

¿Qué tiene de especial el momento presente?¹

por Rebecca Li

Rebecca es profesora de sociología en el College de New Jersey. En 1999 empezó a traducir para el Maestro Chan Sheng Yen y en el mismo año, empezó su práctica con el maestro para ser profesora de Dharma y meditación. Después practicó con John Crook y asiste normalmente a Simon Child conduciendo retiros intensivos. En 2016 se convirtió en la heredera del Dharma de Simon Child. Conduce el retiro Western Zen en el Dharma Drum Retreat Center y varios retiros de fin de semana. Esta charla sobre el Dharma pertenece al retiro Beginner's Mind llevado a cabo en el septiembre de 2013. Transcrito y editado por Buffe Maggie Laffey.

Este es un momento a parte del retiro para una charla sobre el Dharma. En primer lugar quiero preguntar si alguien tiene alguna pregunta sobre la práctica, sobre lo que estamos haciendo aquí. *(Nadie pregunta)* Tal vez haya alguna pregunta, pero todos son demasiado educados para preguntar. Esta pregunta puede aparecer en vuestras mentes de una forma u otra, pero tal vez pensáis "No debería preguntar; tal vez soy el único que no lo sabe". La pregunta puede ser algo así: "¿Por qué es tan importante estar en el momento presente? ¿Qué tiene de especial? Continuáis hablando sobre ello una y otra vez, ¿por qué es tan imperativo?" Nos preguntamos, si realmente creemos y aceptamos que estar en el momento presente es importante, ¿por qué es tan difícil?. ¿Por qué nos mantenemos en el pasado, o fantaseando sobre el futuro? ¿Os habéis preguntado esto? Haríamos cualquier cosas antes de estar en el presente. Interesante, ¿no?.

Esto no se menciona para acusar a nadie. Es sencillamente una especie de broma que oímos y es teóricamente una buena cosa estar en el presente, pero sencillamente no podemos, ¿o no queremos (o ambos)? Así que tal vez nos ayude analizar esto un poco para ver qué ocurre, en lugar de asumir que en realidad queremos, pero sencillamente nos olvidamos. Debe haber una buena razón para preferir estar en el pasado o en el futuro, antes que en el presente. Así que echemos una ojeada. ¿Qué hacemos por lo general cuando no estamos en el momento presente? ¿Está la mente pensando sobre el futuro, sobre lo que va ocurrir próximamente? ¿Qué comida nos servirán para el almuerzo? Algunos de vosotros podéis estar haciendo planes sobre lo que haréis cuando vayáis

¹ Artículo original en inglés

<http://chancenter.org/cmcc/wp-content/uploads/2016/05/ChanM-Summer-2016-web.pdf>

mañana a casa. Otros pensamientos pueden ser, por ejemplo, preocupaciones: ¿Qué pasará si esto no funciona? ¿Qué ocurrirá si paso todo el tiempo en este retiro y medito cada día, pero no llego a calmar mi mente?

Álbum de Recortes y Recuerdos

(Una estudiante pregunta sobre un álbum de recortes: al intentar de situarse en el presente, ¿cómo debería ella hacer un álbum de recortes con fotos de sus nietos?)

Si comprendo su pregunta correctamente, está preguntando: si se supone que está en el presente, ¿cómo debería tratar con asuntos que tiene que ver con el pasado, tales como las fotografías de sus preciosos nietos? Estas cosas, el álbum de recortes y los recuerdos, no son dos cosas. En este momento Ud. está haciendo un álbum de recortes, mirando fotografías que le pueden recordar un tiempo feliz. Estos pensamientos y sentimientos recordados están actuando en su mente en el presente, ¿no es así?. No hay un conflicto real. No hay nada malo con tener recuerdos. Todos tenemos recuerdos del pasado. El asunto es: ¿sabemos lo que estamos haciendo en la mente con estos recuerdos? ¿Estamos reactivando recuerdos y confundiéndolos con algo que está ocurriendo ahora? ¿O sabemos claramente que esto es el pasado? ¿Sabemos cual es la diferencia?

