



EL ENEMIGO EN CASA

Juan Manzanera

Una de las cosas más importantes que necesitamos aprender es saber responder a lo que la vida nos trae. La respuesta de la queja, la culpa o la venganza son fórmulas que hacen todo más difícil. Maneras de elevar el sufrimiento de la vida a lo insoportable.

Podemos defendernos de los demás, es más, debemos hacerlo, pero la cuestión es desde dónde hacerlo. Si tomamos la

posición del rencor, la envidia, la ira o el apego, nunca vamos a resolver la situación y el daño volverá a venir, desde el mismo sitio o desde otro diferente.

En estos tiempos de crisis económica se alzan voces contra los culpables. Se pide justicia, hay indignación y resentimiento. Gradualmente se van formando grupos de personas para luchar contra la sombra de un enemigo inmenso que amenaza con aplastarnos. En algunos casos se van obteniendo resultados, pequeñas acciones hacen que personas concretas puedan salir adelante. Todo esto es muy loable, pero con frecuencia pasamos por alto cuál es el verdadero problema.

El enemigo de la humanidad

Somos seres humanos con nuestras debilidades y afectos. En todo lo que hacemos subyace el temor a la muerte, el dolor y la pérdida. Lo cual, despierta un constante deseo de dominio, conexión con los demás y protección. Son deseos siempre insatisfechos. Vivimos atrapados en lo inevitable y buscamos seguridad a través de medios tan absurdos como el enfado, la ambición, la envidia o la vanidad. He aquí el enemigo. Este es nuestra historia y la de todos aquellos a quienes acusamos, sin ninguna excepción.

Nos alzamos contra los políticos, el jefe o pareja que nos traicionó, olvidando que el enemigo fundamental es la mente destructiva que les domina. Nunca luchamos contra quien nos daña sino contra la imagen que hemos forjado en la mente. Nunca vemos que el problema es el apego, la ira, la soberbia, la envidia o el miedo, y no hacemos nada para afrontarlos. El enemigo de la humanidad son las pasiones destructivas.

Vivimos una época difícil, abusos de las autoridades, falta de trabajo, pérdida de poder adquisitivo, etc. Pero si hablamos con nuestros padres y abuelos, nos cuentan recuerdos similares, momentos duros, epidemias, hambrunas, guerras... Cuando no es una cosa, es otra. Podemos quejarnos y echar la culpa a alguien, y nuestros hijos, nietos y demás generaciones seguirán teniendo problemas y dificultades similares a los nuestros. Pero podemos hacer otra cosa. Podemos ponerle nombre al problema y abordarlo de frente. El problema son las emociones destructivas, el enemigo contra el que es preciso luchar es la mente negativa.

Un conocido maestro budista llamado Shantideva, ya lo decía hace unos 1.200 años: Cuando alguien te pega con un palo no te enfadas con el palo, sino con la persona que lo usa. Del mismo modo, puesto que la persona está manejada por sus emociones destructivas, no deberías enfadarte con ella sino contra sus pasiones.

*Aunque lo que me daña es el palo,
Me enfado con quien lo maneja y me golpea.
Pero éste a su vez ha sido incitado por su enfado,
Debería, pues, enfadarme con su enfado.
Santideva, Bodhisattvacharyavatara 6-41*

Aprender del pasado

Sin darnos cuenta nos vamos metiendo en una visión del mundo del “nosotros contra ellos”. Es preciso que aprendamos de los errores del pasado; este modo de polarizarse en varios bandos siempre ha acabado mal a lo largo de la historia. La idea de que nosotros somos los buenos y ellos los malos, es la forma más vieja de crear resentimientos, desconfianza, inseguridad y malentendidos, así como la manera de crear las condiciones para que se reproduzcan todo tipo de agresiones. Además, como vemos continuamente, por muchos esfuerzos de algunas personas para crear pactos de convivencia y treguas, siempre se rompen y se vuelve a las andadas. El conflicto producido por la convicción de ser distintos y separados nunca termina. Además, decantarse hacia un lado nos sitúa en el resentimiento, el enfado o la envidia. Así, tenemos el enemigo en casa, aunque pensemos que lo hemos sacado fuera.

La solución se encuentra en reconocer que todos las personas pertenecemos a la misma humanidad, no somos diferentes y tenemos un enemigo común. Los estados mentales destructivos son nuestro enemigo común, son quienes han creado todas las guerras, crisis, represiones, dictaduras y abusos, a lo largo de la historia. Podemos recordar los nombres de muchos tiranos, dictadores, opresores, etc. Pero el verdadero nombre del enemigo son las pasiones destructivas que dominaron la mente de esos personajes. El enemigo no es tu padre, tu expareja, tu jefe o los políticos sino sus pasiones, sus miedos, deseos, ignorancia, enfado, envidia, etc. Esto es contra lo que hay que enfrentarse, esto es lo inaceptable.

Sin duda adoptar una posición activa y luchar contra la injusticia es importante e incluso necesario. Callarse y resignarse ante los abusos no es ninguna solución. Pero en nuestra voz alzada contra el maltrato, la inmoralidad y los atropellos debemos recordar cuál es el verdadero problema y qué tenemos que solucionar.

Empezar por uno mismo

Es preciso empezar con nosotros mismos. Necesitamos dejar de hacer daño a los demás con nuestros enfados, envidias y ambiciones. Siendo honestos, si tuviéramos una posición de poder no nos comportaríamos muy diferentes de aquellos a los que acusamos. Adoptar el papel de víctima nos sirve para engañarnos y creer que somos mejores. No lo somos. Por eso es fundamental este proyecto de erradicar las emociones destructivas. Lo mejor, lo más coherente, lo más honesto es empezar con nosotros mismos.

Cuando veas a alguien que abusa de ti de alguna manera, fíjate en sus pasiones, sus deseos y miedos. Al verlos reconoce que tú también los tienes, no te engañes pensando que estas por encima. Entonces siente compasión por ti, por el otro y por todos los seres que están condicionados por esas pasiones. La compasión, si es auténtica, debe despertar un profundo anhelo de que termine el sufrimiento del mundo. Deja que la compasión te impregne y llegue al otro, deja que se extienda al mundo. Deja que la sanación llegue a todos los seres y a todas las generaciones futuras. Deja que la compasión te haga caminar activamente hacia la libertad que anhelas para ti y para los demás.

Juan Manzanera
Escuela de Meditación