



No agresión y los cuatro maras

Fragmentos Capítulo 11

A mi entender, lo que quiere decir es que lo que normalmente consideramos obstáculos no son verdaderamente nuestros enemigos, sino nuestros amigos. **Lo que llamamos obstáculos son en realidad la forma que tienen el mundo y toda nuestra experiencia de enseñarnos dónde estamos atascados.** Podemos experimentar como flor lo que parece ser una espada o una flecha. Que experimentemos lo que ocurre como un obstáculo y un enemigo, o como un profesor y un amigo, depende totalmente de nuestra percepción de la realidad. Depende de nuestra relación con nosotros mismos.

*Trungpa Rinpoche preguntó en una ocasión a sus estudiantes:
«¿Qué hacéis cuando os sentís aplastados?
¿Qué hacéis cuando las cosas se vuelven insoportables?»
Todos nos quedamos allí sentados preguntándonos qué decir.
A continuación nos fue llamando de uno en uno. Teníamos
tanto miedo que respondimos con mucha autenticidad. Casi
todos dijimos algo así como que nos quedábamos
destrozados, olvidábamos la práctica y teníamos las
reacciones habituales.*

No hace falta añadir que después de aquello percibimos muy claramente lo que hacíamos cuando nos sentíamos atacados, traicionados, confundidos, cuando nos encontrábamos en situaciones insostenibles o inaceptables. Empezamos a darnos cuenta de ello de una manera muy precisa. ¿Nos abríamos o nos cerrábamos? ¿Sentíamos amargura y resentimiento o nos suavizábamos? ¿Nos volvíamos más inteligentes o más estúpidos? Como resultado del dolor, ¿sabíamos más o menos de lo que significa ser humano? ¿Éramos más críticos con nuestro mundo o más generosos? ¿Nos penetraban las flechas o podíamos convertirlas en flores?

Cuatro maras

Devaputra: la búsqueda del placer

Skhanda: forma de reconstruirnos constantemente/ de tratar de recuperar un suelo donde asentarnos/ de ser lo que pensamos que somos

Klesha: forma de emplear las emociones para permanecer dormidos o atontados

Yama: miedo a la muerte.

Devaputra mara es la búsqueda del placer. Funciona así: cuando nos sentimos raros o avergonzados, cuando tenemos que enfrentarnos al dolor de la manera que sea, salimos corriendo como locos en busca de una situación más cómoda, Cualquier obstáculo que nos encontremos es capaz de quitarnos el suelo bajo los pies, de estallar la burbuja de la realidad que considerábamos segura y cierta. Cuando nos sentimos amenazados somos incapaces de soportar el dolor, el nerviosismo, la ansiedad, la incomodidad estomacal, el fuego de la ira ascendente o el sabor amargo del resentimiento. Por tanto, tratamos de aferrarnos a algo placentero. Reaccionamos con ese hábito trágicamente humano de buscar el placer y tratar de evitar el dolor.

Skhanda mara es nuestra forma de reaccionar cuando nos quitan la alfombra de debajo de los pies. Sentimos que nos han quitado todo lo bueno, que nos han echado del nido. Navegamos por el espacio sin tener la menor idea de lo que ocurrirá a continuación. Estamos en tierra de nadie: lo teníamos todo controlado y funcionando en armonía y de repente nos cae encima una bomba atómica que hace añicos nuestro mundo. No sabemos ni dónde estamos ni qué va a pasar. **Entonces nos reconstruimos, volvemos a la tierra firme de nuestro concepto acerca de nosotros mismos todo lo rápido que podemos.** Trungpa Rinpoche solía llamar a esto «nostalgia del samsara».

Cuando todo nuestro mundo está hecho trizas, se nos está dando una gran oportunidad. Sin embargo, **no confiamos lo suficiente en que nuestra mente es básicamente sabia como para dejar la situación tal como está.** Nuestra reacción habitual es querer recuperarnos, aunque sea recuperar nuestra ira, resentimiento, miedo o confusión. Por tanto, **re-construimos nuestra personalidad sólida e inmóvil** como si fuéramos el mismo Miguel Ángel esculpiéndonos en mármol.

Este mara se parece más a una comedia que a una tragedia o melodrama. Justo cuando estamos a punto de entender algo, de permitir que nuestro corazón se abra de verdad, justo cuando tenemos la oportunidad de ver las cosas con claridad, nos ponemos una máscara de Groucho Marx con las cejas muy pobladas y una enorme nariz. Y entonces nos negamos a reírnos y a relajarnos porque ¿quién sabe lo que podríamos descubrir?

