

2. No tener confianza en la ley del karma es un error (4)

Pero claro, nos preguntamos como podemos controlar mejor nuestros impulsos emocionales destructivos o negativos y una respuesta posible está en despertar atención plena a través de la práctica de la meditación. Una práctica que pondrá en blanco sobre negro nuestra dispersión, nuestras neurosis recurrentes, nuestras fobias, rencores, temores o simplemente un variopinto paisaje de pensamientos y emociones inútiles. Es descubrir como todos los pensamientos generan una emoción consecuente y poco a poco abandonar esa especie de paramédicos de series de TV en las que nos hemos convertidos dispuestos a resucitar frenéticamente a los pensamientos que deben ser descartados impidiéndoles morir de manera natural, se arrojan a nuestros brazos reclamando socorro y salvación y respondemos con aferramiento, son como el peligroso abrazo del que se está ahogando que acaba arrastrado al fondo a quién acudió en su ayuda. Estamos, por el momento, incapacitados para percibir la realidad tal como es, lo que hacemos es construir modelos propios de cómo vemos el mundo fuera de nosotros y cuanto más información tenemos más refinamos el modelo. Lo que hacemos es, en última instancia, contarnos una historia de lo que es el mundo exterior. Cualquier información que recogemos está siempre coloreada por las experiencias que hemos tenido, por lo tanto lo que percibimos no son las cosas tal como son, sino como las observa nuestro condicionamiento. Ahora bien, ¿es necesario todo este razonamiento para entender como actúa el karma? No, no es necesario, es imprescindible!! Comprender el mecanismo emergente de las emociones nos posibilita modelarlas o directamente cambiarlas. “Yo soy así y no lo puedo evitar” “si te gusta bien y sino…” son estas respuestas habituales, pero ¿es esto así? ¿las emociones se producen automáticamente y nos pillan por sorpresa? ¿podemos ponernos a salvo de estas emboscadas? Analicemos con un ejemplo tres posibles situaciones ante un mismo hecho y de allí podremos deducir otras tantas respuestas, es decir una acción, tres karmas distintos: alguien se antepone en nuestra espera 1º) si no hemos desarrollado atención plena, la necesaria vigilancia sobre nosotros mismos, no contaremos con espacio suficiente para mediar entre el hecho y el impulso que nos lleva a actuar: “ eh!! ¿usted que hace? ¡quítese de mi sitio!! Resultado kármico: discusión, pelea, sensación posterior de sin sentido, malestar, alteración, etc., 2º) conciencia de la acción, reconocer lo que está sucediendo en un instante posterior al hecho, cuando por ejemplo comenzamos a hablar o reconocemos la tensión emocional que también se transforma en corporal, esto nos permitirá responder en vez de reaccionar. “estoy antes que usted” “la fila continúa detrás de mí” por caso. Resultado kármico: reducimos las posibilidades anteriores y 3º) conciencia de evaluación: si pudiéramos avanzar un poco más en la auto observación podríamos aumentar el tiempo de evaluación que precede al impulso: “no me ha visto, ¿me perjudica en algo? no merece la pena enfadarse Resultado kármico: altas posibilidades de mantener calma, buen humor y aliciente para incrementar estas respuestas por sus beneficios.[1] Claro que la vida no se resume a esperar en una cola, es mucho más rica, compleja, dinámica, pero sí es cierto que siempre estamos esperando algo. Esperamos ser felices, ser personas calmas, equilibradas y lo que ocurre es que mientras esperamos no lo somos, solo somos el que el espera, pero no somos el que está. Lo que se interpone no es otro pasajero, sino la elección que tomamos en forma de reacción, emoción, pensamiento, deseo, etc., distanciándonos de la verdadera naturaleza de las cosas por causa de nuestra vulnerabilidad que aún no hemos detectado. Entonces no solo la reflexión es necesaria, sino que la meditación es a esta altura imprescindible, para desarrollar la atención conciente en el momento, conocer quien “gobierna” el momento, desde donde respondo o si reacciono aleatoriamente. Un aporte interesante que explica en términos científicos lo que la tradición contemplativa budista afirma sobre los beneficios de la diligente práctica meditativa, lo aporta la neurofisiología: “las células nerviosas que se “disparan” juntas, que interactúan en el mismo instante, se conectan si se practica algo una y otra vez manteniendo estas células una relación a largo plazo. Por el contrario si no se conectan asiduamente pierden su relación en el largo plazo”. Entonces la práctica de las virtudes trascendentales como la generosidad, la compasión, el amor, la alegría; el mantenimiento de los votos o compromisos asumidos no hacen más que incentivar estas relaciones a largo plazo, manifestándose en hábitos de conducta, en norma y por imperio del karma, como hemos visto, las acciones y los pensamientos virtuosos generan resultados kármicos beneficiosos para todos. Pero estos aportes contemporáneos de las neurociencias, que enriquecen nuestro entendimiento no deben ceñirlo a una concepción mecanicista, ya que es nuestra verdadera naturaleza, la más profunda la que se manifiesta cuando se la activa, es el potencial búdico desplegado en gestos y actitudes sublimes. Por esto la Comprensión Perfectamente Justa que acompaña al error de no creer en la ley del karma, asegura que comprender dicha ley es digno de confianza, es una invitación a mantener, sin represiones pero tampoco con arbitrarias concesiones a nuestro ego, una actitud vigilante sobre nuestro cuerpo, desplegando acciones generosas, a nuestra palabra, imprimiéndole una sonoridad amable y gentil y a nuestra mente, desarrollando pensamientos nobles. El Buda dijo: El pensamiento se manifiesta en la palabra,La palabra se manifiesta en un hechoDel hecho se desarrolla el hábito,El hábito se solidifica en el carácterDel carácter nace el destino.De manera que observa con cuidado tus pensamientosY permíteles nacer del amor que nace del respeto a todos los seres

[1] Ejemplo tomado de “Emociones destructivas Daniel Goleman, S.S. santidad Dalai Lama y vivversos científicos, psicólogos y filósofos”. Edit. Kairós