



LA MENTE EN PAZ

Muy habitualmente, las personas que comienzan a meditar o que se inician en el Zen se pelean con su incesante pensamiento y, con tono frustrado, argumentan que les es imposible "dejar la mente en blanco". Otras personas se lamentan diciendo que no pueden meditar porque son incapaces de "parar la mente" y otras dicen que lo intentan con gran determinación pero que "los pensamientos les atrapan" o que "no los consiguen controlar".

Estos y otros razonamientos similares son los que se escuchan al principio cuando se acompaña a personas que desean caminar la vía del Zen. En todos ellos subyace un mismo error de base que necesita ser aclarado de raíz: la meditación no es dejar la mente en blanco, la meditación es dejar la mente en paz. De alguna manera, este extendido bulo espiritual de "parar la mente" o de "dejarla en blanco" tiene un origen muy lógico: quien sufre los ruidos del vecino piensa que el problema es el vecino molesto y que la solución es que el vecino molesto se calle o se vaya. Pero nuestra mente no es el vecino de arriba. Y que se calle o se vaya parece bastante improbable.

Una de las facultades naturales y propias de la mente es el pensamiento, así que no debemos condenarlo pues es deseable que nuestra mente despliegue su potencial natural. Otra maravillosa facultad de la mente es la de "darse cuenta", con la que ponemos luz sobre el pensamiento y también sobre el cuerpo, la respiración, el sentir, el sabor del té, un pájaro, las otras personas, la existencia al completo. El pensamiento es solo uno de los muchos fenómenos que aparecen y desaparecen en el plano de la experiencia. Lo que nos limita no es tanto el hábito de pensar constantemente sino más bien el hábito de poner constantemente la atención en el pensar. Por esto, si estamos constantemente "en el pensamiento" y además este es dual y conflictivo, es normal creer que "no hay paz mental porque la mente está llena de pensamiento" y que "la paz mental solo llegará cuando la mente se vacíe".

Sin embargo, para meditar no es necesario ni dejar de pensar ni dejar la mente en blanco. De hecho, en la meditación y en el día a día, los pensamientos no nos atrapan, somos nosotros los que los atrapamos con nuestra atención. Y ellos no nos controlan, somos nosotros los que nos implicamos y generamos más pensamientos para controlar una batalla pensada que solo genera más pensar. Es como si nuestra mente y nuestro pensamiento quisieran en realidad unirse a la meditación y fluir libremente como hace nuestra respiración o nuestras sensaciones corporales, pero somos nosotros, alimentados por el apego y la aversión, los que nos empeñamos en encadenar y encarcelar todo. Visto así, no soy yo el que busco que la mente me deje en paz, sino que es la mente la que busca que le deje en paz el yo; no soy yo el que anhelo liberarme de la mente sino que es la mente la que anhela liberarse de mí.

El Zen no pretende decapitarme. El Zen es un camino de despertar completo en el que la mente, incluso la mente pensante, se descubre como una parte esencial de mí mismo, cuya narración no puede ser la responsable de mi experiencia de la realidad, pero cuyo exilio no es el requisito necesario para mi liberación. Muy al contrario, cuando la mente se libera, se revela no solo como algo mío o dentro de mí sino como Algo que soy yo y que a su vez lo es Todo. Por eso, cuando mi vida interna fluye porque yo no encarcelo mi mente, descubro que toda la vida fluye: el pensamiento, el cuerpo, la respiración, el sentir, el sabor del té, un pájaro, las otras personas, la Gran Mente al completo fluye, solo mi pequeña mente la veía encarcelada, tan solo porque ella lo estaba.