

Rompe las cadenas del pensamiento

DE DZOGCHEN PONLOP RINPOCHE

19 DE NOVIEMBRE DE 2020

Traducido del sitio Lion's Roar

Cuando estudias tu proceso de pensamiento, dice Dzogchen Ponlop Rinpoche, no solo ves cómo gobierna tu vida. En las pausas y espacios entre pensamientos, puedes experimentar la mente despierta en el acto.

Todos somos ciudadanos de la era de la información, cuando abundan los datos que consumen atención y la atención humana en sí misma se considera un bien escaso. En el ruido y el caos de esta avalancha de información, ¿con qué frecuencia notas dónde está tu mente y qué está haciendo? Tu atención puede estar tan absorta en el mundo exterior que, en cierto sentido, tu mente no es realmente tuya. No hay un "yo" en ese momento, porque cuando pierdes la conciencia te pierdes a ti mismo.

Una buena manera de redirigir tu atención y recuperar tu conciencia es la práctica de la meditación, donde lo primero que encuentras son tus pensamientos. Si no lo sabías antes, una vez que te sientas en un cojín de meditación y miras tu mente, inmediatamente reconoces que estás pensando constantemente.

El punto de partida para descubrir la verdadera naturaleza o realidad de tu mente es simplemente esta conciencia de los pensamientos.

No importa qué más esté sucediendo, nuestro proceso de pensamiento se está ejecutando, un pensamiento tras otro. ¿Cómo aparecen estos pensamientos? ¿Son aleatorios, caóticos, aparecen de la nada? Si presta atención con el tiempo, su comprensión del proceso de pensamiento se vuelve más clara y precisa. Puede ver patrones en sus pensamientos y en sus reacciones habituales a esos patrones.

El punto de partida para descubrir la verdadera naturaleza o realidad de tu mente es simplemente esta conciencia de los pensamientos. Cuando puede ver estos patrones claramente, ese es el comienzo de descubrir la cordura y la vigilia dentro de su propia mente.

Cuando hablamos de esta realidad positiva de la naturaleza de nuestra mente, a menudo hay algún malentendido. Podrías imaginar esta naturaleza como una entidad resplandeciente y brillante en un espacio hermoso, donde todo está en calma, en paz y es perfecto, sin ser tocado por este mundo loco.

Pero no hay tal cosa. ¿Por qué? Porque el caos y la cordura coexisten, dependen el uno del otro. Sin locura, no hay cordura. Así que por favor no te preocupes por tus pensamientos y el caos de tu mente. Pueden servir como base de su transformación.

Cuando miras tus pensamientos y emociones, el punto de partida es muy importante. Es como la teoría del caos, que analiza la dinámica de los sistemas altamente sensibles. Un cambio muy pequeño al comienzo o punto de partida de un movimiento hace que el sistema se comporte de manera completamente diferente, y ese cambio muy pequeño puede marcar una gran diferencia después de un tiempo. Un ejemplo citado a menudo en la cultura popular es el “efecto mariposa”, en el que una mariposa que agita sus alas en los bosques de Brasil podría causar un huracán en el Mar de China Oriental.

Es lo mismo con los pensamientos. Es posible que tenga solo un atisbo de un pensamiento crítico sobre alguien. Parece tan pequeño e inofensivo. Pero ese pequeño pensamiento tiene el potencial de intensificar y colorear tu próximo pensamiento, y el siguiente, al final desencadenando patrones habituales profundamente arraigados que tienen un gran efecto.

Digamos que ha notado que un compañero de trabajo no ha respondido a su solicitud de una reunión delicada, pero tiene tiempo para publicar fotos para todos sus amigos en Facebook. Primero te sorprendes, luego te irritas, te indignas y finalmente te enfadas. Te sientes obligado a hacer algo y empiezas a ensayar un discurso punzante. ¡Estás tan distraído por estos pensamientos que llegas tarde y no estás preparado para tu propia reunión!

Lo interesante aquí es que dentro del aparente caos o aleatoriedad de nuestros pensamientos, hay patrones, incluyendo cómo interactúan nuestros pensamientos y emociones. En muchas escrituras budistas tradicionales, realmente no hay una palabra para "emoción" que sea distinta de la noción de "pensamiento". En cambio, se considera que los pensamientos siempre están en juego con nuestras energías emocionales, impulsándolas en un sentido u otro.

Entonces, cuando surge un pensamiento negativo, las emociones se vuelven negativas. Tu mente se siente perturbada, dolorosa y confundida. Cuando no hay pensamiento, tus energías emocionales son solo energía pura, conciencia clara y la hermosa energía de la sabiduría.

No importa si estos patrones parecen ser caóticos u ordenados. Cualquiera que sea el proceso, puedes investigarlo a través de tu propia contemplación y meditación. Una vez que haya iniciado este camino, el siguiente paso es observar la naturaleza del pensamiento mismo.

