

Una Visión Budhista del Alzheimer

por el Venerable Maestro Buddhista Zhihan

El ser humano está formado por la unión del cuerpo y la mente. Ellos no pueden existir aisladamente y aunque uno de los dos esté más deteriorado que el otro, sigue habiendo vida.

El Buddha explicó que el ser humano está compuesto por **5 Agregados** o *Skandhas* (Scr.) Ellos son: **Forma** (relacionada con el cuerpo físico) y **Sensación, Percepción, Volición y Conciencia** (relacionadas con la mente). La **Forma** está definida por los elementos materiales que constituyen el cuerpo físico, la **Sensación** recibe los datos a través de los cinco sentidos y también de la mente, la **Percepción** procesa la información y realiza una búsqueda en las experiencias del pasado, la **Volición** reacciona a lo percibido y toma decisiones frente esa experiencia. y la **Conciencia** es un acto de atención o respuesta de la mente en el que el conocimiento de la experiencia se hace consciente en nosotros. La conciencia es a la vez influida por las experiencias de sensación, percepción y volición. Cada vez que relaciona dichas experiencias va creando una impronta, un hábito, que se hace cada vez más fuerte.

Según el buddhismo estos 5 Agregados no tienen una existencia propia independiente. Si tuvieran una existencia real absoluta no se perderían las experiencias como en el caso de los enfermos con problemas mentales o de Alzheimer. La Conciencia es como el disco rígido de una computadora. Una vez escrita, la información no se borra. En los casos de estos pacientes, ellos perciben a través de alguno de los órganos sensoriales pero cuando el disco rígido o Conciencia hace “google”, pierde la capacidad de LEER la información del pasado, eso los confunde y puede provocarles frustración y enojo. Antes de la enfermedad los podían reprimir por medio de la razón, la educación y las normas sociales, pero con la demencia lo subconsciente se hace más evidente. A esto se debe que a pesar de haber perdido parte de su memoria la persona sea tranquila y no sienta ira o tenga mucha violencia y enojo. La mente humana es comparable a un iceberg, lo que vemos es solo un minúsculo por ciento del mismo. Nuestra vida es igual, bajo el agua –en el subconsciente– hay todo un cúmulo de experiencias que pueden aflorar a la superficie.

Así como no se borra la información de la conciencia, lo mismo ocurre con el Karma (fuerza kármica). El mismo no se borra, se convierte en el karma del pasado, afecta al karma del presente y afectará al karma del futuro. Cúmulos de energía de nuestras experiencias pasadas formaron nuestros hábitos buenos y malos del presente, la única forma de modificarlos es aceptándolos sin autojustificarse y entenderlos. En la vida diaria es importante estar atentos para darnos cuenta cuándo nos surge la codicia y la ira, para ver el “Yo” inflándose. Sólo aceptándolo podemos pincharlo y desinflarlo.

Esta enfermedad es todo un ejemplo para comprobar que no existe un “Yo” real y fijo, un “Ego” concreto que surge por sí mismo. Cada experiencia vivida por el “Yo” no tiene una realidad absoluta una vez que está en el pasado y por eso todas las experiencias son condicionadas al momento y nada más. El “Yo” que creemos que somos, entonces, es Condicionado. Todas las etiquetas que ponemos de acuerdo con los roles que adoptamos en esta vida (padre, hijo, abuelo, profesor, amigo, vecino, etc) son puestas por nosotros mismos. Si quitamos todas las etiquetas convencionales solo quedarán las conexiones kármicas (saludables o perjudiciales) entre los individuos.

Según el buddhismo, los tres venenos son la Codicia, la Ira y la Ignorancia. Curiósamente en sánscrito, ignorancia (Avidyā) también significa ilusión o locura. La ilusión o locura en realidad es pensar que hay algo Permanente o fijo. La práctica buddhista trata de corregir esa ilusión y despertar a LA VERDAD.

Consejos para prevenir el Alzheimer:

Para levantar la vitalidad y retrasar el envejecimiento prematuro hay que tratar de llevar una vida más tranquila, más relajada, hacer ejercicio, evitar los excesos tanto físicos como psíquicos y tratar de dormir temprano, alrededor de las 22 hs sería lo ideal. El descanso ayuda mucho.

La práctica meditativa y la recitación de mantras, además, aunque no curan el Alzheimer sí ayudan a prevenirlo ya que calman nuestra mente, mejoran nuestra calidad de vida, ayudan a controlar los altibajos emocionales, a ser más ecuanimes y a preservar nuestra energía vital.

Consejos para convivir con el Alzheimer:

Si tenemos familiares o amigos con esa enfermedad, tratarlos con mucha paciencia y mucho amor y entender que las cosas que nos dicen o hacen no son en contra nuestra.....

Que todos tengan **COMPADURÍA***!!!

*Neologismo del maestro que significa la unión de Compasión y Sabiduría

.....