



El eje de la Rueda

Recordando la transitoriedad

Volvamos a mirar a la rueda y recordemos a Yama. ¿Qué es lo que representa?, la impermanencia, la transitoriedad. Simbólicamente nos está recordando que la misma rueda, estos ciclos constantes que se repiten una y otra vez en nuestra vida, son también transitorios; nos recuerda que no estamos estancados y que el cambio y la transformación son posibles. En realidad, nosotros nos aproximamos a Yama con cautela, pero Yama aunque es un ser imponente, no quiere hacernos daño. Si logramos relacionarnos con él de manera amistosa puede ser nuestro mejor aliado, por lo que la misma imagen de la Rueda de la Vida debe ser estudiada bajo la perspectiva de la posibilidad constante de la transformación.

Aproximándonos al eje de la Rueda

El eje de una rueda es su fuerza motora, y en este caso, tenemos a tres animales que representan lo que conocemos como “fuerzas nocivas” o “los tres venenos”, pues son la raíz de los ciclos constantes que repetimos y que nos ocasionan Dukkha. Vamos a explorar el simbolismo de cada uno de ellos.

El gallo

El gallo representa la avidez o el deseo, desde su forma más sutil hasta la más burda; es el deseo de poseer cosas, de tal manera que uno las pueda hacer parte de sí mismo, en la creencia que nos ayudarán a asegurar la identidad. Este tipo de codicia puede observarse cuando nos separamos de algo y experimentamos un sentimiento de pérdida, incluso hasta una especie de pánico. Es como si no solamente hubiésemos perdido el objeto, sino también una parte de nosotros mismos. Pueden ser ideas a las que nos aferramos, construyendo nuestra seguridad con base en ellas; no obstante, son los otros con quienes experimentamos el mayor grado de avidez: ansiamos su amor y aprobación, su admiración, tan sólo su presencia, como factores estables de nuestro universo. Cuando esta avidez está conectada con nuestras necesidades biológicas y sociales, como el sexo o el apoyo familiar, se pueden desarrollar situaciones particularmente dolorosas y poco placenteras.



Debe distinguirse la avidez y la ansia del sano deseo. Para diferenciar uno del otro, debemos preguntarnos si el deseo causa un efecto emocional molesto, y si la satisfacción del deseo conduce a su saciedad; también existen algunos anhelos que es aconsejable cultivar: la amistad, la belleza o el desarrollo de nuestra persona.

La serpiente

La serpiente representa al odio y la aversión o el rechazo. Cualquiera que sea el grado o la intensidad, odiamos todo lo que sentimos que amenaza o subestima nuestro sentido del yo. Y aunque puede descargarse en objetos inanimados casi siempre dirigimos el odio hacia otra gente. Ya sea que ésta, de una forma objetiva, esté en nuestra contra o no, sentimos que los queremos eliminar para que así dejen de hacernos daño. Si percibimos una amenaza profunda en nuestra identidad propia, puede que sintamos que la única forma de ganar seguridad nuevamente es destruyendo la amenaza por completo.

El cerdo

El cerdo simboliza a la ignorancia, pero no de conocimiento, sino de sabiduría, como a una persona ilusa se encuentra limitada en sus perspectivas de vida. Se rehúsa a ver cualquier cosa que amenaza la identidad, buscando seguridad a través de la ceguera: puede suceder con enfoques estrechos y fijos con respecto a la vida, los que muchas personas adoptan y se rehusan a examinar o admitir, cualquier cosa que esté fuera de los confines de los que ellos piensan que saben.

La ignorancia puede presentarse en formas altamente sofisticadas, y hasta puede dar surgimiento a sistemas de pensamiento bastante complejos; es el veneno principal, la raíz de las raíces, y se encuentra presente hasta el momento de la Iluminación. Sabemos quienes somos o pensamos que sabemos; para ir más allá de nosotros mismos hacia una dimensión de conciencia más extensa, tenemos que pisar un terreno desconocido y dejar atrás el yo que conocemos. Esta es una especie de muerte, y es profundamente amenazante para el ego. Algunas veces, la gente que está aprendiendo a meditar puede observar esa reacción en sí misma, en tanto que comienza a tocar un nivel de conciencia superior. Por muy claro y feliz que ese estado de ser parezca, es poco familiar y no nos ofrece nada a través de lo que nos podamos identificar. Llenos de miedo, buscamos el suelo firme de nuestra conciencia común y corriente. La persona ignorante prefiere el encierro conocido, que las misteriosas posibilidades que trae la libertad.



Reconociendo los tres venenos dentro de nosotros mismos

El gallo, la víbora y el cerdo están unidos en un círculo, al encontrarse mordiéndole la cola al que le antecede; esto ilustra la forma en que la avidez, el odio y la ignorancia se encuentran entrelazados de modo ineludible: Si se frustra el deseo, rápidamente éste se convierte en odio, y casi todos los odios contienen elementos de deseo frustrado. La mayoría de los estados mentales negativos se componen de complejas mezclas de estos tres. Y de esta manera estos tres animales se tuercen y retuercen, haciendo girar la Rueda de la Vida. Es muy raro encontrar al odio, la avidez y la ignorancia en su forma pura.

Es de suma importancia que aprendamos a reconocer al gallo, la víbora y el cerdo que hay dentro de nosotros, ya que si los traemos a la conciencia podemos evitar que dominen nuestras vidas, y finalmente seremos capaces de eliminarlos por completo.

