

Del miedo a la epidemia a la epidemia del miedo

Reflexiones a la luz del yoga

por Vigyananand (Doctor Jacques Vigne)

En un momento en el que muchos proyectos individuales y colectivos están siendo cancelados a causa de la epidemia de coronavirus, es el momento de recordar las palabras de Mâ Anandamayî: "A menudo no tienes que ir en busca de la renuncia, ¡viene a ti por su propia voluntad!" La sabiduría consiste ahora en actuar como si uno lo hubiera deseado... "Esto nos lleva a una buena meditación sobre el hecho de que en este mundo las cosas son tan cambiantes como las olas del océano; por eso es necesario saber cómo hacer de la impermanencia una amiga. La gente suele considerar la impermanencia como su peor enemigo. Es una tendencia a invertirse.

Internalizar de manera beneficiosa la desaceleración impuesta por la epidemia.

La epidemia del coronavirus es una grave ralentización, no sólo para la economía, sino también para la misma aceleración que se había introducido gradualmente en nuestra vida cotidiana. Nos guste o no, debemos aprender a mirar las cosas más lentamente. Esta lentitud, esta perspectiva en la que la muerte también está más presente puede darnos una mayor profundidad, ya que vemos más profundamente con dos ojos que con uno, y vemos más lejos espiritualmente con la apertura del tercer ojo del yoga, que es el de Shiva. Es finalmente cuando hay una desaceleración, mejor aún, cuando los automatismos se detienen, que nos despertamos. Para entenderlo, sólo hay que recordar aquellos momentos en que uno está somnoliento, mecido por el zumbido de un tren nocturno y despierto de repente cuando se detiene.

Frente a esta obligación de reducir la velocidad, esta especie de parada y arranque del destino, tenemos la opción entre estar más internalizados y al mismo tiempo encontrar nuevas soluciones para ayudar a otros que están en dificultades, ya sea por la infección directa del virus o por los problemas materiales causados por las restricciones de desplazamiento. La otra opción es dejarse llevar en la dirección de la distracción-destrucción: por desgracia, incluso cuando uno está confinado en su casa, sigue teniendo acceso a Internet y a esos sitios en los que se pueden ver millones de películas, libros o música prácticamente de forma gratuita. Por lo tanto, es muy posible no interiorizarse en absoluto pasando todo el día

encerrado entre cuatro paredes. Tienes que ser consciente de esta tentación, y saber cómo tomar la decisión correcta.

Esta desaceleración general de la sociedad de los individuos, causado por las restricciones actuales, es también una especie de clínica de terapia, y en ese sentido nos hace bien. Esto me recuerda una reflexión de Swami Vijayananda. Ex médico francés que se convirtió en discípulo de Mâ Anandamayî, pasó 60 años en la India, 18 de ellos en soledad en el Himalaya. Trabajé con él durante 25 años, y de vez en cuando le preguntaban por qué había pasado tanto tiempo en soledad. A menudo respondía: "Era una forma de ralentizar la mente". Esto puede parecer demasiado simple e incluso un poco decepcionante. Sin embargo, en la concepción del Yoga, cuando la mente se ralentiza, el barro que contiene puede asentarse, y uno puede ver su fondo directamente. Por lo tanto, es un trabajo a largo plazo. En este sentido, los buenos centros de retiro sirven como "clínicas de ralentización" para una sociedad que sufre de "aceleración" aguda o crónica. Otro consejo de Swami Vijayânanda para intensificar el progreso espiritual era salvar la energía de uno. El egocentrismo del encierro va directamente en esta dirección, siempre y cuando uno entienda su mensaje. Como dijo Nietzsche, el verdadero valor es el que uno tiene delante de sí mismo. El simple hecho de quedarse en casa es un primer paso para desarrollar este tipo de coraje, y tiene una especie de valor iniciático, especialmente cuando se ha hecho muy poco en la vida. En las culturas primitivas, la iniciación del adolescente suele tener lugar durante un período de unos pocos días a solas en el bosque. Más allá de la capacidad de sobrevivir y alimentarse en este entorno completamente natural, está la separación de la familia y el capullo social y el aprendizaje directo de la soledad. Para muchos individuos modernos "hiper-socializados", tener que quedarse en casa por unos días o semanas será sin duda una gran primicia. Es su responsabilidad hacer un buen uso de ella.

