

Densho Quintero
DUDAR DE LA PROPIA
COMPRESIÓN



destiempo

MIEDO

A PESAR DE QUE EL MIEDO HA SIDO UNA PODEROSA HERRAMIENTA de supervivencia que nos permite reaccionar ante situaciones potencialmente peligrosas desde un estado de alerta y nos es de gran utilidad para concentrarnos en tareas riesgosas, también puede convertirse en un freno para nuestro crecimiento físico y espiritual.

El miedo primordial es el miedo a la muerte y de este derivan todos los demás. En el caso de nuestro ego, este se convierte en una herramienta de continuidad que nos hace creer que tenemos control de la realidad, ya que pensamos que nuestras acciones están impulsadas desde los conceptos y las ideas, y por lo tanto creemos que estamos en dominio de nuestra vida.

La idea de control y de certeza del ego es una máscara de protección. El ego se aferra a las ideas ilusorias con las que pretende comprender y manejar la realidad. Pero es evidente que nuestra comprensión conceptual, por muy

justa que nos parezca, es incompleta, una versión fragmentada, una ilusión.

Debido a la necesidad de autoconservación, el ego se cierra al entorno, tal como lo haría cualquier organismo vivo ante una situación de peligro. La biología ha demostrado que, frente a situaciones riesgosas, los organismos se ponen en alerta, bloqueando el intercambio con el entorno, y utilizan todas las reservas energéticas tensionando los músculos para generar una respuesta de pelea o de huida. Así, quedan suspendidas la digestión y el almacenamiento de nutrientes, hasta el punto en que un individuo que se mantiene bajo una situación de peligro constante puede colapsar. En un estado de defensa continuo, el ego impide el crecimiento del ser, bloqueando la posibilidad de recibir información de otros seres y responder desde la empatía, la generosidad, la compasión o el altruismo, porque estas respuestas dependen de la capacidad de abrir la mente y el corazón a comprender y aceptar la realidad de los otros. Nuestra posibilidad de crecimiento espiritual, desde estas actitudes benévolas, queda obstruido por la urgencia de supervivencia del ego.

En nuestra práctica de la meditación Zen abandonamos todo aferramiento a las ideas, toda noción o búsqueda de

quisiéramos. La práctica en *sangha* es un entrenamiento para descentrar la atención de nosotros mismos y desplazarla a todo lo demás. Practicar en comunidad es crear la red para trabajar juntos por el bien común, modificar la manera habitual como nos relacionamos con la vida, obligarse a actuar de manera amorosa respetando a los demás, escuchar sin juicio, practicar hablar con la verdad -con palabras sanadoras- desarrollar la paciencia, la ecuanimidad, la generosidad y la tolerancia. Si aprendemos a actuar así, con el apoyo de otros, recogeremos los frutos dulces de nuestra práctica. La *sangha* es un tesoro invaluable que hay que cuidar y cultivar.

DESPERTAR

CREEMOS QUE ESTAMOS DESPIERTOS Y QUE SABEMOS LO QUE hacemos, porque al parecer somos conscientes de nuestra individualidad y de que los objetos con los que nos relacionamos son algo separado de nosotros. Pero lo cierto es que menos del 5% de nuestras acciones son realizadas desde la mente consciente. En realidad, el 95% restante está dirigido por la mente inconsciente. Lo que llamamos nuestras acciones son reacciones mecánicas a estímulos desde engramas. Desde que estamos en estado fetal experimentamos sensaciones físicas que corresponden a la respuesta de la madre al mundo. Estas se traducen en secreción de hormonas y neurotransmisores que llegan al feto, el cual asimila la realidad de acuerdo a la respuesta química de la madre. Si recibe hormonas y neurotransmisores de placer, como endorfinas, serotonina, oxitocina y dopamina, la experiencia va a ser almacenada como buena. Si, por el contrario, la madre está

beneficio. Nos resistimos a reaccionar desde las tendencias habituales de nuestra mente egóica. Abandonamos todo, las ideas de pérdida o ganancia, incluso el miedo a perder la vida, porque comprendemos que somos parte inseparable del todo. Parte de nuestro entrenamiento es comprender la impermanencia y aceptar lo inevitable de morir; prepararnos para el momento final y abandonar esta vida en total serenidad. Existe incluso la tradición de escribir poemas de despedida ante la inminencia de la muerte, el *jisei*. Cuando aceptamos esta realidad, cada momento se convierte en la totalidad de la expresión de la vida y el miedo deja de ser el que determina nuestras acciones.

