

CUANDO
TODO SE
DERRUMBA

Palabras sabias para momentos difíciles

Pema Chödrön

Índice

Introducción.....	3
Intimar con el miedo	7
Cuando todo se derrumba.....	15
Este mismo momento es el profesor perfecto.....	23
Relájate en lo que es.....	33
Nunca es demasiado tarde	43
No hacer daño	53
Desesperanza y muerte	61
Los ocho dharmas mundanos	71
Seis tipos de soledad.....	81
Curiosos respecto a la existencia	91
No agresión y los cuatro maras.....	99
Crecer.....	111
Ampliando el círculo de la compasión.....	117
El amor que no morirá.....	127
Ir contra el miedo.....	137
Servidores de la paz.....	143
Opiniones	157
Instrucciones orales secretas.....	165
Tres métodos para trabajar con el caos	173
El truco de no tener elección	183
Revertir la rueda del samsara	197
El sendero es la meta.....	205

Introducción

En 1995 me tomé un año sabático. Durante doce meses no hice prácticamente nada. Fue el tiempo en que más inspirada espiritualmente me he sentido en toda mi vida. En buena medida, lo único que hice fue relajarme. Leí, caminé y dormí. Comí, medité y escribí. No tenía programa ni agenda ni «obligaciones». Durante este tiempo libre de programaciones digerí muchas cosas. Una de éstas fue empezar a leer lentamente dos cajas de cartón llenas de transcripciones de charlas mías, un tanto toscas e inéditas, impartidas entre 1987 y 1994. A diferencia de las charlas *dathun* que componen *La sabiduría de la no evasión* y las enseñanzas *lojong* que forman parte de *Comienza dónde estás*, aquellas charlas no parecían tener un hilo unificador. De vez en cuando miraba algunas transcripciones. Las había de todo tipo, desde pedantes hasta deliciosas. Fue interesante y vergonzante tener que enfrentarme a semejante profusión de mis propias palabras. Gradualmente y a medida que avanzaba la lectura empecé a ver que, fuera cual fuese el tema elegido para la charla, el país en el que estuviera o el año en que la escribí, había enseñado incansablemente sobre los mismos temas: la gran necesidad de *maitri* (bondad amorosa hacia uno mismo) y el desarrollo de una actitud

compasivamente intrépida hacia nuestro propio dolor y el de otros. Me pareció que la visión detrás de cada una de las charlas era que podemos entrar en territorio desconocido y relajarnos en la insondabilidad de nuestra situación. El otro tema subyacente era disolver la tensión dualista entre nosotros y ellos, esto y aquello, bueno y malo, invitando a eso que solemos llamar vacío. Mi profesor, Chogyam Trungpa Rinpoche, lo describió como «reclinarse sobre los puntos más afilados». Se me ocurrió que durante aquellos siete años sólo había tratado de digerir y comunicar las provechosas e intrépidas instrucciones que Trungpa Rinpoche daba a sus discípulos.

Al sumergirme en los textos pude ver que aún me quedaba mucho camino antes de poder apreciar plenamente lo que se me había enseñado. También me di cuenta de que, poniendo en práctica los consejos de Rinpoche lo mejor que podía y tratando de compartir mis experiencias con otros, había encontrado una especie de felicidad fundamental que nunca antes había tenido. Me dio risa comprobar que, tal como él solía decir, hacernos amigos de nuestros demonios y de las inseguridades que les acompañan nos lleva a una relajación y alegría muy simples y nunca suficientemente valoradas.

Hacia mediados de año mi editora, Emily Hilburn Sell, me preguntó si tenía alguna charla más que pudiera ser utilizable para un tercer libro. Le envié aquella caja de cartón. Leyó las transcripciones y se sintió inspirada para decir a Shambala Publications: «Tenemos otro libro.»

A lo largo de los seis meses siguientes, Emily seleccionó, borró y editó, y yo pude darme el lujo de reelaborar a mi gusto, cada capítulo. Cuando no estaba descansando, mirando al mar o caminando por las colinas, me absorbía totalmente en estas charlas. Rinpoche me dio una vez el consejo de «relajarme y escribir». En aquellos tiempos no parecía que pudiera hacer ninguna de las dos cosas, pero años después allí estaba: siguiendo sus instrucciones.

El resultado de esta colaboración con Emily y de mi año de no hacer nada es este libro.

Ojalá te estimule a serenarte en tu vida y a tomar estas enseñanzas con honestidad, bondad y valentía. Si vives una vida caótica y llena de tensiones, aquí hay muchos consejos para ti. Si estás experimentando una transición, si sufres alguna pérdida o te sientes básicamente inquieto, estas enseñanzas están hechas a tu medida. El punto clave es que todos necesitamos que se nos recuerde y se nos anime a relajarnos ante cualquier cosa que surja, y que llevemos al sendero todo lo que encontramos.

