

Muerte espiritual 1: Las regularidades de la vida

Integración y expansión

Las primeras dos etapas del camino nos ayudan a comprender de qué manera podemos vivir un vida plena, con significado, relacionándonos amablemente con el mundo. Esto debe traducirse en una experiencia cotidiana, en una forma de ver las cosas y de comprender a la realidad. Lo podemos vivir cuando, por ejemplo, nos sentimos bien con nosotros mismos al ser amables con los demás, o al disculparnos honestamente después de hacer algo que lastimó a otros.

Parte de ser humano implica cometer errores, parte de nuestro crecimiento tiene que ver con equivocarnos y corregir, y necesitamos encontrar la manera de hacerlo. Al aceptar nuestros errores y enmendar lo necesario, vendrá una experiencia de tranquilidad y libertad, y realmente podremos ir adelante. En ese momento estaremos pasando por un proceso de integración real, que se reflejará no solamente en nuestro interior, sino también externamente en las relaciones con los demás.

¿Por qué existe una disonancia entre nuestros objetivos y nuestros actos?

Una de las razones por las cuales es difícil actuar con amabilidad y cariño, alineados con nuestros ideales más altos, es que, de hecho, somos animales. Esto implica que tenemos naturalmente una serie de instintos básicos y necesidades psicofisiológicas que deben ser atendidas. Al mismo tiempo, tenemos otras características que nos alejan de un comportamiento netamente animal, y que nos invitan a crecer, a conectar con el mundo; que resuenan con algo trascendental y verdadero.

Tenemos impulsos elementales que nos mueven hacia la agresión cuando sentimos que que aquello que creemos que es nuestro pelagra y necesitamos protegerlo, o cuando emocional o físicamente nos sentimos amenazados.

Al mismo tiempo, tenemos otras cualidades. Tenemos una necesidad de trascendencia. No queremos ser simplemente alguien que se dedique a trabajar, a comer y a ver vídeos de forma automática y mecánica. Queremos encontrar significado, belleza, amor... conectar con algo más grande que nosotros mismos.

Estos dos polos viven dentro de nosotros, y la manera en la cual concebimos al mundo determina cuál de ellos fortalecemos.



El peligro de asumir que en el universo no existe nada más allá de la materia es que nos lleva a pensar que aquello (extremadamente limitado) que entendemos y conocemos del mundo es la realidad última y verdadera. Con ello nos estaremos limitando profundamente ante el misterio de la vida, la grandeza de la experiencia humana, y viviremos en constante sufrimiento, privilegiando la satisfacción hedónica y separándonos más de esta otra parte, tan natural, que busca conectar con algo trascendental.

Por otro lado, si moramos únicamente en una visión mágica del universo, sin plantar los pies sobre la tierra y filtrar nuestras creencias bajo la lente de la experiencia objetiva, viviremos en una ilusión que no corresponderá tampoco con la realidad y esto nos causará insatisfacción (por ejemplo, la creencia en el destino o en la ley de la atracción). Así que es esta contradicción la que nos hace que sea tan difícil vivir una vida plena.

La muerte espiritual tiene que ver entonces con la capacidad de dejar atrás nuestra visión materialista o estrecha del mundo y abrirnos al misterio de la vida, conectados con nuestra experiencia objetiva. Esto daría lugar a una nueva versión de nosotros mismos, mucho más creativa y sabia. Morir espiritualmente significa soltar ideas profundas sobre la realidad, patrones de comportamiento, hábitos y tendencias, y esto es un proceso que requiere tener una base de autoconocimiento, atención, emociones positivas y ética.

Niveles de condicionalidad: comenzando a ver la realidad con sabiduría

Si necesitamos soltar nuestra visión actual de cómo es la realidad para poder transformarnos, ¿cuál sería una visión más sabia de la existencia? El Buda enseñó que el universo está profundamente interconectado en todos sus niveles, y que existen ciertas regularidades que nos llevan a experimentar de manera natural estados mentales positivos y sabios, o estados mentales poco agradables que nos conducen al sufrimiento.

A este principio de interconexión profunda le llamamos *pratitya samutpadha*, que puede traducirse como “co-producción condicionada”, o más sencillamente como “condicionalidad”.



Podemos entender esta idea fácilmente si la examinamos por partes, partiendo de la premisa de que todo está interconectado en el universo, que se rige bajo ciertas regularidades.