Algunos de Uds. pueden conocer personas que viven en el pasado. Tal vez hayan visto películas que retratan a alguien que era muy bella y exitosa actriz, pero que ahora ya no es una estrella de cine famosa y aún así anda por su casa con su ropa glamurosa actuando como si estuviera en sus días de estrellato, viviendo aún en aquel sueño y rechazando ver la realidad actual. Esto suena muy extremo; en un retrato así hay algo seriamente equivocado en esta persona. Pero todos nosotros hacemos eso de vez en cuando, ¿no es así? Nos introducimos en un recuerdo y queremos revivirlo. Cuando vemos a otra persona hacer esto, pensamos que esa persona necesita realmente ver al médico. Pero, cuando lo hacemos nosotros, no lo reconocemos.

El asunto es, ¿sabemos lo qué estamos haciendo con el pasado? Cuando hacemos un álbum de recortes tenemos estos momentos del pasado. Organizamos en el momento presente, tocando esas fotografías y focalizandonos en el trabajo entre manos. ¿Sabemos claramente que estamos tratando estos trozos de memoria?, lo cual es diferente de invocar el pasado una y otra vez a expensas de lo que es real aquí y ahora. Pero el asunto es, ¿somos conscientes de que estamos haciendo esto? A veces es difícil saberlo, porque a menudo nuestra mente está demasiado dispersa y confundida para ser capaz de discernir lo que está ocurriendo realmente. ¿Es nuestra representación mental de lo que ocurrió en el pasado lo mismo que el hecho real?

Cuando el hecho ocurría, en aquel momento tuvo lugar realmente. Ahora bien, nuestra memoria nos trae la imagen de lo que ocurrió y también invoca las emociones que le acompañaban. ¿Pero es nuestra imagen en la memoria en realidad lo que ocurrió en aquel momento? Si pensamos realmente sobre ello, es imposible, porque cuando algo está ocurriendo solo somos capaces de percibir una parte de lo que ocurre. En nuestra percepción sólo puede ser una representación parcial; no es posible que sea exactamente

lo que ocurrió. Este hecho pasado ya desapareció, pero podemos no ser capaces de ver que nuestra imagen de lo que ocurrió no es realmente todo el cuadro. O dicho de otra manera, es una imagen distorsionada de lo que ocurrió

Permaneciendo en la felicidad pasada

Escogemos recordar lo que deseamos recordar. Podemos permanecer en algo que es muy placentero: una reunión familiar, amamos a nuestra familia, todos se divierten mucho. Esto es algo que ya ha pasado. No está ocurriendo ahora, pero lo visualizamos una y otra vez en nuestra mente, tal vez porque saboreamos los sentimientos felices que nos trae. Esta es una razón por la que no queremos estar en el presente, queremos visitar recuerdos felices del pasado. ¿Cuál es nuestra experiencia? ¿Nos hace esto felices finalmente?

Tal vez hayáis tenido esta experiencia: veis algún video de los tiempos felices con los miembros de la familia que no veis a menudo. Veis este video, revivís estos sentimientos felices y después os sentís tristes porque desearíais que no vivieran tan lejos o desearíais que las vacaciones nunca hubieran terminado. Esto es interesante. Permanecemos en los recuerdos pasados, creyendo que encontraremos felicidad allí. Esta es la razón por la cual sacrificamos estar en el presente, para que tal vez tengamos un momento fugaz de felicidad. Pero entonces acabamos sintiéndonos mal, porque el pasado se fue. Hay un sentimiento de insatisfacción, la sensación de que algo falta en el presente. ¿Por qué enfatizamos tanto el hecho de estar en el momento presente? La respuesta es: cuando no estamos en el momento presente miramos al pasado creyendo que podemos encontrar felicidad allí. Pero lo que acabamos obteniendo es sufrimiento, en la forma de sentimientos de que estamos separados de las personas que amamos, o que hemos perdido lo que realmente nos gusta.

Fantaseando con el Futuro

¿Y qué ocurre con las fantasías sobre las grandes cosas que pueden ocurrir en el futuro? Tal vez hay alguna cosa divertida que hemos planeado para la próxima semana y pensamos en lo bien que va a estar. O tal vez nos vamos a graduar en la universidad y estamos pensando que vamos a encontrar nuestro trabajo soñado y vamos a convertirnos en personas exitosas y ganar mucho dinero. La fantasía puede ocurrir en un momento en que nos encontramos con algún éxito. Por ejemplo, si estamos trabajando en investigación y obtenemos un comentario positivo en un artículo. Fantaseamos sobre el hecho de que vamos a ser promocionado y convertirnos en una persona importante en nuestro campo. Podemos continuar fantaseando sobre un futuro brillante y maravilloso; todos hemos hecho esto. ¿Es esto placentero?

