



Convertir la mente en nuestra aliada¹

Sákyong Mípham

La roca y la flor

La mayoría de nosotros somos esclavos de nuestra mente. La mente es nuestro peor enemigo. Intentamos estar concentrados, pero nuestra mente se pone a divagar. Intentamos mantener a raya el estrés, pero la ansiedad nos produce insomnio. Intentamos portarnos bien con la gente que queremos, pero después nos olvidamos de nuestro propósito y nos ponemos en primer lugar. Por si fuera poco, cuando nos decidimos a cambiar nuestra vida, nos lanzamos a la práctica espiritual esperando obtener resultados rápidamente, pero una vez que la luna de miel ha terminado, perdemos la concentración inicial. Regresamos entonces a nuestro estado de desconcierto y nos sentimos desanimados e impotentes.

Parece que todos estamos de acuerdo en que entrenar el cuerpo por medio del ejercicio, una dieta adecuada y la relajación es una buena idea pero, ¿por qué no se nos ocurre entrenar la mente? Saber trabajar nuestra mente y nuestros estados emocionales es algo que nos puede resultar útil en cualquier actividad que llevemos a cabo, sea deporte, negocios, estudios o también un camino religioso. Por ejemplo, he practicado la equitación casi toda mi vida, me encantan los caballos. Cuando uno monta un caballo, tiene que estar despierto y atento a lo que hace en cada momento. El caballo está vivo y espera que uno se comunique con él, así que hay que ser sensible a su estado de ánimo; despistarse puede resultar peligroso. En cierta ocasión, cuando estaba en casa de unos amigos de Colorado, monté uno de mis caballos favoritos, Rocky, para cabalgar por un sendero que iba campo a través. Ya había montado antes a Rocky, sobre todo en el picadero. Era muy inteligente, pero no sabía cómo seguir una senda; era una situación nueva para él. Además, yo guiaba al grupo y esto le ponía un poco nervioso. Le persuadí de que subiera ciertas rocas y cambié la posición de mi peso para que rodeara otras, pero seguía tropezando. Llegamos a una estrechez de la senda. A un lado había un escarpado risco de esquisto, al otro una pronunciada caída al río. Rocky se paró y esperó mis instrucciones. Los dos sabíamos que un movimiento en falso nos precipitaría al río allí abajo. Le guíé hacia dentro del cañón, desplazando ligeramente mi peso hacia la elevada pared de esquisto. Pensé que si él resbalaba, podría saltar y salvarme. En el momento en que cambié mi posición, Rocky se quedó petrificado y estiró la cabeza para mirarme; sabía perfectamente lo que yo estaba haciendo. Pude ver que estaba sorprendido y herido al saber que estaba planeando abandonarle. La mirada con su ojo me decía: «Tú y yo vamos juntos, ¿cierto?». Al ver lo aterrorizado que estaba, cambié mi peso a la posición original. Giró aliviado su cabeza hacia adelante y juntos recorrimos la senda sin problemas. En ese paseo, Rocky y yo creamos un lazo sinérgico, una compenetración no verbal.

¹ Libro del año 2003. Aquí se presenta el capítulo 1: La roca y la flor.



Pienso que ése es el tipo de conexión que todos nosotros podemos tener con nuestra mente. En la meditación de shámatha (“quietud apacible”) adiestramos nuestras mentes en la estabilidad, la claridad y la fortaleza. Por medio de esta práctica de meditación sentada, la más elemental, descubrimos que podemos aquietarnos apaciblemente. Conocer nuestra apacible quietud natural es el fundamento de cualquier camino espiritual, es el comienzo y la base para cualquiera que sea lo suficientemente valiente como para buscar la felicidad verdadera. Es el primer paso para convertirse en un buda, que significa literalmente “el despierto”. Todos tenemos la posibilidad de despertar del sueño de la ignorancia a la verdad de la realidad.

