



Mente en Armonía

Sesión 4: Transformando la mente

Exploración de algunos estados mentales positivos y sus opuestos

Fe.

Esta es la sensibilidad natural que tiene la mente ante los valores más nobles, ante lo que es bueno y admirable. Es algo intrínseco en la conciencia humana o, por lo menos, latente en ella. El término en sánscrito es shrada y es común verlo traducido como “confianza”, sin duda para evitar las connotaciones que la palabra “fe” tiene para muchos de nosotros (la fe dentro del budismo no tiene nada que ver con una creencia ciega en algo, y no se considera como una experiencia especialmente religiosa, sino humana y universal). Xuanzang, budista y filósofo del siglo VII, estudió bastante la experiencia de la fe, y la agrupó en tres tipos:

Fe en las realidades.

Se refiere a verdades existenciales fundamentales. Enseñanzas que revelan en términos conceptuales aspectos importantes de la naturaleza fundamental de las cosas (por ejemplo, la transitoriedad de la existencia o la interconexión entre todos los fenómenos). Es un tipo de verdad más elevada, que nos revela los patrones más profundos de nuestra existencia

La fe está también presente en nuestra respuesta a la verdad cuando alguien la pronuncia, sobre todo si hacerlo requiere valor. La verdad que se señala quizá no sea una profunda aseveración religiosa ni filosófica. Podría ser una verdad de lo más mundana en la que se declara la realidad del caso. Asimismo, la fe puede aparecerse no a través de un estímulo externo sino proveniente de un manantial interior, quizá como un sueño, una visión espontánea o una revelación existencial.

Fe en las cualidades.

Surge cada vez que sentimos aprecio por la bondad de los demás, cuando los vemos llevar a cabo actos generosos y nobles o mostrar una disposición amable y acomedida.

Fe en las capacidades.



Capacidades que intuimos en nosotros. Tarde o temprano captamos que el Dharma no es algo remoto sino la realidad dentro de la cual somos. Por lo tanto, vemos que la iluminación no es algo que solo puedan alcanzar personas “especiales”, sino que es una posibilidad viva para nosotros, una semilla latente en nuestros propios corazones.

La fe tiene un elemento cognitivo, en el cual sabemos racionalmente que aquello en lo cual estamos poniendo nuestra energía traerá un buen resultado. También se complementa con intuición, una sensación que aterriza en el corazón y nos permite conectarnos emocionalmente con aquello que consideramos valioso; finalmente, involucra una intencionalidad, un aspecto volitivo. Nos damos cuenta de que el objeto de nuestra fe puede alcanzarse, y por ello, nos esforzamos para acercarnos a él.

En eso se diferencia la fe de la devoción. No se experimenta necesariamente con una emoción exhalada, ni tampoco es una creencia ciega. Puede no sentirse intensamente, pero es un nivel de confianza que nos permite seguir adelante en nuestros ideales y convicciones, incluso cuando hay una sana duda.

Falta de fe (ashraddhya).

La falta de fe se caracteriza por ser lo contrario a la fe. Para empezar, la interpretación del mundo carece de toda noción de realidades espirituales y es inevitable que este vacío lo llene la opinión de que los principios éticos y los ideales espirituales solo son ficciones gentiles que ocultan un interés egoísta.

En segundo lugar, como resultado de esta falta de convicción, la mente se encuentra de pronto habitando en un mundo cada vez más oscuro, en el que “fuerza” significa acumulación de poder y riqueza y “felicidad” quiere decir el intento de mitigar una infelicidad fundamental mediante el placer y la comodidad. En tercer lugar, ante la falta de convicción y lucidez, el anhelo intrínseco del corazón por desarrollarse espiritualmente se va hundiendo cada vez más, enterrado bajo impulsos mezquinos e innobles para satisfacer objetivos meramente egoístas.

