

La Autocuración en la vida cotidiana Lama Gangchen Rinpoche

Enseñanza impartida el 12 de febrero de 1992 en Málaga, España

Con sencillez, frescura y clarificadores ejemplos, Lama Gangchen Rinpoche explicaba en 1992 la amplitud y trascendencia del concepto de Autocuración y cómo llevarlo a la práctica en la vida cotidiana.

¿Qué es Autocuración?

Vamos a introducir el concepto de Autocuración: la Autocuración es algo a experimentar veinticuatro horas al día; es decir, consiste en conocer, observar qué hacemos con nuestro cuerpo, cómo actuamos con nuestra palabra, cómo se mueve nuestra mente, y hacerlo para actuar de forma luminosa. Si no podríamos pensar que la Autocuración es algo que tiene que ver con alguna técnica, algún yoga en particular, y esto nos daría una visión errónea de lo que es la verdadera Autocuración. Por lo tanto, necesitáis practicar la Autocuración en todos los momentos del día.

En general, todas las enseñanzas dadas por el Buda, por los budas, fueron enseñanzas de sanación. Y, en concreto, la Autocuración es una de las formas de esas enseñanzas de sanación que transmitió el Buda. Actuar hacia fuera con la motivación de beneficiar a todos los seres y por dentro tener una actitud amable, delicada, tierna con nosotros mismos. El concepto de Autocuración, no lo sé, puede que sea difícil de entender y al mismo tiempo que sea algo fácil de entender. La pregunta que surge es ¿cómo? ¿Cómo lo practicamos? ¿Cómo practicamos la Autocuración?

¿Cómo se practica la Autocuración?

Desarrollar sabiduría, amor y compasión

Para no perdernos en explicaciones generales, voy a concretar lo que quiero decir con un ejemplo. Tenemos dos ojos que nos permiten vernos, que nos permiten hacer lo que queremos; [en este caso,] venir aquí. En general, tenemos los órganos [sensoriales], los sentidos corporales que nos permiten relacionarnos con el mundo. Y también tenemos la mente, que está vinculada a lo que hacemos con el cuerpo, la palabra y los pensamientos. Así pues, tenemos estos órganos corporales y una mente que nos permiten la relación con lo externo, pero algo falta. Me refiero a que con los ojos podemos ver, vernos unos a otros, puedes ver correctamente a una persona que está aquí en la sala; pero si te preguntan: «¿Esa persona es buena? ¿Es buena persona o no?»,

nuestra respuesta tiene que ser: «No lo sé», a no ser que la conozcas por ser familiar o amigo de ella. Digamos que tu visión no te permite discernir si esa persona es buena o no; es decir, nos falta sabiduría, nos falta un método adecuado para tener una visión profunda. Vemos correctamente, pero no sabemos.

Además del método y la sabiduría, para esta discriminación de la realidad necesitamos compasión... amor y compasión, para no experimentar muchos problemas, muchas dificultades.

Ser buenos nadadores en el samsara

Consideremos otro ejemplo. Imaginemos que sabéis nadar perfectamente y que aquí en Málaga, donde podéis bañaros en este mar tan extraordinario, estáis nadando; podéis avanzar, retroceder, sumergiros... hacéis todos los movimientos correctos. Una de las normas básicas es que no hay que tragar agua; hay que aprender a respirar sin tragar el agua del mar, ¿no? Pues yo, que no sé nadar, he estado bañándome hace poco aquí en Málaga y a pesar de que llevaba flotadores, y tenía todas las instrucciones sobre cómo nadar, no sé nadar y trago agua, sin querer, pero trago agua. Este ejemplo sobre cómo nadar de forma correcta os puede servir para entender qué es la Autocuración, cuál es la actitud correcta que debéis tener en vuestras meditaciones, en vuestra relación con el mundo.

Para que entendáis lo quiero decir, en el samsara, que es este mundo, en las relaciones cotidianas con el mundo recibimos constantemente mucha información, buena información, mala información. La información positiva, de acuerdo, la asumís, la incorporáis, os nutris de ella. La información negativa, igual que en el ejemplo del nadador que no debe tragar agua, debéis evitar que os penetre, os contamine y transforme toda vuestra energía. Si permitís que esa información negativa contamine vuestra mente, vuestro cuerpo, vuestros órganos, a través de lo que oís, a través del olfato, del tacto, de la vista o del gusto, o mediante los pensamientos que esa mala información genera; si permitís que esa información os invada, tendréis muchos problemas: la mente se deprime, se manifiesta la ansiedad, el enfado, los celos, uno enferma físicamente... Por lo tanto, si al ver una situación que produce celos, si esa visión se asume, se incorpora, uno empieza a sentir unos nervios que le obligan, por ejemplo, a fumar, a calmar la ansiedad como sea, a consumir alcohol. Además, se tienen reacciones que involucran a todos los seres queridos, a la familia, a la gente con la que uno se relaciona; y todo este tipo de problemas que estamos describiendo hay que superarlos, ¿cómo?

Lo primero es que esa información negativa existe y expresa dificultades y sufrimiento de mucha gente. Así pues, debemos tratar de ayudar a esas personas, tratar de actuar en relación con esa información, pero no tragarla, no incorporarla, que no nos invada. Si las condiciones externas te influyen hasta el punto de perturbarte, tendrás muchos problemas, muchas dificultades en la vida. Es como si nuestra casa estuviera llena de nervios, de tensión, de energía depresiva, etcétera. Hay que aplicar, por tanto, la técnica del buen nadador que sabe respirar mientras avanza, inspirando el aire que necesita, sin permitir que entre una sola gota de agua en su organismo.