Uno finalmente oscila entre dos extremos, refugiándose en múltiples distracciones para matar el tiempo, y en el otro lado, quedando paralizado por una asustada fijación obviamente también mantenida por los medios de comunicación. En el primer caso, uno será un tipo de drogadicto que se traga las películas para evitar ver el malestar externo e interno. Desafortunadamente hay mucha gente en este caso. Recientemente leí un estudio que explicaba que en Francia la gente pasa un promedio de dos horas al día en una pantalla, principalmente viendo películas y utilizando las redes sociales, sabiendo que éstas están contaminadas por una violencia verbal fácil en la que la gente la saca con impunidad y de forma básicamente irresponsable. Incluso las noticias que parecen ser de un nivel más alto y con mayor interés son en promedio de sólo dos minutos cada dos horas. Cuando vemos esto, tenemos derecho a estar tristes y nos vemos reducidos a hacer deseos universales de felicidad del tipo: "Que todos los seres estén bien, felices y en paz" ...

Hay un camino intermedio que se puede encontrar, por un lado aprovechando la relativa soledad para ralentizar la mente como se recomienda en el yoga, y por otro lado manteniendo una conciencia suficiente de la realidad de la situación externa. Liberar de repente el tiempo representa una puerta que se abre a la luz de la experiencia profunda. Debe ser empujado, y no dejar que ninguna corriente de aire, es decir, cualquier capricho o entretenimiento, lo haga cerrar de golpe. Para tomar un punto de vista crítico, podríamos decir que hay una fórmula

que parece banal pero que de hecho es perniciosa: "Sí, pero estoy viendo esto porque es interesante! "Hay miles de millones de cosas interesantes, pero nuestras vidas están limitadas en el tiempo, que es lo que este período epidémico también nos recuerda. Así que tienes que saber lo que estás buscando. Un relativo vacío en la agenda de uno es ya una forma de tocar este vacío, un término con el que los budistas se refieren a la Realidad subyacente. El Buda una vez tomó un puñado de hojas del suelo en un bosque y preguntó a sus discípulos si entendían lo que querían decir. Cuando parecían intrigados, explicó: "Estas pocas hojas representan la enseñanza que les estoy dando, la enseñanza que lleva a la Liberación. Es mucho menos en cantidad que todo el conocimiento posible, que es tan numeroso como todas las hojas del bosque! »

Las causas fundamentales de la epidemia y la tentación de la omnipotencia.

Cuando miramos las causas de esta epidemia, hay dos posibilidades principales, y ambas están claramente relacionadas con una deriva de la humanidad afligida por ideas de omnipotencia. La versión oficial es que se trata de un virus que proviene de animales salvajes matados y vendidos en los mercados de China. ¿Por qué entonces los seres humanos quieren alimentarse de animales muertos cuando las plantas son suficientes? Hay unos pocos cientos de millones de vegetarianos en este planeta que son la prueba viviente de que las plantas son realmente suficientes. ¿No es un sentimiento de omnipotencia que lleva a un cierto número de seres humanos a decirse a sí mismos que es normal que los animales sacrifiquen sus vidas para satisfacer no sus necesidades, sino sólo sus deseos?

Ideas para tratar el miedo en esta época de epidemia.

Ya ciertas actitudes y remedios generales son buenos para prevenir o curar el miedo. Hablé de ellos en mi artículo *abhaya*, el no-miedo, que se puede encontrar en mi sitio. Por supuesto, existe la idea general de que el pensamiento es creativo, por lo que al tener muchos pensamientos temerosos, se tiene más riesgo de que la profecía se cumpla por sí misma. Sin embargo, este es un argumento que también tiene sus límites, porque incluso un poco de ansiedad puede empujarnos a tomar medidas más estrictas para contener la epidemia a nivel individual y colectivo, y esto es a priori algo bueno. Una vez más, no debemos perder el sentido de la justa media o el sentido común.

