



EL REENCUENTRO CON NOSOTROS MISMOS A TRAVÉS DEL BUDISMO

Introducción al Budismo. Textos de apoyo.
Yeshe Nyingpo México. Centro de Estudios Budistas.
Ensenada, B.C., México. 25/05/201



EL REENCUENTRO CON NOSOTROS MISMOS A TRAVÉS DEL BUDISMO

Cuando estudiamos Budismo, nos estudiamos a nosotros mismos, a la naturaleza de nuestras propias mentes.

En vez de enfocarse en algún ser supremo, el Budismo enfatiza asuntos más prácticos: *cómo conducir nuestras vidas, cómo integrar nuestras mentes, y cómo vivir diariamente de manera apacible y saludable.*

En otras palabras, *el Budismo siempre acentúa el conocimiento experiencial, la sabiduría más que el dogma.* De hecho, ni siquiera consideramos al Budismo una religión en el sentido usual del término. Desde el punto de vista de los lamas, *las enseñanzas Budistas están más en el terreno de la filosofía, la ciencia o la psicología.*

La mente humana busca instintivamente la felicidad. En Oriente, Occidente: no hay ninguna diferencia, todos hacen la misma cosa. Pero si tu búsqueda de la felicidad te lleva a aferrarte emocionalmente al mundo sensorial, puede resultar muy peligrosa. Allí no tienes ningún control, especialmente para los que estamos atrapados en la vida materialista; estamos demasiado involucrados psicológica y emocionalmente con los objetos de apego. *Desde el punto de vista Budista, esta mente carece de salud; la persona está mentalmente enferma.*

En realidad, todos sabemos que el desarrollo externo, científico o tecnológico, no puede por sí mismo satisfacer los deseos de nuestro aferramiento ni resolver nuestros problemas emocionales. Pero lo que las enseñanzas del Buda nos muestran es la naturaleza característica del potencial humano, la capacidad de la mente humana.

Cuando estudias Budismo, aprendes lo que eres y el cómo desarrollarte y trascender; en vez de enfatizar alguna clase de sistema de creencia sobrenatural, los métodos Budistas te enseñan a desarrollar una comprensión profunda de ti mismo y de los fenómenos.

No obstante, ya seas religioso o materialista, creyente o ateo, es crucial que sepas como trabaja tu mente. Si no, andarás pensando que estás cuerdo cuando en realidad, la raíz profunda de las emociones aflitivas, la causa de toda enfermedad psicológica, sigue allí, creciendo dentro de ti. Debido a eso, todo lo que se requiere es una cosita, o algún pequeño cambio, o que algo insignificante salga mal, para que en pocos segundos ya estemos completamente alterados. Para mí, eso es una muestra de que se está mentalmente enfermo. ¿Por qué? Porque se está obsesionado con el mundo sensorial, cegado por el aferramiento, y bajo el control de la causa fundamental de todos los problemas, *el no conocer la naturaleza de nuestra propia mente.*



Y no importa si tratas de refutar lo que digo diciéndome que no me crees. ***No se trata de creer o no.*** No importa cuánto digas “Yo no creo tener una nariz” porque tu nariz ahí sigue, justo en medio de tus ojos, ya sea que lo creas o no.

Sin importar lo que creamos, necesitamos conocer la naturaleza característica de nuestra propia mente. Si no, entonces sin importar cuanto hablemos de las desventajas del apego, no tendremos idea acerca de esas desventajas porque no tenemos idea de que es en realidad el apego ni cómo controlarlo. ***Las palabras son fáciles. Lo difícil es entender la naturaleza verdadera del apego.***

Por ejemplo, cuando la gente construyó los primeros autos y aviones, su intención era ser capaces de hacer las cosas más rápidamente para tener más tiempo para descansar. ***Lo que en realidad sucedió, es que ahora estamos más ocupados que nunca.*** Nada más examina tu propia vida. Debido al apego, te involucras emocionalmente en una forma muy concreta con el mundo sensorial de tu propia creación, negándote el tiempo y el espacio para ver la realidad de tu propia mente. ***Para mí, esa es la definición misma de una vida difícil.*** No puedes encontrar satisfacción ni gozo. ***La verdad es que el placer y el gozo provienen de la mente, no de los fenómenos objetivos.***

No obstante, alguna gente escéptica e inteligente, entiende hasta cierto grado que los objetos materiales no garantizan una vida disfrutable y que valga la pena, y están tratando de ver si en realidad existe algo más que pueda ofrecer una satisfacción verdadera.

Cuando el Buda habló del sufrimiento, no se refería simplemente a los problemas superficiales como la enfermedad o los accidentes, ***sino al hecho de que la misma naturaleza insatisfecha de la mente es sufrimiento.*** Sin importar cuánto de cualquier cosa podamos obtener, nunca quedará satisfecho nuestro deseo por más o por mejor. ***Este deseo incesante es sufrimiento; su naturaleza es la frustración emocional.***

La psicología Budista describe seis emociones básicas que frustran a la mente humana, perturbando su paz e inquietándola: ***ignorancia, apego, aversión, orgullo, duda y visión distorsionada.***

Estas son actitudes mentales, no fenómenos externos. El Budismo enfatiza que para sobreponerse a estas ilusiones, la raíz de todo nuestro sufrimiento, la creencia o la fe ciega no son de mucha ayuda: tenemos que entender su naturaleza.

Si no investigamos nuestra propia mente mediante el conocimiento y sabiduría introspectivos, nunca podremos ver que hay allí.