Tal vez encontramos a alguien y no podemos dejar de pensar en esta persona. Empezamos imaginando que esa persona nos amará y nos vamos a casar y formar una gran familia y vivir para siempre esta maravillosa vida juntos. ¿No hemos realizado todos este tipo de fantasías? ¿Qué pasó después de esto, desengaño? No hace falta que esperemos tanto para experimentar engaño. Cuando fantaseamos sobre el éxito futuro en algo (amor,

relaciones, carrera) tal vez el próximo pensamiento será, ¿y si publico este artículo, pero la gente cree que es estúpido?. Y si salgo con esa persona y resulta que es una persona mediocre? ¿Y si nos casamos y no nos ponemos de acuerdo sobre si debemos tener hijos? ¿Y si después de graduarme obtengo ese trabajo y en realidad lo odio, después de invertir todos estos años en educación? ¿El “Y si” empieza a infiltrarse, tal vez?

Podemos intentar hallar la felicidad fantaseando sobre el futuro; ¡por eso lo hacemos! Insisto, hacemos esto a expensas de estar en el momento presente. Pero si realmente miramos nuestra experiencia, podemos ver que fantasear sobre el futuro a menudo nos deja con ansiedad, preocupación y miedo. Pero este un gran precio que pagar. Pero creemos que es dónde podemos encontrar la felicidad; instalándonos en recuerdos placenteros del pasado, o fantaseando sobre un brillante futuro. ¿Dónde más podemos encontrar felicidad? La idea de encontrar la felicidad en el presente puede que no haya cruzado nunca nuestra mente.

Enseño en la universidad y una cosa que escucho a los estudiantes decir mucho es: “Oh, estoy en la universidad simplemente para aprobar.” ¿Suena esto familiar: a aprobar? Como, no importa lo que haga ahora, algo mejor me está esperando. Así que estamos sentados aquí en el cojín de meditación y en algún nivel pensando “Oh, estoy esperando que toque la campana.” Así que, ¿qué? ¿Puedo mover mis piernas? ¿Puedo desayunar? Cualquier cosa que vaya a ocurrir en el futuro es mejor que ahora. Es bastante divertido, ¿no? Tenemos esta forma de pensar. No estamos acostumbrados a la idea de que podemos hallar realización, contento, paz y alegría en el presente. Nos hemos condicionado para buscarlo en el pasado y en el futuro; ignorando una vez y otra que esto, en realidad, nos trae sufrimiento.

No creáis nada de lo que digo

Este es el momento cuando me gusta recordaros que no debéis creer nada de lo que digo. No quiero que me creáis. Cualquier cosa que diga, tomadlo con mucha precaución; no toméis simplemente mis palabras por ciertas. Debéis tomarlo y contrastarlo con vuestra propia experiencia. Examinadlo, investigadlo y haberiguad por vosotros mismo si yo hago esto. Hay algún momento, en el que permanecéis en el pasado, o fantaseáis sobre el futuro, ¿en el que encontraréis finalmente la felicidad? No tengáis prisa en responder. Esto es un proyecto que me gustaría que inicierais y que durara días, semanas y meses después del retiro. Me gustaría que investigaseis esto.

¿Por que no queremos estar en el momento presente? Nuestra costumbre arraigada de ir al pasado y al futuro no es accidental. Hay una causa real del porque hacemos lo que hacemos: Sencillamente no estamos convencidos que la realización puede encontrarse en el presente. Creemos genuinamente que la felicidad está en algún otro lugar. Y a causa de ello nuestra mente actúa en consecuencia, momento tras momento tras momento. Ocasionalmente podemos estar en el momento presente, podemos sentir alegría y felicidad en él y después volvemos al pasado porque creemos en ello profundamente. Insisto, no me creáis simplemente. Mirad vuestra propia mente u observad si esto es realmente lo que

ocurre. Tomará algún tiempo, os lo garantizo. Pero preguntaos “¿Creo realmente que estar en el momento presente es lo que quiero?”

¿Sabemos que sufrimos?

