

Siendo Humano

[. . .] porque eres humano, y justamente por el simple hecho de que eres humano, tu eres heredero de una insatisfacción inherente de la vida que simplemente nunca se ira. Tu puedes suprimirla de tu conciencia por un tiempo. Tu puedes distraerte por horas y horas, pero siempre regresa---normalmente cuando menos lo esperas. Inesperadamente, sin saber de donde, te incorporas, haces tu balance, y te das cuenta de tu verdadera situación en la vida.

Allí estas, y de pronto te das cuenta que tu estas pasando toda tu vida apenas sobreviviendo. Tu haces tu parte aparentando. Te las arreglas para llegar al final de mes de una manera u otra, y todo parece bien desde fuera. Pero esos períodos de desesperación, estos momentos cuando parece como si todo se esta derrumbando a tu alrededor, esos los guardas callado dentro de ti. Estas hecho un desastre. Y lo sabes. Pero lo disimulas muy hábilmente. Mientras tanto, muy dentro y debajo de todo eso, tu sabes que tiene que existir otro modo de vivir, un modo mejor de ver al mundo, otro modo de vivir la vida más plenamente. Tu te tropiezas con esa verdad al azar de vez en cuando. Encuentras un buen trabajo. Te enamoras. Ganas al juego de la vida, y por un tiempo, las cosas son diferentes. La vida se llena de riquezas y claridad que hacen que se desaparezcan todos los momentos malos, monotonos, y aburridos. Toda la estructura de tu experiencia cambia y te dices a ti mismo: "*OK, ahora si me realizé, ahora voy a ser feliz.*" Pero luego, eso también se desaparece, como humo en el viento. Te quedas solo con la memoria. Eso, y una conciencia vaga que algo esta mal.

Pero realmente hay otra reino entero de profundidad y sensibilidad disponible en la vida, que por una rason u otra, simplemente no la ves. Tu terminas sintiendote cortado. Te sientes aislado del dulce de la experiencia por alguna clase de algodón sensorial. Tu en verdad no estas tocando la vida. Tu no eres exitoso de nuevo. Y hasta esa noción vaga se va desapareciendo de tu conciencia, y te reencuentras de nuevo en la misma vieja realidad. El mundo parece el mismo lugar asqueroso como siempre, aburrido. Es una Montaña Rusa emocional, y tu te pasas la mayor parte de tu tiempo abajo en el fondo de la rampa, añorando las alturas.

Entoces, ¿que pasa contigo? ¿es que eres un monstruo? No. Eres simplemente un ser humano. Y sufres de la misma enfermedad que infecta a todo ser humano. Es un monstruo dentro de cada uno de nosotros, y tiene muchos brazos: tensión nerviosa, falta de compasión genuina asia otros, incluyebdo tu seres queridos, sintiendote bloqueado, y emocionalmente muerto. Mucho, muchos brazos. Ninguno de nosotros es completamente libre de él. Podemos negarlo. Podemos tratar de suprimirlo. Construimos una cultura entera a nuestro alrededor para escondernos, fingiendo que no está, y nos distraemos con metas, proyectos, y posicion. Pero nunca se desaparece totalmente. El es una corriente constante debajo de todo pensamiento y toda percepción; una pequeña voz sin palabras en la cabeza que repite: "*Todavía no soy suficiente. Necesito alquiritir más. Tengo que ser mas. Tengo que ser mejor.*" Es un monstruo, un monstruo que aparece en formas sutiles por todas partes.

Vas a una fiesta. Escucha la risa, esa voz quebrada que dice diversión en la superficie pero miedo por debajo. Siente la tensión, siente la presión. Nadie en verdad se relaja. Todo el mundo esta fingiendo. Ve a un juego de deporte. Observa la gente en el estadio. Observa la rabia irracional. Observa la frustración incontrolable creciendo en las personas que se esconde detras de una mascara de entusiasmo o de espíritu de equipo. Burlándose, pegando gritos como animales, y dando rienda suelta a un egoísmo desembocado en nombre de la lealtad al equipo. Embriaguez y peleas pública. Toda esta gente esta tratando desesperadamente de eliminar las tensiones internas. Estas no son personas que en verdad estan paz. Mira las noticias en la tele. Escucha las palabras de las canciones populares. Tu consigues el mismo tema repetido en diferentes formas y variaciones: celos, sufrimiento, descontento y estrés.

La vida parece ser sólo una lucha perpetua, con esfuerzos enormes en contra posibilidades increíbles. ¿Y cual es nuestra solución para toda esta desatisfacción? Nos estancados en la condición de “si solo...” Si solo tuviera más dinero, entonces sería feliz; si solo pudiera conseguir a alguien que me quisiera de verdad; si solo yo pudiera perder 10 kilos; si solo tuviera una televisión a color, un Jacuzzi, el pelo rizado, etc.,etc.. ¿Entonces, de donde viene toda esta insatisfacción, y más importante, cómo podríamos remediarlo? **Ella viene de las condiciones de nuestra propia mente. Es un grupo de costumbres mentales profundas, sutiles, y penetrante; un nudo Gordiano que hemos anudamos poquito a poquito, y que tambien podriamos deshacer tan bien de la misma forma, poquito a poquito. Nosotros podriamos afilar nuestro conciente, sacar cada pedazito a la luz. Hacer nustro inconciente conciente, lentamente, pedazito en pedazito.**

