

Despójate del futuro” (por Arnaud Maitland *)

Fuente: Página 12

26 de febrero de 2009

El autor propone “cinco enseñanzas que son el corazón de la práctica budista cotidiana: estas verdades siempre son válidas y cualquiera, joven o viejo, puede entenderlas”.

Amigos, un precioso cuerpo humano./ por ser una ocasión única y la conjunción correcta./ es muy difícil de hallar dentro de las seis formas de vida./ Tan encantado como un ciego/ que se topa accidentalmente con un tesoro escondido./ usen este cuerpo para alcanzar prosperidad y bienaventuranza. (Longchempa, sabio budista del siglo XIV.)

¿Cómo podemos sacarle el máximo provecho a nuestra vida? Para un budista tibetano, la respuesta a esta pregunta siempre comienza contemplando nuestra enorme suerte por tener una existencia humana. Una imagen tradicional dice: “Tiene mayor probabilidad una tortuga de mar ciega de pasar su cabeza por el agujero de un yugo arrojado al océano, que nosotros de adquirir un cuerpo humano”. Entendiendo que la vida humana es un regalo precioso que debemos apreciar, un budista tradicional suele comenzar el día recitando un texto o una frase para invocar la apreciación del cuerpo, de la mente y de los sentidos, los medios de que disponemos para aprovechar al máximo nuestra vida.

Cinco verdades o enseñanzas dharma nos proveen la estructura que orienta hacia una vida plena de sentido. Estas verdades siempre son válidas, independientemente del tiempo y del espacio. En su simplicidad, cualquiera, joven o viejo, puede entenderlas. Estas cinco verdades centrales –apreciación, impermanencia, karma, inutilidad del sufrimiento innecesario y libertad– son el corazón de la práctica budista cotidiana.

Si no logramos integrar estas verdades de vida a las experiencias del día a día, sentimos una suerte de vacío. Algo indefinible nos está faltando. Nuestras metas permanecen inalcanzables, nos sentimos incomprendidos. Las frustraciones, las emociones, las lágrimas, las resistencias internas y la esperanza infundada de que algún día todo esto mejorará espontáneamente, todo ello es indicio de la falta de conocimiento.

Encarnando estas cinco verdades a través de la meditación y la ejercitación, podremos acceder a la profundidad que tanto anhelamos. Nuestra vida adquirirá dimensión espiritual. A medida que estas verdades formen parte de lo que pensamos, decimos y hacemos, viviremos más armoniosamente con las cosas como son, sin arrepentimiento ni tiempo malgastado. Si estas verdades están presentes en nuestra mente, estaremos preparados para cuando la muerte nos alcance. Ellas forman un marco referencial en el que la mente se despliega hacia su intrínseca perfección. En las páginas siguientes expondré mis propias reflexiones acerca de su importancia, y para ello me basaré en mis estudios y en mi experiencia a través de estos años, cuando me propuse comprender el significado de estas enseñanzas básicas, pero profundas.

Apreciación

El camino espiritual comienza al darnos cuenta de que nuestra vida y la de todos los seres sintientes tienen valor y merece respeto. Cada ser humano tiene cuerpo, mente y la energía vital para usarlos de manera provechosa. Se puede ser feliz y ser útil a los demás de muchas maneras diferentes. El poder apreciar estas oportunidades es la clave de una existencia plena de sentido.

Nuestro cerebro y los circuitos neuroquímicos prosperan en la apreciación. La investigación científica muestra que, así como la adquisición de nuevas destrezas estimula la producción de neuronas, generar sentimientos de apreciación también incrementa la cantidad de neuronas en el cerebro. La gratitud y la apreciación fortalecen el sistema inmunológico, además de otros sistemas en el organismo. Mejora la circulación y hace que la mirada adquiera brillo. Según las enseñanzas budistas, esta vivacidad y vitalidad son nuestro patrimonio.

Como toda actitud mental, desarrollar la apreciación es cuestión de costumbre. Cuando estamos atrapados en pautas negativas, parece que no hay nada que apreciar: toda nuestra energía parece centrarse en los problemas. El negativismo tiene su propia lógica apremiante. Sin embargo, aun cuando no nos sintamos particularmente agradecidos, podemos aprender a despertarnos a los aspectos positivos de cualquier experiencia del momento.

Así como adquirimos pautas negativas por la repetición constante de pensamientos y sentimientos negativos, podemos desarrollar la apreciación cultivando pensamientos y sentimientos de gratitud. Todo sentimiento de apreciación, hasta el más pequeño, estimula nuestra energía y nuestro entusiasmo, y nos impulsa a avanzar. Pronto la mente se acostumbra a la energía vital de los sentimientos y los pensamientos positivos, se pone en marcha una transformación interior y nuestra inteligencia y energía asumen nuevas formas.

