

Estar presente en cada paso

Las enseñanzas del budismo
en la vida cotidiana

Kalama Sadak



BODHI

ÍNDICE



<i>Introducción</i>	xi
Capítulo 1. El elogio loco	1
Capítulo 2. Crisis y miedo.....	27
Capítulo 3. Adentro y afuera	45
Capítulo 4. Desconcertante y milagrosa.....	67
Capítulo 5. La plena conciencia.....	89
<i>Para reflexionar</i>	111
<i>Bibliografía</i>	123

EL ELOGIO LOCO



Todas las historias, tanto las que son reales como las que nos inventamos, forzosamente inician con alguien que las narra. Ese alguien también experimenta lo que dice. El drama humano siempre se teje en relación con los demás, en colaboración con los demás y por los demás. Sólo así somos cuento, leyenda y olvido: gracias a los otros, es decir, en todo aquello que no somos.

El problema no es tener malos pensamientos ni emociones negativas; ni si quiera es negativo sentirse mal. Lo malo es que como seres humanos somos pésimos administradores de nuestras perturbaciones mentales y afligidas emociones. Permitimos que los pensamientos y las ideas agresivas adquieran realidad por medio de nuestras acciones, que afectan tanto la vida propia como la de los demás. Es decir, asumimos conductas que en nada favorecen el desarrollo estable y cariñoso de la existencia. Somos malos administradores de los influjos de la mente, con sus artimañas para engañarnos y con sus complejas ilusiones en las que caemos tan fácilmente.

Hay una serie de fallas e inconsistencias mentales que permanecen muy bien ocultas para nuestra conciencia; casi todas se hacen pasar por ideas, costumbres, hábitos o modelos de pensamiento. Podemos llamarles cultura, ideologías, moral o simplemente “modos” de producción y consumo de lo social. Nuestra propia existencia es la que le da sentido al tiempo en que vivimos, en la medida en que al vivir socializamos, donde el prójimo se convierte en la mayor tensión o en la mayor felicidad que podemos experimentar. Esta es la razón por la que tanto luchamos por controlar el tiempo: es ahí donde el flujo de la vida se manifiesta y todos lo sabemos. Pero, paradójicamente, es el tiempo el que termina siempre con todos nosotros.

Las estrategias para que cada uno de nosotros pueda transitar con el flujo del tiempo dependen de la manera en que reaccionamos frente a las muy diversas circunstancias que vivimos. Si hay deseos que no se cumplen en ese esquema del flujo temporal, seguramente habremos de experimentar una fuerte resistencia y tensión, tanto al mismo flujo como a las circunstancias que lo forman. Por ejemplo, si enfermamos y no deseamos estar así, entablaremos una batalla contra el tiempo enfermizo. Podemos hacerlo queriendo curarnos o ignorando la enfermedad hasta cierto grado. Todo el debate sobre qué hacer con lo que nos gusta y con lo que no, arma el campo para la batalla que a diario sucede en nuestro interior, en nuestra mente.

Esa mente tiene que ser alimentada de modo regular. Es una energía que sólo pervive gracias a que se le invierte mucha, pero mucha, energía por medio de los nombres (etiquetas), conceptos, ideas, pensamientos, creencias, hábitos mentales y modelos; todo este sistema cognoscitivo se construye para procesar los estímulos, tanto externos como internos.

Sólo así la mente logra digerir los insumos para dar vitalidad a cada una de nuestras identidades, a un sentido del yo. Entendamos al ego como aquella idea según la cual estamos formados de modo autónomo y separado de los demás, es decir, que somos una existencia supuestamente independiente, cerrada, autónoma y fija. Entonces comprenderemos que el ego sólo sobrevive cuando logra alimentarse de la noción de que existe gracias a sí mismo y que los demás, los otros, sólo son algo en la medida en que le sirven a sus caprichos y necesidades, a sus deseos.

Hay un error sustantivo que como individuos venimos arrastrando por siglos y siglos, que se expresa en la tendencia a creer que existe un centro interno perenne en nuestro ser. Supuestamente ese centro es la base fundamental de nuestra individualidad, que es todo aquello que nos hace aparecer diferentes a los demás. El centro interno en nuestro ser ofrece una apócrifa base sólida y real de nuestra identidad particular. El ego no es más que una construcción imaginaria del centro del ser. Cuando está bien desarrollado, casi siempre al inicio de la edad juvenil, aparece como algo independiente de nuestras características físicas y mentales y como base de nuestra particular existencia: es como una esencia fija, inmutable. El ego aparece, en síntesis, como un sujeto interno en nuestra persona, con existencia intrínseca y autónoma a los demás y de modo autónomo al cuerpo y a la mente.