Ya que estamos en una perspectiva de yoga para tratar esta epidemia, podemos reflexionar sobre el arquetipo de la danza *Tandava*, la danza de la muerte de Shiva. La historia es así: debido a un conflicto con su padre el rey Daksha que se había negado a invitar a su marido Shiva a un gran sacrificio que él estaba organizando, Sati se suicidó arrojándose a la pira encendida para este sacrificio. Shiva corrió, tomó el cuerpo de su esposa sobre su hombro y huyó, sembrando la muerte y la destrucción en su camino, por su furia y también por su dolor. Vishnu, viendo esto y siendo él mismo responsable de la protección del mundo, vino discretamente por detrás y cortó el cuerpo de la diosa en pedazos para liberar a Shiva. Cincuenta y dos partes salieron del cuerpo, que cayeron a la tierra dieron nacimiento a un templo a la diosa. Se pueden distinguir al menos dos niveles de interpretación de esta historia,

metafísico y psicológico: desde el punto de vista metafísico, significa para el hinduismo que sólo hay una gran diosa, el Mahadevi, y que las múltiples diosas adoradas en estos 52 templos son sólo facetas de ella. Desde el punto de vista psicológico, este relato representa una crítica al apego apasionado que lleva a la destrucción. ¿Puede aplicarse esto a nuestra situación actual? Sí, en cierto sentido: ya en un nivel concreto, aquellos que están muy apegados a su estilo de vida y que no quieren cambiarlo en absoluto no tomarán las medidas de protección adecuadas, y se arriesgarán más a su propia destrucción y a la de aquellos a los que contaminan. Ese es un aspecto de ello, aunque no es el único. En el primer nivel y para mucha gente, salir por la noche, ir de vacaciones al otro lado del mundo es la mejor parte de la vida, pero no ven la muerte que también está por detrás en este período. Al igual que Shiva no entendió que su esposa había muerto y que estaba unido a ella como si fuera a volver a la vida. Mâ Anandamayî hizo un juego de palabras con el significado en hindi, *vishaya*, *visha*: los objetos de los sentidos, *vishaya*, son venenos, *visha*. Incluso dijo que son venenos lentos que socavan nuestra energía sin que nos demos cuenta. Por supuesto, esto no es en el sentido de una sociedad de consumo, sino más bien en el sentido de una profunda sabiduría. Sin embargo, reconozcamos que para meditar sobre este tema correctamente, nos ayudará considerablemente el hecho de que ya hemos despertado un cierto nivel de alegría interior. En este período de confinamiento, el "cadáver del amado cuerpo de Sati" que debemos dejar ir, corresponde a nuestros proyectos a corto y medio plazo, e incluso para muchos, a nuestro sustento. Si lo dejamos ir de buena gana, será una ayuda para el progreso espiritual; si lo hacemos con acrimonia, será un obstáculo. Una buena solución también será hacer como algunos italianos, que dejan de lado su libertad de movimiento... ¡cantando en su balcón! En el camino del *bhakti*, de la devoción hindú, se dice que si uno exhala sin cantar un mantra, uno exhala para nada.

Un tratamiento para el miedo a la epidemia es saber reírse de la muerte: para ello, la cultura mexicana es experta, ofrece muchas representaciones irónicas en torno a este tema, como esqueletos vestidos de novios, o con el sombrero de copa y el cigarro, o montando en bicicleta! Tomar medidas razonables para protegerse a sí mismo y a los demás del virus no nos impide reírnos de nuestra situación actual. Sabemos que la risa aumenta la inmunidad, así que debemos saber cómo usarla sabiamente en este momento.

En general, a los seres humanos no les gusta la incertidumbre, y sin embargo esa es la situación en la que estamos. Nadie, ni siquiera los expertos, pueden, por ejemplo, estimar la duración de la situación epidémica. Esta es una razón más para dejarse llevar y, por ejemplo, meditar en el adagio Zen: "De momento en momento, abre tu mano, abre tu mente". También en este sentido, un gran maestro de meditación del bosque tailandés, Ajahn Shah, aconsejó una meditación a la que le dio gran importancia, y que incluso definió como crucial: la de "¡No estoy seguro! "Cada vez que una sensación, una emoción, un impulso se eleva en nosotros, respondemos con "¡No estoy seguro! "Esto no significa que debemos dudar de los valores fundamentales del ser humano o de la necesidad de hacer un trabajo espiritual, sino que simplemente debemos cuestionar nuestro funcionamiento automático, nuestras sensaciones-emociones que nos llevan en una u otra dirección, sin que seamos realmente

conscientes de ello. Por lo tanto, es bueno poder aceptar que el futuro, incluso el futuro cercano, no es seguro, y poder sonreír al respecto.