En el peor de los casos la falta de fe puede volverse escepticismo, una definitiva aversión a los valores, una negación nihilista de ellos. Los cínicos más recalcitrantes se ríen de cualquier ideal y de quienes intentan encarnarlos. Asimismo, es probable que adopten falsos valores, por lo regular con consecuencias muy destructivas. Por ejemplo, pueden pregonar que “la codicia es buena” y así lo vemos en ocasiones entre quienes defienden la economía neoliberal.

Vergüenza o inquietud ética.

Hay dos modos diferentes en los que puede detonarse la inquietud ética, dos variedades diferentes de vergüenza que se consideran positivas. Estas pueden denominarse escrupulosidad (hri) y vergüenza reverente (apatrapya).

Hri surge cuando alguna de nuestras acciones de cuerpo, habla o mente no corresponde a nuestros propios ideales, a la clase de persona que estamos tratando de crear. Cuando somos conscientes del karma y de cómo, poco a poco, vamos moldeando a la personas que somos y que seremos en el futuro, podemos reconocer nuestras acciones torpes con mayor facilidad y experimentar incomodidad ante ellas. Tiene una cualidad muy positiva, pues nos impulsa a actuar de una manera más hábil y consciente, mientras que suaviza nuestra noción del “yo”.

Apatrapya se relaciona mucho más con el exterior. Tiene que ver con la incomodidad que sentimos ante personas más sabias que nosotros mismos y nuestras acciones torpes. No es un equivalente a la culpa, (que el budismo reconoce como una emoción tóxica), es más bien, una brújula ética que nos permite discernir cómo actuar hábilmente a partir de considerar cómo actuarían las personas que admiramos, e incluso un Buda.

Codicia o avidez y apego

La codicia es la tendencia que tiene la mente no iluminada a anhelar un objeto o apegarse a él. El objeto puede ser una cosa (como una casa o un automóvil) o una persona, algo que queremos mucho. A menudo otras personas son los objetos de nuestros anhelos más profundos y poderosos.

Puede ser un acontecimiento, una experiencia o un sentimiento, ya sea del pasado, del presente o del futuro, un recuerdo o una fantasía. Puede ser, incluso, un objeto mental, como una idea o una serie de ideas. Es muy común que nos aferremos a determinadas ideas, por ejemplo nuestras convicciones políticas o religiosas, o bien a ciertas nociones de quiénes somos, porque eso nos hace sentirnos seguros de alguna forma.

Lo cierto es que podemos sufrir tanto cuando amenazan nuestras ideas como cuando estamos en peligro de perder una posesión importante o a un ser querido. La gente está dispuesta a matar o a morir por una idea y no necesariamente por una buena idea.



La avaricia y la codicia están permeables de ignorancia, al ser el fruto de una ilusión. Aunque creemos que anhelamos el objeto de nuestro afecto, lo que en realidad estamos deseando es siempre un objeto mental ilusorio que hemos proyectado sobre nuestra representación de él. La codicia siempre implica una distorsión en nuestra interpretación del objeto anhelado y esta distorsión siempre tiene esencialmente la misma forma.

Nos contamos una historia conveniente acerca del objeto y la creemos con todo nuestro ser. Para expresarlo en un lenguaje más técnico, exageramos los aspectos agradables del objeto y sobreestimamos su capacidad para aportarnos placer o felicidad. Creemos, en lo más profundo, que el sentido de quiénes somos se volverá más sólido cuando estemos en contacto o posesión de lo que deseamos y haremos que se vaya el sentimiento de inadecuación existencial.

En un modo limitado eso es verdad. Si conseguimos lo que queremos, por lo general nos sentimos más sólidos y seguros. Sentimos que somos efectivos, ganadores y eso nos complace. Se hincha nuestro ego. Claro que esto es muy frágil. Lo que impulsó a nuestro sentido del ego ha sido el éxito, mas este depende de nuestro contacto con el objeto y, dado cómo son las cosas, es algo que no puede ser más que temporal.

Contento

El contento es lo opuesto al deseo. Es la capacidad de estar bien con lo que sea que hay en la experiencia. Incluye una especie de flexibilidad mental. No importa en qué situación nos encontremos, nuestra respuesta parte de una mente fresca y abierta. Es una sensación de gran tranquilidad y libertad, en donde dejamos de desear que el mundo cambie y podemos solo estar en paz.

