

MENTE FLEXIBLE Y LA **COMPRESIÓN** **DEL OTRO**

Carlos Barbosa Cepeda
2023



MENTE
FLEXIBLE Y LA
COMPRENSIÓN
DEL OTRO

¿Quién soy yo? ¿Cómo me respondería esa pregunta? Y en eso que soy yo, ¿entran los otros? ¿Entra la familia, las personas conocidas, o incluso aquellas que me encuentro alguna vez en la calle y jamás volveré a ver?

Desde que salimos de casa, todo el tiempo estamos coordinando nuestro movimiento con el de las demás personas: damos espacio, hacemos fila, entramos o salimos de un sitio en relativo orden. Esto no es irrelevante para la pregunta de quiénes somos. Todo lo contrario. De esa persona que está al lado en el autobús, en la vía, en el trabajo, en el restaurante, de ella está dependiendo mi vida en el momento que la encuentro. Dos puntos son importantes para captar eso. Primero, no estamos ya hechos: continuamente estamos emergiendo a la vida, a cada instante, sin parar. Segundo, en ese proceso de emerger continuamente dependemos de todos los otros seres.

Todo ello puede sonar poco evidente. Lo que impide que capturemos esta mutua dependencia es la muy asentada noción de que cada uno de nosotros somos lo que somos independientemente de las demás circunstancias, cada cual en su propia esfera. Pero incluso cuando estoy encerrado en mi casa y no entro en contacto con nadie más, sigo dependiendo de muchos seres y factores para ser quien soy. Del trabajo de mucha gente que provee mis alimentos, confecciona mis ropas, lleva el agua y la electricidad a mi casa, de todo eso depende a cada momento que yo pueda ser quien soy. Si prestamos atención a todo este proceso, se hace menos claro que seamos seres aislados, y mucho más notorio que estamos emergiendo continuamente y en dependencia de muchos seres y factores.

I



No es simplemente que mi vida esté dependiendo de otros seres y factores todo el tiempo: quién sea yo depende de todos esos seres y factores todo el tiempo. Del mismo modo, claro está, de mí depende el ser de todos los demás. En este lugar de mutua dependencia es más fácil captar que estamos todos del mismo lado: mi vida y bienestar depende de la vida y bienestar de los demás. En fin, si puedo captar como en mi ser ya están los otros, soy más capaz de entender la importancia de dar lugar a los otros.

Una clásica imagen india refleja esta idea, imagen usualmente llamada red de Indra. Dice el mito que el dios Indra tiene un gran palacio, del cual pende una red de pescador, y en cada nudo de la red hay una brillante joya que refleja el conjunto. La red es tan extensa que cubre todo el universo. Pues bien, la realidad es como esta red. Cada cosa individual es un nudo de la red, pero cuando tomo un nudo (una cosa), estoy tomando la red entera. Y así como cada nudo de la red de Indra refleja la red entera, cada cosa existente contiene en sí todas las demás. Nada existe por separado, nada existe de forma independiente.

II

En nuestro tiempo, técnicas como la meditación y el yoga son crecientemente populares. Cada vez más gente se interesa por los beneficios de estas prácticas. Pero es muy habitual pensarlas como medios para aislarse del ruido del mundo, alejarse de las circunstancias y gentes “tóxicas”, hacerse a una especie de burbuja o espacio seguro. Pero la meditación y el yoga (también el zazen, e incluso el reciente mindfulness) provienen de formas de pensar el mundo en red —como la ejemplificada hace un momento con la imagen de la red de Indra—. Algo no encaja aquí. Todas estas técnicas que usualmente pensamos como maneras de aislarnos del “ruido del mundo” provienen de maneras de entender el mundo en red, en interconexión. Este desencaje tiene una explicación histórica.

Las técnicas de meditación de la India y de los países tradicionalmente budistas llegan a Occidente bien entrado el siglo XX. Esas sociedades occidentales ya eran predominantemente modernas, y por ello son sociedades donde estaba muy asentada la idea de que cada uno de nosotros somos seres esencialmente individuales y, más aún, cada cual gana su identidad y su ser fortaleciendo su yo, haciéndose independiente de los demás seres y factores, cada cual en su propia orilla del mundo. Se notó mucho esa manera de pensar durante la pandemia de covid-19 en Europa Occidental y Norteamérica. En aquel entonces, cuando los confinamientos y el uso obligatorio de tapabocas empezaron a repetirse en países como Bélgica o Estados Unidos, mucha gente protestó alegando que se estaba pasando por encima de sus derechos individuales. En Colombia muchos de ustedes habrán podido observar esos episodios con cierta incredulidad o sorpresa, y esa sorpresa ya delata que no son tan



modernos como los norteamericanos o europeos. Pero eso no tiene que estar mal: para muchas cosas es bueno ser moderno, pero no para todo.