El **klesha mara** está caracterizado por las emociones fuertes. Surge una simple emoción, y en lugar de dejarla estar, sentimos pánico. Empezamos a enlazar nuestros pensamientos creando una línea argumental que da lugar a emociones aún mayores. **En lugar de sentarnos abiertamente con nuestra incómoda emoción, nos liamos a gritos y le damos alas. La mantenemos inflamada y caliente con nuestros pensamientos y sentimientos; no la dejamos ir.**

Cuando todo se cae a pedazos y sentimos incertidumbre, decepción, conmoción o vergüenza, lo que queda es una mente clara, fresca y sin prejuicios. Pero no solemos verlo así. Por el contrario, sentimos la incomodidad y la incertidumbre de estar en tierra de nadie, e hinchamos ese sentimiento desfilando por la calle con banderas que proclaman lo mal que está todo. Llamamos a todas las puertas pidiendo a los demás que firmen nuestra propuesta hasta tener todo un ejército de gente que está de acuerdo con nosotros en que todo está muy mal. Olvidamos lo que hemos aprendido en la meditación y que sabemos que es verdad.

Cuando surgen emociones verdaderamente intensas, todas las doctrinas y creencias a las que nos aferramos parecen irrelevantes, porque las emociones son mucho más poderosas.

Usamos las emociones, las utilizamos. En su esencia, son parte de la bondad de estar vivos; pero en lugar de dejarlas ser, las empleamos para recuperar el suelo bajo los pies. Las usamos para tratar de negar el hecho de que nadie ha sabido ni sabrá nunca lo que está ocurriendo. Las usamos para tratar de volver a hacer que todo sea seguro, predecible y real, para engañarnos a nosotros mismos ocultándonos la verdad. Podemos simplemente sentarnos en compañía de esa energía emocional y dejarla pasar, no hay ninguna necesidad de echar mano de la culpa y de la auto justificación. Pero en lugar de ello, echamos queroseno sobre nuestras emociones para que nos parezcan más reales.

Pienso que quizá todos los maras surjan del miedo a la muerte, pero yama mara está particularmente enraizado en él. Cuando hablamos de la buena vida desde el punto de vista samsárico general, nos referimos a conseguir tenerlo todo en orden. Por fin sentimos que somos una buena persona: tenemos buenas cualidades, somos pacíficos y cuando nos tiran flechas no nos desequilibramos. Somos la persona que sabe convertir las flechas en flores. Nos sentimos muy bien con nosotros mismos, por fin hemos atado todos los cabos sueltos. Somos felices y pensamos que eso es la vida.

También solemos pensar que si meditásemos lo suficiente, o si hiciésemos suficiente ejercicio, o si comiéramos comida equilibrada, todo sería perfecto. Pero desde el punto de vista de alguien despierto, eso es la muerte. Buscar la seguridad o la perfección, regocijarnos por sentirnos seguros y completos, auto-contentidos y cómodos, es una especie de muerte. No cabe ni una ráfaga de aire fresco, no hay lugar para que entre algo nuevo que interrumpa todo lo anterior. Al controlar la experiencia estamos matando el momento, y así preparamos nuestro propio fracaso porque, antes o después, vamos a tener una experiencia que no podremos controlar: se nos va a quemar la casa, va a morir algún ser querido, vamos a enterarnos de que tenemos cáncer, va a caer un ladrillo del cielo y nos va a dar en la cabeza, alguien va a derramar zumo de tomate sobre nuestro traje blanco, o vamos a ir a nuestro restaurante favorito para descubrir que ese día han ido a comer allí otras setecientas personas

Estar plenamente vivo, ser plenamente humano y estar completamente despierto es ser expulsado del nido constantemente. Vivir plenamente es estar siempre en tierra de nadie, es experimentar cada momento como algo plenamente nuevo y fresco. Vivir es estar dispuesto a morir una y otra vez. Eso es la vida desde el punto de vista de la persona despierta. Y la muerte es querer aferrarse a lo que se tiene, y que todas las experiencias nos confirmen, nos satisfagan y nos hagan sentirnos completamente en orden. Por eso, aunque digamos que yama mara es el miedo a la muerte, en realidad es el miedo a la vida.