

# La Actitud del Bodhisattva

DE NORMAN FISHER

23 DE NOVIEMBRE DE 2020

Traducido del sitio Lion's Roar

Todos tenemos una actitud, dice el maestro zen Norman Fischer, nuestra propia forma de afrontar la vida. Puedes empezar a adoptar la actitud de un bodhisattva hacia la vida practicando la generosidad y el aprecio.

Tradicionalmente, la práctica de la perfección de la generosidad (dana paramita en sánscrito) es la puerta de entrada al camino del bodhisattva. ¿Por qué? La práctica del bodhisattva es radical. Implica un cambio fundamental en nuestro enfoque de la vida. Comienza con un examen serio de nuestras actitudes, de dónde vienen y cómo condicionan la forma en que vemos, pensamos, sentimos y actuamos.

¿Qué es la actitud de todos modos? La actitud es el clima de nuestras vidas. Todo el mundo tiene algún tipo de actitud o conjunto de actitudes. Probablemente nunca hemos pensado en ellos, nunca los hemos examinado, y no nos experimentamos mucho teniendo actitudes particulares. Un pez no sabe qué es el agua porque ve y experimenta todo a través del agua. Como pez en el agua, nadamos en medio de nuestras actitudes.

O tal vez la actitud es el carácter: somos este o aquel tipo de persona. Somos amables, generosos, animados, callados, miedosos, cascarrabias, tacaños, “buenos”, no muy simpáticos, relajados, ansiosos. Creemos que la vida es buena, la gente es buena. O pensamos que la vida es una lucha y que no se puede confiar en las personas. Y así. Por mucho que no las hayamos examinado, todos tenemos actitudes bastante consistentes que condicionan nuestra vida. Nuestras actitudes pueden ser autocontradictorias y confusas, pero no nos damos cuenta. Pocos de nosotros tenemos el tiempo o la capacidad para una autorreflexión profunda, e incluso si lo tuviéramos, cuanto más mirábamos, más confundidos nos encontrábamos. Es difícil vernos a nosotros mismos con precisión. Nuestras actitudes distorsionan la imagen.

Actitud significa literalmente "postura". La forma en que sostienes tu cuerpo, tu postura; la forma en que avanzas en tu vida.

Venimos por nuestras actitudes honestamente. Los obtenemos de nuestros padres, comunidades y culturas; de nuestras experiencias, traumas y triunfos. Asumimos que nuestras actitudes reflejan la realidad. Suponemos que son fijos e inmutables.

Pero las actitudes no son fijas. El mundo tampoco. Nosotros tampoco. En el camino del bodhisattva, no asumimos que nada es fijo y sólido. Y no asumimos que nuestra imagen del mundo es la forma en que el mundo debe verse. Aquí es donde entra la imaginación. La imaginación es una brisa cálida que afloja lo que parece rígido y frío. Los Bodhisattvas tienen imaginación. Asumen que cualquier cosa puede ser fluida y cálida, sujeta a desafío y revisión. Ven que todo es provisional y abierto. Inspirados por su imaginación, los bodhisattvas creen que siempre hay posibilidades.

La perfección de la generosidad confronta y suaviza nuestras actitudes básicas. Practicarlo es apreciar la abundancia natural del ser, la generosidad inherente del tiempo y el espacio, y el continuo desarrollo de la vida. Estos son regalos exquisitos. La vida misma es generosa. La vida siempre es hacer más vida. La vida es abundante y expansiva, nunca tacaña o mezquina. Continúa, burbujeando y expandiéndose dondequiera que tenga la oportunidad.

No necesitas crear vida; solo tienes que dejarlo entrar. Los pastos en la ladera están listos para reverdecer tan pronto como cae un poco de lluvia y se asoma un poco de luz solar. Las malas hierbas y las enredaderas se enredan por todas partes. La vida detenida en un lugar aparece en otro lugar. La naturaleza es prolífica. Incluso el desmoronamiento de las cosas es generoso: los grandes árboles se derrumban voluntariamente con fuertes vientos; proporcionan alimento para insectos, bacterias, hongos y otros árboles y plantas. Es triste en nuestro tiempo ver desaparecer tantas especies. Más que triste. Pero las especies siempre han desaparecido y siempre han surgido nuevas especies. Cuando decimos que estamos destruyendo o protegiendo la tierra, estamos expresando nuestra consternación y nuestro amor, pero también estamos siendo un poco arrogantes: la tierra está bien y la vida en la tierra continuará de alguna forma sin importar lo que hagamos. porque la vida es generosa y fecunda y no se puede detener. Mientras brille el sol, la vida de alguna forma continuará.

Es cierto que la actividad humana está arruinando la vida tal como la hemos conocido, y esto es terrible. Absolutamente debemos corregir esto. Pero no somos lo suficientemente inteligentes ni lo suficientemente destructivos para matar la vida. La vida es demasiado generosa y resistente para que eso suceda. Y no es como si existiéramos en una categoría especial fuera de la vida. Somos vida tanto como cualquier otra cosa. La vida sigue aunque nosotros no.