Cuando adiestramos la mente por medio de la quietud apacible, podemos crear una alianza que nos permite valernos realmente de nuestra mente, en lugar de dejar que ella nos utilice a nosotros. Se trata de una práctica que puede realizar cualquier persona. Aunque tiene sus raíces en el budismo, sirve de complemento a cualquier tradición espiritual. Si queremos disolver nuestro propio desconcierto y sufrimiento y ser útiles a los demás y al planeta, vamos a tener que aceptar la responsabilidad de aprender qué es nuestra mente y cómo funciona, independientemente de nuestras creencias. Una vez que veamos cómo funciona nuestra mente, veremos también cómo funciona nuestra vida. Eso nos cambiará. Por eso hablamos acerca de la mente y de la meditación. Cuanto más sepamos acerca de nosotros mismos y del funcionamiento de nuestras mentes, mejor podrá funcionar la mente. El término tibetano leso rungwa significa que la mente es operativa. Mi padre solía traducirlo a veces como “trabajable”, lo que significa que podemos entrenar la mente para utilizarla y hacer algo concreto. Por ejemplo, si queremos generar compasión y amor, tenemos ante nosotros un trabajo. Un antiguo proverbio dice que llevar el budismo a una nueva cultura es como cultivar una flor sobre una roca. La flor representa la posibilidad de que la compasión y la sabiduría, la claridad y la alegría, florezcan en nuestra vida. La roca representa la rigidez de una mente desconcertada. Si queremos que la flor eche raíces y prospere, tendremos que trabajar para crear las condiciones adecuadas. Para hacerlo –tanto personal como socialmente, y máxime en una cultura en la que la consecución de la comodidad personal parece ser el objetivo primordial– hemos de ablandar nuestros corazones, nuestras mentes, nuestras vidas.

La felicidad verdadera está siempre a nuestro alcance, pero primero hemos de crear un ambiente en el que pueda florecer. Es posible que aspiremos profundamente a ir más despacio, a ser más compasivos, más intrépidos, a vivir con más confianza y dignidad, pero a menudo no somos capaces de lograr estas cosas porque estamos encajonados en nuestra manera de hacer las cosas y nuestras mentes parecen inflexibles. La suavidad de la flor nos conmueve, pero no encontramos el modo de acomodarla. Quizá sintamos que nuestra capacidad de amar o sentir compasión es limitada y que, sencillamente, así son las cosas. El problema que tenemos la mayoría de nosotros es que estamos intentando hacer que una flor crezca sobre la roca sin antes haber preparado el jardín convenientemente; no hemos entrenado nuestras mentes. Limitarse a dejar caer unas cuantas semillas sobre el duro terreno y esperar a que salgan las flores no funciona,



pues antes hay que labrar la tierra y eso requiere esfuerzo. Primero tenemos que apartar las rocas y desmalezar, después tenemos que ablandar el terreno y echar una buena capa de tierra. Esto es lo que estamos haciendo cuando aprendemos a aquietarnos pacíficamente en la meditación sentada: crear un espacio en el que pueda prosperar nuestro jardín. Después será posible cultivar las cualidades que nos permiten vivir plenamente, como si estuviéramos en la flor de la vida. Una sociedad formada por mentes duras e inflexibles es una sociedad incapaz de nutrir las flores del amor y de la compasión; ahí radica el origen de la época oscura. Solemos poner en duda nuestra bondad y sabiduría. Cuando nos cuestionamos estas cosas, comenzamos a usar lo que parecen ser mejores alternativas para ocuparnos de nuestros problemas; estamos menos dispuestos a usar el amor y la compasión y más dispuestos a usar la agresión.

Es mucho mejor entonces, que continuamente recordemos la bondad fundamental. Si queremos contribuir a aliviar el sufrimiento en nuestro planeta, aquellos de nosotros que podamos hacer que nuestra mente sea más flexible debemos plantar una flor sobre la roca. Es así como podemos crear una sociedad basada en la energía que obtenemos desde la experiencia de la propia bondad fundamental. En el Tíbet llamamos a esta energía lungta, caballo de viento. Es importante examinar lo que funciona de verdad, lo que inspira a la gente a practicar la meditación, a estudiar y a llevar las enseñanzas a la práctica. He estudiado meditación toda mi vida y le tengo un hondo respeto al camino espiritual del budismo por su profundidad.

Tengo verdadero interés en saber realmente qué puede usar la gente en su vida y cómo prepararla para que pueda escuchar de verdad lo que un ser despierto como el Buda tiene que decir, en toda su fuerza y profundidad. Les estoy agradecido a mis maestros por haberme transmitido estas enseñanzas y agradezco, asimismo, la oportunidad de poder compartirlas con ustedes. Las instrucciones están siempre a nuestra disposición, como una señal de radio en el aire, pero el estudiante necesita aprender a sintonizarse con esa señal y a no perderla. Podemos comenzar este proceso de cultivo personal en este mismo momento, incorporando a nuestra vida cotidiana breves sesiones de meditación. Cuando aramos el terreno de nuestras propias mentes por medio de la meditación, comenzamos a crear un jardín comunitario. Esto supone una contribución real a la creación de una nueva cultura, una cultura que puede prosperar en el mundo moderno y, a la vez, sustentar nuestro recorrido humano de una manera inspiradora y alegre. Esa cultura se llama sociedad despierta. La sociedad despierta es el punto de encuentro entre la roca y la flor.