saäähàna* en el sutta es explicada en el Comentario así: "Aquello que forma es *saækhàra*; significa condición, causa o raíz (fuente). Algo en el cual alguna otra cosa existe es *saäähàna*. *Saäähàna* de *vitakka-saækhàra* es *vitakka-saækhàra-saäähàna*". Aquí *saäähàna* también significa una causa o condición, así la expresión entera significa "la causa de la causa de pensamientos". Lo que aquí se quiere decir es que uno debería prestar atención a la causa y la causa de la causa (o la fuente original) de pensamientos al pensar, "¿Por qué condición, por qué causa, por qué razón han surgido estos pensamientos?"

Siguiendo este consejo, los yogis deben tratar de encontrar la causa de los pensamientos, el origen de los pensamientos que distraen. Antes de que surgieran estas distracciones, había otros pensamientos más sutiles que surgieron antes que los pensamientos que distraen. Cuando surgen pensamientos de avidez, odio o ignorancia, los yogis deben reflexionar en el porque surgen estos pensamientos, qué los causa, y durante la meditación, tratar de ver los pensamientos sutiles, las imágenes sutiles que preceden estos pensamientos que distraen. Cuando los yogis pueden encontrar las causas de los pensamientos, estos pensamientos pueden ser eliminados. En las etapas iniciales será muy difícil de estar consciente de los pensamientos cuando estos ocurran, pero al crecer la concentración, *samàdhi*, los yogis podrán detectar aún las imágenes e intenciones sutiles que preceden a los pensamientos y movimientos voluntarios. Los yogis deben tratar de descubrir por qué ocurren los pensamientos, qué causa que ellos ocurran. Cuando las causas son descubiertas, los orígenes son eliminados, y cuando los orígenes son eliminados, los pensamientos mismos desaparecen y no regresarán.

Algunas veces los yogis deben hacer un gran esfuerzo para regresar a la fuente original de los pensamientos. El primer pensamiento aparece, y entonces ellos deben encontrar porque ocurre y encontrarán el pensamiento anterior a ese. Deben llegar también al pensamiento anterior a ese pensamiento. De esta manera, deben regresar al origen



del pensamiento. Cuando éste se encuentra, los yogis pueden eliminarlo al hacer la resolución de no dejar que surjan estos pensamientos en el futuro. De esta manera, el método de regresar al origen del pensamiento, el "poner atención a la causa de la causa de los pensamientos" es alcanzada. Cuando se encuentra la causa de los pensamientos que distraen, se encuentra el origen y éstos pueden ser eliminados. Cuando son eliminados, la mente se mantiene firme, estable, se unifica y concentra. Cuando no hay en la mente pensamientos que distraen, la mente se aquieta, unifica y permanece en el objeto.

El quinto método propuesto por el Buda es el siguiente: "Si, cuando está prestando atención a la causa de la causa de esos pensamientos, aún surge el mal en él, pensamientos no benéficos conectados con el deseo, con el odio y con la ignorancia, entonces con sus dientes apretados y su lengua presionada contra el paladar, él debería derribar, reprimir y aplastar la mente con la mente. Cuando con sus dientes apretados y su lengua presionada contra el paladar, él derriba, reprime y aplasta la mente con la mente, entonces cualquier mal, pensamientos no benéficos conectados con el deseo, con el odio y con la ignorancia se abandonan; se apaciguan. Con el abandono de ellos, su mente se estabiliza, se tranquiliza, se unifica y se concentra."