Esta es la razón por la que enfatizamos la importancia de estar en el momento presente. Fuera del momento presente, en el pasado, en el futuro, hay sufrimiento. Podéis haber oído que el sufrimiento es la primera noble verdad del Buda Shakyamuni; si habéis estudiado un poco del Buddhadharmā, lo habréis oído. Y generalmente pensamos “Bien, la primera noble verdad: sufrimiento. Lo entiendo, ¿y ahora qué?. Y ya no volvemos a pensar en ello. Hay una razón por la cual esta es la primera noble verdad. El Buda, después de alcanzar la iluminación, la primera cosa que quiso decirle a la gente fue: existe el sufrimiento. ¿Podemos comprender cuán importante es esto? ¿Nos preocupa comprender lo realmente? ¿Sabemos que sufrimos? ¿O hacemos cosas que creemos que nos aportan felicidad, pero en realidad nos causan sufrimiento y ni siquiera lo sabemos?

No somos conscientes de nuestro sufrimiento. Si no somos conscientes de que sufrimos, hay muchas posibilidades que no hagamos nada sobre ello. Podéis haber oído que Shakyamuni Buda es como un doctor y es una buena analogía. Lo que intenta hacernos ver a las personas es que estamos bastante enfermos. Y solamente cuando nos damos cuenta de que estamos enfermos, comprenderemos la importancia de buscar tratamiento y tomar medicamentos. Si pensamos “No estoy enfermo, estoy bien.”, ¿tomaremos medicamentos?. No. El Buda Shakyamuni dijo que todos estamos enfermos, pero nosotros no estamos convencidos. Cuando no estamos convencidos, cuando no creemos que sufrimos, entonces por supuesto no tomamos medicamentos. No practicaremos. No haremos el esfuerzo de estar en el momento presente. No recordaremos continuar el método, que es nuestro medicamento. Nosotros pensamos “No estoy enfermo. El doctor dijo que tenía que tomarme esto. Tomaré un poquito, solo para tenerlo contento, pero en realidad no lo necesito.”. Mucha gente es a sí. Yo sé que soy así de vez en cuando; ¿sabéis vosotros que sois así? ¿Sois conscientes de vuestro sufrimiento?

Sacudiendo la mente

Cuando cultivamos esta conciencia, cuando nos sentamos en meditación para concentrar la mente, lo que estamos haciendo en realidad es hacer que la mente esté menos confusa durante el tiempo suficiente para que podamos echarle una ojeada a ello. Ya que la mayoría del tiempo no sabemos lo que ocurre ahí, estamos sencillamente demasiado dispersos, demasiado distraídos y demasiado confundidos. Cuando tenemos el método para anclar la mente (la respiración, el conteo) permite que esta confusión desaparezca. Pensad en una botella de agua con bastante sedimentación. Si la sacudís, todo se vuelve turbio y no se ve a través del agua. ¿Cómo hacéis para intentar ver a través del agua de una botella con mucho sedimento en ella? Paramos de sacudirla.

Podemos pensar “Yo no sacudo mi mente.” Pero cada vez que oímos un sonido y pensamos, “Eh, ¿qué es esto? ¿Quién está ahí? ¿Qué es esta molestia?”, esto sacude mi

mente. Cuando un recuerdo agradable nos llega y nosotros lo seguimos e intentamos aferrarnos a él, esto sacude la mente. O un pensamiento sobre alguien que nos ha dicho algo ofensivo; nosotros lo reproducimos una y otra vez pensando: “Cómo se atreve esta persona a tratarme así”. Estamos sacudiendo la mente. No hay un problema inherente en hacer esto; solo necesitamos saber que lo estamos haciendo (mantenemos nuestra mente turbia y confundida). Si esto es lo que queremos hacer, estamos haciendo un gran trabajo. Si lo que queremos es una mente más tranquila, de manera que podamos ver lo que hay en ella y tal vez comprender por qué hacemos lo que hacemos, entonces tener la mente turbia no nos ayuda.

