

Bhikkhu Thanissaro

Resolviendo Problemas Reales

Conocemos la historia sobre Buddha cuando se fue de su casa, como fue que realizó el hecho de que estaba sujeto a envejecimiento, a enfermedad y a la muerte, y que no quería continuar su vida buscando cosas que estuvieran sujetas a envejecer, a enfermarse y a morir. Quería buscar lo que no está sujeto a enfermedad, a envejecimiento, ni a la muerte: buscaba lo que 'no-muere'.

¿Cómo es entonces que terminó enseñando sobre tal o cual condicionalidad, sobre el surgimiento co-dependiente, la vacuidad, y la meditación sobre la respiración? Cosas que parecen tener muy poco que ver con el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Y la respuesta por supuesto es que estas cosas están íntimamente conectadas con su objetivo original, su búsqueda original. Una de las cosas que tuvo que aprender fue que una vez que uno nace, el cuerpo tiene que crecer, envejecer y morir, o sea que no hay manera de evitar eso. Si estaba buscando algo que no envejeciera, que no se enfermara, y que no muriera, iba a tener que mirar en la mente. Iba a tener que entrenar la mente de tal forma que incluso en el momento de la muerte, el cuerpo y la mente no fueran a sufrir. Y eso, precisamente, requiere que hagamos una elección en el momento presente. Y eso es de lo que trata la condicionalidad.

Algunas de las cosas que experimentamos en el momento presente vienen del pasado, pero algunas vienen de decisiones en el presente. El Buddha no explica cómo tenemos esta libertad en el momento presente, pero sí enseña cómo tomar ventaja de ello, y esa es la parte importante. Podemos entrenar nuestras mentes de forma tal que a pesar de que, como dice el cántico 'envejecer es inevitable, la enfermedad y morir son inevitables', aún así todo el sufrimiento alrededor de ello es evitable. Así que todo depende de lo que estamos haciendo ahora mismo. ¿Y qué estamos haciendo ahora mismo? Buddha señaló que hay tres tipos de fabricación: corporal, verbal, y mental. Y estas están muy cerca del comienzo de los procesos que conducen al envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Si se hacen con ignorancia, allí es adonde van. Pero si se hacen con conocimiento los lleva al camino, fuera del envejecimiento, enfermedad y muerte. Es por eso que estamos haciendo la meditación sobre la respiración, para entrenarnos y ver cuales son los poderes de la mente aquí mismo, ahora mismo para darle forma a tu experiencia. La forma con la que respiran, cómo se hablan a ustedes mismos, las percepciones y sentimientos que les dan forma a la mente; estas son cosas que ustedes pueden cambiar.

Las enseñanzas de Buddha están llenas de ejemplos de maneras hábiles de darles forma a estas cosas. Sus 16 pasos en la meditación de la respiración tratan por supuesto de la fabricación corporal. Se dan cuenta de cuán corta o larga es la respiración, y de todas las variaciones de la respiración. Y luego van a inspirar y expirar por todo el cuerpo, para poder ver la respiración enteramente como un proceso corporal. Si tratan de desarrollar sentimientos de éxtasis, sentimientos de placer y los dejan difundirse a través de todo el cuerpo, le dan forma a su estado mental, le dan forma a la mente, y van a tener una

influencia en su respiración; estas cosas están interconectadas. Y pueden usar todo esto para calmar la respiración. Esto lo hacen en parte porque es una experiencia muy agradable, y en parte porque una vez que la respiración ya no está llenando su conciencia del momento presente, se pueden enfocar más en la mente, porque es ahí donde está el verdadero problema, vuestras percepciones, la forma con que se hablan a ustedes mismos. Y aquí una vez más Buddha da ejemplos: ¿cómo se hablan a ustedes mismos sobre las cosas? El habla de personas que no manejan muy bien el dolor, no manejan muy bien la separación, no manejan muy bien la enfermedad, porque no reflexionan sobre el hecho de que, bueno, esta es la naturaleza de las cosas volcadas en este efímero tipo de cuerpo. No es que estén siendo discriminados, todos experimentan estas cosas. Entonces cuando llega la enfermedad, sigan hablándose a ustedes mismos de esa manera: 'todos experimentan estas cosas'. ¿Quiénes son ustedes que puedan ser tan especiales para no experimentar la enfermedad? Lo mismo con la muerte. Siempre llega demasiado temprano. Incluso las personas que dicen que están deseando morir, cuando les llega, los toma por sorpresa. Porque es totalmente absoluto el no poder volver nunca más a este cuerpo. Pero esto es así para todos. Esta es la naturaleza de tener un cuerpo.

Tienen las percepciones budhistas para mantener en la mente. Una es la percepción de que la muerte no es el fin. A pesar de que no pueden venir a este cuerpo de vuelta van a encontrar otro. Luego sus apegos y aferramientos los van a llevar a otro cuerpo. Entonces, ¿qué están haciendo en este momento sus apegos y aferramientos, de qué están hablando en este instante? Todo tipo de verbalizaciones: soy una buena persona, soy una mala persona, soy mejor que esas personas, soy peor que esas personas, quiero esto, quiero aquello. Tengan mucho cuidado con lo que quieren. Han oído todas esas historias de gente que se encuentra con el genio de la lámpara y que hace tres deseos. Pero al hacer los deseos no ponen cuidado en cómo los expresan. Así que el genio los toma literalmente, y ellos terminan sufriendo.