Tenemos tantos pensamientos, pensamientos positivos, pensamientos negativos, pensamientos groseros, pensamientos sutiles, pero cuando miras directa y de cerca cualquier pensamiento, o cualquier emoción, percepción o apariencia de la mente, ¿qué ves?

Lo primero que ves es que el pensamiento que estás mirando desaparece. Tan pronto como piensas, "Oh, hay un pensamiento, voy a mirarlo", se va. Y después de que el pensamiento se ha ido, ¿qué ves?

Entre la disolución de un pensamiento y el surgimiento del siguiente, hay una brecha, un espacio abierto. Cuando surge un pensamiento, está allí por un momento y luego comienza a disolverse. Cuando se disuelve, hay un espacio claro y abierto donde no sucede nada hasta el siguiente pensamiento. Si podemos soltarnos, descansar y relajarnos por completo, entonces ese punto donde los pensamientos se desvanecen es donde encontraremos nuestra liberación natural, nuestro corazón genuinamente despierto.

Con estas brechas momentáneas, nuestros pensamientos caóticos están siendo bastante amables, ofreciéndonos un descanso y una oportunidad para despertar. Pero por lo general no aprovechamos esa oportunidad. Lo

pasamos por encima. Estamos apegados a nuestro patrón ocupado y adicto al trabajo que nos mantiene en movimiento hacia el próximo pensamiento, el próximo momento, la próxima experiencia. Ese es uno de los patrones principales de nuestra mente: estar siempre en movimiento, en lugar de hacer una pausa y descansar donde estamos, aunque sea por un momento.

Aunque los pensamientos son momentáneos, parece que nuestra mente siempre está pensando. Eso es porque no nos damos cuenta de las lagunas. Creamos la ilusión de continuidad al vincular los pensamientos sin problemas, para que tengan una sensación de permanencia y unidad.

Por eso en el budismo se enseña que cada pensamiento momentáneo es como un eslabón de una cadena que se conecta a otro eslabón de la cadena, y así sucesivamente. ¿Quién sabe dónde comenzó o dónde terminará la cadena? En algún momento, sin siquiera saberlo, hemos creado una cadena que nos une efectivamente. Somos cautivos de nuestros propios pensamientos. Los pensamientos positivos a los que nos apegamos pueden crear una hermosa cadena dorada, pero aún estamos atados.

Para lograr nuestros objetivos, es importante que comprendamos bien nuestros pensamientos y cómo los patrones que forman nos ciegan y controlan. También necesitamos las herramientas de la meditación para desarrollar nuestra conciencia hasta el punto de ver la verdadera naturaleza de los pensamientos como inseparables de este corazón despierto, esta mente de Buda.

Cuando puedes ver la pantalla completa y simplemente dejarlo ir, hay liberación allí mismo. No liberación en un sentido religioso, sino simple libertad de ser controlado por tus pensamientos. No tienes que tomar esto con fe. Puedes descubrirlo tú mismo. A medida que te acercas a él, puedes sentirlo y, finalmente, puedes verlo.

Sobre todo en este proceso, necesitamos tener una medida genuina de compasión por nosotros mismos y por los demás. Incluso si es solo un poco, todavía puede tener un efecto profundo y de gran alcance, como el aleteo de las alas de nuestra mariposa.

Práctica: Romper las Cadenas del Pensamiento

La práctica de la meditación sentada es un medio para calmar nuestra mente y disminuir el impulso de nuestros pensamientos. Como resultado, podemos ver la dinámica de la mente más claramente. Podemos ver cómo eslabón a eslabón creamos la cadena de pensamientos que nos ata, y cómo podemos disolverla.

Primero vemos que no tenemos el control de nuestros pensamientos; ellos tienen el control de nosotros. Siguen viniendo, agitando nuestra mente, haciéndonos difícil quedarnos quietos.

Entonces vemos que nuestros pensamientos no se quedan solo en pensamientos. Debido a ellos, nos pronunciamos y participamos en diversas acciones, sabias o imprudentes. Así que nuestras acciones también están regidas por nuestros pensamientos. Y de las acciones vienen las consecuencias, y de estas consecuencias vienen todas nuestras experiencias de felicidad y alegría o sufrimiento y dolor.

Al ver estos patrones, llegamos a conocer nuestra mente para que funcione mejor para nosotros y nos ayude a lograr nuestras metas en esta vida. Más allá de eso, podemos reconocer la naturaleza misma de nuestra mente, que desde el punto de vista budista se despierta desde el principio.

No tenemos que trabajar duro y ser buenos niños para crear esta mente despierta. Siempre está ahí, pero simplemente oscurecido, cubierto por capas de confusión. Vemos que los pensamientos son momentáneos, surgen y luego se disuelven, y en el espacio abierto entre ellos podemos descubrir la mente despierta en el acto.