

Dignidad inherente

por *Sákyong Mipham Rimpoché*

Las mentes más profundas de la historia han llegado a la conclusión de que hay algo realmente valioso en el hecho de ser humano y lo denominamos *sol de la bondad fundamental* en la tradición Shambhala. El sol es un símbolo de vida, calor y plenitud como la sabiduría que existe en la mente por naturaleza. Cuando practicamos con el punto de vista de la bondad fundamental llegamos al corazón del ser humano porque nos relacionamos con la dignidad inherente.

Parece que hay un sentimiento nada sutil en estos tiempos de que la humanidad es mala. Las historias trágicas que ofrecen los medios de comunicación suelen ser una señal de que la gente no se relaciona con su propia humanidad ni con la ajena. En cuanto dejamos de respetarnos o de respetar a los demás entramos en un sistema que desestabiliza nuestra dignidad individual y social. ¿No es la sociedad una red de relaciones entre personas?

Nuestra forma de vivir se basa en los valores y comprensión que tengamos. Ponemos nuestra existencia en un contexto y alcanzamos un sentido de identidad propia a través de la ceremonia que practicamos a diario colectivamente, como seres humanos. Además el entorno influye enormemente en la percepción de quienes somos y, según este sentimiento de identidad, decidimos cómo funcionar en la vida. El Buda lo llamó “interdependencia”.

Cuando sopesamos la bondad fundamental propia y ajena, exploramos una cuestión muy grande emocional, ética y filosóficamente. ¿Realmente puede ocurrir que la humanidad sea básicamente buena, sabia y fuerte? En una sociedad materialista conocemos los elementos externos de lo que significa tener éxito pero no conocemos tan bien los elementos internos que conducen a la felicidad profunda y a la conexión social positiva. A través de la meditación practicamos volver a despertar esas características al sentir nuestra propia valía aunque, a pesar de sentarnos a meditar, quizás ni entendemos siquiera lo que intentamos despertar. Tenemos que emprender un camino para averiguar lo que es real.

La bondad fundamental es intangible. Por un lado se podría decir que es la transmisión más elevada del tantra budista, cosa que no sería mentira pero, por otro lado, se puede ver en un bebé. La bondad fundamental es el cimiento incondicional de todas las experiencias, siempre está a mano en el momento presente, sana, completa y sin falta.

Al practicar la meditación, la desnudamos de palabras y descubrimos cómo sentirnos humanos. Llegamos a una experiencia inexpressable de nuestro propio ser que sólo se puede producir cuando nos relajamos, cuando no tenemos miedo ni de nosotros ni de los demás ni del entorno. Especialmente en una época en la que hay tanto autodesprecio, tanta agresión y desconfianza (no sólo del mundo sino de nuestra propia fortaleza y cordura inherentes) tiene que llegar el momento de descansar y sentir quiénes somos. Se trata de un momento muy importante porque, al sentir quiénes somos, confiamos en la bondad independientemente de las experiencias que tengamos. Esto se relaciona con no apegarse: a nivel relativo tenemos un montón de experiencias

pero, en última instancia, vemos que no existe realmente un día bueno ni malo si estamos completamente presentes para experimentarlo. Sólo hay bondad fundamental más allá de lo relativamente bueno o malo.

La meditación comienza adoptando la postura correspondiente: torso abierto, espalda recta, piernas cruzadas, manos en los muslos. Al crear este contenedor equilibrado nos permitimos descansar en nuestra propia vulnerabilidad y fortaleza. Comenzar con un momento de calma y apertura produce el espacio en el que se puede dar la experiencia.

Al practicar mantenemos el prestar atención al cuerpo y su lenguaje que es la respiración, y la conciencia de cómo mantenemos la mente que es el pensamiento y la emoción. De lo contrario surgen los obstáculos, tanto espirituales como mundanos, y en vez de experimentar confianza en la bondad, nos vamos desconectando.

Al perder la conexión con el sentimiento la vida nos desconcierta: nos sumergimos en la rutina veloz y nos volvemos miopes y humildes, intentando pasar desapercibidos. Sin darnos cuenta participamos en la creación de un mundo cada vez más paranoico y más inseguro sobre la mente y el corazón humanos. Tenemos que ser gente muy decidida para aplicar la apertura y la compasión en la vida diaria. Tenemos que desarrollar no sólo amabilidad sino sabiduría y fortaleza.

Esto se hace entrenándose en la ecuanimidad. Al meditar nos entrenamos en soltar los pensamientos y, además, descubrimos que aunque una buena experiencia de meditación puede ser valiosa, también puede ser una distracción. Quien sobrevalora una buena experiencia aumenta las posibilidades de que una mala experiencia le deje inutilizado una mala experiencia. La ecuanimidad aumenta la capacidad mental para seguir adelante al encontrar los obstáculos y las vicisitudes de la vida. Sin tal frescura ni fluidez tendemos a deprimirnos y así se paraliza la capacidad de actuar o el entusiasmo que nos deja agotados. La ecuanimidad sobre lo que ocurre engendra una característica de estabilidad y, al mismo tiempo, nos libera para seguir avanzando continuamente fuera de nuestra zona cómoda.

La meditación nos compromete a algo potente: la capacidad de experimentar realmente la bondad y en ella engendrar una sensación profunda de seguridad. El sol simboliza el proceso de permitir que la conciencia despierte y se levante porque el sol representa la ausencia de ignorancia: es la luminosidad de la propia conciencia.

Esta sabiduría es el origen de toda la felicidad porque posee la potencia de superar el sufrimiento. Sólo un momento de reflexión al respecto proporciona dignidad porque su brillantez vence las dudas y vacilaciones sobre nuestra propia valía. Cuando podemos descansar en la característica auto-generadora y que todo lo abarca de la mente, ya no nos posee el deseo que sólo conduce a consumir más. Podemos liberarnos de la trampa del materialismo y disfrutar la confianza en la bondad. No es una creencia sino un sentimiento de que la conocemos y la encarnamos a base de practicar repetidas veces para que se vaya desplegando lo que experimentamos en nuestro ser hasta convertirlo en carne propia.

Nuestro viaje nos forma en la capacidad de prestar atención y darnos cuenta: eso conduce a la ecuanimidad y la sabiduría. Ahí se empieza manifestar la bondad fundamental al ir reconociendo la característica potente de la mente y del espíritu

humanos. Si comprendemos y valoramos nuestra valía, la vida se convierte en una senda espiritual verdadera porque cuando manifestamos dignidad humana, también la sociedad está naturalmente predispuesta a manifestarla.

Si somos gente suficiente aplicando este punto de vista, el tejido social quedará entrelazado con el sol de la bondad y así surgirá naturalmente la dignidad de la sabiduría, la amabilidad y la fortaleza. El mensaje de la interdependencia consiste en que somos la matriz de la vida y no hay pausas para la publicidad. Al fortalecer nuestra propia humanidad engendramos confianza en la valía de la humanidad entera.

El artículo original se publicó en inglés en el Shambhala Times el 13 de octubre de 2014:
<http://shambhalatimes.org/2014/10/13/inherent-dignity/>

Copyright Mipham J. Mukpo, 2014. Traducido al español con permiso del autor.