En este sentido también, hay un poema Zen cuya primera línea dice: "Por la mañana, me despierto y sonrío". Cada día tiene su parte de incertidumbre; si lo ves con antelación y sonríes, empiezas con el pie derecho para tu actividad diaria. Y aún más, no es sólo por la mañana cuando te despiertas que tienes que aprender a sonreír, es delante de todo lo que te despierta mentalmente, es decir, todas esas pequeñas o grandes cosas que no suceden como te gustaría. Y obviamente, una epidemia no es lo que los seres humanos quieren. Así que nos despierta, y si tomamos este despertar con una sonrisa, puede convertirse en una causa del Despertar.

La tendencia de los grupos humanos es estimular su energía y unidad tomando un chivo expiatorio. Este mecanismo es regularmente negativo y crea muchos problemas, pero tomar el coronavirus como chivo expiatorio para estimular nuestra lucha contra él es, por otra parte, una actitud aceptable. Además, no podemos hablar del temor a esta epidemia actual sin mencionar la tendencia a predecir, o incluso desear, el fin de la civilización actual, a través de una especie de efecto dominó o "colapso", como dicen los ingleses. De hecho, una epidemia que mataría a una buena parte de la población iría en esa dirección. Desde un punto de vista psicológico, ¿qué hay detrás de estos miedos? Ciertamente un enorme sentimiento de culpa que es particularmente pronunciado en Occidente. Por ejemplo, en el hinduismo y el budismo, las nociones de fin del mundo y de Apocalipsis están mucho menos presentes, aunque también tienen su propia visión del fin del mundo. El Occidente moderno siente en el fondo que tiene muchos comportamientos erróneos, y que la propia modernidad se ha convertido en el mayor depredador que el planeta ha conocido. De ahí una culpa reprimida que tiende a manifestarse en forma de delirio. La verdadera dificultad consiste en trazar la línea entre el miedo razonable, una posibilidad de futuro francamente negativa que no debe pasarse por alto, y el delirio apocalíptico descarado.

En los Yoga Sutras de Patanjali, II, 16, decimos *heyam dukhamanâgatam*, "uno debe evitar el sufrimiento futuro". Esto evoca la enseñanza central del Buda en las Cuatro Nobles Verdades, *ariya-saccha*, el sufrimiento, su origen, su fin y el hecho de que puede ser completamente superado¹. Esta evitación proviene de la comprensión, y en las circunstancias actuales, ya de la prevención de la contaminación, así como de la provisión de un tratamiento correcto si uno está contaminado, pero más en general, uno evita el sufrimiento debido al cambio deshaciendo, desintegrando las propias fijaciones mentales, sean éstas burdas o sutiles.

Quedarse en casa proporciona un gran descanso, y se convierte en alimento para el alma. ¿No nos guiña el ojo el francés al unir las palabras "descanso" y "comida" ("repos" y "repas")? Además, la disciplina que se tiene en este período de epidemia nos da límites, que pueden en sí mismos convertirse en una meditación si recordamos el adagio Zen: "Cuando aceptamos nuestros límites, nos volvemos ilimitados". El significado es claro, depende de nosotros integrarlo en nuestras vidas entendiendo cómo se aplica a cada caso particular.

Esta situación de pandemia, en su lado inesperado, estimula nuestra atención. Si le añadimos el altruismo, tendremos estas dos cualidades fundamentales que nos permiten no sólo ser felices, sino también hacer felices a los demás, la vigilancia y la benevolencia.

ⁱ Veremos a este respecto el muy interesante libro de SN Tendon publicado por el Instituto de Investigación de Vipassana de Igatpuri *Una re-aprobación de los Yogasutras de Patanjali a la luz de las enseñanzas de Buda*. Puede ser ordenado desde los Estados Unidos. Otro libro, de mayor número de páginas sobre el mismo tema y con más o menos el mismo título, será publicado en junio por Routledge y Keagan, por Prtadeep Gokhale.