El cuarto método mencionado anteriormente es adecuado para aquellos que practican la meditación en base a un largo plazo, digamos uno o dos años, y entonces tienen suficiente tiempo para detener la meditación y permanecer en otro objeto. Este quinto y último método es adecuado para aquellos que practican la meditación durante un corto plazo, por unos cuantos días o semanas, como es común en los retiros en nuestros días. Este método usa imágenes poderosas: "Con sus dientes apretados y su lengua presionada contra el paladar, él debe derribar, reprimir y aplastar la mente con la mente". Esta expresión siempre se da cuando alguien tiene que reunir coraje y energía, o cuando alguien tiene que hacer algo con mucha atención. También se ha dicho del Buda que cuando él practicaba austeridades en el bosque antes de ser Buda, él apretó sus dientes con la lengua presionando contra el paladar. Cuando uno tiene que hacer algo difícil, uno quiere el sentimiento de fuerza y, naturalmente, aprieta sus dientes y presiona la lengua contra el paladar. La idea de aplastar la mente con la mente significa aplastar la mente insana (*akusala*) con la mente sana (*kusala*), lo que en esencia significa estar profundamente consciente de la mente insana presente. Éste es el consejo que se da a los meditadores en los retiros de *vipassanà* en nuestros días. Cuando

ocurren los pensamientos que distraen, uno no hace algo más que tratar de estar atento a ellos y con gran perseverancia, hacer anotaciones mentales como "pensando, pensando, pensando". Uno debe tener gran perseverancia y confianza en que con práctica, con aplicación sostenida en la atención plena, desaparecerán los pensamientos que distraen. De hecho, no hay otra manera de practicar cuando uno solo tiene un corto lapso de tiempo, porque no es posible detener la meditación o hacer otro tipo de meditación como la reflexión del aspecto repugnante del cuerpo. La única cosa que los yogis pueden hacer en los retiros cortos es estar muy atentos a los pensamientos que distraen; así, cuando sea que lleguen estos pensamientos, ellos deben estar atentos a éstos, hacer anotación mental de ellos, tales como "pensando, pensando", o "planeando, planeando", o "deseando, deseando" o "recordando, recordando". Esto es aplastar la mente insana con la mente sana con los dientes apretados y la lengua presionando el paladar. Si los yogis perseveran en la anotación de los pensamientos que distraen, en estar verdaderamente atentos a ellos, las distracciones desaparecerán. Y aquí debemos decir que algunas veces, uno debe ser duro con uno mismo. A pesar de que hacemos énfasis en el bienestar y la relajación cuando meditamos, algunas veces uno se debe esforzarse mucho, uno debe reunir suficiente energía y fuerza para luchar contra la mente ingobernable y los pensamientos que distraen.

Estos son los cinco métodos dados por el Buda en este Sutta.

Cuando se remueven los pensamientos que distraen, la mente está firme, quieta, estable, unificada y concentrada en el objeto de meditación. La meditación es una tarea muy delicada. Hay muchos impedimentos y obstáculos. La única manera segura de mantener alejados los obstáculos durante los retiros cortos de meditación es estar atento a todos los fenómenos, todos los pensamientos, emociones, sensaciones y también a los fenómenos externos, cada vez que estos surjan. No permitimos que las distracciones nos hagan perder la atención a lo que ocurre en el momento presente.

Durante la meditación, lo importante es que el esfuerzo y la concentración estén balanceados. Si los yogis ponen demasiado esfuerzo, se agitarán y estarán intranquilos. Si ponen muy poco esfuerzo, la concentración ganará la partida y estarán adormecidos. El esfuerzo y la concentración deben estar balanceados para que la meditación sea buena. En las etapas iniciales, los yogis pueden aún desconocer como balancear la concentración y el esfuerzo, o puede ser aún que no conozcan cuándo la concentración o el esfuerzo es



demasiado o muy poco. Después, con la práctica, conocerán si su energía es baja o si su concentración se queda atrás. Cuando los yogis saben como balancear el esfuerzo y la concentración, estos factores de la meditación irán juntos a la par. Estos factores pueden balancearse sin mucho problema en etapas posteriores de la práctica. Es como andar en bicicleta. Al comienzo cuando se aprende a montar en bicicleta uno puede sentir que es imposible que un vehículo con dos ruedas se mantenga andando. Pero cuando uno se sienta en el asiento y pedalea, uno puede balancearse y seguir adelante. Después uno puede adaptarse tan bien a la bicicleta que puede conducirla sin sostener el manubrio y aún doblar en la esquina de la misma manera. Cuando uno se adapta a algo, uno puede hacer esa cosa con facilidad y muy bien. De manera similar, cuando uno se familiariza con la manera de balancear la energía o esfuerzo con la concentración, la meditación será firme y estable. El esfuerzo y la concentración deben estar balanceados - ni mucho esfuerzo ni mucha concentración.

