

La sabiduría de la no-evasión

La sabiduría de la no evasión

Ni demasiado tenso, ni demasiado relajado | Pema Chödrön

Hoy hablaremos sobre cómo hallar el equilibrio en la vida. Después de todo lo dicho y hecho, ¿cuál es el camino medio?

Mi camino medio y el tuyo no son el mismo. Por ejemplo, mi estilo es ser despreocupada, suave y relajada. Para mí incluso resulta relajado hacer lo que usualmente se llama una práctica estricta, porque la hago de un modo distendido. O sea que para mí la práctica estricta es recomendable. Me ayuda a encontrar mi camino medio. Una práctica muy distendida no me sirve tanto porque no me muestra dónde me falta el equilibrio. Pero quizá tú seas mucho más agresivo, preciso y puntual. Quizá tiendas a ser riguroso. Es posible que te sea fácil realizar una práctica estricta, pero puede resultar demasiado duro y autoritario, quizá te haga falta descubrir qué significa practicar de un modo distendido y relajado. Cada persona es diferente. Para cada uno el camino medio es distinto. Todo el mundo practica para hallar el equilibrio, para no ser ni demasiado tenso, ni demasiado relajado. Pero nadie puede decírtelo, debes descubrirlo por ti mismo.

En uno de los poemas de First Thought, Best Thought, Trungpa Rimpoche dice algo así como: «El budismo no te dice qué es lo falso y qué es lo verdadero, pero te anima a descubrirlo por ti mismo». Aprender a no ser demasiado tenso ni demasiado relajado es un viaje individual a través del cual descubres cómo encontrar tu propio equilibrio, cuándo relajarte si estás demasiado rígido, cómo volverte más elegante y preciso cuando compruebas que eres demasiado despreocupado.

Parece que adoptar puntos de vista extremos sea una experiencia común; normalmente no hallamos el camino medio. Por ejemplo, hemos llegado al dathun y hace poco que empezamos la práctica. Los primeros dos días pensamos: «Voy a hacerlo a la perfección», y nos esforzamos mucho en todo lo que hacemos: sentarnos, andar, respirar correctamente, permanecer en silencio. Realmente ponemos esfuerzo, tenemos un objetivo. Hasta que llegados a un cierto punto decimos: «¡Oh, por el amor de Dios! ¿Qué demonios estoy haciendo?». Quizá dejemos de esforzarnos y nos vayamos al otro extremo: «¡Me importa un comino!». El humor y la belleza de la práctica estriba en que ir de un extremo a otro no se considera que sea un obstáculo; algunas veces somos como un sar gento y otras como un puré de patatas. Básicamente, una vez sentimos cierta alegre curiosidad acerca de todo ello, se trata simplemente de conseguir información, de reunir la información necesaria para encontrar nuestro propio equilibrio.

La sabiduría de la no-evasión

Estás sentado ahí y, de pronto, te ves como un dictador sudamericano y piensas: «Esto es ridículo». Recuerdas todas las instrucciones sobre cómo aligerar tu mente, comportarte con más suavidad y volverte más dulce. Entonces en tu interior aparece cierto sentido del humor o percepción, una sensación de suavidad. En otro momento estás ahí sentado mirando tus uñas, rascándose las orejas, jugando con los pulgares de tus pies, hurgando en tu nariz y en tus orejas, y puedes ver a Gary Larson dibujando una bonita y corta historieta sobre ti mismo. Y piensas: «Sí, podría ser un poco más preciso». Es mejor tomarse la práctica con humor que con grave seriedad.

En 1979, en el seminario de Vajradhatu, Trungpa Rimpoché dio algunas enseñanzas sumamente precisas y brillantes que fueron muy alentadoras para todos. Durante años habíamos recibido las enseñanzas directas sobre la práctica de samatta (ser consciente); las nuevas enseñanzas --nueve maneras diferentes para serenar la mente hicieron que la práctica se volviera más clara y precisa porque nos proporcionó una noción más amplia de cómo proceder. La idea fundamental en dichas enseñanzas es encontrar nuestro propio equilibrio, no ser ni demasiado tenso ni demasiado relajado. Ahora las explicaré, puesto que son muy útiles.

