

Curso de herramientas budistas para la vida

Resumen clase 3: La aceptación

—

El rey y su dolor de cabeza

Había una vez un rey que sufría de constantes dolores de cabeza. Nadie encontraba la causa ni la cura. Hasta que un día, un monje sabio le propuso algo extraño para solucionar su problema: “Ve solo cosas verdes”.

El rey tomó el consejo al pie de la letra. Ordenó que sus sirvientes pintaran de verde todas las paredes, los muebles, las alfombras, los árboles del jardín, incluso los caballos. Todo lo que estuviera en su campo de visión debía ser verde. Y, sorprendentemente, su dolor de cabeza desapareció.

Lleno de gratitud, mandó llamar al monje para agradecerle personalmente. Pero cuando el monje llegó al palacio, vestía su túnica de siempre, sin una sola mancha de verde. Al ver al monje, el rey sintió cómo volvía su viejo dolor. En un arrebato, los sirvientes le arrojaron pintura verde encima.

El monje, riendo, le dijo con dulzura al rey: “Mi querido señor... hubiera sido mucho más fácil que te pusieras unos lentes verdes”.

Ver las cosas como son

Somos como el rey. Queremos que todo a nuestro alrededor se acomode a nuestras expectativas para poder estar en paz. Queremos que la gente no nos decepcione, que las cosas salgan como planeamos, que la vida sea predecible, que nada duela. Pintamos todo de verde, sin darnos cuenta de que eso es agotador. Intentamos controlar el mundo para sentirnos mejor, cuando en realidad podríamos hacer algo más sabio: cambiar nuestra mirada.

El budismo propone eso. No que maquillemos la realidad, sino que la veamos con más claridad. Ver las cosas como son no es rendirse: es dejar de pelear con lo inevitable para poder actuar con mayor libertad y sabiduría.

Las 3 marcas de la existencia

El Buda enseñó que hay tres características que marcan toda existencia. Son tan universales que están presentes en cada experiencia, por más pequeña que sea:

1. Todo cambia.

Nada permanece igual. Lo que amas puede desaparecer. Lo que temes también. Un elogio no te asegura amor eterno. Un fracaso no te define para siempre.

Ejemplo: hoy puedes estar triste, y mañana no. Un día hace sol, y otro llueve. Hasta tus pensamientos cambian de un minuto a otro.

2. Nada es perfecto.

La vida tiene defectos, errores, pérdidas. Las cosas no siempre salen como queremos.

Ejemplo: una conversación que sale mal, una espera larga, una herida que duele más de lo que imaginabas. Nada es completamente satisfactorio, y por eso sufrir forma parte de vivir.

3. Nada tiene un “yo” fijo.

No somos algo sólido e inmutable. Cambiamos con el tiempo, con lo que aprendemos, con lo que sentimos.

Ejemplo: lo que te importaba mucho hace cinco años hoy te resulta indiferente. La persona que fuiste entonces ya no existe del todo.

Aceptar estas tres verdades no es resignarse. Es dejar de luchar contra la naturaleza de la vida. Cuando aceptas que las cosas cambian, que no son perfectas y que no todo gira alrededor de un yo fijo que debe estar en control, dejas de cargar tanto.

Aceptar no es cruzarse de brazos, es abrir los ojos. Es decir: “Esto es lo que hay. ¿Qué puedo hacer ahora desde aquí?”. Esa es una forma más realista y compasiva de vivir. No exige que todo sea verde. Solo requiere que te pongas los lentes adecuados.

Ponte los lentes

Cierra los ojos por un momento y piensa en una situación que te haya causado molestia recientemente.

Pregúntate:

- ¿Estoy queriendo que esta situación sea distinta de lo que es?
- ¿Estoy pintando todo de verde para evitar ver lo que realmente está pasando?
- ¿Qué pasaría si me pusiera los lentes y vieras esta experiencia como parte natural de la vida?

Inspira. Exhala. Recuerda: lo que cambia, lo que no es perfecto y lo que no puedes controlar... también puede enseñarte algo. No tienes que pintar el mundo. Solo aprender a mirarlo con más verdad.