Podemos comenzar apreciando todo lo que aprendimos y realizamos hasta este momento. Luego, podemos apreciar las posibilidades latentes en nuestras circunstancias actuales. ¿Cuánta más sabiduría y amor somos capaces de vivenciar antes de morir? En momentos de crisis, la apreciación puede ser un potente remedio. Podemos preguntarnos: “A pesar de todos mis problemas, ¿qué hay de bueno detrás de esta situación y en mi vida?”; “¿De qué cosas estoy seguro entre tanto cambio e incertidumbre?”. Plantearse estas preguntas genera apreciación.

Buscamos soluciones al preguntarnos cosas del tipo: “¿Cómo puedo mejorar esta situación?” y escuchando la respuesta. La gratitud por la orientación que recibimos nos ayuda a entender que ninguna condición es definitiva, ningún sufrimiento es desesperanzado. Cada situación nos brinda la oportunidad de abrirnos a un conocimiento más amplio. Al profundizar la apreciación, nacen el amor y la sabiduría.

Impermanencia

Entender la impermanencia enciende nuestra pasión por explorar aun más nuestro potencial. Se considera que el hombre vive en promedio unas cuatro mil semanas. Es como si viviéramos un tiempo prestado y un reloj de arena invisible midiera los días dejando caer los granitos. ¿Cuántos días nos quedan? Cada vez nos queda menos tiempo. Estamos seguros de que vamos a morir; lo que no sabemos es cuándo ni cómo. Nuestra respiración nos une a la vida. Un día, después de haber inhalado varias veces, exhalaremos por última vez y ése será el fin de esta vida. Toda vida tiene un plazo. Todo momento –sobre todo éste– cuenta.

La impermanencia quizá sea la principal característica de la existencia humana. En nuestra vida diaria, los buenos y los malos momentos vienen y van. Los niños crecen y los adultos envejecen. La vida se perpetúa en infinitos ciclos. Todo tiene un comienzo, un centro y un final, cada comienzo contiene su propio fin y cada fin encierra la promesa de un nuevo comienzo. Nada permanece tal como es ahora: el presente no vuelve. Parte del arte de vivir es poder comenzar bien cada momento, centrar la atención, soltarse gentilmente y, luego, despedirse dándole a cada instante sus propias cualidades.

Un día que no concluyó adecuadamente proyectará los elementos no procesados al día siguiente. Quizá sea algo que descuidamos o pasamos por alto, o un sentimiento que no hemos podido sentir; cualquiera sea su forma, los elementos del día no resueltos nos acompañan como un equipaje molesto. La frustración de hoy obedece a causas que ocurrieron en el pasado; si tampoco cuestionamos nuestro desengaño, éste se convierte en otro resto de experiencia antigua que va apilándose como basura en una esquina.

Si experimentamos la transición de un día al otro con conciencia, podemos ingresar en el futuro con una mente más liviana y abierta. Al finalizar el día o una fase, podemos pasar revista a todo: recuerdos intensos, logros, arrepentimiento y remordimiento. Aceptamos lo ocurrido y, luego, lo dejamos ir. Así, la transición al día siguiente es más fácil. Ya no cargamos con el peso de relaciones tirantes o penosos recuerdos de nuestras acciones desconsideradas. Nada pesa sobre nuestra conciencia; los pensamientos culpables o la pena de sí no nos consumen. Hasta la muerte se convierte en algo para celebrar, como un nacimiento, una vida valiosa que concluye y el comienzo de algo nuevo.

Impermanencia no es un simple concepto, sino una experiencia vital. Con la práctica, mente y corazón se familiarizan con la impermanencia, y nos movemos con el cambio en lugar de resistirlo. Hay un método para ser conscientes del paso del tiempo: se trata de focalizar la conciencia en el ciclo de la respiración, centrándonos en cada inspiración y exhalación de manera neutra. A medida que nos acoplamos al ritmo de la respiración, la cualidad siempre cambiante del tiempo se vuelve inseparable de la conciencia. La apreciación por el flujo constante del tiempo pasa a ser algo natural en nuestra vida cotidiana. Consustanciados con el flujo, nos sentimos cómodos con el cambio. La impermanencia ya no es más un obstáculo o una amenaza, sino la puerta hacia el cambio positivo.