Ante todo no debes considerar estas nueve maneras como correlativas, aunque la última de ellas parezca tener una cualidad superior que las otras. No se deben considerar como pasos a dar, del uno al nueve, sino simplemente como nueve diferentes sugerencias, nueve diferentes y útiles pautas para lograr que tu mente permanezca en su estado natural, para evitar que vaya de un extremo a otro. Podría decirse que son instrucciones para descubrir qué es el estado natural. ¿Qué es el equilibrio? ¿Qué es tener un sentido de ecuanimidad? A todos nos gustaría saberlo. La guía fundamental es observar lo que te provoca demasiada tensión o relajación, de este modo lo descubrirás. En lugar de intentar permanecer en medio, averigua esto y hallarás tu propio camino medio.

Estas nueve enseñanzas reciben denominaciones curiosas, todas suenan igual, aunque con ligeras diferencias. La primera se llama «Dejar la mente en reposo», la segunda «Permanecer con continuidad», la tercera «Permanecer con ingenuidad», la cuarta «Permanecer por completo», etcétera.

La primera es «Dejar la mente en reposo». Ya hemos explicado anteriormente como «fijarse en la respiración». Aunque haya colores, sonidos y otras personas, aunque todavía existan y estén presentes tus orejas, tu nariz, tu boca y tu sentido del tacto, cuando te sientas para practicar limita tu atención a tu respiración, en concreto a tu espiración. Quizá la palabra «limita» no sea la adecuada. Dedicar la mayor parte de tu atención, de tu consciencia,

La sabiduría de la no-evasión

a tu espiración. Al inicio de cada sesión se tiende a la simplificación, a fijarse simplemente en la espiración. No se da la advertencia de: «Olvida todo lo demás». Sólo utilizas un veinticinco por ciento de tu consciencia. Sin embargo, es muy importante que cada vez que empieces conserves la noción de lo que estás haciendo: simplificar la mayor parte de tu consciencia en la respiración. De este modo mantienes tu atención. Durante el período de meditación sentada puedes hacerlo en cualquier momento. Quizás en medio de la sesión te descubras divagando, entonces detente simplemente, descansa y empieza de nuevo, con la mente fresca. Siempre al empezar pon un especial énfasis en la espiración.

En la segunda enseñanza, «Permanecer con continuidad», se te alienta a que prolongues la experiencia de fundirte plenamente con la espiración. Algunas veces sólo ocurre excepcionalmente, sin que puedas prolongar esa experiencia. Pero otras, de modo natural, consigues alargarla y sentir la respiración mientras sale de tu cuerpo, fundiéndose plenamente con la espiración. El método para «Permanecer con continuidad» es aprender a no distraerte ante cualquier cosa, a fundirte con la respiración. El primer método es algo que puedes hacer, y el segundo, algo que tiende a ser una actitud y una experiencia: ya no te desconcentras por cada sonido, ni te distraes por cada visión, ni te dejas llevar por completo por cada movimiento de tu mente. Eres capaz de prolongar la sensación de estar sentado y permanecer en el momento presente, de estar plenamente allí, simplemente esperando.

La tercera es «Permanecer con ingenuidad», algunas veces denominada también «Literalmente permanecer». Este método va vinculado a adoptar, con relación a la práctica, una actitud ingenua, parecida a la de un niño, realizando con simplicidad. Se trata de no conceptualizar ni intelectualizar sobre el método de samatta-vipassana, que dice: cuando tu mente se distraiga, sin darle mayor importancia, simplemente vuelve en ti. Por regla general no lo hacemos. O nos damos cuenta de que hemos estado pensando y entonces volvemos en sí, o somos muy agresivos y sentenciosos. Pero «Permanecer con ingenuidad» sólo dice: «Simplemente vuelve en ti». Cuando Trungpa Rinpoche habla sobre ello utiliza el ejemplo de alimentar a un bebé. Estás tratando de meterle la cuchara en la boca mientras el niño está distraído mirando a su alrededor. O sea, que simplemente dices: «Mira el pajarito», y entonces el bebé vuelve en sí y tú le metes la cuchara en la boca. Es muy simple. El niño no dice: «¡Oh, qué niño más malo! Estaba pensando». Sino que dice simplemente: «¡Comi da!» y vuelve en sí. Puedo poner otro ejemplo. Mientras te cepillas los dientes te distraes. De repente te das cuenta de que estás allí, de pie, con la boca llena de pasta dentífrica y, sin embargo, tu mente había viajado hasta Los Ángeles. Simplemente vuelves de nuevo al hecho de que te estás cepillando los dientes, sin darle importancia. Esto significa «Permanecer con ingenuidad».

