

## Gracias, aburrimiento

El aburrimiento, como la ira y demás emociones, la mayoría de las veces nos engaña y consigue desviar totalmente nuestras energías hacia una situación externa. Así nos impide liberarnos, ya que no vemos nuestra relación con la propia emoción. Cometemos un grave error cuando pensamos que el aburrimiento se produce por culpa de una determinada persona, situación o actividad.

Mucho del desasosiego que sentimos en nuestra práctica de la meditación y en nuestras vidas cotidianas proviene de esa malinterpretación fundamental. ¿Acaso no es frecuente el intentar encontrar algo nuevo, que vuelva a captar nuestro interés, que resulte más estimulante o interesante? ¿Y no lo es también que muy pronto se vuelva aburrido y soporífero y que volvamos a escudriñar buscando algo aún mejor?

Entender que el aburrimiento no proviene del *objeto* de nuestra atención, sino de la *calidad* de la atención, es un conocimiento verdaderamente transformador. Fritz Perls, uno de los que llevaron la terapia gestalt a América, dijo: “El aburrimiento es falta de atención”. La comprensión de esa realidad introduce grandes cambios en nuestras vidas.

A partir de ese momento, el aburrimiento nos devuelve una información tremendamente útil. Nos está diciendo que no es que falte algo en la situación, en la persona o en el objeto de la meditación, sino que en ese momento le falta entusiasmo a nuestra atención. En vez de sumirnos en el aburrimiento o de quejarnos de él, podemos verlo como un amigo que nos dice: “Pon más atención. Acércate. Escucha con más atención”.

La próxima vez que notes la falta de interés, en vez de dejarte hundir en el aburrimiento, considéralo como una señal de que tienes que poner más atención. Al ponerla verás cómo al agudizar la atención aumentan el interés y la energía. Marcel Marceau, el maravilloso actor de mimo francés, tiene una escena en la que pasa de estar de pie a estar sentado o acostado. Aunque cambia totalmente de posición no se ve cómo se mueve. Al moverse hace cambios tan pequeños que no se aprecia ningún movimiento. Estaba de pie y de repente está sentado. Prueba a hacerlo, muévete tan lentamente como te sea posible y observa si te aburres. ¡Es imposible! y es precisamente porque requiere una gran atención.

Si estamos con algunas personas y nos aburrimos, ¿podemos escuchar con un poco más de atención y salirnos del curso de nuestros comentarios internos? Si nos sentamos en meditación y no sentimos interés, ¿podemos acercarnos más al objeto, sin forzar, con suavidad y cuidado? ¿Qué es esa experiencia que llamamos respiración? Si nos mantuvieran la cabeza bajo el agua, ¿sería aburrida la respiración? Cada respiración mantiene nuestra vida. ¿Podemos estar plenamente con ella, aunque sea una vez?

Cuando nos damos cuenta de lo que es el aburrimiento, se convierte en una gran llamada al despertar.