La práctica de la perfección de la generosidad finalmente produce un cambio de actitud básico hacia el reconocimiento de que somos criaturas vivientes que comparten la gran abundancia, libertad y energía de la vida. Así que siempre tenemos posibilidades. Siempre encontramos una manera, no importa cómo o qué, para avanzar en nuestra vida. Solo tenemos que averiguar cómo dejar de interponernos en nuestro propio camino. Aquí es donde ayuda la práctica intencional de la perfección de la generosidad.

Una vez, alguien le preguntó al maestro zen Baijang de la dinastía Tang por qué dar es la puerta de entrada al camino del bodhisattva. Baijang respondió que es porque practicar dar es practicar dejar ir. El monje luego preguntó: "¿Qué sueltas?" Baijang dijo: "Dejas de lado los puntos de vista estrechos. Dejas ir la idea de que las cosas son pequeñas y estrechas, agarrables y poseibles".

Baijang enfatiza el espíritu abierto y amplio de generosidad. Nos está mostrando que es el mal humor de nuestro pensamiento, la tacañería de nuestras mentes, nuestro deseo de juzgar, evaluar, separar, definir, aferrándonos a las sobras, lo que nos impide abrirnos a la abundancia que debe estar dentro de nosotros, viviendo. seres que somos. ¿Por qué no podemos ser tan generosos como los árboles?

## Cómo abrirse

¿Cómo hacemos para desafiar y abrir nuestras actitudes mezquinas sobre la realidad?

Primero, prestamos mucha atención a nuestros pensamientos y puntos de vista, que son expresiones de nuestras actitudes. Si como seres vivos somos herederos de un espíritu generoso, ¿qué lo bloquea? Tenemos que investigar

esto. Tenemos que convertirnos en estudiantes diligentes de nuestras propias mentes, por desordenadas y desagradables que sean a menudo.

Estudiamos nuestras mentes observando en detalle cada vez que nos sentimos apretados, pequeños, temerosos o tacaños; cada vez que nos encontramos viendo el vaso medio vacío en lugar de medio lleno, o apretándonos con sentimientos defensivos y protectores. Aprendemos a identificar estos sentimientos en nuestros cuerpos y mentes, notando la opresión en el pecho y la respiración, la tensión en los hombros y la cara, los viejos pensamientos familiares paranoicos y de pánico.

Con mucha repetición paciente y entrenamiento, eventualmente aprendemos a notar estas cosas antes de que se escapen con nosotros. Aprendemos a atraparnos en medio de la corriente y simplemente, literalmente, detenernos. Si estamos caminando, dejamos de caminar. Si estamos sentados, nos ponemos de pie. Tomamos una o dos respiraciones conscientes y nos preguntamos: "¿Es esto realmente cierto? ¿Estoy realmente bajo ataque? ¿Realmente no hay suficiente para todos? Y preguntamos además: "¿Cuáles son los efectos de este hábito mental?" Este proceso y estas preguntas son prácticas. Los tomamos repetidamente. Trabajamos en ellos.

Por lo general, cuando hacemos estas preguntas, respondemos que no. No estamos realmente bajo ataque, y realmente hay suficiente para todos. Lo que nos molesta es probablemente más una cuestión de orgullo y una actitud defensiva habitual que una necesidad razonable. Cuando reflexionamos más, notamos que las consecuencias de esta respuesta habitual no son buenas: terminamos con palabras, hechos y sentimientos que nos causan problemas y desorden y que comprometen nuestra salud, estado de ánimo y relaciones. Si investigamos e intervenimos de esta manera una y otra vez, eventualmente veremos nuestra estrechez de miras por lo que es: un hábito fallido basado en información inexacta, una mala actitud.

Hacer esto constantemente requiere disciplina mental. Es una especie de yoga emocional. Pero cuando estás motivado y decidido, puedes hacerlo, especialmente si tienes el apoyo de tu práctica de meditación y una comunidad de amigos que te ayuden.

De hecho, la práctica de la meditación es la mejor forma que conozco de cultivar la actitud expansiva de la generosidad. Por supuesto, es posible

sentarse a meditar incrustado en uno mismo, obsesionado con sus pensamientos, preocupaciones y las limitaciones de su situación. Practicar la perfección de la generosidad en la meditación es lo opuesto a esto. Cuando practicas la perfección de la generosidad en la meditación, te abres, tu miedo y ansiedad se suavizan y disuelven, y te sientas en medio del gran regalo de la vida ilimitada e imaginativa.

Acomodarse y prestar atención al cuerpo y la respiración absorberá la ansiedad flotante que normalmente está en su mente, sin que usted lo sepa. Esto le permite relajarse y dejarse llevar por esa espaciosidad generosa. Siéntate en medio de ella. Puedes decirte a ti mismo: “Esto es vida: cuerpo, respiración, conciencia. Lo comparto con todos y con todo. Me sostiene y me protege”.

Esté dispuesto a seguir sentado así todos los días, y poco a poco podrá ver un poco de luz en su actitud básica que no estaba allí antes: parches de cielo azul que se asoman a través de las nubes.