Karma

En el budismo, la conexión causa-efecto se conoce como ley del karma. Todo lo que pensamos, decimos y hacemos –o dejamos de hacer– tiene sus consecuencias. Hasta el pensamiento más fugaz, la palabra más simple, el más pequeño gesto, todo tiene sus efectos. Nuestra conducta anterior nos ha conducido a las actuales circunstancias. La tensión corporal expresa la verdad del karma, así como nuestro cuerpo guarda el registro de nuestro pasado. Si nos falta alguna cualidad en nuestra vida es porque no la introdujimos previamente; sin una causa en particular no podemos esperar el resultado correspondiente. De la misma manera, nuestras acciones en el presente determinan nuestra felicidad futura. Aunque quisiera intentarlo, nadie puede arreglarnos la vida. La gracia no nos llega de afuera, sino de nuestro interior.

Es fácil confundir karma con destino. Y decimos “Oh, ése es mi karma”, mientras suspiramos con resignación. Esta respuesta tiende a eximirnos de nuestra responsabilidad, como si dijéramos “en realidad no es mi culpa”. La raíz de la palabra karma es “kr”, que significa “hacer”, “realizar” o “llevar a cabo”. Karma se refiere a acción o motivación, y también a resultado. Si la motivación de los pensamientos es impura, será imposible lograr un resultado plenamente positivo. Una intención negativa socava el valor del ser humano y causa sufrimiento innecesario a todos; no puede producir un resultado constructivo. Sólo una actitud positiva puede, eventualmente, generar un resultado positivo.

Dado que nuestra conducta tiende a ser una mezcla de intenciones positivas y negativas, puede resultar difícil distinguir los efectos de nuestros actos. Sin embargo, si aprendemos a seguir nuestras motivaciones en sus desvíos y logramos enderezarlas una y otra vez, con el tiempo obtendremos los resultados deseados. Los actos madurarán según cómo fueron realizados. Sus resultados revelan nuestra intención. Si las cualidades del cuidado y la atención focalizada son parte de un proyecto, seguramente se manifestarán en los resultados. Nuestro buen karma se multiplicará geoméricamente en la medida en que otros se beneficien de nuestra obra y que los resultados perduren. Karma positivo significa sabiduría en acción.

Sufrimiento innecesario

En un sentido la mente es neutral, tan capaz de producir felicidad como dolor. No tiene preferencias por una expresión alegre sobre una enojada, o viceversa. No obstante, es cierto que

la manera en que funciona la mente –a gran escala o limitada– determina nuestra forma de vida. Si la mente genera felicidad, nuestra experiencia será positiva; si, en cambio, funciona para generar sufrimiento, nuestra experiencia será negativa. Dado que la naturaleza de la mente es neutral, es posible reducir las causas del sufrimiento y fortalecer las de la felicidad.

Un trozo de tela mojado en aceite se empapará de aceite; de la misma manera, los seres humanos asumen las características del ambiente que los rodea. Algunos aprenden desde niños a desconfiar de sus propios sentimientos y pensamientos, lo cual desemboca en alienación respecto de sí mismos y de los demás. Una vez consolidada semejante pauta de desconfianza de sí mismo, ésta tiende a moldear todas las experiencias siguientes. A cualquier edad podemos buscar validación adhiriendo a las normas y valores de otras personas, tomando las expectativas del mundo que nos rodea como la vara que usaremos para medirnos. Al no reconocer nuestro propio valor, somos incapaces de reconocer y apreciar cualidades especiales en los demás.

Los atletas luchan para sobreponerse a pautas personales que socavan su performance proponiéndose aprender de los obstáculos y aprovechar al máximo su talento. También nosotros podemos proponernos abordar los obstáculos en nuestro camino como maestros, es decir, en tanto oportunidades para fortalecer nuestros recursos mentales y de energía. Seremos más sabios reconociendo nuestros errores y aprendiendo de ellos. Nuestras frustraciones, el desamparo y la resistencia a la vida pueden convertirse en importantes fuentes de conocimiento. Observando lo que se esconde detrás de estas experiencias, podemos aprender a descifrar sus mensajes ocultos. Entonces, los contratiempos ya no lograrán desviarnos de nuestro camino porque sabemos que son una fuente invaluable de autocomprensión.

El sufrimiento ocurre en el cuerpo y en la mente, por lo tanto debemos buscar las soluciones en ambas instancias. A través de la pena y el dolor, la vida nos informa de aspectos de nuestro ser que permanecen poco desarrollados. Aunque no siempre podamos descifrar el mensaje o seamos inconscientes de gran parte del conocimiento que yace velado en nuestro interior, aun así podemos reunir la confianza necesaria para profundizar, recordando que somos responsables de nuestras propias desilusiones. En lugar de buscar un culpable afuera, podemos optar por el camino más sensato, el de examinar las causas de nuestro sufrimiento y la dinámica que lo sostiene. Una base sólida de autoconocimiento puede reemplazar gradualmente la base inestable del yo que sufre sin saber por qué. Porque nos ayuda a descubrir las condiciones que conducen a la felicidad, el sufrimiento nos muestra el camino a la libertad.

