

## **Desarrollar una actitud diferente ante los problemas**

*Pensar que los problemas nos gustan debería surgir de manera natural, como cuando pensamos que nos gusta el helado o la música.*

En estos tiempos de tantos problemas e infelicidad, los seres humanos se sienten especialmente abrumados por el sufrimiento debido a sus mentes rígidas. Son incapaces de ver a los problemas y el daño que experimentan como algo beneficioso, como causa de felicidad. Los seres humanos que no han encontrado el Dharma son incapaces de reconocer y de entrenar sus mentes en esto.

En lugar de ver a todos los problemas que experimentas como problemas - ya sean causados por seres humanos o por situaciones y circunstancias-, necesitas desarrollar el hábito de reconocerlos como condiciones beneficiosas que sostienen la felicidad, y de hecho como sus causas. Pero no puedes cambiar tu percepción completamente de una sola vez. Debes comenzar por tratar de ver a los pequeños problemas como benéficos y, gradualmente, a medida que te acostumbres más a ello, podrás comenzar a reconocer problemas más grandes y más serios como algo bueno e incluso placentero, y finalmente, necesario para tu felicidad. Verás que todo lo que te perturba ayuda a cultivar la felicidad.

Pero no cometas errores: la práctica de la transformación del pensamiento no está destinada a eliminar los problemas sino a usarlos para entrenar la mente, y avanzar paso a paso en el camino hacia la iluminación y la felicidad absoluta. No significa que dejarás de recibir daño de otras personas o de ciertas circunstancias, o por la enfermedad y la vejez; simplemente no te sentirás perturbado por nada de lo que suceda. Los eventos que la mente desentrenada percibe como problemas no pueden por sí mismos perturbar tu práctica de Dharma; no pueden evitar el logro de las realizaciones en el camino de la iluminación. De hecho, cuando practicas la transformación del pensamiento, los problemas no solo no te perturban sino que te ayudan a desarrollar tu mente y a continuar con tu práctica de Dharma.

¿Cómo se utilizan los problemas para sostener tu práctica de Dharma y ser feliz? Tienes que entrenar tu mente de dos maneras. Primero, deja de pensar que el sufrimiento es completamente desagradable, y segundo genera el pensamiento de recibir a los problemas con agrado. Cuando lo hayas conseguido y realmente te sientas más feliz que desgraciado por tener problemas, estos dejarán de ser un obstáculo en tu mente en el camino hacia la iluminación.

### El error de ver solo problemas

Todos recibimos a veces daño de otros seres, de enfermedades o de otros sucesos y circunstancias. Mientras nuestra mente esté habituada a identificar esas experiencias como problemas, solamente encontraremos más y más seres conscientes y condiciones perturbadores. El más pequeño e insignificante hecho causará gran dolor en nuestra mente y nos alteraremos rápidamente. La raíz del problema, la verdadera causa de nuestro sufrimiento, no es el ser externo a nosotros o el evento que nos daña, sino nuestra mente fuertemente egoísta.

Cuando por hábito identificas todo como un problema, incluso algo tan insignificante como que te sirvan un alimento que está un poco frío, sientes gran malestar en tu mente. A veces el modo como alguien se viste o luce, que no se ajusta a tu idea de cómo debe de ser, se transforma en causa de gran sufrimiento. Si escuchas un ruido en la noche que te despierta, te enojas muchísimo. Te pasas todo el día quejándote: “¡Oh, no pude dormir en toda la noche!” No dormir lo suficiente se vuelve un problema increíble, un sufrimiento insoportable.

El que un ser tan insignificante como una pulga corra por tu pierna y te pique mientras estás durmiendo o meditando, se vuelve un problema increíble, inmenso. Algunos occidentales gastan miles de dólares para poder viajar a Katmandú, pero luego de pasar allí solamente una noche deciden que no pueden soportar las incomodidades y al día siguiente toman el vuelo de regreso a su país.