Al poner estas instrucciones en práctica nos unimos a un largo linaje de profesores y estudiantes que han hecho que el *dharma* del Buda sea relevante en medio de las subidas y bajadas de sus vidas cotidianas. De la misma forma que se hicieron amigos de sus egos y descubrieron su mente sabia, también podemos hacerlo nosotros.

Agradezco al Vidydhara, el Venerable Chogyam Trungpa Rinpoche, por comprometer su vida totalmente con el *dharma* y por estar tan ansioso por transmitir su esencia a la gente occidental. Ojalá la inspiración recibida

de él pueda contagiarse, y que nosotros, como él, llevemos la vida del *bodhisattva* sin olvidar su declaración de que el «caos debe ser considerado como una muy buena nueva».

PEMA CHÓDRÓN Abadía Gampo
Pleasant Bay, Nueva Escocia, 1996

Capítulo 1

Intimar con el miedo

El miedo es la reacción natural al acercarse a la verdad.

EMBARCARSE EN EL CAMINO ESPIRITUAL es como meterse en un bote muy pequeño y aventurarse en el océano en busca de tierras desconocidas. Cuando practicamos de todo corazón nos sentimos inspirados, pero antes o después acabamos encontrándonos con el miedo. Pensamos que al llegar al horizonte estaremos en el fin del mundo y nos caeremos al vacío. Como todo explorador, nos sentimos atraídos a descubrir lo que nos está esperando ahí fuera, sin saber aún si tendremos el valor necesario para hacerle frente.

Si nos interesamos por el budismo y decidimos descubrir lo que tiene que ofrecernos, pronto descubriremos en su oferta varios matices distintos. En la meditación intuitiva comenzamos practicando la conciencia del instante, estar plenamente presentes en todas nuestras actividades y pensamientos. En la práctica del Zen escuchamos las enseñanzas sobre el vacío y enfrentamos el reto de conectar con una claridad mental abierta e ilimitada. Las enseñanzas del *Vajrayana* nos introducen a trabajar con la energía en todas las situaciones y nos hacen ver que cualquier cosa que surja es inseparable del estado de despertar. Cualquiera de los planteamientos anteriores puede engancharnos y

entusiasmos para continuar explorando, pero si queremos profundizar y seguir practicando sin vacilación, inevitablemente llegará un momento en que sentiremos miedo.

El miedo es una experiencia universal; lo sienten hasta los insectos más pequeños. Cuando vamos chapoteando entre los charcos que quedan tras la bajada de la marea y acercamos el dedo a los cuerpos suaves y abiertos de las anémonas, podemos ver cómo se cierran. Lo mismo les ocurre espontáneamente a todos los demás animales. Sentir miedo cuando nos enfrentamos a lo desconocido no es algo terrible; más bien es una parte integral del hecho de estar vivos y que todos compartimos. Reaccionamos ante la posibilidad de encontrarnos con la soledad, con la muerte, ante la posibilidad de no tener nada a lo que agarrarnos. El miedo es una reacción natural al acercarse a la verdad.

Pero si nos comprometemos a quedarnos donde estamos nuestra experiencia se vuelve muy vivida; las cosas se ven muy claras cuando no hay escape posible.

Mientras estaba en un largo retiro tuve una revelación que pareció conmover cielos y tierra: ¡no podemos estar en el presente y al mismo tiempo planificar nuestra vida! Ya sé que parece algo muy evidente, pero cuando descubres algo así por ti mismo, te cambia. La impermanencia se vuelve algo vivido en el presente, y lo mismo ocurre con la compasión, el coraje y la capacidad de maravillarse. Y también con el miedo. De hecho, cualquiera que esté en el límite de lo desconocido, plenamente en el presente sin punto de referencia,

experimenta la ausencia de base o fundamento, de un lugar donde agarrarse. Cuando nuestra comprensión se hace más profunda descubrimos que el presente es un lugar muy vulnerable, lo que puede ser una experiencia absolutamente enervante y al mismo tiempo absolutamente tierna.

Cuando empezamos nuestra exploración, tenemos todo tipo de ideales y expectativas. Buscamos respuestas que satisfagan el hambre que hemos sentido durante largo tiempo, pero lo último que deseamos es que nos vuelvan a hablar del hombre del saco. Evidentemente, la gente intenta avisarnos. Recuerdo que la primera vez que me dieron instrucciones de meditación, la profesora me describió la técnica, me dio las instrucciones necesarias para la práctica y luego añadió: «Pero, por favor, no salgas de aquí pensando que la meditación te va a dar unas vacaciones de la irritación.» De alguna manera, todas las advertencias del mundo no llegan a disuadirnos; de hecho, nos acercan más al sendero.