Sea como sea, cuando llegan de Asia las técnicas de yoga o meditación, llegan a entornos en los que nos han estado inculcando que cada uno de nosotros existimos por aparte y para crecer debemos hacernos cada vez más independientes de los otros seres y circunstancias. Eso hasta cierto punto es así, pero es apenas la mitad de la verdad. Ahí tenemos el problema. Cuando desde esa óptica me llega la meditación, la empiezo a pensar como una especie de escudo contra los ruidos molestos, las personas fastidiosas, las circunstancias incómodas. El problema es que en realidad nunca puedo estar desconectado de las demás cosas. Si cavo profundamente en quién soy yo, me encuentro con que estoy íntimamente conectado con las

demás cosas. A decir verdad, podría conformarme con meditar para ganar más calma, y ese efecto no está mal. ¿Pero qué pasa si entro más profundo, si empiezo a meditar más profundamente, si establezco una práctica más regular y asidua? Eventualmente pasará que me encontraré en mi propio seno con cosas que no entiendo y que son inclusive aterradoras. De repente, puedo llegar a experimentar sensaciones pavorosas. Eso no lo puedo manejar en solitario: en ese punto necesito la orientación de gente que realmente tenga la pericia necesaria. Y no es necesariamente malo. De hecho, es una buena señal.

El psicoterapeuta Mark Epstein narra en su libro *Going to Pieces without Falling Apart* (lo que traduciría algo así como «Desmoronarse sin desplomarse») que en el contexto de un retiro de budismo tibetano empezó a experimentar sensaciones aterradoras que ni siquiera entendía. Cuando les consultó a los guías del retiro, estos le indicaron que iba bien, que continuara. Cuando empiezan a pasar esas cosas es que empezamos a entender de qué se trata meditar. La calma superficial que uno pueda conseguir con la meditación (o con lo que sea) se reventará tarde o temprano. La sensación que pueda desarrollar de que ya no me afecta que el vecino me esté molestando todos los días se me acaba algún día, y ese día suenan truenos. Porque no he entendido aún que el origen de mi incomodidad con el vecino no es el vecino. El vecino podrá hacer muchas cosas, pero ¿por qué me molesta? ¿Por qué me molestan los compañeros de trabajo, o la gente que va conmigo en el bus? Cuando empiezo a hacerme estas preguntas en serio, empiezo a mirar hacia dentro. Y eso no es una experiencia agradable, pero en ese punto es cuando empiezo a captar

de qué se trata en serio meditar. Porque, sea lo que sea que experimente con los demás —sensaciones agradables o desagradables—, todas esas sensaciones están dando testimonio de que estoy conectado con todas esas personas, así no las vuelva a ver jamás. Es igual: desde antes de que nos encontráramos, ya estábamos todos conectados, ya estábamos todos dentro de la misma red.



En nuestros tiempos, eso no es tan fácil de notar, no trasparece tanto: cada uno de nosotros está en su burbuja. Aun así, hay momentos de oportunidad en los que la percepción de la interconexión se muestra tímidamente. No hace falta que nos demos cuenta. A veces se trata de algo tan sencillo como entrar en una sala. Cuando entramos en una sala, ya está operando en nosotros alguna noción de que estamos del mismo lado; por eso al entrar nos percatamos de quién está, si alguien necesita pasar primero, si no estamos obstaculizando. Es verdad que, del lado contrario, en situaciones problemáticas o de conflicto sobresale más la historia que cada cual se cuenta a sí mismo:

cada cual por su lado, cada cual en su propia burbuja.

Con todas estas consideraciones ya estamos llegando al punto de qué es la mente flexible. Hemos estado hablando ya al respecto, de hecho. Eso sí, no se trata de una noción de flexibilidad como ser uno la misma persona y ser capaz de atravesar las circunstancias: se trata de la habilidad de transformarse en función de sintonizar con las circunstancias. Esa es una flexibilidad que no es para nada diferente de incluir a los otros. Claro, es fácil decirlo, pero a menudo no es lo que sucede: a menudo también hay situaciones de competencia y falta de cooperación en la vida cotidiana. Pensemos por ejemplo en las situaciones habituales en el transporte público, especialmente en hora punta: cuando yo quiero salir una marea de gente quiere entrar, y acabamos todos compitiendo por el espacio para movernos. ¿Cómo podemos actuar diferente? ¿Cómo podemos cultivar la flexibilidad que incluye a los otros?

No es tan fácil como decirlo, o como hacerse el propósito. No porque crea en esa necesidad voy a convertirme en una persona diferente mañana mismo. No importa cuánto me diga que debo cambiar: al día siguiente voy a seguir portándome como siempre. El motivo es que estoy habituado a ello. Parece entonces un sin salida, pero eso mismo, la habituación, la costumbre, da la clave de la solución. En eso es que técnicas como la meditación, el yoga o el taichí pueden ayudarnos.