Este es un error mayúsculo de percepción, en mucho provocado por nuestras herencias genéticas, históricas y del actual medio ambiente (la familia, el grupo social, la nación, la lengua, el gobierno, entre otros). Si el ego, que es la versión psicológica e ideológica del alma (que es la versión religiosa), fuera inherente a nuestra existencia, si viviera de

modo autónomo respecto de los elementos físicos y mentales de los cuales estamos hechos, entonces sería algo inmutable y eterno, cosa que no es posible sostener en un Universo impregnado en su totalidad de la impermanencia y el cambio continuo.

Ya veremos en los siguientes capítulos lo que implica creer en la existencia de un ego interno permanente en cada persona. Para ofrecer algunas pistas podemos decir precisamente que esta creencia, común a todos los seres humanos, es la base que sustenta la codicia, el odio y la ignorancia, que son los tres estados mentales más dañinos y fuentes de la agresión, la violencia y el sufrimiento que vivimos a diario. En otras palabras, si no existiese la creencia en un ego, no habría base para la formación de estados mentales y emocionales de apego, aversión y de engaño.

Para Eckhart Tolle hay dos formas especiales para alimentar al ego: la resistencia quejosa y la reactividad habitual. En el primer caso el ego reacciona de modo negativo, criticón, por decirlo de una manera suave, frente a los diversos sucesos que experimenta la persona; ésta tiende a quejarse de todo o, en el mejor de los casos, de casi todo. Es la base de la reactividad habitual de establecer que los demás están mal, equivocados, y que yo tengo la razón y estoy bien. Ésta es la cena favorita del ego: descalificar a los otros y sobreestimar las propias acciones.¹

La otra forma de alimentar al ego es cuando reaccionamos de forma rutinaria a los estímulos del exterior, lo que hacemos bajo el manto del olvido. Nuestras respuestas automáticas a las diversas circunstancias que vivimos demuestran un fuerte grado de amnesia. En gran parte es producto de

¹ Eckhart Tolle, *El silencio habla*, p. 32.

CRISIS Y MIEDO



Para no olvidar lo que estamos haciendo es muy importante darnos cuenta de que cada segundo del presente es lo que realmente existe. No olvidar lo que estamos haciendo equivale observar atentamente lo que está fluyendo en nuestra mente (pensamientos, imágenes, recuerdos y proyectos); lo que estamos diciendo (tanto con palabras como con gestos) y, lo que estamos haciendo con el cuerpo o con alguna herramienta (como el auto, la computadora o cualquier extensión tecnológica de nuestros sentidos).

La atención consciente, la plena vigilancia desde el momento actual, nos permite tener una mayor agilidad para detectar los problemas que se presentan en la vida cotidiana. El concepto “problema” tiene muchos sinónimos: complejidad, accidente, dificultades, contrariedad, pero básicamente se trata de algo que no ocurre como estaba establecido. En otras palabras, es un evento que modifica un modelo habitual de comportamiento: hay problemas cuando las cosas no salen tal y como se habían previsto.

En nuestra vida siempre hay problemas ya que en la realidad nada es perfecto, todo cambia y casi todas nuestras experiencias, de una u otra manera, tienen el sabor de la insatisfacción ya que nada es exactamente como lo deseamos. Podemos ver los problemas desde dos ángulos opuestos: como generadores de inquietud y preocupación o como situaciones que demandan solución. En el primer caso reaccionamos con ansiedad y estrés, lo que implica experimentar desesperación y un cierto nivel de angustia, dependiendo de la importancia que atribuyamos a la situación. En el segundo caso, la atención y la memoria se convierten en factores de respuesta asertiva. Se trata básicamente de una respuesta creativa que supera con creces los hábitos mentales. En este sentido, si somos capaces de elaborar asertivamente respuestas a los problemas, le daremos un sentido diferente e importante al dolor, de modo que éste se convierte en una experiencia útil y productiva para la madurez de nuestro espíritu.

