

TRANQUILIZANDO LA MENTE CON EL BUDISMO

Por Upasaka Pablo Guarnieri desde Collado Villalba, Madrid – España

Presentado a Acharia el jueves, 05 de febrero de 2009



¿**P**uede el Budismo ayudarnos a sosegar la Mente dentro de la vorágine diaria? ¡Claro que sí!

Hace varios años “escapé” con mi esposa (pero nadie me perseguía) de la Argentina en que nació en busca de “**tranquilidad**” y “**estabilidad**”, como si estas dos últimas fueran dos fármacos que sólo pueden comprarse en un país extranjero. Porque como todos alguna vez, hemos pasado por estados de **agobio, estrés o nerviosismo, depresión**, provocados desde nuestra “visión distorsionada” por un negocio que no funciona (por lo tanto el dinero no alcanza), familiares allegados que creen que tienen la potestad de decidir como debemos conducir nuestras vidas diciéndonos que vivimos “equivocados”, enfermedades y una larga sarta de conceptos que la mente erige y nosotros los creemos, los seguimos o nos dejamos llevar por ellos.

¿Cuántas veces nos hemos dicho? ¡El mundo está contra mí! ¡Qué he hecho para merecer esto! **Nuestro ego ha hablado**. Estos “fantasmas” creados por nuestra Mente debido a nuestro pensamiento o punto de vista “erróneo” se irán desvaneciendo en la medida que vamos progresando en la práctica y aquí la meditación jugará un gran papel. Si hay algo que nos enseña el Budismo es que estos pensamientos surgen de una mente discriminatoria y por lo tanto no tienen naturaleza propia.

Hace un par de años conocí algo llamado **Budismo** gracias a un maestro de artes marciales. El mismo era una incógnita total y ajena a todo cuanto había conocido, muy diferente a la forma de pensar a la que estaba acostumbrado en el entorno en el cual me movía.

El año pasado tuve la dicha de dar con la orden **Hsu Yun** y la Rev. Yin Zhi Shakya, tomando la decisión de comenzar con la práctica, dado que muy lejos de lo que pensaba, no encontré la "tranquilidad" en la farmacia. En contraposición a lo que pensaba esta tranquilidad no estaba ni en lugar donde habitaba ni con quienes me rodeaba, estaba dentro de uno.

El Chan nos enseña que la meditación es una **herramienta** vital para descubrir la atención plena, la concentración, eliminar, de a poco, ese **ego** que antes remarcaba y para sosegar la Mente entre otras cosas. Comenzamos poquito a poco a "pulir" estas "cualidades" que estuvieron siempre en nosotros, pero que no salían a la luz debido al "**caos de nuestra mente**"; hasta que tomamos el hábito de hacerlo y luego se incorpora de manera natural en nuestra vida diaria. Desde luego, que surgirá algún pedrusco en el camino, que el entorno que "vemos" habitualmente no acompañe, pero si logramos ubicarnos en esta nueva senda, sigámosla hasta el final, nuestra vida tomará otro giro. Tengo treinta y tres años, un trabajo, un alquiler que pagar junto a unas cuantas facturas, un gato y "un tumor a extirpar". La meditación y los escritos (sutras, sastras, etc.) me han ido despertando una gran "tranquilidad" en la mente, ayudándome a afrontar las vicisitudes con otra perspectiva o punto de vista. ¿Y estos escritos como pueden ayudarnos? En si mismos no son más que palabras y esto es así, pero son como el pedal de una bicicleta, por si sólo no nos conducirá a ningún sitio, pero unido al conjunto que nos ofrece el Budismo nos llevará hacia delante en nuestro camino. La enfermedad, los problemas laborales y todo lo que nos surge en la vida no va a desaparecer por arte de magia, **pero lograremos ver las cosas tal cual son en verdad, sin el velo** del temor, la ansiedad y demás factores creados por la mente que tanto nos hacen sufrir. Sin duda al comenzar a "ver" las cosas y desde otro "punto de vista, puede ser "duro" ver esa "nueva realidad" al principio, pero ya nada puede cambiarla y a la larga ya no sufriremos por la acumulación de aquellas "ilusiones", la mente se libera de estas. La tranquilidad surgirá por si sola, sin buscarla, está en nuestra propia naturaleza como otras tantas cosas.

Un gran abrazo para todos y adelante.

Upasaka Pablo Guarnieri

¡Que todos los seres estén bien, felices y en Paz!