Lo fundamental de meditar, recordemos, es despertar nuestra íntima conexión con las demás cosas. Pero no es suficiente con ir de vez en cuando a un taller de yoga o de taichí, por ejemplo, ni siquiera basta

con unos diez minutos de meditación por la mañana. La idea es que ese conocimiento al que despierto en mi pequeño espacio de meditación pueda trasladarse luego a las situaciones de la vida cotidiana. No voy a volverme un ángel mañana. Tal vez nunca... Sin embargo, ese despertar a la interconexión que se muestra en la meditación abre una especie de ventana de oportunidad. Cuando esa ventana se abre en medio de la vida cotidiana, tengo la oportunidad de actuar diferente: no desde los impulsos reactivos a los que estoy habituado, sino teniendo presente lo que está pasando en el presente (valga la redundancia). Así es que se me abre la posibilidad de tener en cuenta a los demás, porque en ese espacio de atención al presente me doy cuenta de que nunca estoy aislado de los demás.



Una historia zen ilustra esta continua conexión y la oportunidad de actuar diferente. Dice la historia que un monje mayor y otro más joven

iban caminando para volver a su templo. Para llegar debían atravesar un río pando a pie. Cuando llegaron al río, una joven mujer que estaba allí les pidió que le ayudaran a atravesar: "Voy para una celebración y si atravieso el río sola, mi vestido se mojará y se arruinará. Por favor, mis señores, les ruego me ayuden a cruzar sobre sus hombros." El joven recordó que los monjes varones tenían el precepto de no tocar mujeres, así que no accedería; pero el mayor aceptó, subió a la muchacha en hombros y cruzó el río. Al final, todos cruzaron y ella mantuvo su vestido intacto. El monje joven, sin embargo, se quedó pensando todo el tiempo en que su compañero había roto el precepto, pero durante todo el camino no le dijo nada. Solamente cuando llegaron al templo, decidió recriminarle: "¿Se da usted cuenta de que violó el precepto de no tocar mujer?" El mayor le replicó: "Yo ya dejé a la joven al otro lado del río; ¿tú aún sigues cargando con ella?"

Esta historia nos ayuda a entender que estamos cargando con un montón de gente todo el tiempo. Puedo tener un roce con alguna persona, por ejemplo en la calle, y decidir insultarle. Luego puedo seguir mi camino y pensar que me importa un pepino porque no la voy a volver a ver. Pero no: sigo cargando con esa persona, es el precio que pago por insultarle. Quiéralo o no, sigo cargando con esa persona. La ventana que se abre con la meditación me da la oportunidad de darme cuenta de eso, y así actuar diferente. En lugar de centrarme en mi ira por lo que hace la otra persona, me centro en captar de dónde sale la ira en mí. Y la mente que pasa por esa ventana es la mente flexible: no la que "surfea" las circunstancias sin cambiar, sino la que es capaz de transformarse a tono con las circunstancias.

No es fácil, ciertamente. Supone cuestionar mi amor propio, mi noción tan acendrada de que soy una persona muy importante. Cuando por ejemplo voy por la calle, mi gran tentación es creerme una persona muy importante. Voy, por ejemplo, en bicicleta, corriendo porque tengo prisa, de modo que acabo estrellándome con un peatón. El peatón me va a gritar, yo le voy a gritar, y acabamos cargando el uno con el otro por mucho tiempo. Puedo evitar esa carga si dejo de creerme tan importante. No soy tan importante: soy una persona más, un ser más en el mundo. Está bien cuidarme (todo lo que tengo en realidad es esta vida, así que debo cuidarme), pero para eso no necesito tomarme demasiado en serio. Si me tomo demasiado en serio, me vuelvo como una especie de témpano que revienta contra todas las otras cosas y acabo reventándome.

En el daoísmo (taoísmo) es muy importante la imagen del agua. El agua es la materia más flexible que solemos encontrarnos, pero por ser tan flexible es que logra llegar a todas partes. Es tan extremadamente maleable que toma la forma de cualquier recipiente en que la depositemos, pero precisamente por ser tan maleable acaba venciendo todos los obstáculos. El agua no se cree muy importante, pero por eso mismo acaba beneficiando a todos los seres. Esa es una gran imagen de la mente flexible. De eso se trata. Como alguna vez dijo en una entrevista el famoso Bruce Lee: "sé agua, mi amigo".



Carlos Andres Barbosa

Doctor en filosofía e investigador en filosofía japonesa y filosofía de la religión. Cuenta con una amplia trayectoria como docente de filosofía en varias universidades de Bogotá entre 2011 y 2014 y está encargado de dictar la Licenciatura en Filosofía de la Universidad Pedagógica Nacional desde 2018 hasta el presente. Miembro de la European Network of Japanese Philosophy (ENOJP), la Asociación Latinoamericana de Filosofía Intercultural (ALAFI) y la Red Colombiana de Filosofía de la Religión (RCFR). Beneficiario Colfuturo (2014-2016). Practicante de budismo zen desde 2009.



 Bogotá **Cultura + Consciente**

CUL
TURA
CIUDA
DANA



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