¿Cuáles son los hábitos más comunes que usamos para enfrentar los problemas? Destacan dos: la actitud de tener siempre la razón y el recurrir e imponer soluciones previamente aplicadas en el pasado. La necesidad de tener la razón implica afirmar que los otros están equivocados y que sólo nosotros sabemos resolver los problemas. En el fondo de la terquedad de tener la razón existe la necesidad de afirmar nuestro ego armando un conflicto con los demás, ya que es el conflicto entre el yo y los otros lo que confirma que estamos efectivamente separados (lo que, a su vez, alimenta más al ego).

Por su parte, el hábito de aplicar viejas soluciones a los nuevos problemas se deriva de la necesidad de seguridad e identidad que todo ser humano tiene. Repetir soluciones

nos hace estar tranquilos porque permanecemos en un proceso conocido por nosotros y por el cual podemos abogar con toda nuestra fuerza y razonamientos. La aplicación obsesiva, casi neurótica, de las soluciones habituales, reactivas, a diversos problemas también implica una posición bastante sencilla y práctica. Por ejemplo, cuando los gobiernos deciden aplicar la represión sistemática a toda manifestación de inconformidad social podemos decir que se toma un camino muy sencillo y de poca complejidad: a toda manifestación social, se aplica la represión. Nada extraño tiene, por lo tanto, que la simplificación de respuestas termine en un estado represivo para que las cosas sean lo que deseamos.

Todos tenemos problemas que quisiéramos resolver de modo inmediato y certero. Pero cuando nos damos cuenta de lo frágiles que son las experiencias de la vida tendemos más bien a buscar más las causas y las complejidades de los problemas. Cuando generamos los estados anímicos de enojo o de agresión es porque estamos dedicados en imponer nuestras razones y soluciones habituales a circunstancias que de por sí son complejas y, en la mayoría de los casos, derivadas de una red de causas primarias y de condiciones secundarias bastante alejadas de nuestra capacidad de decisión. Cuando los problemas nos ponen tensos y frustrados, además de perder la calma solemos perder la objetividad. De esa manera nos volvemos incapaces de comprender las múltiples relaciones que determinan el comportamiento de las personas y de la naturaleza misma.

En general podemos decir que hay varios niveles de problemas. Primero están los existencialmente inevitables como el haber nacido, enfermarnos, envejecer y morir. Después están los problemas que surgen de modo derivativo: cuando perdemos o se deshacen las cosas que tenemos y deseamos,

cuando no obtenemos las cosas o los resultados que queremos y cuando tenemos o experimentamos cosas y eventos que no deseamos.

En una primera reacción instintiva solemos negar los problemas de un modo inmediato, porque para el ego cada problema aparece como un fracaso potencial de sus ambiciones y requerimientos de autocomplacencia. Pero, como es conocido por todos, no es posible reprimir, sublimar, ignorar y ocultar para siempre un problema. De alguna manera la energía contenida en el problema tiene que fluir y para el ego el más mínimo error, discordia o fisura es ya pretexto para hacer estallar ese problema frente a nuestro rostro.

El modo en que integramos los problemas a nuestra vida depende esencialmente del estado emocional en que nos encontramos. En general, se puede decir que cuando hay problemas nuestros estados emocionales son negativos, ya sea que aparezcan el coraje, la ansiedad o la simple preocupación. Todas estas emociones negativas son causa de perturbación porque en nuestra mente se genera un diálogo interno neurótico que nos desequilibra emocionalmente. Los pensamientos, casi siempre obsesivos e intensos (en la medida en que el problema crece), sólo son posibles cuando fluye en nuestra conciencia una energía motivacional o de intenciones: es la energía del sentido de las cosas. Es decir, la que nos hace tomar decisiones en una dirección determinada; menos guiada por las razones y la lógica y más por los hábitos y las pasiones.

Por eso siempre que tenemos problemas nuestra mente se llena de pensamientos y de una cierta fuerza, inherente a las motivaciones que respaldan a una o a otra solución. En este sentido se puede decir que cuando nos enfocamos para resolver un problema nos "ocupamos" del mismo. Cuanto más

ADENTRO Y AFUERA



La idea central de este libro es simple: casi todos los problemas que tenemos en la vida son responsabilidad y resultado de un estado mental de olvido. Estamos distraídos respecto a lo que en este momento sentimos en el cuerpo, pensamos en la mente y expresamos en la interacción con los demás. Nuestra propuesta para superar los estados de inconsciencia, base del sufrimiento y del dolor, se encuentra en el subtítulo del libro: no olvides lo que estás haciendo.