Es la naturaleza de la mente el volverse adicta a ciertos modos de ver las cosas. Debido al hábito de ver como un problema cada pequeña cosa que no concuerda exactamente con tus expectativas, exageras las cosas

pequeñas como si fueran grandes problemas. Si contemplas hasta los pequeños sufrimientos como grandes problemas y te irritas por ellos, te sentirás constantemente abrumado por una mente pesada e infeliz. Esto hace que te sea extremadamente difícil soportar cualquier cosa. Todo parece amenazador. Todo parece insatisfactorio. Todo lo que escuchas, pruebas, hueles o tocas te hace infeliz. Tu mente exagera los problemas y encuentras que tu vida está llena de irritación, depresión, paranoia y quizá hasta colapsos nerviosos. Te sientes constantemente abrumado por tu mente infeliz, y te es muy difícil ser feliz tan solo un día o una hora.

No tienes oportunidad de experimentar felicidad si no hay nada que te guste, nada que te satisfaga. Cualquier cosa que pruebes, cualquier lugar al que vayas, todo te hace infeliz.

Como no te das cuenta de que tú mismo ocasionas esto al habituar a tu mente a pensar de manera negativa, culpas a las cosas externas -ya sean seres o circunstancias- como la fuente de tus problemas. Cuanto más pienses que tus problemas vienen del exterior, más ira surgirá en ti. Como las llamas de un fuego, mientras más combustible arrojes, tu ira crecerá más y más, trayendo consigo más karma negativo. Te enojas por todo lo que aparece ante tus sentidos, por cada persona y cada cosa que ves. A este estado mental se le llama "todas las apariencias surgen como el enemigo".

¿Cuál es la solución? Al gran meditador del siglo XI Milarepa generalmente se le representa con la mano derecha sobre su oreja en el gesto de escucha. Esto es porque a Milarepa todo se le aparecía bajo la forma de un consejo; todo se le aparecía como una enseñanza. Los meditadores expertos, con mentes bien entrenadas, en lugar de que todo se les aparezca como un enemigo, lo contemplan como lo opuesto: un amigo y un maestro. En lugar de molestarse, todo se les aparece como beneficioso y útil. Para el meditador experto todo se aparece como gozo sutil, como una manifestación de la vacuidad -la naturaleza absoluta de todas las cosas- y, por lo tanto, para ellos los problemas no son obstáculos.

Observar beneficios en los problemas

Cuando percibes un problema, si recuerdas lo beneficioso de tener problemas y adoptas el enfoque de la práctica mahayana de la transformación del pensamiento, tus problemas se vuelven deseables. En lugar de ser obstáculos, se transforman en algo bueno y útil.

No importa cuántos problemas tengas, no tiene caso sentirse irritado o perturbado por ellos. Cuando encuentras condiciones miserables o indeseables, es extremadamente importante pensar una y otra vez en el gran perjuicio de percibirlos como problemas y de sentirse irritado por ellos. No trae ningún beneficio percibir las circunstancias de este modo. Sencillamente, no se tienen que contemplar como problemas.

Tal vez puedas controlar ciertas situaciones, pero hay otras que tienes que soportar. Por ejemplo, no importa cuán molesto te sientas porque tu casa no sea de oro, no tienes el poder de convertir las paredes en oro. Y no importa cuán molesto estés porque el cielo no sea la tierra, no puedes convertir el cielo en tierra. No tiene sentido pasar siquiera un segundo preocupándose por estas cosas. No importa cuánto te preocupes por cualquier problema exterior ni cuánto te irrites, tu irritación no hará que el problema desaparezca.

Como explica el maestro indio Shantideva en su *Guía para la forma de vida del bodhisatva*, si un problema tiene solución no tiene sentido preocuparse por él; no hay razón para sentirse enojado como tampoco hay razón para sentirse deprimido. Y si el problema es algo que no se puede cambiar, tampoco tiene sentido sentirse infeliz, molesto o enojado. Por lo tanto, no importa lo que pase, no tiene sentido enojarse ni deprimirse.

No importa lo que suceda, siempre existe una razón para pensar: “Esta es una condición favorable y beneficiosa.” Por ejemplo, cuando alguien es mordido por una serpiente venenosa, sacar el veneno de la piel con un cuchillo es algo beneficioso, aunque duela. No se considera dañino porque protege nuestra vida. De acuerdo con la medicina tibetana, cuando una enfermedad que contamina el interior del cuerpo manifiesta alguna salida, generalmente significa que hay una mejoría. Está saliendo del cuerpo -en lugar de quedarse adentro, aumentando en tamaño y anidándose durante

más tiempo – y eso es algo bueno. Todavía es una enfermedad, pero al menos es algo bueno.

