

SIETE CUALIDADES PARA CULTIVAR A DIARIO

por Sákýong Mipham Rimpoché

Siempre estamos meditando, colocamos constantemente la mente en un objeto y nos familiarizamos con él pero ¿nos vamos acostumbrando también a lo que nos hace avanzar en el camino?

Nuestra cultura moderna no nos anima a despertar y, sin sensación de fortaleza interior, nos dejamos invadir fácilmente por las dificultades que nos rodean. Si no orientamos la jornada hacia el crecimiento espiritual, nos invade la prisa de la vida, alimentada por las pautas habituales. Algunos pautas habituales son fuente de inspiración y otros simplemente nos agotan. La meditación nos enseña a darnos cuenta de estos patrones que crean un tejido, una entidad que llamamos “yo”.

Al despertar por la mañana la primera meditación es a menudo “¿y yo qué?”. Se puede soltar este hábito con otro tipo de perspectiva: en vez de “¿qué tengo que hacer hoy?” o “¿conseguiré algún día dormir lo suficiente?”, podemos preguntarnos “¿cómo puedo usar este día para que el dharma cambie mis pensamientos, palabras y acciones? ¿Qué cualidades positivas debo cultivar?”.

Trasladar esta perspectiva al cojín enriquecerá la meditación matinal. Da igual lo bien que vaya la meditación, nos parece una ruptura entrar en la vida diaria: “He acabado la práctica y ahora tengo que ir a trabajar”. Es un dilema insidioso que reduce la energía y dificulta el crecimiento. Pensar que la práctica termina al salir de casa debilita la capacidad de involucrarse plenamente con el mundo exterior.

Así que ¿cómo podemos mantener una perspectiva dhármica a lo largo del día? Al entender el día como la vida y ésta como el camino, se aprende a considerar todo lo que sale al encuentro como una oportunidad para practicar. Hay siete facetas de la mente despierta que se pueden cultivar conscientemente para mejorar la característica de camino que tiene la vida.

La primera es **ausencia de ego**. Para crecer hay que estar dispuesto a ceder territorio. Se puede buscar fervientemente al maestro, a las enseñanzas o las situaciones encuadradas en la zona cómoda pero el camino no se va a mostrar como más nos guste. ¿Estamos preparados para abandonar los patrones habituales, para soltar el apoyo de conceptos, opiniones y comodidades? Hay que desear un cambio para progresar.

Milarepa, gran santo tibetano, decía que para ceder territorio hay que entender la transitoriedad. Si no se entiende la transitoriedad no hay sensación de inmediatez y, sin sin ésta, nos sigue influyendo la ilusión prolongada de que ser eternos. En otras palabras, nos volvemos muy cómodos con los hábitos. La práctica es perezosa y la mente se vuelve espesa, así que hay que cultivar a diario el deseo de abandonar los patrones habituales insertos en nuestra experiencia.

El segundo elemento para despertar es **la fe**. La palabra “fe” suele entenderse como creer algo aunque uno no esté seguro de ese algo. La fe a la nos referimos en este caso se basa en saber lo que se hace, no en esperar algo magnífico. Es como si se revisa una barca buscando agujeros y no se encuentra ninguno de modo que se sale a navegar con

el anhelo de estar completamente involucrado en la práctica porque uno está seguro de que las enseñanzas van a funcionar. El ingrediente activo del anhelo se manifiesta como fortaleza y compasión.

Hay tres tipos de fe. La primera es la fe de la inspiración. Al ver un maestro, oír el dharma o visitar un centro de meditación, uno se siente inmediatamente inspirado, la fe surge de repente como un impacto muy poderoso que engancha la mente y nos entusiasma. Simplemente sabemos qué ha ocurrido.