En el budismo tenemos un concepto llamado sunyata, que es la visión de la vacuidad; es un aspecto muy filosófico, pero para entender su funcionamiento, básicamente debemos sentirlo como espacio. Así pues, debemos generar espacio y con la respiración expulsar toda la información negativa, que nunca nos penetre, mantenerla fuera, mantenerla distante. Por ejemplo, imaginad que tenemos un mal amigo que es una influencia negativa, que nos crea dificultades, debemos mantenerlo distante. A los buenos amigos, a las buenas compañías mantenedlas cerca; pero las compañías negativas, como hombres, mujeres, novios o novias que sean negativos, que tengan malos hábitos como, por ejemplo, consumir alcohol o drogas, o que tengan una mente celosa, o una mente de enfado, o personas que piensen: «No soy hermosa, no soy agradable», a estas personas con actitudes negativas, con este tipo de mentes, tenéis que mantenerlas a una cierta distancia. Y, del mismo modo, cuando se tienen problemas de relación, o problemas en soledad por un exceso de pensamientos, deben mantenerse a raya todo este tipo de mentes obsesivas, depresivas; cuando los problemas están dentro de la propia cabeza, hay que mantener a distancia todo este tipo de pensamientos.

Debéis, por tanto, desarrollar una mente de regocijo, de gozo, de felicidad, una mente que piensa «soy una persona hermosa», «soy una persona afortunada, he tenido la fortuna de haber renacido como un ser humano y tengo conocimiento, tengo acceso a las enseñanzas o tengo acceso a mucha información positiva. Por tanto, debo utilizar toda esta suerte, todas estas cualidades y condiciones que tengo para generar y desarrollar más sabiduría, desarrollar más el método, desarrollar más una mente amable». No sé si entendéis bien este concepto, pero si lo entendéis en toda su dimensión, tenéis un salvavidas para vuestra vida. Esta mente que absorbe lo positivo y mantiene distante lo negativo es algo que puede daros muchos beneficios. Este ejemplo tan simple, basado en mis primeras experiencias de natación, las que he tenido estos días, refleja la idea básica con la que debéis quedaros. Si hablamos más y le damos demasiadas vueltas puede que os sintáis más confusos, ya tenemos bastante confusión en nuestras vidas.

En resumen: complementar los sentidos corporales con la visión espiritual, cultivar lo positivo y mantener distancia con lo negativo (externo e interno)

Os pido que meditéis, entendáis y desarrolléis este concepto que os he transmitido y, así, podréis realmente tener una experiencia directa de lo que es la Autocuración. Reflexionando sobre esta idea sencilla, podréis tocar muchos de los temas incluidos en la Autocuración. Aunque lo más importante es usar, poner en práctica esta idea que os he dado.

No usamos de forma completa el poder que tenemos en la vista, en los ojos, no usamos con la suficiente sabiduría y profundidad todo el poder de nuestros oídos, del sentido del gusto, del tacto, etcétera. Normalmente usamos nuestros sentidos corporales de la forma más normal, en un nivel de utilización básico, podríamos decir. Necesitamos aprender a usar más nuestro ojo de sabiduría, nuestras capacidades para aprender el método. Si lo hacéis así, esto os ayudará mucho en la vida. Es decir, esta visión ordinaria que a través de los sentidos corporales como, por ejemplo, la vista, nos

permite ver a alguien, pero no saber realmente todo lo que esa persona es o representa, es una falta de sabiduría. Al desarrollar el ojo de la sabiduría, el ojo del método, el conocimiento de la sabiduría, la amabilidad sabia, podréis entender la trascendencia de la espiritualidad en la vida. Así debéis entender las cosas; si no tenéis esta concepción de complementar vuestros sentidos corporales con la visión espiritual, entonces es más difícil, muy difícil.

En resumen, desarrollar lo positivo, mantener protección y distancia con lo negativo; y esa misma actitud también con respecto a vuestros pensamientos, a vuestros propios procesos internos: asumir lo positivo y mantener distante lo negativo que se manifieste en vuestra mente. De esta forma, vuestro karma, vuestros problemas mentales, vuestras dificultades de relación, todo eso sufrirá una gran transformación. Este es un método maravilloso, que requiere ulteriores aprendizajes que poco a poco iréis incorporando, desde la relación que debemos tener con los nagas u otros espíritus que están a nuestro alrededor, a otras muchas cosas. Así pues, lo que os doy es una llave genérica que os abrirá muchos otros campos en los que tenéis que ir completando vuestra formación. Esta llave os abrirá nuevos escenarios para el desarrollo personal, para la sabiduría, las habilidades, el método, etcétera.

¿Cómo desarrollamos la necesaria energía espiritual?

Entonces, lo siguiente sería, ¿cómo logramos esa sabiduría? ¿cómo adquirimos esa energía espiritual? No tenemos la posibilidad de ir a los lugares sagrados, tampoco entendemos bien lo que es esa energía espiritual, no estamos abiertos a la transmisión de esa energía espiritual. Por eso, debemos conseguir generar una conexión con los seres santos, con Buda, Jesucristo, etcétera, a través de imágenes o manifestaciones artísticas de estos seres, a través de la recitación de mantras, de la meditación. De esta forma, creamos la conexión con la energía espiritual y, aunque no entendamos cómo funciona, sí entendemos claramente el resultado positivo en nuestra vida.