

EL BUDISMO, EL AVE FENIX DE LA MENTE.

Coincidencias: la meditación, Pedro Calderón de la Barca y Rudyard Kipling

Liliana García Daris

La verdadera filosofía es reaprender a ver el mundo
Merleau Ponty

El budismo es 'la ciencia de la meditación'. El Buda no se proclama a sí mismo como un dios sino como alguien que después de diferentes prácticas encuentra un estado de iluminación. En una muestra de compasión para con los hombres trató de comunicar sus conocimientos adquiridos después de su éxtasis para beneficios de aquellos que están en estado de sufrimiento.

La práctica de la meditación nos conduce al conocimiento de lo que subyace en nuestra mente y que se expresa en acciones y emociones. No existe escuela budista que no tenga una forma de meditación, ya que este es el único camino para el conocimiento de la mente y para hallar los traumas arraigados en el inconsciente que luego se expresarán en actitudes internas o externas. No se puede dejar de tener en cuenta que Buda hizo la aseveración de que la vida es sufrimiento pero a la vez dio las instrucciones necesarias para acceder a la felicidad. ¡No poca aspiración!

Bodhicitta es la excelencia a la que aspiran llegar los seres humanos, tal vez hasta desconociéndolo conscientemente. Esa apertura de la conciencia posibilita llegar al logro de la serenidad y a la vez lograr expandirla en derredor. Es conocer la verdadera naturaleza de las cosas y la fuerza que motiva al bodhisattva en su esencia karúnica.

La aspiración de lograr la propia liberación del sufrimiento transformando nuestra mente, se halla en Bodhicitta. El budismo es claro y rotundo cuando afirma; 'sed lámpara de vosotros mismos, trabajad por vuestra propia salvación'. ¡Es tan simple entenderlo y tan difícil lograrlo! No hay compañeros en el camino, es un camino solitario.

El cóndor vuela alto y vuela solo.

El ser humano es el único forjador de su destino, de alegrías y tristezas, y su conducta expande su energía hacia lo que lo rodea. La pregunta que correspondería hacer es si en un mundo convulsionado por vanidades y sentimientos encontrados, de valores que se ocultan detrás de una cortina de apariencias de éxito, que han contribuido a la pérdida de calidad de vida de la humanidad y que se manifiestan en severas disfunciones, síndromes y stress cada vez más severos, la meditación budista es eficaz para encontrar nuevamente el equilibrio. Las situaciones descritas nos alertan sobre la peligrosidad de la situación.

Para el budismo, la mente tiene una capacidad de resiliencia por la cual podría sobreponerse a las condiciones negativas de la vida. Resiliencia es un término inicialmente usado en ingeniería, se refiere a la capacidad de un material para retomar su forma inicial después de ser sometido a una fuerte presión.

Al hablar de resiliencia humana se asevera que es la posibilidad del ser humano o de un sistema social para tener calidad de vida y desarrollarse positivamente a pesar de los escenarios difíciles, y salir fortalecidos y transformados. Tal vez la resiliencia en cuanto realidad humana sea tan arcaica como la humanidad, esto se puede colegir porque en el devenir del tiempo el individuo ha permanecido en el planeta; no obstante el interés científico por la resiliencia es mucho más reciente.

En la óptica de la resiliencia, los conflictos - en el budismo la palabra adecuada es sufrimiento -, serían la base del desarrollo y la posibilidad de transformación. Por consiguiente, se trata de un potencial humano que es capaz de vencer el miedo, que tiene la fortaleza de convertir el trauma en una coyuntura de evolución. Las crisis, analizadas como circunstancias superadoras y de crecimiento, implican el desarrollo y robustecimiento de factores que activan el potencial humano para poder salir fortalecidos de los conflictos.

El *Dhammapada* en el capítulo III, párrafo 35 establece las cualidades de la mente.

“Cosa buena es el control de la mente, difícil de refrenar, voluble, que vuela a su antojo; la mente controlada aporta felicidad”

Luego en el párrafo número 42 afirma:

”Cualquier cosa que un enemigo pueda hacerle a su enemigo, o un rival a su rival, algo peor aún que eso puede hacer una mente mal dirigida”.

