

GATSAL

Enseñanzas

Número 19, enero del 2007

Superando los prejuicios y el ensimismamiento (Primera parte)

*Tenemos que ser conscientes de que
todas las personas con las que nos encontramos son fundamentalmente
iguales a nosotros: quieren ser felices*

Tal vez debería comenzar esta charla con el tema del ensimismamiento. Una de la diferencias entre la sociedad moderna occidental y las sociedades tradicionales que todavía existen en algunas partes de Europa y en Asia es la glorificación, en el mundo moderno occidental, del individuo. Es un fenómeno interesante. No creo que se hubiera dado antes en nuestra historia —aun es difícil saber si se trata de evolución o involución—. Pero, ciertamente, es un punto de partida, del que tal vez no seamos totalmente conscientes, ya que nacimos en esta cultura.

Desde el momento del nacimiento, en una sociedad tradicional, se es, automáticamente, parte de una red muy amplia de relaciones. No se trata de una red nacional; el primer pensamiento de una persona no es ‘soy australiano’ o ‘soy hindú’, su primer pensamiento se refiere a su localidad, a su situación social específica en su localidad y en su familia. Es con aquello que se identifica. Constituyen una red familiar. Ahora bien, ser parte de una red familiar no solamente incluye a nuestros padres, hermanos o hermanas, sino también a nuestros primos, tías, primos segundos y terceros. Si somos de India, por ejemplo, y nos vamos a vivir a otro lugar, en alguna parte de India seguiremos teniendo familia —porque algún pariente se pudo haber casado con alguien hace siete generaciones, y ellos todavía forman parte de la familia—. Siempre estamos apoyados por una red de personas con las cuales, de alguna forma, estamos conectados, aunque la relación tuviera su origen muchas generaciones atrás. El sentido de pertenencia a esa gran red es importante y nos respalda. Es difícil a través de los hoyos, mucha gente nos sostiene y nos cuida.

Un aspecto de esta situación es que por pertenecer a esta red, esta infraestructura familiar —en el caso de India, de una casta, y en el de otros lugares, de un clan—nos sentimos seguros. Tenemos, sin embargo, deberes y obligaciones con esa familia, con esa casta o con ese clan; tenemos un sentido del honor hacia el grupo al cual pertenecemos. Aun en el caso de una casta muy baja, hay reglas, regulaciones y formas de conducta que son propias de esa casta y que se deben respetar. Dentro de la estructura familiar, sabemos a dónde pertenecemos. Siendo pequeños, teníamos que respetar, honrar y servir a nuestros mayores, aunque ellos personalmente no nos

gustaran. A ellos pertenecíamos y ellos nos pertenecían; teníamos nuestras obligaciones. Los servíamos y los cuidábamos y ellos nos cuidaban. Después, si éramos mujeres, nos casábamos con alguien de fuera de la familia y si éramos hombres traíamos a alguien a la familia. Se mantiene igual el sentido de saber lo que se debe hacer en relación con los demás, de saber cuál es el comportamiento adecuado según nuestro grupo de edad y nuestra posición social. Todo está muy claro y bien definido. Esto nos da un sentido de seguridad y un sentido de pertenencia.

El aspecto negativo, por supuesto, es que debemos hacer, más o menos, lo que se nos dice que hagamos; hay ciertas obligaciones que se deben cumplir. No somos agentes libres, especialmente en lo que tiene que ver con el matrimonio. En India, los matrimonios generalmente son arreglados y no tenemos elección. Se considera que cuando estamos en la edad de casarnos es cuando, justamente, tenemos menos capacidad de juicio para tomar una decisión acerca de con quién casarnos. ¡Lo más probable es que nos arrastren nuestras hormonas antes que el sentido común! Por tanto, nuestra familia tiene un mejor juicio para escoger la persona que ellos creen que sería la más adecuada para nosotros, tanto social como astrológicamente, debido a que nuestros padres tienen más experiencia y no están tan involucrados emocionalmente.