La esencia de nuestra experiencia es el cambio. Cambio es incesante. Momento a momento la vida fluye y nunca es la misma. Alteracion perpetua es la esencia del un universo perceptivo. Un pensamiento brota en tu mente y medio segundo más tarde, ha desaparecido. Luego viene otro, que luego se va tambien. Un sonido llega a tus oídos, y luego silencio. Abres tus ojos, y el mundo inunda tu mente, pestañas, y se desaparece. Gente vienen a tu vida, y luego se van de nuevo. Los amigos se van, los padres mueren. Tus éxitos crecen y luego bajan. A veces ganas, y tan a menudo pierdes. Es incesante: cambio, cambio, cambio. Dos instantes nunca son los mismos.

No hay nada malo en esto. Es la naturaleza del universo. Pero la cultura humana nos ha enseñado unas soluciones extrañas a este flujo incesante. Catalogamos nuestras experiencias. Tratamos de categorizar cada percepción, cada cambio mental de este flujo incesante en una de tres cajas mentales: esto es bueno, o esto es malo, o esto es neutral. Luego, de acuerdo a la caja en cual lo guardamos, percibimos de acuerdo a un grupo fijo de respuestas mentales habitadas. Si una percepción en particular ha sido marcada 'buena', entonces intentamos congelar el tiempo a hi mismo. Agarramos ese pensamiento particular, lo manipulamos, lo masajamos, lo doblamos, y tratamos de que no se nos escape. Cuando eso no funciona, entonces intentamos por todos los medios de repetir la experiencia que produjo ese pensamiento. Llamemos esta costumbre mental **'atrapar'**.

Al otro lado de la mente se encuentra la caja marcada 'mal'. Cuando percibimos algo 'malo', intentamos rechazarlo. Intentamos negarlo, rechazarlo, desembarazarnos de eso de cualquier modo posible. Peleamos en contra nuestra propia experiencia. Huimos de partes de nosotros mismos. Llamemos esta actitud mental **'rechazar'**. Entre estas dos reaccionciones se encuentra la caja neutral. En esta caja metemos las experiencias que no son ni buenas ni malas. Son experiencias tibias, neutrales, sin interés, fastidiosas, y aburridas. En esta caja metemos las experiencias neutrales para poder ignorarlas y poder volver nuestra atención a donde la 'acción' esta, en este caso, a nuestra ronda incesante de deseos y de aversiones. Esta categoría de experiencias neutrales son robada de la mayor parte de nuestra atención. Llamemos esta habito mental **'ignorar'**. La consecuencia directa de esta locura es como estar en carrera en una 'rueda de ardilla' sin ir a ninguna parte, persiguiendo al placer sin cesar, constantemente intentando evadir el dolor, incesantemente ignorando el 90 por ciento de lo que percibimos. Y luego nos preguntamos por qué la vida es tan sin sabor. A final de todo, es un sistema que no funciona.

No importa con que fuerzas persigas el placer y el éxito, habrá momentos en que fracasas. No importa que tan rápido trates de huir, siempre habrán momentos en que el dolor te alcance. Y entre esos dos tiempos, la vida es de un aburrimiento que quicieras gritar. Nuestras mentes están llenas de opiniones y de críticas. Nosotros hemos construidos muros a nuestro alrededor y nos encontramos allí encarcelados por nuestra propia prision de mentiras y lo que no nos gustan. Sufrimos.

[. . .] ¿pero hay muchos tiempos en que somos felices, no es así? No, no hay. Solo parece que hay. Toma cualquiera de esos momentos en el cual te sientiste bien o realizado, y examínalo con más atención. Bajo la alegría, reconocerás esa corriente sutil de tensión subyugante, que te recuerda sin cesar que, que no importa que tan feliz este momento sea, se acabará. No importa lo que hallas ganado, o vas a gastar una parte, o vas a pasar todo tu tiempo custodiándolo y planeando como ganar más. Y al final, tu vas a morir. Al final, pierdes todo. Todo sólo es pasajero.

¿Suena deprimente, no es así? Afortunadamente, no es el caso; en absoluto. Solo suena deprimente cuando lo vez a través de la perspectiva mental ordinaria, al mismo nivel en el que opera el mecanismo de la 'rueda de ardilla'. Bajo ese nivel, se encuentra otra perspectiva, otra forma totalmente diferente de mirar al universo. **Es un nivel de funcionamiento en el cual la mente no trata de congelar el tiempo, en que no intentamos atrapar nuestra experiencia mientras pasa, donde no tratamos de rechazar ciertas cosas o ignorarlas. Es un nivel de experiencia más allá de lo bueno y malo, del placer y dolor. Es una manera encantadora de percibir el mundo, y es una manera que se puede aprender. No es fácil, pero se puede aprender [. . .]**

– pasaje del eLibro "*Mindfulness in Plain English*" – por el Venerable **Henepola Gunaratana**
http://www.urbandharma.org/pdf/mindfulness_in_plain_english.pdf
Traducción por Julieta Criollo, julietacriollo@yahoo.com