La mayoría de la gente encontrará estos tres animales dentro de sí misma. Sin embargo, uno de éstos predominará, y de acuerdo al temprano sistema budista, los seres humanos se pueden clasificar conforme al “veneno” que tiende a determinar su conducta. Averiguar si uno es del tipo ávido, odioso o ignorante puede ayudar a incitar el emocionante proceso de conocerse a sí mismo.

El Individuo Sano

La raíz de Dukkha se encuentra en estos tres venenos, que son una manifestación de la necesidad profunda de sentirse seguro; cuando algo amenaza esa seguridad que está constituida por nuestras emociones, ideas, pertenencias, relaciones y aquello que compone a nuestra propia identidad, aparece el odio y la avidez, como respuesta a nuestra propia ignorancia.

Tenemos la capacidad de madurar ese ego y transformarnos. Una persona que ha madurado de esta forma posee una seguridad natural y sencilla: Es capaz de apreciarse y respetarse, de amarse y procurar bienestar para sí misma, como parte de una auto estima saludable que no envidia a otros que son capaces también de valorarse a sí mismos. El crecimiento sólo puede surgir de un enfoque sano, del deseo de ser feliz y de lograr un estado de realización. La persona madura y segura de sí misma se encuentra relajada y abierta a nuevas experiencias, ya que su sentido de identidad no se ve amenazado fácilmente; es más abierta, puesto que los demás ya no

representan un peligro para su identidad, ni tampoco son objetos de posible deseo neurótico.

Transformando los venenos

De la Avidéz a la Generosidad

La generosidad reemplaza la avidéz. Dicha generosidad no se limita a la caridad material, pues es toda una actitud y una forma de abordar la vida. El individuo es generoso con sus bienes, pero también con respecto a su tiempo y energía; es generoso en su valoración de los demás y los perdona cuando son injustos con él. No da con la finalidad de recibir nada a cambio, ni para poner a nadie en deuda, da simplemente a partir de su propia riqueza interior; al mismo tiempo, no agota sus propios recursos a través de su generosidad.

Todos pueden dar algo y es la actividad en la que todos los budistas pueden tomar parte. La actitud de generosidad debe cultivarse asiduamente, ya que al igual que todas las cualidades positivas, raramente brota por sí misma. Independientemente de que nuestro deseo sea incondicional o no, debemos tratar de dar, para así poder empezar a establecer una actitud generosa. Nuestras acciones nos ayudan a conformar nuestra mente, y al dar regularmente fomentan una actitud de generosidad.

Del Odio al Amor

La palabra más común para referirnos al amor dentro de la tradición budista es *metta* en pali, *maitri* en sánscrito. Metta es un deseo fuerte, e incluso intenso, por el bienestar de los otros, que además implica acción. Es imparcial, no es interesado, y cuando es recíproco hace florecer la amistad.

Metta debe distinguirse cuidadosamente de otras emociones que parecen compartir las mismas características: Uno puede parecer interesado en el bienestar de la otra persona, pero este afecto realmente depende de si se obtiene el mismo afecto a cambio. Las familias con frecuencia se encuentran ligadas con este tipo de avidéz neurótica mutua, y es bastante común en las relaciones sexuales de pareja.

De la Ignorancia a la Consciencia

La Consciencia reemplaza a la ignorancia. El individuo está más consciente, en primer lugar, de sí mismo en sus diferentes aspectos. Cultiva la atención en su cuerpo, su postura y su salud. Sabe el estado emocional que experimenta, se da cuenta si hay

avidez, odio o ilusión, metta, generosidad o claridad. Es capaz de distinguir en su mente lo que es tan sólo el producto de su condicionamiento pasado, y lo que es creativo, en una forma genuina. Piensa por sí mismo, está consciente de sus alrededores, de las demás personas, y responde cada vez con mayor claridad y cariño hacia las necesidades de los otros.

Mientras más conscientes somos, adquirimos la capacidad de cultivar nuestras propias ideas; dejamos de depender la la aprobación y la aceptación de todos los grupos a los que pertenecemos y sus valores (la familia, la sociedad en la que vivimos, los colegas de trabajo, etc) y nos permitimos cuestionar aquellos planteamientos que nos han impuesto. Podemos finalmente actuar de cuerdo a nuestros propias aspiraciones e ideales.

Reflexión: El primer espejo, el eje de la rueda en mi experiencia

1. ¿A qué o quién estoy más apegado?
2. ¿En qué momentos experimento más rechazo?
3. ¿Qué parte de mí mismo creo que desconozco más? (Mi cuerpo, mis emociones, o mis ideas y creencias).
4. ¿Puedes reconocer cuál es tu mayor tendencia? (Hacia el deseo, el rechazo o la distracción).

Prácticas semanales

1. Ubica un solo hábito concreto que te gustaría comenzar a transformar vinculado con esa tendencia y establece un propósito para llevar a cabo esta semana (por ejemplo, si mi tendencia es la avidez, tal vez pueda tratar de no comer dulces durante semana).
2. ¿Cómo puedo ser más generoso?, esta semana, trata de dar algo pequeño cada día a alguien. Puede ser tu tiempo y escucha, puede ser un pequeño regalo, tu energía para ayudar, etc.
3. Elige un ámbito en específico o una persona en particular (puede ser en tu casa o en tu trabajo, o con alguien dentro de ese espacio) y trata de responder con amabilidad durante la semana en ese contexto. Pon especial atención a tus reacciones, tus gestos y tu habla.



4. Comenzando a conocerte a ti mismo: Trata de notar especialmente las sensaciones físicas a lo largo de la semana; puedes estar atento a tu postura, las sensaciones incómodas, las sensaciones placenteras y tus movimientos.