

# Lección 4

## CONVERTIR LA ADVERSIDAD EN CAMINO

*Escribe y Medita por tu Cuenta*

*Imparte: Isa Cañelles*



# 1. La verdad del sufrimiento

- Las primeras enseñanzas que dio Buda tenían que ver con «la primera noble verdad», que es la verdad del sufrimiento.
- Perseguimos el placer y huimos del dolor, y precisamente esa actitud es la que nos hace sufrir.
- En budismo se habla de «las tres marcas de la existencia» para aludir a ciertos aspectos inevitables de nuestra vida que tendemos a ignorar:
  1. El dolor.
  2. La impermanencia.
  3. La ausencia de un yo.

- No querer aceptar estas realidades nos lleva a sufrir, y podemos hablar de dos clases de sufrimiento:

- **El sufrimiento existencial:**

- ❖ El sufrimiento del dolor
- ❖ El sufrimiento de la impermanencia
- ❖ El sufrimiento de la ausencia de un yo

Si nos mantenemos en contacto con él podemos mantener una cordura relativa.

- **El sufrimiento neurótico:**

- ❖ Aparece cuando tratamos de suprimir o evitar el sufrimiento existencial.
- ❖ El sufrimiento existencial es el resultado de resistirse a las tres marcas de la existencia (es decir, a ver las cosas como son), y el sufrimiento neurótico proviene de negar el sufrimiento existencial.

- ❖ Así como el sufrimiento existencial nos hace humanos, el sufrimiento neurótico va contra nuestra humanidad.
  - ❖ Nos introduce en estados alterados de conciencia, en mundos imaginarios que tienen que ver con la opresión, la compulsión, el aislamiento, la carencia, la prepotencia, la arrogancia, la competitividad, la envidia, la invalidación...
  - ❖ El sufrimiento neurótico te mantiene alejado de la realidad de tu experiencia.
  - ❖ La ventaja es que te mantiene narcotizado, te resulta cómodo e incluso agradable a veces, porque estamos muy habituados a él.
  - ❖ No nos damos cuenta de hasta qué punto nos mantiene alejados de nuestra propia naturaleza, y por eso es bastante más perverso que el sufrimiento existencial.
- Lo vivido con la pandemia nos ha hecho despertar del narcótico del sufrimiento neurótico y tomar contacto de lleno con el sufrimiento existencial.
  - Nos hemos topado con nuestro miedo al dolor, con nuestra resistencia al cambio y con el peligro de perder nuestra identidad e individualidad.
  - Esto lo hemos vivido como algo incómodo, incluso traumático, pero es un paso adelante muy importante que deberíamos aprovechar. La escritura y la meditación pueden ayudarnos a reconciliarnos con nuestro sufrimiento existencial.

## 2. La ecuanimidad en la meditación

### 2.1. Los tres velos

- Ahora, nuestra mente está inmersa en pensamientos, deseos, opiniones, recuerdos, emociones, proyecciones... En cualquier sitio menos en la experiencia presente.
- Estamos tan metidos en esos juegos que los tomamos por reales.
- La meditación te lleva a entender que esa confusión que te parece tan sólida no son más que juegos de la mente que se dan en un espacio de consciencia mayor.
- No hemos de irnos a otro sitio a buscar la calma, sino que hemos de relacionarnos con la confusión misma.

- Esta confusión podría dividirse en tres aspectos:
  - **Ignorancia:**
    - ❖ Tiene que ver con no reconocer que ese juego en el que estamos metidos no es real, y que nuestra mente es clara y abierta por naturaleza.
    - ❖ A su vez, viene dada por el juego de la **DUALIDAD**, el desdoblamiento automático que hacemos ante cualquier situación entre un observador y algo observado.
    - ❖ Este desdoblamiento (que tomamos por real) provoca los otros dos factores.
  - **Apego:** Cuando el observador (al que podemos llamar el «yo») percibe algo en lo observado que es fuente de placer, trata de atraerlo a su territorio.
  - **Rechazo:** Cuando el observador percibe algo en lo observado que se lo hace desagradable, trata de apartarlo.
- Casi todas nuestras acciones e impulsos tienen que ver con atraer lo que creemos fuente de placer y apartar los obstáculos.

- A donde nos lleva la meditación es a descubrir que la separación entre observador y observado es ficticia, que es un juego que se da en un espacio de consciencia mayor que tiene 3 cualidades naturales:
  - La apertura (o espaciosidad).
  - La claridad (o lucidez).
  - La no obstrucción (o dinamismo).
- Esas 3 cualidades están ahí todo el rato, pero no todo el rato las experimentamos como tales, por la tendencia dual, que nos hace pasar de un ámbito experiencial a un ámbito conceptual.

## **2.2. Pautas en la meditación**

- En la meditación tendemos a «pensar» el soporte en lugar de «experimentarlo».

- También establecemos una distancia entre nosotros y la experiencia del soporte, por lo que nos es imposible experimentar la percepción desnuda.
- Cuando estamos atentos o conscientes, perdemos la apertura. Cuando estamos relajados, perdemos la atención o la lucidez.
- Y alcanzar ese equilibrio (que es el equilibrio natural de la mente sin los velos de la ignorancia, el apego y el rechazo) es el objetivo de la meditación.
- Por eso con la meditación practicamos la **ECUANIMIDAD**. No hay nada negativo o positivo, sino que todo se integra en la propia apertura de la mente.



- Cuando aparecen pensamientos, emociones, sopor o lo que sea, nuestra actitud ha de ser ecuánime, y no de apego o de rechazo.
- Así, poco a poco, vas comprendiendo que el origen de tu sufrimiento no está en el contenido de tu experiencia (en el exterior) sino en tu forma de relacionarte con ella, a través de la ignorancia, el apego y el rechazo.
- Aparte de practicar la ecuanimidad cuando llevamos la atención al soporte, también podemos aplicarla al comienzo, después de haber tomado contacto con el cuerpo y la postura.
- Podemos notar la inercia con la que nos sentamos a meditar (siempre tiene que ver con perseguir algo que queremos, tratando de apartar los obstáculos). Al localizar esa tendencia, podemos abrirnos a todo el espectro de la experiencia: tanto lo que nos gusta como lo que nos disgusta.

# 3. Afrontar el conflicto en la escritura

- La escritura es un magnífico campo de exploración para entrenarnos con las tres cualidades de la mente (apertura, claridad y no obstrucción).
- Al no considerar «real» lo que escribes, puedes permitirte abrirte a tu imaginación, a tus sentidos, a la creatividad y a tu sufrimiento existencial.
- Es decir, puedes alcanzar ese estado de apertura y lucidez, que es lo que en el terreno del arte se llama «inspiración», y que es a donde nos lleva también la meditación.
- Pero, como veíamos, a esto no se llega apartando los obstáculos, sino afrontando el conflicto.
- En una narración siempre hay un personaje que sufre un conflicto, y la narración en sí supone la evolución y resolución de dicho conflicto a través de las coordenadas de tiempo, lugar y acción.

- Esto que te permites hacer a través de un personaje que no eres tú, hace que puedas trabajar con tus propios conflictos trascendiendo los velos de la ignorancia, el apego y el rechazo.
- La literatura es ecuánime por naturaleza. Puedes atravesar (como escritor y como lector) por experiencias de extremos sufrimiento sin que eso sea «negativo».
- Los personajes no huyen del sufrimiento, sino que lo afrontan y lo trascienden a través de la belleza artística.
- La escritura, pues, apoya a la meditación, dándonos herramientas para superar la polaridad del apego y el rechazo.