Así que hay aspectos buenos y malos en el hecho de pertenecer a una red familiar extendida. No es solamente es un patrón típico de Asia, también se daba en Europa hasta hace cien años. Hay un sentido de seguridad porque sabemos cómo comportarnos con las personas mayores, con nuestros iguales y con los menores. Sabemos lo que es apropiado, gústenos o no nuestro estatus o la persona que nuestros padres escogieron para nosotros.

En las últimas generaciones en Occidente, esta estructura tradicional se ha roto casi por completo. En el viejo estilo, uno era parte de un grupo y sus deseos y anhelos se sometían a los deseos y anhelos del grupo. Rebelarse y presionar por sus deseos individuales cuando no eran acordes con los intereses del grupo era el mayor crimen. Ser expulsado de la estructura familiar, ser excluido y rechazado era visto, entonces, como la mayor desgracia porque uno no tendría un sistema de apoyo y ya no pertenecería a ningún lugar. Estaríamos en el vacío, solos y sin protección.

Hoy en día se da el culto al individuo. El individuo es el que cuenta; es el individuo el que tiene el derecho a controlar su propia vida aún en una edad temprana —y ¿se han dado cuenta de que esto sucede en edades cada vez más tempranas?—. El control se le da a personas muy jóvenes y sin experiencia que no tienen la sabiduría para proteger su propia vida. Lo que está sucediendo es que las personas, muy jóvenes, tienen un sentido muy fuerte de sí mismos, pero no de sus vínculos con los demás.

Tradicionalmente, los niños se educaban para que respetaran a sus padres y a sus maestros y no los cuestionaban. Conozco tibetanos que tienen padres muy difíciles y muchas veces egoístas, pero sus hijos igualmente los aman. Respetan a sus padres y comprenden sus problemas, saben que tienen defectos, pero no les importa, de todas maneras son sus padres. Siguen siendo la madre y el padre que les dieron la vida y los cuidaron; sin ellos, no existirían en este mundo, entonces sienten gratitud hacia sus padres. Estas cualidades de gratitud y de aprecio hacia las personas no existen muy a menudo en nuestra sociedad moderna. Ya la gente es poco agradecida; creemos poder hacerlo todo solos y, sin embargo, nadie puede, todos dependemos de los demás.

Hoy en día tenemos una sociedad en la que cada persona existe para sí misma. Lo que cada uno quiere es lo importante. Hay poca comprensión, empatía y consideración por el querer de los otros y no se piensa si nuestros deseos pueden hacer daño a los demás. En rigor, podríamos pensar que estamos muy realizados si se cumple aquello de que ‘todo para mí y ¡los demás verán como resuelven sus problemas!’. Actualmente tenemos la libertad de hacer lo que queramos. Reflexionen sobre esto: tenemos comida suficiente, un lugar para vivir, vestido, libertad y podemos hacer lo que deseamos, entonces ¿Por qué no somos perfectamente felices? ¿Por qué las altas tasas de suicidio entre los jóvenes que han luchado durante tanto tiempo para lograr esa libertad que les iba a permitir tener una felicidad duradera?

¿Qué está fallando? Nuestra sociedad de consumo adora al individuo —especialmente al individuo exitoso—. Para ser un individuo exitoso, tenemos que hacer lo que nuestra sociedad de consumo nos dice. Debemos tener cierta apariencia, comer la misma comida chatarra, beber, fumar y vernos frescos. Entonces tendremos éxito, tendremos muchos amigos y seremos felices por siempre. Pero esto no está funcionando. ¿Por qué?

De alguna forma, este énfasis excesivo en ‘yo, yo, yo’, en ‘mis deseos, mis ambiciones y todo para mí’, no funciona. Las personas que están mentalmente enfermas, a menudo viven obsesionadas con ellas mismas —es una de las formas de saber que no están bien—. No pueden hablar sino de ellas. Pueden ser fascinantes hablando de sí mismas y, no obstante, lo único que les preocupa son *sus* problemas, *sus* obsesiones mentales, las terribles cosas que *les* sucedieron en su infancia o *sus* terribles relaciones de pareja. Están tan obsesionadas que no pueden pensar en otra cosa. Si uno trata de cambiar el tema hacia algo más general, se aburren de inmediato y rápidamente vuelven al ‘yo, yo, yo’. Éste es un síntoma de algún tipo de neurosis.

