Seminario web del Grupo de Meditación de Triángulos – 31 de julio de 2023

La No Crítica y la Búsqueda de la Inofensividad

Wendy Boyd

En primer lugar, me gustaría señalar que al hablar de la crítica, la no -crítica y la búsqueda de la inofensividad, no me convierte en un experto ni mucho menos. ¿Quién lo es? ¿Quién puede decir honestamente con la mano en el corazón que nunca ha criticado a otro, ni ha luchado por abstenerse de criticar a la familia, al gobierno, a su trabajo, a sus compañeros de trabajo, y sobre todo a la pareja con la que mantiene una estrecha relación?

Sin embargo, esta breve presentación es una simple mirada al poder de la no crítica como un paso transformador hacia la inofensividad, más que hacia la crítica en su totalidad, aunque esta necesariamente deba incluirse y debatirse.

Decir que la no crítica es un paso transformador, se refiere a que cuando uno "elige" abstenerse de criticar, conscientemente y con todo el corazón y el alma, se da un salto significativo y cuántico en la conciencia. La decisión desafía los hábitos de toda una vida y de una sociedad que tiene una psicología profundamente arraigada en la crítica como norma. Desafía la tentación del individuo de entretenerse con ese tipo de chisme que lanza flechas hirientes que lastiman al pobre objetivo que está siendo atacado, las flechas envenenadas del odio, la crueldad, la mentira y la calumnia.

El Maestro Tibetano se refiere a la crítica negativa como un "veneno virulento" y que "daña en todos los casos, con el tiempo, al que critica". Estas flechas de veneno formadas por pensamientos de ataque tienen un efecto boomerang, dando primero en el blanco, solo para volver a atacar a quien las envió inicialmente.

Sobre esta idea del veneno, hay un poema escrito por William Blake, publicado en 1794 como parte de su colección "Canciones de Experiencia". En él se describen los sentimientos reprimidos de ira del narrador hacia un individuo, emociones que acaban desembocando en un asesinato, un asesinato simbólico o lo que hoy se podría denominar asesinato de la personalidad. El poema explora temas como la indignación, la venganza y, en general, el estado lamentable de la humanidad. Es un poema aparentemente sencillo y, sin embargo, encierra un mensaje que sigue vigente hoy en día.

El poema sugiere que la transmutación de la ira y la crítica a través de lo que hoy llamamos "correcta palabra" reduce la necesidad de venganza y esto, a su vez, neutraliza la ira reprimida. La primera estrofa establece el tono:

Un Árbol Venenoso

Estaba enojado con mi amigo:
le manifesté mi ira, la ira terminó.
Estaba enojado con mi enemigo:
me quedé callado, y mi ira aumentó.

En el miedo la fui regando, de noche y de día
con mis lágrimas y temores;
con sonrisas la fui asoleando,
y con sutiles y arteras estratagemas.

Así creció de día y de noche,
hasta volverse una dorada manzana;
y mi enemigo observó su brillo,
y supo que era mía.

Y furtivo entró a mi jardín
cuando la noche envolvió al follaje.
Por la mañana satisfecho vi
a mi enemigo exánime bajo el árbol.

De esto se desprende claramente que la crítica negativa ciega a una persona para razonar tanto como lo hace la ira, y puede crear un escenario similar de engaño y destructividad. También es interesante que el árbol en cuestión haya sido descrito como un árbol de "Misterio" y aparece de nuevo en "El Abstracto Humano" de Blake, y ambos árboles crecen dentro de la mente como se afirma "Los dioses de la tierra y el mar buscaron encontrar este Árbol en la naturaleza. Pero su búsqueda fue en vano. Uno de ellos crece en el cerebro humano.

Esto nos lleva al papel que juega la mente, ya que la mente es la instigadora de la crítica negativa y, al mismo tiempo, tiene la solución para cortar la raíz insidiosa del problema. La solución reside en la técnica que llamamos “desapego”, que es un estado mental y que se nos insta a practicar y a aplicar en todas nuestras relaciones y asuntos de la vida cotidiana.

Como práctica espiritual heredada de la tradición budista, reconoce que del verdadero desapego surge la inofensividad. Esta última, como sabemos, también es una práctica vital y, juntas, forman dos ramas de un mismo árbol.

Tanto el desapego como la inofensividad son dos de los aspectos de la espiritualidad más difíciles de practicar. Tal vez sea porque la filosofía y la verdad central detrás de ambas prácticas trascienden la teoría y convierte en hipócrita a quien de oídas defiende la enseñanza, pero no la aplica en la práctica. En pocas palabras, pone en evidencia el espejismo, la ilusión y los apegos albergados en el “no yo”, y todos sabemos que cuando “cosas” no muy espirituales se desatan, no es un espectáculo agradable.

La práctica del desapego implica cultivar la actitud de ser un Observador, el Observador o el Vigilante Silencioso. Darse cuenta mentalmente de los pensamientos que se generan, de su calidad, intención y, sobre todo, del motivo, de modo que se cree un espacio en el que se puedan hacer elecciones conscientes en lugar de identificarse y obedecer todos los caprichos mentales que convierten al individuo en un prisionero. Asimismo, el aspecto emocional

también se trata de esta manera, observando las propias reacciones en lugar de reaccionar a los estímulos externos por impactantes que sean. Desarrollar una actitud impersonal no implica una falta de sentimiento, del mismo modo que el tipo de desapego del que hablamos aquí no es una forma de disociación del predicamento humano. De hecho, estas prácticas nos hacen más sensibles a las necesidades de los demás, más empáticos, más capaces de demostrar compasión activa porque la mente inferior se silencia, y en ese silencio se escucha y se responde al sentido de urgencia del trabajo. La voz en la cabeza y su incesante parloteo, más la atracción del vehículo emocional hacia abajo cuando se centra egoístamente, impiden que la intuición como "el órgano de percepción del alma" funcione plenamente y se haga cargo de su instrumento como debe ser.

El término "Correcta Palabra" es la palabra que se rige por el autocontrol y es muy importante para la práctica de la inofensividad y requiere las mismas condiciones de silencio que permiten escuchar la voz del alma. Es decir, todos estamos aprendiendo el arte de cuándo hablar y cuándo callar. Todos estamos aprendiendo que la palabra puede ser un vehículo para ayudar o perjudicar a otros, para herir o sanar, para el odio o el amor, para la crítica negativa o para la comunicación positiva, etc.

Por último, otras palabras sabias del Maestro Tibetano dicen que: "Dejemos que el "Espíritu de Buena Voluntad" domine nuestras mentes y no habrá lugar para el espíritu de crítica y la difusión de discusiones destructivas".

¡Gracias!