Cuenta una historia que mientras un ejército invasor arrasaba con la aldea y asesinaba a todo aquel que se interponía, el sacerdote esperaba a los ocupantes en serena postura de meditación. Ante la impasividad del monje, el general enemigo levantó su espada y lo increpó: "Usted es un insolente, ¿no sabe que tiene frente a usted a un guerrero que es capaz de cortarle la cabeza sin siquiera parpadear?", y conservando la calma, el monje respondió: "Y, ¿usted no sabe que tiene frente a usted a un monje budista que es capaz de dejarse cortar la cabeza sin siquiera parpadear?"

LIBERARSE DEL SUFRIMIENTO

HAY UNA HISTORIA ZEN QUE CUENTA DE UN HOMBRE QUE ESTABA en el infierno y rogaba a los *bodhisattvas* para que lo liberaran. Avalokiteshvara se apiadó de él y le mostró una araña colgando de un gran hilo. El hombre, cauteloso, se acercó y tiró varias veces para ver si el hilo resistía. Estando seguro de que aguantaría su peso, empezó a trepar. Habiendo ascendido bastante miró hacia abajo para ver cuánto había avanzado y vio que muchos otros habitantes del infierno estaban trepando por la tela. Temeroso de que no aguantara el peso, empezó a patearlos y a gritarles que se bajaran. De repente, el hilo se rompió justo sobre sus manos y de nuevo se encontró en el fondo del infierno.

No es posible liberarse del sufrimiento como individuo. Liberación implica todas las existencias, porque todo está interconectado. Así, mientras haya un solo ser que sufre, no podríamos liberarnos solos, aunque

estresada, en peligro, amenazada o atemorizada, los químicos como la adrenalina y la norepinefrina que van al torrente sanguíneo del bebé crean una impronta negativa. Así, todas las experiencias similares que encontramos en el futuro van a ser respondidas desde esa primera experiencia y vamos a buscarla o rechazarla, dependiendo de cómo fue registrada. Cuando nacemos, y por el resto de nuestra niñez, estas conductas se ven reforzadas hasta el punto de estructurar un personaje que se relaciona con el mundo siempre de manera parecida, al cual llamamos yo. Pero no nos damos cuenta de que muchas de las cosas que nos gustan o nos desagradan son imitación o rechazo a comportamientos de los padres. Ese actuar sin tener realmente consciencia de lo que hacemos y de lo que nuestras acciones pueden producir es lo que el budismo llama ignorancia; respuestas mecánicas desde la mente obstruida por los venenos y las ilusiones. Despertar consiste en darnos cuenta de que nuestras acciones no son propias, que son nuestros padres y nuestra sociedad actuando a través de nosotros.

Einstein decía que lo único que rige la materia es el campo. En nuestro caso, nuestro campo energético es nuestra mente conceptual, que al estar obstruida y

restringida por nuestros pensamientos da origen a una realidad distorsionada y enferma. Pero nuestra mente es una perturbación temporal de la Mente Única común a todos los seres, la mente de Buda; nuestra individualidad es la forma visual de patrones mentales condicionados. Damos forma y continuidad al ego y a la realidad con nuestras ideas y decisiones, porque aquello que está más allá de nuestra visión estrecha permanece oculto.

La buena noticia es que no somos personajes de tragedia griega condenados a perpetuar nuestra insatisfacción desde un "yo fijo". Es posible liberarnos de la tiranía del ego y transformar nuestros hábitos para manifestar en su totalidad el ser que íntimamente somos. Para esto debemos dejar de identificarnos con los impulsos habituales sin negarlos ni rechazarlos, solamente no actuando desde ellos. La clave es no hacer, y justo eso es nuestra práctica. En *zazen*, simplemente estamos sentados, constatando el flujo incesante de la vida, sin actuar desde nuestras ideas, preferencias y desagradados, sabiendo que la realidad es precisamente eso: el cambio continuo. Que no hay nada que podamos atrapar, poseer, o rechazar. Cuando desplazo la atención de mi yo al mundo, es el universo entero el que despierta.