El escueto pero claro análisis de la condición de la mente y los riesgos que implica la inestabilidad de la misma hacen innecesarios más comentarios. La mente es el centro de toda comprensión y actividad humana, para bien y para mal.

Uno de los primeros pasos consiste en la práctica primera de *samatha*, que es controlar la mente para conseguir la calma, la serenidad, sin ella no hay concentración posible ni perspectiva de ampliar el espectro en secuencias posteriores, en este paso solo se busca la estabilización de la mente. La concentración en la respiración es una de las formas más simples y funcionales.

Subsiguientemente se continúa con una secuencia dinámica, *vipassana*, donde se analiza el movimiento de la misma y las diferentes emociones, sentimientos y demás *skandhas*. *Vipassana* significa ver las cosas tal y como son en realidad.

Abreviando podríamos decir que busca ser un arte de vivir e incesantemente contribuir al bienestar social. Nos capacita para afrontar las tensiones y los problemas de la vida en una forma equilibrada.

El análisis de los procesos cambiantes es lo que conllevaría al fundamento de *Anicca*, la naturaleza impermanente del cuerpo y de la mente además de poder verificar el sufrimiento y la carencia de un yo (*anatman*). Este proceso de meditación tiene como objetivo el conocimiento de la verdadera naturaleza de las cosas a través de la experiencia directa. Sin hábito, evidentemente todo el budismo estaría basado en palabras huecas, esa es la explicación del Noble Silencio de Buda cuando se niega a responder a cuestiones que tienen relación con temas metafísicos. Solo es cuestión de práctica, y así se develará la Realidad en toda su magnitud.

La tradición afirma que la ejercitación *Vipassana* elimina las tres causas de la infelicidad: aversión, deseo e ignorancia. La práctica continuada de esta clase de meditación suprime las tensiones que se van desarrollando en la vida cotidiana actuando sobre las *vasanas* negativas que son las tendencias ya adquiridas en el pasado y que afianzan hábitos perjudiciales; debido a su reiteración provocan los *Vrttis* que son las fluctuaciones mentales.

Vipassana fue desarrollada como una técnica, su práctica no queda limitada a los budistas; al no tener ninguna connotación religiosa funciona sobre la base de que todos los humanos comparten similares problemáticas. Dicha práctica puede erradicar esos conflictos. Los beneficios producidos por la meditación *Vipassana* han sido comprobados por personas de muy diversas creencias religiosas sin que hayan tenido ningún conflicto de fe.

En el proceso de análisis de la propia mente se encuentra el poder de la resiliencia, todo es cambio y desde este punto de vista es la misma mente la que debe cambiar, y el enfoque de la vida y el sufrimiento tendrá nuevas respuestas para reciclarse.

Entre los textos que muestran el sendero para la ejercitación de la mente encontramos el *Visuddhimagga* que ofrece múltiples formas de accionar para lograr el insight que propuso Buddhaghosa. El sendero presenta los diferentes estadios de la meditación (*jhanas*) que se fundamentan en un texto básico de la escuela Theravada, el *Satipatthana Sutta* que sustenta la base de la atención.

Vipassana permite alcanzar el pleno despertar. La mente es activa, analiza los procesos. No es pensar en un tema y sacar conclusiones, solo es ver como los procesos surgen y se desvanecen. No se debe identificar el meditador con las diferentes situaciones, solo observar cómo aparecen, se modifican y se esfuman.

Las tradiciones nos muestran derroteros de diferentes tipos de meditación incluyendo la necesidad de matar al Buda si este se aparece en la contemplación como en el caso del Zen. "Si ves al Buda, mata al Buda": la mente debe llegar a un absoluto vacío.

Se ha comprobado que como resultado de la ejercitación desaparecen algunas de las enfermedades psicosomáticas.

En el campo Mahayánico las propuestas se adecuan a las diferentes escuelas y a quienes las realizan, debemos tener presente la palabra *upaya* que tan eficazmente la ha sabido utilizar el budismo, *mandalas*, *koans*, *mundos* y *mantras* son algunos de los instrumentos que confluyen al objetivo de estabilizar la mente y explorar el inconsciente desde sus zonas más oscuras. Al ser difícil aceptar nuestros demonios internos, podemos establecer que tal vez cada vida sea un cuento escrito con excusas o con la fortaleza de analizar las ideas más profundas.