Cuando hay contento ya no anhelamos el pasado. Dejamos de sentir nostalgia. Y tampoco esperamos ansiosamente el futuro, simplemente disfrutamos del momento tal y como es, incluso si el momento es doloroso (aprendemos a no crear sufrimiento a través de nuestra propia mente y las historias que nos contamos).

Odio (dvesha o pratigha)

El odio es una reacción al sufrimiento. Va más allá de la experiencia aflictiva y alcanza a lo que percibe como las causas de este (llega incluso a los objetos inanimados que forman parte de él). En particular, el odio se enfoca en las personas que son o parecen ser la causa de que uno lo pase mal.



En el mejor de los casos deseamos ahuyentarlas. En el peor, lo que queremos es desquitarnos haciéndoles daño y hasta destruirlas para que dejen de ser una amenaza.

El impulso de vengarse brota no solo del deseo de protegerse y no sufrir más daño sino también del deseo de recuperar el sentido de uno mismo, o sea, del ego. De algún modo sentimos que el sufrimiento menoscaba lo que somos y deseamos renovarlo atacando a quien nos ha lastimado. “Vimos ya cómo la avidez falsifica a su objeto, exagerando sus características agradables y minimizando sus aspectos desagradables o neutrales. El odio falsifica a su objeto de la manera inversa. Se enfoca con intensidad en sus aspectos dolorosos y ofensivos mientras niega o ignora lo que pudiera redimirlo, esas características que podrían ser admirables o agradables. De esa forma “legítima” la idea de que hay que eliminarlo para ser más felices y sentirnos seguros. Existen algunos estados mentales muy concretos que se desprenden del odio:

- La rabia (krodha) es la manifestación más directa del odio. Es el deseo abrumador de atacar el objeto que se detesta, cuando se halla presente.
- El resentimiento (upanatha). Es la tendencia a cultivar el odio mientras se mantiene oculto y aguardando la oportunidad de salir a relucir.
- La malicia (pradasha). Tiene una disposición más general. En otra frase muy pintoresca, el Abhidharma la describe como la tendencia a morder. Acostumbramos a “morder” con palabras. Una persona maliciosa tiende a tirar la mordida y hace comentarios mordaces o cínicos.
- La envidia (irshya). Esta es la forma del odio que brota cuando uno no está contento si los demás gozan de éxito, logros, honores o si son buenas personas.

Benevolencia.

El término sánscrito que en las clasificaciones tradicionales aparece es advesha y literalmente significa “sin odio”. Ese sentimiento básico de camaradería que brota en un estado de ánimo amistoso, de apoyo y buena disposición.

La benevolencia surge con la capacidad universal de experimentar empatía. Surge una creciente sensación de que no podemos lastimar a otras personas ni a otras criaturas porque comenzamos a reconocer nuestra identidad fundamental con ellas. Así como nosotros estamos vivos también ellas y de la misma forma que les gusta sentirse bien y detestan el dolor, eso nos pasa a nosotros. A partir de ello, si este



estado mental tan positivo y grato es cultivado, experimentaremos estados profundos de sabiduría, conexión y cariño. El deseo de bienestar hacia los otros es la máxima expresión de la ausencia del ego.

El amor, maitri, conduce a la total trascendencia de nuestro apego al yo. Cuando ese amor se va expandiendo reconocemos que no hay una identidad fija separada y que no tenemos nada que defender o tratar de asegurar, ni mediante el odio ni la codicia. Nos abrimos y nos identificamos con toda la vida y entonces pensamos, sentimos y actuamos solo por el beneficio de todos los seres.

Prácticas de la semana

1. Medita al menos tres veces durante la semana.
2. Mantén tu atención en la mente, especialmente en tus sensaciones agradables, desagradables o neutrales, tus reacciones ante estas sensaciones y tus interpretaciones.
3. Cultivando la fe y la alegría empática: elige a tres personas que aprecies, y piensa en al menos tres cualidades de cada una.