Otra cosa importante es que, cuando se practica la meditación, los yogis no deberían tener muchas expectativas. La gente espera algo de la meditación; de hecho, en primera instancia, es la expectativa que estimula a la gente a meditar. Pero la correcta meditación requiere que se queden atrás las esperanzas y expectativas. La expectativa es deseo, el deseo de lograr algo, ver algo misterioso, experimentar algo maravilloso. En esencia, la expectativa es avidez (*lobha*). Es una forma sutil de avidez pero es aún avidez-deseo, apego. Como tal, es un obstáculo para la concentración. La expectativa es una distracción y debe ser evitada.

Otras distracciones que pueden surgir son pensamientos desagradables, dolores, visiones o sentimientos. El modo correcto de lidiar con ellos es simplemente estar atento a ellos. Los yogis deben tratar de estar atentos a ellos como un observador distante, un observador desinteresado. Si los yogis temen que ellos regresen después de haberlos sacado, entonces ellos nunca saldrán; esto es, los yogis no deben tener miedo. Si el miedo surge, entonces haga el miedo su objeto de meditación. Cuando surjan objetos de temor o desagradables, simplemente obsérvelos sin pasión. No se apegue a lo que le gusta, y no tenga miedo a lo que le desagrada. Los yogis deben ser capaces de mantener su mente balanceada, imparcial y ecuánime. Solamente así puede la mente concentrarse en el objeto y no distraerse con pensamientos de deseo por un lado y de malevolencia por el otro.

Otra consideración más para la práctica de la meditación *vipassanà*, tiene que ver con el etiquetar o anotar las distracciones. Los yogis no deben buscar demasiado las expresiones apropiadas o palabras para definir lo que surge. Si, por ejemplo, surgen pensamientos que distraen y una palabra con el significado preciso no llega rápidamente a la mente, los yogis deben hacer sólo la anotación general como "pensando, pensando, pensando" o "conociendo, conociendo, conociendo". Por lo tanto, lo que es importante en tales casos no es la etiqueta precisa, sino más bien el acto de la plena atención a la distracción.

Estas técnicas que he discutido están inspiradas en los cinco tipos de instrucciones dadas por el Buda en el Sutta Vitakkasaãhàna. De nuevo, entre las cinco, las cuatro primeras son adecuadas para aquellos cuya practica se base en un periodo largo, digamos seis meses o un año - y no pueden hacer mayores progresos como resultado de demasiadas expectativas, energía o esfuerzo. También son para los yogis que están muy avanzados. Pero el ultimo método de la atención vigorosa y persistente es para los yogis que practican en retiros de solo uno cuantos días o semanas. Para estos yogis, el quinto método es la mejor manera de lidiar con los pensamientos que distraen. Con esto en mente, ¡que todos los yogis pongan en práctica las enseñanzas del Buda!

Nota: En este sutta solamente se mencionan pensamientos que distraen **conectados con el deseo, con el odio y con la ignorancia**—en otras palabras, pensamientos insanos. Pero también hay pensamientos que no son insanos pero sin embargo son distracciones. Por ejemplo, al estar meditando puede usted pensar en algún tema del Dhamma que aprendió antes, y así se distrae del objeto de meditación. Tales pensamientos pueden también ser lidiados eficientemente con el **quinto método** mientras que alguno de los otros métodos también podría funcionar.

* * * * *

Código: FDD 020
Título: Cómo Lidiar con los Pensamientos que Distraen
Autor: Venerable U Silananda
Original: How to Deal with Distracting Thoughts
Traductor: Virginia Etienne
Fecha: 1998
Fuentes: TimesPali

* * * * *



* Venerable U Silananda. Traducción al español por Virginia Etienne. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana. Este documento requiere la fuente Times Pali.

<http://www.dhammadivihara.org/cmbt/fdd/fddrecomendados.html>

