

Ensayando el sufrimiento

Sister Dang Nghiem



Un obstáculo importante para la meditación es la tendencia de nuestra mente a atascarse en pensamientos negativos. La mente "ensaya" los escenarios que nos molestan, en última instancia, porque quiere resolver el problema y encontrar una salida. Desafortunadamente, puede atascarse en su pista como la aguja del gramófono atascada en un surco, repitiendo la misma pista sin cesar.

Las personas que han sobrevivido a un trauma o sufren de angustia psicológica frecuente a menudo se sienten preocupadas por pensamientos intrusivos repetitivos. La mente ha sido comparada con un motor de búsqueda: inicias un pensamiento y te da otros pensamientos relacionados con él. Pero si seguimos albergando pensamientos de odio, incluso si no actuamos en consecuencia, pueden generar más odio y violencia. Arno Michaelis, un ex supremacista blanco, ha escrito sobre cómo sus pensamientos de ira llevaron a charlas que apoyaban la violencia contra las personas de color. Después de su conversión al budismo, cuando se le preguntó cómo la gente podía infligir dolor a los demás e incluso asesinarlos, respondió: "Practica. Cuando practicas el odio y la violencia, tu vida es tan miserable que nada más que el homicidio seguido del suicidio parece tener sentido. Cosas como el amor, la compasión, el perdón, la bondad y todos los aspectos más hermosos de nuestra experiencia humana no solo te resultan desconocidos, sino que te repugnan".

Todo lo que hacemos habitualmente puede entenderse como práctica y ensayo. Con esta conciencia, aprendemos a utilizar nuestro motor de búsqueda (mente) de forma consciente y poner selectivamente en nuestra barra de búsqueda solo los elementos positivos. En neurociencia, se sabe que las neuronas que "disparan juntas se conectan entre sí". Cuando ciertas neuronas se activan juntas continuamente, con el tiempo la conexión se vuelve más fuerte entre esas neuronas. El factor desencadenante puede ser un pensamiento, una palabra u oración, o una acción, y luego una vía neuronal particular se activa inmediatamente, a través de impulsos eléctricos y después de la liberación de neurotransmisores una reacción en cadena completa tiene lugar instantáneamente. La reacción más usada se convierte en un camino habitual.

Las vías neuronales que se activan con frecuencia pueden comenzar a funcionar automáticamente, manifestándose como un hábito o un patrón habitual, y esto se convierte en su personalidad con el tiempo. De manera similar, para las personas con traumas solo necesitan escuchar un sonido repentino, ver algo que se desencadena o incluso simplemente pensar en una experiencia desagradable, e inmediatamente se produce una cascada completa de reacciones, pensamientos, habla y comportamientos. Alguien que ha sido abusado puede sentir repulsión por el toque de su amante, o un soldado de combate puede comenzar a gritar exactamente como si estuviera en una zona de guerra. De esta manera, el trauma no ocurre solo una vez; ocurre fisiológicamente cada vez que lo revivimos traumáticamente con nuestros pensamientos. Incluso cuando tienes una pesadilla, todo tu cuerpo la atraviesa: se liberan neurotransmisores.

Cuando hace o dice algo negativamente la primera vez, puede sentirse mal por ello, pero la segunda vez puede sentirse menos inquietante. Puede que se diga a sí mismo "No eres digno", o puedes gritarle a tu cónyuge o golpear la pared; la primera vez que lo haces, es un shock. Pero la segunda vez puede sentirse menos mal. Y entonces el comportamiento puede convertirse en un hábito. Cada vez que te enojas, golpeas la pared. Puede volverse incontrolable. Un hábito se convierte en personalidad, que luego determina el curso de tu vida y tu destino.

Tenemos que ensayar de manera positiva, para que sea más fácil ver el lado positivo de una situación. Esto se relaciona con cómo percibimos nuestra realidad. El signo o apariencia del objeto o situación puede ser exactamente el mismo, pero el estado mental determina cómo percibimos la situación. A través de la práctica, podemos entrenar nuestra mente para que esté en un estado de amplitud: tranquila, positiva y capaz de percibir la situación con más claridad, ecuanimidad y sentido de posibilidad.

Para aquellos de nosotros que tendemos a ser sombríos y desesperados fácilmente, agravados con el sufrimiento del pasado, nuestro estado de ánimo habitual hace que sea aún más difícil manejar y transformar la situación. Entonces realmente necesitamos tener la visión correcta y el pensamiento correcto. Nos entrenamos para ser conscientes de lo que estamos pensando y respirar con ello, relajarlo y cambiarlo a una visión más equilibrada, reconociendo las buenas condiciones que aún están disponibles para nosotros. Podemos recordarnos a nosotros mismos, "Sonríe. Elige pensar en ello de una manera positiva". Es completamente posible crear hábitos nuevos, conscientes y positivos. Sin duda, esto es posible con la práctica del habla amorosa y la escucha profunda de nosotros mismos. La positividad y la gratitud se convierten lentamente en un nuevo hábito consciente.

Práctica: ¿Crees que sí?

A petición mía, Thay [el maestro zen Thich Nhat Hanh] me escribió una vez una caligrafía que decía: "¿Tú lo crees?". Hacer esta pregunta es una buena práctica para verificar nuestras percepciones. Nos ayuda a reexaminar nuestros puntos de vista y percepciones profundamente arraigados, de modo que podamos descubrirnos desde diferentes ángulos y en niveles más profundos.

En mi vida espiritual, me he encontrado teniendo que ceder y liberar capa tras capa de puntos de vista, percepciones y actitudes que alguna vez pensé que eran sólidas e inamovibles. Dejar ir las opiniones fijas me ha permitido aceptarme a mí misma y ser aceptada por los demás; experimentar alegría, estar bien con ello y no aferrarme a mi sufrimiento.

Practicar la auto-indagación con la pregunta: "¿Tú lo crees?" me ha enseñado mucho sobre cómo pienso sobre el sufrimiento. Cosas erróneas como: "¡Es mío! No lo entiendes. Mi dolor es mayor que el tuyo". Se necesita mucho coraje para liberar y dejar ir nuestra negatividad.

Probemos esta práctica. Por ejemplo, digamos que tienes un pensamiento negativo hacia ti mismo, como "¡Eso es horrible!" o "Fue realmente tonto lo que dije" Respira, sonríe y pregúntate: "¿Eso crees?"

Continúa respirando, sonriendo y escuchando por un rato.

¿Ha cambiado algo?

¿Eso crees?