Contemplar los daños que recibes como problemas tiene grandes desventajas. Piensa en todos los problemas que has experimentado en tu vida. Luego analiza una y otra vez los resultados de haberlos contemplado como problemas. ¿Te ha beneficiado esto o no? Trata de ver con la mayor claridad posible las limitaciones de esta actitud. Luego genera la fuerte determinación: “De ahora en adelante, no importa qué problemas tenga que enfrentar no me sentiré irritado por ellos. No identificaré ninguna circunstancia u obstáculo que se me presente como un problema. Los consideraré como positivos”. Generar esta actitud determinada y valiente es extremadamente importante para que la transformación del pensamiento tenga éxito.

Con esta fuerte motivación como base, procede a transformar tu mente hasta que seas como un jinete experto –aunque su mente esté distraída, es capaz de dirigir al caballo sin esfuerzo; sin importar lo que haga el caballo, no se cae ni pone en riesgo su vida. Es capaz de enfrentar la situación porque su cuerpo responde con naturalidad a los movimientos del caballo. De manera similar, cuando encuentra condiciones miserables u obstáculos, un practicante experimentado en la transformación del pensamiento inmediatamente y sin esfuerzo reconoce la situación como buena. El pensamiento de que le gustan los problemas surge naturalmente como cuando surge el pensamiento de gusto por el helado o la música. Cuando una persona que disfruta la música la escucha, el pensamiento de gusto surge naturalmente sin considerar las razones. Cuando encuentras situaciones desfavorables, si instantáneamente las reconoces como buenas, te sentirás feliz. Las circunstancias de crítica, pobreza, dificultades, fracasos, enfermedad, o incluso de muerte, no podrán perturbar tu mente. Te sentirás feliz de manera estable. Sin esfuerzo, de manera natural, reconocerás los beneficios de los problemas. Y cuanto más veas los beneficios, más feliz estarás de experimentar dificultades en tu vida.

Al entrenar tu mente y acostumbrarte a dejar de ver a los problemas como indeseables, hasta los grandes problemas de la mente y del cuerpo

serán fácilmente soportables, e incluso no tendrás ninguna dificultad al enfrentarlos. Los problemas se vuelven disfrutables, tan suaves y livianos como el algodón.

### Contemplar a los problemas con alegría

Es esencial prepararse bien antes de realmente enfrentar condiciones miserables, dado que ser capaz de usarlas como base para la virtud y la felicidad es extremadamente difícil. Con entrenamiento previo, sin embargo, podrás aplicar más fácilmente la transformación del pensamiento que has estado practicando. Para poder transformar los problemas en felicidad no es suficiente con pensar que te ayudan en la práctica de la virtud. Esto por sí solo no es suficiente. Debes reconocer a tus problemas como condiciones realmente indispensables para practicar la virtud, solo así podrás obtener de ellos felicidad estable y constante.

Durante los tiempos difíciles recuerda que tus problemas te están beneficiando inmensamente al permitirte acumular no solo felicidad temporal sino también felicidad en vidas futuras, así como la liberación y la dicha suprema de la iluminación. Aunque tus problemas sean muy pesados y difíciles de soportar, recuerda que son lo más valioso que tienes porque continuamente te benefician.

Mientras contemples algo como un problema y dejes que te irrite, será motivo de agitación en tu mente. Y mientras eso suceda, no habrá manera de transformar ese sufrimiento en Dharma. Pero cuando eres capaz de dejar de ver a los problemas como problemas, podrás utilizar el sufrimiento para la práctica de Dharma. Los problemas te permiten aumentar tu buen karma. Se vuelven causa de felicidad.

No es suficiente con escucharme decir estas cosas; tiene que surgir de tu propia experiencia.

Por supuesto, no puedes enfrentar grandes problemas de repente y transformarlos en el camino budista. Comienza con entrenar tu mente en la transformación de pequeños sufrimientos tanto como seas capaz; luego, cuando sufras grandes problemas o grandes desastres –incluso la muerte, lo más temible de todo–, serás capaz de afrontarlos con virtud y

de utilizarlos en tu práctica de Dharma para avanzar en el camino hacia la felicidad absoluta.

[...]

Lama Zopa Rinpoché (2013-02-08). *Transformar problemas en felicidad*. Wisdom Publications. Kindle Edition. (Fragmento, pp. 5-14).