La sabiduría de la no-evasión

La cuarta de las nueve enseñanzas es «Permanecer por completo». Aquí la recomendación es la de serenar te, dejar que tu mente se calme. Si entonces descubres que las cosas son simples y sencillas, sin que te pierdas en películas mentales tridimensionales, entonces intenta atrapar cada pensamiento, incluso el más diminuto. El ejemplo que podría darse es el de que algunas veces tus pensamientos son como una pulguita que se planta en tu nariz y salta sobre ella, mientras que otras veces son como un elefante sentado encima de ti. La enseñanza es que puedes intentar descubrir estos pensamientos casi imperceptibles. En tu práctica de meditación notarás cuándo estás lo suficientemente sereno como para practicar de ese modo. Algunas veces simplemente te descubrirás en ese estado, así es como es.

La quinta es conocida como «Domar la mente». Va íntimamente ligada a la importancia de la básica actitud de hacerse amigo de uno mismo. Algunas veces cuando nuestros pensamientos son como pulguitas saltando sobre la nariz, simplemente nos hacemos conscientes de esos pensamientos casi imperceptibles que son como oleadas, y esto puede llegar a ser muy liberador. Es posible que por primera vez tengas la sensación de: «¡Dios mío! Cuánto espacio, y siempre ha estado ahí». Otras veces puede que los experimentes como si tuvieras un elefante sentado encima de ti, o como si tuvieras tu propia y privada película pornográfica en tu interior, o tu guerra privada en technicolor y estéreo. Es importante comprobar que la meditación no prefiere la pulga al elefante, o vice versa. Simplemente es un proceso de verlo, notarlo, aceptarlo y, entonces, de fluir con la vida, que en términos de la técnica significa volver a la simplicidad del ahora, a la simplicidad de la espiración. Si durante todo el período de la meditación sentada estás completamente absorto en divagaciones mentales, o si por el contrario experimentas esa enorme sensación de espaciosidad, trata ambas cosas con suavidad y con un sentido de estar despierto y vivo, atento a quien eres. Sea lo que sea, respétalo. O sea que «Domar» nos enseña que la meditación es desarrollar una actitud no agresiva hacia todo lo que ocurre en tu mente. Nos enseña que la meditación no es considerarse a sí mismo como un obstáculo, sino que, en realidad, es todo lo contrario.

La sexta, denominada «Calmar», trata de una enseñanza más avanzada que instruye sobre cómo lidiar con la negatividad. «Domar», básicamente, nos ha dado la visión tan crucial de que la meditación es cultivar una actitud no agresiva y una buena relación con uno mismo. «Calmar» nos enseña que cuando estamos realmente comprometidos con la práctica, cuando nos sentimos apasionados por ella y le dedicamos todo nuestro ser, sucede una cosa muy curiosa: nos hartamos, perdemos la esperanza y nos desanimamos. Puede que digamos: «No quiero hacer esto», y ansiemos echarnos la mochila a la espalda e irnos de excursión hasta la punta del cabo, o subirnos a una barca y hacernos mar adentro, o tener unos descansos más largos, más comida y «por una vez poder dormir en paz durante toda la noche!». «Calmar» es una enseñanza que con tiene un gran sentido del humor. Reconoce que esto nos sucede

La sabiduría de la no-evasión

a todos (y puesto que al parecer estas enseñanzas tienen dos mil años de antigüedad, siempre ha sido de este modo). Dice: «Ante todo, debes reconocer que una buena práctica siempre va acompañada de un sentimiento de desánimo, y que esto es la experiencia de alguien que está muy comprometido y que ha empezado un viaje, por lo tanto, cálmate. Cuando suceda, obsérvalo con sentido del humor, habla contigo mismo y anímate». Puedes decir cosas como: «Oh, aquí viene de nuevo. Creí que me había librado de ello, pero aquí está. ¡Oh, Dios mío! Hasta ahora nunca lo había experimentado, debe de ser exactamente de lo que se hablaba». En realidad puedes decirte a ti mismo cuán preciosa es la vida humana y cuán incierta su duración, dándote cuenta de que tienes ante ti una extraordinaria y preciosa oportunidad de ser capaz de hacerte amigo de ti mismo de un modo completo y total. Puedes sentarte silenciando tu mente y observar simplemente quién eres, y de un modo suave y preciso estar contigo mismo constantemente, aprendiendo a reconocer plenamente quién eres, sin aferrarte a la tendencia de tu mente a fijar y a apegarse. «Calmar» es darse cuenta de la condición humana con gran bondad y compasión, apreciando el hecho de que poder practicar y hacerte amigo de ti mismo es algo poco común y precioso. También puedes hacerte consciente de que, en los tiempos que corren, con tanto caos, crisis y sufrimiento en el mundo, en realidad somos necesarios. Las personas que desean despertar y hacerse amigas de sí mismas van a ser muy beneficiosas, porque pueden trabajar con los demás, pueden escuchar lo que la gente les está diciendo, y pueden ser compasivas y útiles. Así que puedes animarte a ti mismo de ese modo, que se llama «Calmar».