Para el budismo y el hinduismo el ser humano está envuelto en los velos de la ignorancia, la tradición nos enseña que el objetivo es ver la naturaleza del mundo fenoménico. Vivimos un sueño, atrapados en las redes de la ilusión (*maya*). Pero el mundo de la ilusión no es solamente una preocupación ni una prerrogativa del pensamiento oriental.

Pedro Calderón de la Barca en la *Vida es Sueño* dice:

*“Sueña el rey que es rey, y vive
en este mudo mandando
disponiendo y gobernando y este aplauso que recibe
prestado en el viento escribe
y en cenizas le convierte
la muerte, ¡desdicha fuerte!*

*Sueña el rico en su grandeza,
que más cuidado le ofrece;
sueña el pobre que padece
su miseria y su pobreza;
sueña el que a medrar empieza”*

Sí, de este modo se entiende la vida como en sueño donde cada uno responde a la actuación de un personaje. La conclusión a la que llega el autor está plasmada en la última estrofa en la cual dice:

*“¿Qué es la vida? Un frenesí.
Qué es la vida? Una ilusión
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son”*

El acaecer de sueños, engaños y galimatías nos convierte en seres sufrientes que generalmente no pueden hallar una salida a las confusiones generalizadas.

Es así que volvemos a la mente y a su posibilidad de la resiliencia.

Desde la perspectiva de la psicología Fernando Torrente, jefe de Psicoterapia Cognitiva del Instituto de Neurología Cognitiva declara que los problemas emocionales se acompañan de ciertos pensamientos y creencias distorsionadas, son formas disfuncionales de percibir, interpretar y evaluar la realidad que provocan efectos negativos para el ser humano. Tales consecuencias se presentan como trastornos de ansiedad, agorafobia, pánico, fobia social, disfunciones sexuales, estrés e ira entre otros.

La psicología cognitiva estipula que los pensamientos son considerados el origen de las emociones. La propuesta a estos problemas es en primera instancia conocer las dificultades e intentar modificarlas. Es un esfuerzo de observación que hace el paciente de sus propios pensamientos, que no debe ser confundido con el pensamiento positivo. El análisis obliga a un proceso crítico para luego producir un cambio. Desde la tradición de la meditación budista encontraríamos este criterio en la práctica de *Vipassana*.

Se aspira a no caer en la tentación del pensamiento mágico.

La cuestión de los trastornos mentales se ha vuelto tan severa que el Dalai Lama, invitado a abrir el Congreso Internacional de Neurociencias en 2005, afirmó que si las prácticas de la tradición budista pueden trabajar conjuntamente con la ciencia y sus métodos, se viabilizarán nuevas posibilidades para aliviar el sufrimiento humano.

Sin embargo no todos estuvieron a favor. El Dr. Carol Barnes, Presidente de la Society for Neuroscience (SfN) hizo referencia al Artículo II del reglamento de SfN donde se establece que los propósitos de la Sociedad son científicos, educativos y no otros. El hecho de invitar al Dalai Lama, un líder religioso según palabras del Dr. Barnes, es ciertamente una desviación de los objetivos de la institución. A pesar de los que se opusieron, el monje tibetano fue quien abrió el acto de inauguración.

Pese a la resistencia de algunos, el Dalai Lama en sus palabras iniciales dirigidas a la audiencia del Congreso agradeció a Carl von Weizsacker y a David Bohm a quienes consideró sus maestros en lo que se refiere a la mecánica cuántica y en los mismos términos de gratitud se refirió a Robert Livingston y a Francisco Varela por lo que le enseñaron sobre biología y neurociencias.

El Dalai Lama, además, en conocimiento de los adelantos de la genética y las neurociencias, ve posibilidades de una interfaz con las prácticas de la meditación. Subrayando que la cuestión no pertenece solo al mundo científico, sino que compromete a todos aquellos que alertados por el sentido de urgencia sobre el destino de la humanidad buscan posibilidades acordes con el devenir de los tiempos.