Es completamente vuestra elección. Todo lo que os pido es que discernáis claramente qué decisión estáis tomando. Si decidís seguir un recuerdo pasado cuando aparece, esto no es un problema. Simplemente sabed que estáis sacudiendo vuestra mente. Tal vez aparece una sensación placentera tal como: ¡me siento tan tranquilo y relajado, esto es estupendo! Si sigo sentándome (en meditación) de esta manera, pienso que voy a iluminarme mañana, porque cada vez estoy más calmado ... “ Bien, estamos fantaseando sobre el futuro. Estamos siguiendo este pensamiento y ya no estamos aquí en el presente. Fantasear sobre el futuro no es inherentemente un problema. Pero sepamos que cuando tomamos esta decisión, estamos escogiendo sacudir nuestra mente y mantenerla turbia. Cada vez que hay un movimiento en la mente, tenemos una lección. Podemos mantener la mente tranquila y silenciosa de manera que podemos ver a través del agua y ser capaces de comprender qué ocurre en nuestra mente, o podemos removerlo y mantener nuestra mente oscura.

Quieres conocer tu mente?

Tal vez no quieres realmente ver que hay en tu mente. No sabes que vas a encontrar, tal vez no quieres verlo realmente. Pregúntate a ti mismo, ¿quiero comprender mi mente?. Si no quieres conocer tu mente, ¿qué estás haciendo aquí? Hay muchas cosas más divertidas que hacer que esto; ir a la playa, ir de picnic, ver una película. ¿Por qué haces que te duelan las piernas sentado en el cojín? Al final tienes que preguntarte estas preguntas difíciles. Leéis libros, escucháis las charlas sobre el Dharma, escucháis a maestros y de forma exhaustiva os decís que necesitáis “estar en el momento presente”. Pero no lo creéis. Necesitáis practicar, cultivar esta claridad de la mente, pero no lo compráis. Hacedos esta pregunta; ¿qué estoy haciendo aquí? ¿por qué? Por esto os hice esa pregunta la primera noche: ¿Qué os ha traído aquí? ¿Qué estáis buscando? Tal vez no lo habéis pensado mucho, pero si paséis por todo este dolor de piernas y de espalda y que queréis establecer una práctica de meditación y hacer esto, tal vez queráis preguntaros por qué.

La razón por la que traigo esto a colación es que he estado trabajando con personas que han estado haciendo esto durante treinta años y no saben por qué. Asisten a retiros de siete o diez días, dos o tres veces al año, aunque cada vez su cuerpo tiene intensos dolores haciendo esto y no se dan cuenta que en lo profundo de sí mismos no creen en la importancia del momento presente. Solo esperan que si se sientan en el gojin durante suficiente tiempo algo tendrá que ocurrir.

Tenemos que investigar nuestra mente. Hacernos preguntas difíciles. Ahora bien, siento perturbar vuestra paz de esta manera, porque algunos de vosotros pueden pensar que habéis venido para estar en paz, estar felices y relajados. Bien, hay muchas cosas que podemos hacer para relajarnos. ¿Qué tal hacerse un masaje? Pagamos a alguien, no tenemos que hacer nada y nos hacen un masaje completo. ¡Oh!, que relajado. Id al espá, si es todo lo que estáis buscando; hay más que esto; estamos buscando más que esto. ¿Lo sabemos? ¿Está claro en nuestra mente? Esto toma tiempo y esfuerzo verdadero. Un deseo de hacernos preguntas retadoras. Especialmente para algunos de nosotros que hemos estado practicando por algún tiempo. Tal vez no queremos encontrar, “Oh, no sé que estoy haciendo.”, porque es algo embarazoso. Así que evitamos preguntar, pero necesitamos hacernos preguntas difíciles.

El Chan no Pretende ser Confortable

Un profesor muy querido por mí, John Crook, que ya falleció, fue el primer heredero europeo en el Dharma del maestro Sheng Yen. A menudo recuerdo algo que dijo: “El Chan no pretende ser confortable.” Investigamos cosas en nuestra mente de las que hemos estado huyendo, evitándolas. Así que si todo lo que queréis es huir y evitar, creo que hay muchas formas de hacerlo: televisión, móviles, juegos de vídeo, películas, libros, etc. No hay escasez. No necesitamos hacer este retiro; tenemos muchas opciones. Pero estamos aquí. ¿Queremos todavía escondernos y seguir huyendo de estas preguntas difíciles que hemos estado evitando?

Practicamos en el cojín para establecer la técnica de anclar nuestra mente usando el método. Cuando digo “anclar la mente”, significa que nuestra mente siempre sabe dónde ir. Así que en nuestra meditación sentados, cuando un recuerdo, o emoción perturbadora llega, ¿qué hacemos? Volvemos a la respiración. Habremos perdido la cuenta, así que volvemos al número uno. Si hemos sido superados por este recuerdo molesto; si hemos vuelto y revivido todo el trauma y dolor, “uno” es el ancla de nuestra vida, volvamos siempre ahí. Esta es la razón por la que enseñamos el método de la respiración; ¿hay algún momento que hayáis estado sin vuestra respiración? Este es el gran asunto sobre este método; nuestra respiración está siempre, siempre ahí.