Reflexionen acerca de la sociedad que estimula esto, que nos empuja a pensar solamente en ‘yo, yo, yo, mis deseos, mis ambiciones, mis sueños’, en ‘consígalos si eso es lo que quiere; no piense en nadie, los demás no son importantes’. Si esto funcionara, si nos hiciera felices y realizados y nos diera paz, entonces tal vez estaría bien. Pero no es así, aun en el caso de que, aparentemente tengamos éxito. He conocido muchas personas que exteriormente se ven muy exitosas —tienen bellas casas, grandes mercedes, son hermosas y están a la moda—. Tienen todo lo que ellas han deseado, pero no son felices. Esto se hace evidente al hablar cinco minutos con ellas: sale a la luz toda su angustia, su insatisfacción, su dolor, el esfuerzo que hacen por mantener esa fachada que no tiene nada que ver con lo que realmente son en su interior. Pero no pueden hablar con otros sobre esto porque nadie quiere oírlos —todos quieren hablar solamente de sus propios problemas—.

*Tal vez
el ser conscientes de nuestro potencial interior
no se logra con la satisfacción de nuestros deseos.
Tal vez
la verdadera felicidad está en pensar en los demás.*

Esto es lo que hemos llamado ensimismamiento; es lo que sucede cuando nos obsesionamos con el ‘yo, yo, yo’, creer que si pudiéramos satisfacer nuestros deseos insaciables, entonces, de alguna forma, en algún momento, haríamos las cosas bien y seríamos felices por siempre, como en los cuentos. Hasta cuando era pequeña y leía

cuentos de hadas en los que el príncipe finalmente conocía a la princesa y vivían por siempre felices me preguntaba que sucedería después. Luego de la luna de miel, ¿que pasará? Entonces comenzarían los problemas ¡porque muy a menudo se trataba de personalidades incompatibles! ¡Eso se podía ver desde el comienzo!

Puede ser que estemos buscando la felicidad en la dirección equivocada. La sociedad nos dice que el egoísmo nos va a permitir tener una realización para siempre, gozo y placer, pero ésta es una gran mentira. La sociedad, por supuesto, nos está mintiendo — quiere que compremos cosas, que seamos como los *hamsters* en la rueda: corriendo hasta estar exhaustos sin llegar a ningún lado.

Buda dijo que los deseos son como el agua salada: cuanto más tomemos, más sedientos estaremos. Nunca apagaremos la sed, siempre tendremos más. Así que tal vez el camino a la felicidad no es pensar siempre en ‘lo que quiero, mi felicidad, mi satisfacción, realizar mi potencial interior’. Tal vez realizar nuestro potencial interior no se logra cumpliendo nuestros deseos; tal vez nuestra satisfacción genuina esté en una dirección completamente diferente. Tal vez está en abandonar nuestras obsesiones con el ‘yo’ y el ‘mío’. Tal vez la verdadera felicidad está en pensar en los demás.

Nuestra sociedad, con su culto al individuo, ha creado el problema de la alienación. Alguien escribió un libro llamado *Alone with Others*¹. El título lo dice todo. Siempre nos encontramos con gente, vamos al bar, estamos con nuestras parejas, vamos a fiestas y nos reunimos con los amigos, pero aun así, no hay un sentido real de conexión, nos sentimos solos a pesar de estar rodeados de personas. Esta es la razón principal para que la gente se reúna a beber: tratar de ahogar el sonido de su propia soledad porque tienen miedo y se sienten aisladas. Esto afecta en particular a los jóvenes, porque se sienten muy desamparados cuando están solos. Puede ser muy doloroso pensar que no somos como los demás, que no nos adaptamos a los estándares establecidos por la sociedad. Cada nuevo año se espera que nos veamos de cierta forma y la gente hace lo que puede para amoldarse. Al año siguiente, debemos vernos diferentes y comprar un nuevo vestuario. Incluso la gente de la contracultura se ve igual; es difícil encontrar a alguien verdaderamente original.