El mismo Dalai Lama reconoce que algunos se preguntarán qué pueden tener en común una tradición que conlleva una actitud meditativa y las neurociencias. Reconoce que se debe tener precaución en el encuentro de ambas.

Estima que es inevitable que cuando tradiciones diferentes como el budismo y la neurología se reúnen en un diálogo interdisciplinario, se susciten problemas que están en relación con los objetivos y modelos de las culturas y de las disciplinas científicas. Admite que cuando se habla de la 'ciencia de la meditación', se debe conocer exactamente su significado. De parte de los científicos, es importante que sean perceptivos a las diversas connotaciones de un término como meditación en su contexto tradicional. Es así que el término para la meditación es *bhavana* (sk). En sánscrito implica la idea de cultivo, tal como desarrollar un hábito particular o una cualidad.

Asimismo se requiere un enfoque crítico de parte de los científicos, que es la capacidad de distinguir entre los aspectos empíricos del pensamiento budista y la práctica contemplativa por una parte y los fundamentos filosóficos y metafísicos por otra. Se debe separar entre la proximidad científica, los supuestos teóricos y las observaciones prácticas basadas en experimentos. Lo interesante es que las partes que confluyan en el diálogo puedan encontrar hechos observables empíricos de la mente. No tendrían valor las investigaciones que no estén fundadas en hechos reales.

La tradición contemplativa budista y la ciencia moderna se han desarrollado por vertientes distintas en cuanto a sus bases intelectuales y culturales, sin embargo en algunos ítems comparten concordancias significativas. Por ejemplo, afirman algunos científicos estudiosos de los textos budistas que existen coincidencias en explicar la evolución y la aparición del cosmos y de la vida en términos de interrelaciones complejas de las leyes naturales de causa-efecto.

Richard Davidson, un distinguido psicólogo que la vez está interesado en una búsqueda espiritual, se dedicó a investigar sobre la meditación. Como estudiante de tercer ciclo en Harvard, dirigió su interés al estudio de la psicología y de la neurología. Davidson viajó a la India para practicar meditación. Una vez terminado su doctorado en psicología biológica fue a la Universidad de Wisconsin, en donde dirigió el Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior (Laboratorio Waisman para las Imágenes y el Comportamiento del Cerebro) especializado en la proyección de la imagen y el comportamiento del cerebro, haciendo uso de sus anteriores experiencias sobre la meditación.

En los últimos 20 años los científicos han descubierto que el entrenamiento intensivo puede cambiar diferentes circuitos cerebrales. Una de las cuestiones que tuvo muy en cuenta fue el poder transformador de la meditación respecto de la compasión (*karuna*).

El Dalai Lama estudió el trabajo de Davidson y el de otros científicos y lo invitó a Dharamsala, India, para que se entrevistara con los monjes más experimentados en meditación.

Davidson concluyó que los resultados tenían implicaciones importantes para su investigación en cuanto a la capacidad de cambiar ciertas formas de funcionamiento del cerebro con la ejercitación apropiada. En la opinión tradicional, el cerebro queda estructurado con el inicio de la edad adulta, después de lo cual se consideró que existían pocas posibilidades de generar nuevas conexiones neuronales. Ahora se sabe que se pueden activar inéditos centros emocionales y realizar nuevas interconexiones neuronales.

Davidson analizó que los monjes al meditar en la compasión habían generando ondas cerebrales diferentes. Estas señales indicaron que los meditadores habían logrado un estado mental compasivo, más relajado. En este caso se podría estimar que la compasión ejercitada debidamente, generaría estados de conciencia apacibles y de una positiva relación con el prójimo.

Así la meditación tendría la capacidad de establecer una mejor concentración y proyectar emociones que sirvan para modificar respuestas emocionales disfuncionales como la depresión. En este sentido es que hablamos de resiliencia.

Se está generando un conocimiento más profundo de la psique humana, y nuevas formas de transformar nuestros pensamientos, emociones y sus tendencias subyacentes para producir una manera más sana y satisfactoria de vivir. Es en este contexto que la tradición budista ha ideado una clasificación rica de las disposiciones y actitudes mentales, así como métodos para cambiar circuitos cerebrales.