Libertad

El budismo tibetano sugiere que existen cuatro puertas que conducen a la libertad. La primera puerta tiene un cartel que dice: "Olvida el pasado". No te aferres a aquello que te ocurrió anteriormente porque podrías perderte todo lo que la vida tiene para ofrecerte. Considera el pasado como una ciudad que has dejado atrás y atraviesa la primera puerta sin arrepentimiento. El cartel en la segunda puerta dice: "Participa en todo lo que ocurre en este momento, no te retengas". La llave que encaja en la cerradura de esta puerta es la participación plena. Cada vez que te entregues con el alma y el corazón se abrirá la segunda puerta. Cuando no estés obsesionado con el pasado y te halles totalmente inmerso en el presente –en tu trabajo y en tu amor por la vida y por otros seres– naturalmente llegas a la tercera puerta, cuyo cartel dice: "Abandona todo sentido del yo". En lugar de detenerte en preocupaciones egoístas centrándote en todo lo bueno que pueden procurarte tus actos –como lograr fama y fortuna–, te centras en ser y en hacer con pasión: en experiencia y vida desligada del yo. Ahora, de la manera menos pensada, te hallas frente a la cuarta y última puerta: "Despójate de toda idea de futuro". Cuando tu mente deje de divagar por el futuro, por aquello que serás o harás más adelante, te quedarás con el ahora, y la última puerta se abrirá de par en par. Sin pasado, totalmente comprometido, liberado del yo y sin expectativas, serás libre.

Nos han condicionado a creer que los seres humanos se encuentran imposibilitados de cambiar sustancialmente. Es el conocido "Yo soy así". Si bien a veces nos sentimos contentos, libres y seguros de nosotros mismos, no tenemos control sobre esos estados de ánimo y no podemos sostenerlos. A la larga nos sentimos frustrados al comprobar nuestra impotencia y nuestra incapacidad para manejar nuestra vida. Si no trabajamos con esa frustración, podremos terminar en un camino sin salida, confiando nuestra sed de libertad interior a un diario íntimo, o encerrándola en algún rincón privado de nuestra mente.

Hay otra manera. Cuando logramos prestar atención a nuestras emociones negativas sin la compulsión de actuarlas, la conciencia se expande y descubrimos que somos libres de elegir la cualidad de nuestras actitudes y respuestas. La conducta compulsiva cede, y los pensamientos constructivos y los actos positivos surgen con mayor facilidad y naturalidad. Ya dejamos de correr detrás de aquello que nos hace felices o de evitar lo que nos ofende. Erigimos nuestro hogar en el espacio y en el poder de la mente abierta, antes que en los límites del yo mismo. La vida es lo que hacemos de ella, y el tiempo nos ofrece oportunidades de cambiar y crecer.

La reflexión sobre estas cinco verdades –apreciación, impermanencia, karma, sufrimiento innecesario y libertad– puede encender una transformación interior que ponga fin a la punzada de la impotencia. Nos damos cuenta de que no saber cómo darles un giro positivo a nuestras emociones también es conocimiento. Sabemos que no sabemos, todavía no tenemos el conocimiento que necesitamos. Pero las respuestas no se producen a través del intelecto. Las enseñanzas budistas ofrecen el insight así como también un camino de acción para fortalecer nuestra capacidad de conocer. A nosotros nos corresponde elegirlo, y esta libertad de elección es la libertad de ser.

En el budismo, todos somos estudiantes de por vida. El proceso de desarrollar la conciencia es como tallar un diamante: la paciencia y la pericia harán aparecer las cualidades más exquisitas de la piedra. El proceso de despertar la conciencia tiene múltiples facetas, que cobran sentido y belleza con tiempo y trabajo. A medida que empezamos a entender y encarnar las cinco verdades, esperanza y temor se convierten en certeza y confianza.

Los textos clásicos del budismo se refieren a este viaje como el Camino de los Héroes. El sobreponerse a las pautas personales y culturales requiere coraje heroico y resolución. Como reza un antiguo dicho tibetano, "deberá crecer un hueso en nuestro corazón".

* *Fragmento de Vivir sin arrepentimiento. La experiencia humana a la luz del budismo tibetano (ed. Norma).*