- Nivel físico inorgánico: todo el mundo material no vivo, que es estudiado por las ciencias exactas (como las rocas, los átomos, los elementos químicos, la atmósfera o las estrellas). En este nivel actúan ciertas leyes o regularidades como la ley de la gravedad, la temperatura del ambiente, el clima, etc...
- Nivel físico orgánico: Todo lo vivo que compone al universo, como las células, los tejidos y órganos, las plantas o los animales. Tienen ciertas regularidades en su comportamiento, como el proceso de la fotosíntesis, el metabolismo, etc.
- Nivel conductual: Aquellas regularidades que son motivadas naturalmente por los instintos de los seres vivos. Por ejemplo, la búsqueda de alimento tras la sensación de hambre, el instinto de reproducción para la supervivencia de la especie o la agresión natural que surge ante una amenaza.

Estos tres niveles están presentes en todo lo que nos rodea , y los seres humanos no tenemos injerencia sobre ellos. No podemos decidir si queremos o no vivir en un mundo con cierta temperatura, con o sin campo gravitatorio; no podemos evitar estar compuestos de células, tejidos y órganos o incluso eliminar el instinto natural de alimentarnos cuando tenemos hambre, o de cubrirnos cuando hace frío. Sin embargo, existen dos niveles en los cuales los seres humanos tenemos una injerencia directa, y que condicionan y moldean nuestra forma de experimentar la vida:

- Nivel de condicionalidad del karma: Tiene que ver con nuestras acciones, que están basadas en cierta intención. De acuerdo con el budismo, la manera en la cual nos comportamos le dará forma al mundo que experimentamos.
- El Buda decía que la forma en la que actuamos activa todo un nuevo nivel de condiciones que experimentaremos. Si nuestro comportamiento es positivo, nuestra experiencia se enriquece, mientras que si alimentamos actitudes torpes o egoístas viviremos con problemas constantemente. Por ejemplo, cuando tratamos mal a alguien, veremos que esa persona no será agradable con nosotros. Si somos amables, los demás querrán estar a nuestro alrededor. La positividad traerá más positividad, nos veremos rodeados de amigos, de armonía y cariño. La rudeza, el egoísmo o la crueldad traen consigo lo mismo, y nos alejan de otros,

nos aíslan y causan problemas... es un principio muy simple, ya lo conocemos, pero es bueno tenerlo en cuenta de manera consciente.

- Es decir que cuando de manera consciente comenzamos a vivir una vida ética, experimentaremos un cambio radical. Comenzaremos a sentirnos conectados con aquella parte más profunda de nosotros mismos, con la belleza, con el misterio. Lo que creemos acerca del mundo, de hecho crea nuestras experiencias y le da forma al mundo en el que vivimos.
- Nivel de condicionalidad del Dharma: Mientras más actuamos en armonía con estos principios, mientras más vivimos de manera ética, experimentamos una realidad completamente nueva.
- Como consecuencia natural de este cambio, en ocasiones comenzaremos a experimentar una nueva forma de consciencia, una sensación de plenitud que puede venir de muchas maneras: una emoción de completa paz y armonía, de trascendencia, de conexión profunda...y se presenta cuando estamos con nuestros amigos, al realizar un actividad artística o creativa, al contemplar un amanecer, al realizar un acto compasivo, etc. Entonces surgirá una nueva forma de vivir, de sentir, de relacionarnos con otros. Y nuestro “viejo yo”, esos puntos de vista arraigados, hábitos dañinos, tendencias, morirán. Esta es la muerte espiritual.

Receptividad espiritual

“EL QUE MÁS AMA”

W.H. Auden

Comprendo muy bien, mirando a las estrellas,
que puedo irme al infierno por lo que respecta a ellas,
pero en la tierra la indiferencia es lo menos
que debemos temer de hombres o bestias.

¿Por qué habría de gustarnos que ardieran de pasión
las estrellas por nosotros, si con la misma emoción
no pudiéramos corresponder? Si el afecto no puede
ser igual, que entonces sea yo el que más ama.



Admirador, como creo ser, de estrellas
a las que todo les importa un bledo, no puedo decir,”

EL VIAJE Y LA GUÍA - Manual Práctico de BUDISMO
Maitreyabandhu

Prácticas de la semana

Te recomendamos realizar las siguientes prácticas:

1. Ser menos egoísta: hacer algo desinteresado todos los días: poner a los demás de manera consciente en primer lugar, dar, escuchar, y pensar de qué manera específicamente podríamos ser menos egoístas en nuestra vida.
2. Espacio para respirar.
3. Meditación: esta semana, vemos si podemos comprometernos con una meditación diaria.