La siguiente consideración que podemos hacer es preguntar: ¿por qué olvidamos lo que estamos haciendo, pensando o diciendo? Por un lado, una primera respuesta podría ser que la mente (donde reside la conciencia) está fuera de foco, fuera de lugar y, por ende, pensamientos, imágenes, recuerdos y proyecciones se desvían también de la realidad. Se puede decir que la mente dispersa, distraída y desenfocada del momento es responsable de que no nos demos cuenta de lo que hacemos, pensamos y expresamos. Estamos como perdidos en un valle de ignorancia y de errores de percepción.

Por otro lado, es posible afirmar que la causa básica de tal distracción es una apreciación distorsionada de la realidad. La percepción son las ventanas por donde entran a la mente los diversos mensajes, datos, informaciones o vibraciones del exterior. Como seres humanos poseemos seis ventanas que son los sentidos. Cada uno de ellos tiene a su vez una conciencia específica que surge por el contacto con su objeto específico. Los ojos son el instrumento fisiológico de la conciencia visual y la imagen, o forma, es su objeto de reflexión. Lo mismo ocurre con los otros cinco sentidos (gusto, oído, olfato, tacto y mente). Finalmente el sentido mental tiene como conciencia la conciencia misma, y como objeto de contacto los pensamientos.

Todas nuestras reacciones (lo mismo las inconscientes como reactivas, que las conscientes, como asertivas) nacen de la decodificación a través de los sentidos de las señales, o estímulos, provenientes de los mundos interno y externo. Cuando decimos que la mente distraída es causante de muchos de los problemas que sufrimos lo que estamos tratando de exponer es que existe una fuerza dentro de nosotros que está trabajando mal el reflejo de uno o varios de nuestros sentidos. La codicia, el odio y la confusión son precisamente las fuerzas psicológicas y sociales que inducen a los conflictos y a los problemas, tanto a nivel interpersonal como social.

Una percepción distorsionada de la realidad sólo puede venir del deseo egoísta y de considerarnos separados de los demás. La codicia es manifestación de un deseo de posesión y adhesión. El odio es reflejo de la aversión y el rechazo. La confusión es un deseo que no sabe a dónde ir. Son estos tres estados mentales los responsables de la distorsión. Evidentemente, una mala percepción de las cosas conlleva una interpretación incorrecta de las experiencias que estamos vivien-

do y, sobre esa base, casi todos nuestros actos y conductas terminan descarrilándose; se saturan de miedo y ansiedad.

El círculo vicioso es que cuanto peor actuemos más percepciones equivocadas vamos a producir, creando de esta manera un estado infernal de equivocaciones entre las percepciones y los actos respectivos.

En la tradición budista se cuenta la historia de una persona que va caminando por el bosque, al atardecer, más cerca de la noche que del día; en el centro del camino aparece una figura muy similar a una serpiente enredada. El caminante salta de susto y corre despavorido hacia el lado contrario. Más tarde, con el corazón acelerado, poco a poco se acerca a la “serpiente” y de pronto se da cuenta de que sólo es una cuerda enrollada. El ejemplo es claro: una percepción equivocada, en este caso de la conciencia visual, produjo un comportamiento que nada tenía que ver con la realidad. Observe el lector que la reacción de nuestro caminante responde únicamente a un considerando mental, no real. Este ejemplo proporciona una buena definición de lo que es una percepción equivocada y sus acciones consecuentemente inapropiadas.

Una percepción equivocada es algo que pasa en la mente pero que no tiene referencia consistente y objetiva en la realidad de las cosas, las situaciones o las personas.

En nuestra vida cotidiana las percepciones que vamos interiorizando son casi siempre automáticas e involuntarias pues las observaciones son sesgadas y filtradas respondiendo a modelos mentales previamente colocados en nuestra conciencia. La razón por la que insistimos tanto sobre el tema en el capítulo anterior es que esas percepciones son como recipientes que imponen su forma a nuestras experiencias. Si usted tiene un modelo mental triangular, independiente-

DESCONCERTANTE Y MILAGROSA



El deseo más profundo de todos nosotros es identificar, encontrar y tener algo que sea permanente, estable y seguro. Ese algo puede ser una pareja, un trabajo, un lugar donde vivir, una idea o creencia, una religión o un auto, entre miles de otros objetos. El progreso humano, tecnológico y cultural, ha sido guiado por esta búsqueda. Obviamente, este deseo profundo lucha por desbaratar los sellos o principios básicos de las leyes del Universo que, como ya sabemos, son la impermanencia (todo es transitorio), la insatisfacción (nada es perfecto) y por último el principio de la insustancialidad (no existe esencia inherente a ningún objeto, nada es autoexistente ni igual a lo que fue).