Cuando practicamos y mejoramos en esta técnica de anclar la mente, entonces esta botella se vuelve más tranquila. La removemos cuando seguimos estos recuerdos y fantasías, pero volvemos atrás y paramos de agitar la botella. Entonces el poso puede sedimentar. Si no estáis convencidos y si necesitáis una demostración visual, cuando volváis a casa, coged una botella de agua y poned algún poso y agitadlo y después agitadlo menos y observad qué sucede. Intentadlo realmente, es bastante divertido. Ocurre lentamente, no es sentarse en meditación y de repente todo está claro, por supuesto que no. Pero, si agitamos menos la mente, estará menos turbia y podremos ver un poco mejor que antes. Ese es el momento en que podemos ver lo que ocurre en nuestra mente, discernir nuestras motivaciones y nuestras intenciones.

Convirtiéndonos en quien queremos ser

¿Por qué hacemos esto? Podemos decir: “A veces soy algo mediocre, digo cosas que son agresiones pasivas a las personas. No sé por qué, simplemente ocurre.” No ocurre simplemente; hemos estado alimentando mucho estos pensamientos, así que cuando abrimos la boca, salen. Cuando sacudimos menos la botella de agua turbia, podemos ver: “Oh, me parece que estoy celoso de esta persona, por eso soy algo frío con ella.” Entonces podemos escoger qué hacer, antes que pensar: “No tengo ni idea por qué no me gusta.” Si miramos realmente nuestra mente, empezamos a comprender por qué hacemos lo que hacemos.

Lo que hacemos cuando nos sentamos a meditar es practicar la estabilización de la mente. Recordad que el ancla de la mente es “uno”; es muy simple, ¿verdad? Volvemos al número uno y a medida que la mente se estabiliza, tenemos naturalmente más claridad, no necesitamos buscar más claridad adicional. Cuando paramos de agitar la botella, el agua se vuelve más clara, nuestra mente menos confusa. Naturalmente tenemos más comprensión en cuanto a por qué somos como somos. Somos más capaces de prestar atención ya que no estamos no tan confundidos ni tan preocupados. Entonces podemos ser la persona que deseamos ser.

Todo el mundo quiere ser una buena persona, amable y considerada. Pero una mente confusa lo hace difícil. Cuando sabemos qué ocurre en nuestra mente, podemos parar de decir cosas que realmente lamentamos después. Podemos ser más felices con quien somos. También vemos realmente nuestro sufrimiento; entonces tal vez finalmente estaremos convencidos de que Shakyamuni Buda tenía razón. Creo que él tal vez supo algo. Tal vez deberíamos observar en cuanta medida causamos nuestro propio sufrimiento, creando ansiedad, preocupaciones y miedo creyendo que estamos siendo felices. Esto es un grave error. Estamos obteniendo lo opuesto de lo que creíamos que estábamos haciendo. Cuando veamos realmente cuánto sufrimos, naturalmente recordaremos volver al “uno”, volver al momento presente.

No me creáis. No tratéis esto simplemente como algo que dijo alguien y que se guarda, cuestionadlo. Ponedlo a prueba. Utilizadlo para observar vuestra propia experiencia. Mientras, en este retiro, utilizad esta oportunidad, este entorno, que se ha preparado para ayudarnos a recordar el ancla de nuestra mente. Durante los periodos sentados, utilizad el método de meditación, volved a la respiración y contad “uno”. Cuando no estéis en el cojín de meditación, cuando camináis, haciendo un trabajo de práctica, en movimiento, cuando estéis en la cola esperando la comida, cogiendo la comida, comiendo, en todos estos momentos, mantened la mente con lo que el cuerpo está haciendo. Manteneos con las sensaciones cambiantes con lo que el cuerpo está experimentando. Cuando observemos: “No quiero hacer esto, es aburrido, es tonto,” decid “Hummm, es interesante; ¿qué está ocurriendo?” Permitíos cuestionar el método, tal vez podáis encontrar qué hay en vuestra mente.