Pregúntense qué es lo que querrían tener. Si están practicando y no llegaron aún al final de la práctica, ¿qué es lo que querrían tener?, ¿adónde les gustaría ir? Y parte de la mente dirá 'quiero seguir con la práctica', y otras partes de la mente tendrán otras ideas sobre lo que sería una linda vida. Así que estén atentos a ellas, aprendan a razonar con ellas, vean a través de ellas. Esta es una de las razones por las que tenemos esa reflexión con respecto al cuerpo, no es solo para gestionar el deseo sensual. También es para hacerlos reflexionar. Si fuesen a volver como un ser humano, tienen que hacer todo esto otra vez. Pasar por un período en el útero, salir de él siendo totalmente vulnerables; luego aprender gradualmente a usar este cuerpo, estando sujetos a las enfermedades que llegan con el cuerpo, la vejez, y la muerte que van a llegar con el cuerpo. [Reflexionen] si es que quieren eso de vuelta.

Cuando se le pidió a Buddha de aconsejar a alguien que estaba por morir, básicamente lo que dijo fue 'pongan vuestra mente más alto que el reino humano'. Nos dicen tan a menudo que el reino humano es el lugar ideal para practicar porque hay una determinada mezcla de placer y dolor, pero también es posible practicar en el reino de los devas, es mucho más fácil. Entonces pueden reflexionar sobre el cuerpo y mantener la percepción in-mente de que el cuerpo no es algo a lo que quieren volver. No importa cuán hermoso sea el cuerpo que pueden imaginar, o cuán magnífico sea el cuerpo que pueden imaginar, aún así no vale la pena que vuelvan a él, hay mejores cosas a las que volver, si es que tienen que volver.

Así que todas las enseñanzas de Buddha se refieren a cómo pueden fabricar el momento presente, física, verbal, mentalmente. De tal forma que por lo menos no están sufriendo por las cosas en el momento presente, e idealmente de manera que puedan ver que es así como han armado las cosas todo el tiempo. Y poco importa qué estén armando en el momento presente desde este proceso de fabricación, será inconstante, será estresante, y al final se les irá fuera de su control.

Así que el ser más y más sensibles tiene que ver con la meditación sobre la respiración, porque todo está enmarcado en términos de fabricación, fabricación calmante, volviéndose sensibles a la fabricación, usando los procesos de la fabricación para deleitar la mente, concentrando la mente, y al final liberando la mente. Porque si bien al final pueden lograr la liberación de la fabricación, [entretanto] deben usarla, deben usar las percepciones, esas tres características que en realidad son tres percepciones. Aprenden a usar estas cosas como herramientas, y cuando las usan apropiadamente los conducen a lo que no muere. Así que es por esto que estudiamos lo que Buddha enseñaba en temas como tal o tal condicionalidad, el surgimiento co-dependiente, la vacuidad. La vacuidad para él, por lo menos en cuanto a lo que él aconseja de hacer durante la meditación, es básicamente un proceso durante el cual aprenden cómo eliminar causas de disturbios en la mente, y esto es una forma de calmar la fabricación.

Empezamos este tema porque el dukkha le da insight a este problema de la enfermedad, vejez y muerte. Tenemos esta idea impresionante de que los ajahns apenas ordenados monjes salen corriendo al bosque a meditar sin más, confrontando sus aflicciones sin ningún tipo de experiencia ni estudio. Pero eso no es el caso. Cuando leen las enseñanzas tanto de Ajahn Lee, Ajahn Maha Boo, incluso Ajahn Chah en Tailandia...uno se sorprende una y otra vez por la cantidad de Pali que conocían, y como usaban términos técnicos para explicar sus enseñanzas. En cada caso ellos estudiaban durante muchos años antes de la práctica. E incluso a pesar de que Ajahn Mun diría 'tomen lo que estudiaron y pónganlo en su pecho', en otras palabras, pónganlo en una caja sin dejar que se interponga en su meditación, y cuando salgan de la meditación piensen en lo que hicieron, en lo que han estado haciendo, es bueno tener el vocabulario, la perspectiva que aparece por estas maneras de pensar, estas maneras de mirar su experiencia. Así pueden reconocer problemas, y alcanzar de alguna manera un conocimiento de cómo resolverlos, viendo dónde está el problema.

Por lo tanto tal como dijo Buddha no hay nada en esta enseñanza que sea superfluo. Todo está conectado a esa pregunta inicial: cómo encontrar algo que no muere. Qué se necesita para entender la mente, qué se necesita para las idas y venidas en la mente que se interpondrán en el camino. Y los potenciales de la mente que pueden actuar como un camino. Y cuando ven conexiones de este tipo es mucho más fácil practicar. Le da dirección a vuestra práctica, así no están revoloteando por todos lados, teniendo que reinventar la rueda del Dharma todo el tiempo. El Dharma fue establecido hace muchos años. Estúdienlo. Y luego, de la mejor manera que puedan con ese estudio, es decir, poniendo en práctica lo que aprenden, usen estos conceptos, usen estas ideas, usen estas prácticas para ver cómo están creando sufrimiento en el momento presente, para ver cómo siguen buscando cosas que están sujetas a envejecimiento, enfermedad y muerte, y cómo pueden cambiar la dirección de esa búsqueda. Que hay algo que los conduce a algo que es mucho más sólido.

Fuente: https://www.dhammatalks.org/mp3_index_current.html

Transcripción y traducción personal de Margarita Huber, Abril 2021. Revisado Septiembre 2021.