Estos tres principios han sido la pesadilla de toda persona que busque con honestidad y sinceridad el vivir bien, en paz y feliz.¹⁴ El mundo como lo conocemos tiene un alto ín-

¹⁴ Para estudiar el dolor de vivir en un mundo como el nuestro se recomienda *La Pesadilla del Samsara* de Kalama Sadak. Editorial Pax México, México, 2011.

dice de movilidad; las formas de los seres vivos e inanimados cambian y recambian. Últimamente, por ejemplo, se ha descubierto que toda la cordillera inmensa de los Himalayas se está hundiendo algunos centímetros por año. Hasta aquello que creemos sólido y eterno sufre los efectos de la impermanencia. La condicionalidad es el principio que mueve todas las cosas del mundo interno y del externo. Pretender lo contrario puede parecer, en estos términos, una lucha legítima y comprensible porque a pocos seres humanos les agradan la impermanencia, la imperfección o el vacío. Pero para hacer esta pirueta mental es necesario definir a una cosa como sólida, cerrada, permanente, durable y sustancial. Sólo así nuestra mente emocional puede volver a sus estándares de atracción y repulsión. Cuando damos a algo cualidades permanentes podemos reaccionar emocional y conductualmente con apego pues ese algo puede ser objeto de los deseos de posesión y adherencia o, en caso de ser contrario a nuestro bienestar, ser blanco de aversión, rechazo, agresión y hasta de violencia.

Como ya se expuso, creer que el “algo” es una cosa viene de suponer que el mundo externo determina nuestra felicidad y nuestro sufrimiento. El centro de la cuestión es que en realidad esas cosas simplemente no son como las vemos ni, mucho menos, como creemos que son. Cuando reaccionamos frente a ellas ¡ya cambiaron! Las personas, las cosas y los eventos son como la ilusión de un mago: aparecen bajo ciertas condiciones y desaparecen con el cambio de las condiciones originales. Nunca son lo que aparentan ser. Al dirigir nuestra ira contra alguien a los pocos minutos de habernos sentido ofendidos, esa persona ya no es la misma que nos produjo esos estados emocionales (no se diga días o años después). Si nuestro estado de ira y coraje permanece es por-

que esas emociones surgen de las ideas o pensamientos que tenemos en la memoria; pero ya no es la realidad, sino la idea que nos hicimos de ella. Entonces estamos con ira y coraje por una ilusión, por una imagen mental, nos hemos perdido del flujo de la realidad de esa persona y de nuestra relación misma con ella.

Atracción y repulsión, por lo tanto, son estados de la mente emocional que se basan en una irrealidad y que más bien son respuestas de la conciencia a una idea que vive en la mente. Evidentemente estos sentimientos se pueden agrandar. Por ejemplo, en el odio cultural y político entre dos países o en los conflictos por la posesión de tierras o en las luchas por el predominio de una religión. Todos los problemas humanos nacen y se desarrollan en el corazón de cada una de las personas involucradas y tienen como cimiento la atracción por lo que desean y la repulsión por lo que detestan.

La energía que alimenta a estas dos emociones proviene de nuestro interior, no del exterior. Es una energía que hace puente entre lo que estamos haciendo y las circunstancias que nos rodean. Por eso es importante que, si deseamos no olvidar lo que estamos haciendo, observemos cómo esa energía se mueve de adentro hacia afuera. Esa energía puede ser llamada "cuerpo interno". Es informe, sumamente blando e indeterminado. Todo estado emocional negativo o todo pensamiento neurótico bloquean el flujo de esa energía sutil; por eso nos sentimos mal cuando aparecen las aflicciones mentales y sentimentales y así es como damos viabilidad al sufrimiento.

Comprender cómo se mueve la marea de la conciencia es parte central de la sabiduría de la atención plena para no olvidar lo que está pasando en la mente, con nuestras emo-