*Un corazón abierto es un corazón feliz,
aunque absorba el sufrimiento de los demás.*

El hecho es que quedamos atrapados en este ciclo y estamos absortos tratando de ser felices. Tratamos de lograr todo lo que queramos con el fin de ser personas exitosas en este mundo. Aún así, estamos cada vez más alienados de nosotros mismos. Es una paradoja. La razón por la cual la gente es tan infeliz y se siente tan aislada no es sólo por estar alienada de la sociedad, sino porque está alienada de su verdadero ser. Actúa según los deseos distorsionados del ego. El ego que nos domina es como una gran araña que teje una red alrededor nuestro, de tal forma que estamos cada vez más separados de nuestro verdadero ser. Y a medida que nos separamos más de nuestro verdadero ser, nos sentimos más aislados de los que nos rodean. Así que tenemos que regresar a casa — regresar a casa en un sentido muy real, porque, en lo que a la psique concierne, todos vivimos en la calle—.

¹ Literalmente, en español: *Solo con otros*.

La meditación es una de las formas de aprender a volver a casa, de descubrir nuestro verdadero ser. Cuando empezamos a hacer contacto con nuestro ser interior, nos damos cuenta de que ese ser no es 'yo' o 'mío', es lo que nos conecta con todos los seres. En realidad no estamos separados, estamos profundamente interrelacionados. A medida que nos adentramos más en nuestro interior, nos damos cuenta de que cada vez irradiamos más hacia el exterior. Hay varias formas de aproximarnos a esto, pero yo sugeriría dos que todos podríamos incorporar con éxito en nuestra vida diaria. Una es la meditación relacionada con la inspiración, que nos permite quitar capas de nuestra falsa identidad, y con la expiración, que nos conecta con los demás de una forma compasiva y significativa. Nos tenemos que dar cuenta de que cada uno de nosotros es uno entre billones de otros seres y que los otros son tan importantes como nosotros.

¿Cómo nos relacionamos con los demás? Tal vez lo primero es dejar de preocuparnos de lo que piensan de nosotros. Lo digo nuevamente, ésta es una enfermedad del ego. ¿A quién le importa lo que piensen de uno? Ellos no se interesan realmente por nosotros, ¡simplemente les preocupa lo que piensen de ellos!

El asunto es que no tenemos que preocuparnos sobre lo que piensen de nosotros, porque los demás están más preocupados por lo que nosotros pensemos de ellos. Desde nuestro punto de vista, lo que tenemos que hacer es estar plenamente conscientes de que hay otras personas y comprender que ellos son como nosotros. Toda persona que nos encontramos es, en lo fundamental, igual a nosotros: quiere ser feliz, no quiere ser miserable. Todos quieren ser felices, cualquiera que sea el sentido de felicidad que tenga. Pero estamos tan confundidos que, a menudo, tratando de lograr la felicidad, nos creamos más dolor y se lo producimos a quienes nos rodean. Pero esa es nuestra confusión, no es nuestra intención. La intención es crear algún tipo de felicidad. Por tanto, siempre que nos encontremos con alguien deberíamos ser conscientes de esto.

Compartimos esto en común: todos queremos ser felices. No solamente los seres humanos, también los animales, los insectos, las aves y cualquier otro ser. Todos los seres desean la felicidad. Por esta razón, cuando nos encontramos con alguien, deberíamos tener este pensamiento en mente: 'que sea feliz y que esté bien'. No lo tenemos que decir verbalmente, sino, simplemente, tener el sentimiento de buenos deseos en nuestros corazones. Es irrelevante si esa persona nos gusta o no.

Tener un corazón abierto a los demás, sin importar cómo nos traten, es tener un corazón feliz. Si comenzamos a relacionarnos con las personas desde nuestro corazón, deseando su felicidad, sin importar si ellos nos hacen felices o no, simplemente que deseemos lo mejor para los otros, entonces, poco a poco nuestro corazón comenzará a abrirse. Y un corazón abierto es un corazón feliz, aun cuando absorbe el sufrimiento de los demás.