Pero este tipo de fe no es sostenible, hay que acompañar la inspiración con **curiosidad**, de la que surge el segundo tipo de fe, el entendimiento. Uno se pregunta qué ha hecho a esta persona ser como es, por qué este lugar es tan poderoso. Sin tener curiosidad por la inspiración se pierde la motivación para practicar. Nos entra la curiosidad leyendo, estudiando y oyendo el dharma, y así crece la comprensión que nos lleva a un tipo de fe más profunda al saber por qué nos sentimos inspirados desde el principio.

El tercer tipo de fe es el continuar. Nos hemos impresionado, luego hemos sentido curiosidad y luego pensamos: “Yo también quiero ser así, voy a continuar ese camino” Los tres tipos de fe producen de modo natural una potente fuerza impulsora combinando fuerza interior y compasión.

Deseando ceder, teniendo confianza y anhelando avanzar, ahora hay que **atreverse**. ¿Atreverse a qué? Nos atrevemos a cambiar las tendencias samsáricas habituales por otras más dhármicas. Cuando se cae en la meditación del “yo” hay que salir de esta alucinación y saltar con valentía a un espacio más abierto. Puede ser algo tan sencillo como ceder nuestro lugar en una cola a alguien con prisa.

Si uno se atreve a salir de la pereza de un salto, se puede volver ligeramente agresivo así que también hay que cultivar **la amabilidad**. Esto significa disminuir la velocidad de manera que se sincroniza la intención con la palabra y la acción. La intención consiste en usar el día como camino espiritual. ¿Qué es el camino? Es un lugar para crecer. Con amabilidad brindamos espacio y calidez para crecer pero no forzamos el progreso, ni el nuestro ni el de nadie. Si no apresura uno la mente se produce la paciencia para que las cosas se desplieguen de un modo natural.

Si hay un exceso de amabilidad uno se puede volver flojo, débil, así que la siguiente cualidad es la valentía, la intrepidez. Al saber comprometerse en la vida dejamos de dudar de nosotros mismos porque ya no tememos a la mente.

Se puede ver al revés: aunque haya obstáculos uno avanza con firmeza, no teme ceder territorio ni dar el salto. Además la valentía cuenta con un elemento decisivo: en cualquier momento se puede responder a las situaciones con un simple “sí” o “no”, dejando atrás los “quizás”.

Con la valentía llega la **conciencia** del darse cuenta. No se sigue atado a los patrones habituales, no se usa la esperanza y el miedo para manipular el entorno sino que uno se da cuenta de lo que pasa en la vida. Tenemos más energía porque no nos preocupa intentar mantener el concepto del “yo” ni su polaridad. La práctica se vuelve más tridimensional.

La última de la lista es el **sentido del humor**. No he conocido ningún gran practicante que no tenga un gran sentido del humor, es un signo de flexibilidad e inteligencia. ¿Quién quiere ser un practicante machacón, frunciendo el ceño mientras trata de impulsar la realización? Con una mirada dhármica se pueden ver las cosas con ligereza porque uno está relacionado con su integridad, con su ser.

Todas las mañanas se puede elegir uno de estos elementos como contemplación y practicar. A lo largo del día nos podemos entrenar en traer nuestra mente a la “ausencia de ego”, la “fe” o la “amabilidad”, primero como palabras y luego como acciones. A la noche podemos invertir un momento antes de dormir para reflexionar sobre lo que ha ocurrido: “¿cómo empleé mi día para nutrir la mente y el corazón?”.

Entrenarse para incrementar las tendencias dhármicas habituales es una fuente perpetua de inspiración y fortaleza que enmarca las decisiones a cualquier nivel. De esta manera se consigue pensar siempre hacia delante, uno se vuelve visionario usando cada situación como una oportunidad para enlazar lo trascendente con lo práctico y viceversa.

© Sakyong Mipham 2009, publicado por el Shambhala Times con el título *Seven Qualities to Cultivate Every Day* el 1 de junio de 2009. Todos los derechos reservados.

<http://shambhalatimes.org/2009/06/01/seven-qualities-to-cultivate-every-day/>

© Traducido al español con permiso del autor y del Shambhala Times.