La séptima, «Calmar por completo», nos da instrucciones específicas sobre los obstáculos y los antídotos. Habla sobre la pasión, la agresividad y la ignorancia, que se consideran obstáculos para la práctica. Afirma que si experimentas una enorme agresividad durante tu práctica, primero puedes adquirir la sensación de empezar de nuevo, con una mente fresca, y luego poner todo el énfasis en la cualidad ligera, espaciosa y fresca de tu respiración. Has aprendido la técnica de la meditación, de la postura, del ejercicio de etiquetar con «pensando» y toda clase de recursos, pero si la agresividad te clava sus garras y no puedes abandonar esos pensamientos y planes llenos de resentimiento, amargados e iracundos, entonces debes tratar de enfatizar la cualidad ligera, espaciosa y fresca de tu respiración, ya que ello te ayudará a conectar con esa sensación de frescor y espaciosidad. Y Si te sientes inmerso en la pasión o el deseo, puedes dejar de pensar en aquella persona o cosa que tanto deseas; en este caso el consejo curiosamente es que vuelvas a sentir tu cuerpo, a poner énfasis en tu postura. El antídoto contra la lujuria y la pasión, contra ese deseo tan intenso que incluso causa dolor, es tu postura. Cálmate de nuevo y adquiere ese sentido de ser consciente de tu cuerpo. Trata de sentir tus manos sobre tus muslos y tu trasero sobre el almohadon. Incluso puedes recorrer mentalmente todo tu cuerpo, desde la coronilla hasta los pies. Vuelve por completo a tu cuerpo para serenarte.

La sabiduría de la no-evasión

El antídoto contra la ignorancia o el embotamiento consiste en conectar con la espaciosidad, el antídoto contrario del de la pasión, que es conectar con la sensación de tu cuerpo. Si la ignorancia o el embotamiento llega a ser un problema, entonces puedes sentir como tu respiración se disuelve en el espacio; puedes experimentar la sensación de tu cuerpo sentado en esta habitación rodeado de espacio, con todo el espacio que rodea a la abadía y todo el espacio de la isla de Cabo Bretón: cantidad de espacio. Para despertar y aclarar tu mente conectas con esa sensación de espaciosidad. En lugar de bajar los ojos levántalos, pero sin empezar a mirar a tu alrededor. La octava, «Fijar la atención», consta de dos partes, y O pone especial énfasis en la noción de empezar con una mente fresca. Si tu mente está divagando y volviéndote loco, puedes interrumpir tu práctica. No luches más. Date un respiro y durante un rato no practiques. Mantén tu postura para no distenderte demasiado pero deja que tu mente se relaje, y piensa en lo que quieras o mira hacia el exterior. Relájate, y empieza de nuevo, con la mente fresca. La segunda parte de esta enseñanza es darte cuenta de que no estás siendo víctima de nada, y que tampoco eres un paciente a quien deba curar ningún doctor. En realidad eres una persona cuerda, sana, decente, básicamente buena, y tú puedes encontrar tu propio equilibrio. La sensación de empezar con la mente fresca puede aplicarse no sólo a la meditación, sino a toda tu vida. Esta enseñanza de «Fijar la atención» significa que puedes vivir el momento con plenitud. Si descubres que te distraes, simplemente vuelve en ti, despierta y empieza de nuevo con una mente fresca. Hay diferentes maneras de hacer lo que quieres hacer, y diferentes modos de ser lo que quieres ser. No tienes por qué sentirte víctima de tu propia mente.

La última de las nueve enseñanzas se conoce como «Permanecer con uniformidad». Algunas veces se denota también absorción. Sin embargo, Rimpoché dejó muy claro que no se trata de cierto estado de absorción que bloquee todo lo demás. «Permanecer con uniformidad» simplemente subraya la actitud básica de que la meditación es desarrollar una plena y buena amistad, una relación totalmente honesta y abierta consigo mismo. Tradicionalmente hay un pequeño verso que acompaña esta enseñanza, dice así: «Tal como los cisnes nadan por el lago y los buitres merodean por el cementerio, puedes dejar que tu mente permanezca en su estado natural».