Esto significa que en la investigación budista de la realidad, por lo menos en principio, la evidencia empírica puede triunfar sobre la autoridad de las escrituras sin tener en cuenta cuán veneradas ellas pueda ser, según lo admitió el Dalai Lama. El budismo acepta que el conocimiento puede derivarse de la razón o la inferencia, su validez debe proceder en última instancia de hechos observados de la práctica. Teniendo en cuenta este punto de vista metodológico, el Dalai Lama en conversaciones con otros monjes ha determinado que situaciones verificadas empíricamente de la cosmología y de la astronomía moderna los obliga a cambiar varios aspectos de sus conocimientos tradicionales según lo expresan los textos más antiguos. Es una reafirmación de la impermanencia (anicca), la posición que adopta el representante religioso del Tibet.

El budismo ha sido una tradición que exploró como pocas la psiquis humana y la transformación de la misma fue una cuestión que no se podía evadir. La meta es modificar los estados mentales inconcientes y en esta línea hallar un intercambio genuino entre el conocimiento y la experiencia.

Los científicos que se especializan en las neurociencias aceptan la plasticidad del cerebro para cambiar conductas negativas.

La mente sigue un patrón: si se reactualizan las *vasanas* del recuerdo de hechos negativos se generarán más actitudes del mismo tenor. Si se comienza a pensar diferente, esos patrones negativos cambiarán: la mente moldea la realidad.

La colaboración entre la neurología y la meditación budista puede echar luz en el mejoramiento de la vida de la humanidad.

Esta posibilidad de un trabajo conjunto se entiende básicamente como un modo de investigación que podría generar una comprensión diferente y más profunda del mundo empírico y las leyes de la naturaleza.

Recientes conocimientos en las neurociencias han demostrado la plasticidad innata del cerebro tanto en términos de conexiones sinápticas como del surgimiento de nuevas neuronas a modo y consecuencia de los estímulos externos.

En este sentido el budismo puede contribuir con las neurociencias desde su capacidad de análisis de la psiquis.

Richard Davidson enfatizó la necesidad de afianzar la práctica de la compasión, Bodhicitta, que según su experiencia es el sentimiento más movilizador. Ella se presenta cuando nos permitimos ver el sufrimiento propio y el de los otros. Es una práctica profunda y ardua. Es difícil contemplar nuestro dolor, pero es el primer escalón desde donde comenzar. La compasión tiene un poder transformador sobre nuestra mente y puede expandirse hacia toda la humanidad.

La tradición contemplativa nació en India en la cultura dravídica y se puede analizar la figura del *protoshiva* en la cual puede percibirse la concentración expresada en la imagen, el budismo a la concentración le agrega la compasión con el recuerdo de las estrofas citadas del *Dhammapada* y de las imágenes de Buda que transmiten calma, serenidad.

Deseo terminar este escueto análisis con algunos versos de Rudyard Kipling que considero apropiados para esta ocasión en cuanto a la estabilidad mental:

*“Si puedes conservar tu cabeza cuando todos a tu alrededor la pierden
y te cubren de reproches:
Si puedes tener fe en ti mismo cuando duden de ti los demás hombres,
y no obstante ser indulgente con sus dudas;
Si puedes esperar y no sentirte cansado con la espera;
Si puedes, siendo blanco de falsedades, no caer en la mentira
Y si eres odiado, no devolver el odio; sin que te creas, por eso, ni
demasiado bueno ni demasiado cuerdo”*

Y paso a la estrofa final en que se manifiesta en toda magnitud la dignidad del ser humano:

*“Si puedes hablar con multitudes y conservar tu virtud,
O alternar con reyes y no perder tus comunes rasgos;
Si nadie, ni enemigos, ni entrañables amigos
Pueden causarte daño;
Si todos pueden contar contigo
Pero no demasiado;
Si eres capaz de llegar al inexorable minuto,
con el valor de los sesenta segundos de la distancia final;
tuya será la tierra y cuanto ella contenga
Y – lo que vale más - serás un hombre, hijo mío”.*