De lo que estamos hablando es de llegar a conocer el miedo, de familiarizarnos con él, de mirarle directamente a los ojos; no como una forma de resolver los problemas, sino como una manera de deshacer completamente las viejas maneras de ver, oír, oler, saborear y pensar. La verdad es que, cuando realmente comencemos a hacerlo, nos encontraremos con que somos humillados continuamente. No va a quedar mucho espacio para la arrogancia que resulta de aferrarnos a nuestros ideales. La arrogancia que inevitablemente aflorará va a ser vapuleada de continuo por nuestro propio coraje de ir un

paso más allá. Los descubrimientos que experimentaremos mediante la práctica no tienen nada que ver con ninguna creencia. Tienen mucho que ver con tener el coraje de morir, el coraje de morir continuamente.

Las instrucciones sobre la conciencia del momento, la vacuidad o el trabajo con la energía apuntan hacia el mismo hecho: estar en el sitio justo nos deja clavados, clavados al punto del espacio y del tiempo en el que nos encontramos. Cuando nos detenemos allí mismo y no expresamos ni reprimimos, no nos culpamos ni culpamos a los demás, nos encontramos frente a una pregunta abierta que no tiene respuesta conceptual. También nos encontramos con nuestro corazón. Un estudiante lo expresó muy elocuentemente: «La naturaleza de Buda, astutamente disfrazada de miedo, nos da una patada en el culo para que estemos receptivos.»

En una ocasión asistí a una conferencia sobre la experiencia espiritual que vivió un hombre en India durante la década de los sesenta. Nos contó que estaba absolutamente dispuesto a librarse de sus emociones negativas: luchaba contra la ira y la lujuria, luchaba contra la pereza y el orgullo, pero sobre todo quería liberarse del miedo. Su profesor de meditación le decía una y otra vez que dejase de luchar, pero él consideraba que aquello no era más que otra manera de explicarle cómo superar los obstáculos.

Finalmente, el profesor lo envió a meditar en una pequeña cabaña al pie de las montañas. El cerró la puerta y se dispuso a comenzar con la práctica. Al llegar la noche, encendió tres pequeñas velas. Hacia medianoche

oyó un ruido en una esquina de la habitación y en la oscuridad pudo distinguir una gran serpiente. Estaba justo delante de él, balanceándose, y le miraba como una cobra real. Estuvo toda la noche totalmente alerta, manteniendo los ojos en la serpiente: tenía tanto miedo que no podía ni moverse. Sólo estaban él, la serpiente y su miedo.

Justo antes del amanecer se apagó la última vela y él empezó a llorar, pero no lloraba de desesperación sino de ternura. Sintió el anhelo de todas las personas y animales del mundo; conoció su lucha y su alienación. Todas sus meditaciones no habían sido más que lucha y separación. Entonces aceptó —verdaderamente aceptó de todo corazón— que era iracundo y celoso, que se resistía y luchaba, y que tenía miedo. También aceptó que era un ser precioso más allá de toda medida: sabio y estúpido, rico y pobre, y totalmente insondable. Se sentía tan agradecido que se levantó en medio de la oscuridad total, caminó hacia la serpiente y le hizo una reverencia. A continuación se tumbó en el suelo y se quedó profundamente dormido. Cuando despertó, la serpiente había desaparecido. Nunca supo si se lo había imaginado o si realmente había sucedido, pero no parecía importarle mucho. Como dijo al final de la conferencia, el contacto íntimo con el miedo hizo que sus dramas personales se colapsaran, y finalmente el mundo que le rodeaba pudo llegar hasta él.

Nadie nos dice nunca que debemos dejar de huir del miedo. Raras veces se nos dice que nos acerquemos más, que sigamos allí, que nos familiaricemos con él. En una ocasión le pregunté al maestro zen Kobun Chino Roshi

cómo se relacionaba con el miedo, y me dijo: «Concuerdo con él; concuerdo.» Pero el consejo que solemos recibir es el de edulcorarlo, diluirlo, tomar una píldora o distraernos: cualquier cosa para hacerlo desaparecer.

En realidad, no hace falta que nos animen a hacer este tipo de cosas porque lo que solemos hacer de modo natural es disociarnos del miedo. Ante la menor insinuación de su presencia nos descentramos y nos evadimos. Cuando sentimos que viene, desaparecemos. Y es bueno saber que solemos actuar así, pero no para castigarnos por ello, sino para desarrollar la compasión incondicional. Lo más descorazonador de todo es nuestra forma de engañarnos para evitar el momento presente.

Sin embargo, a veces estamos acorralados: todo se cae en pedazos y desaparece la posibilidad de escapar. En momentos así, las verdades espirituales más profundas parecen muy evidentes y ordinarias. No hay dónde esconderse. Podemos ver este hecho tan bien como cualquiera, incluso *mejor* que cualquiera. Antes o después entendemos que, aunque no podemos hacer que el miedo tenga una apariencia agradable, él será el que nos introduzca a todas las enseñanzas que hemos leído u oído.

Por eso, la próxima vez que te encuentres con el miedo, considérate afortunado. Aquí es donde el coraje entra en escena. Generalmente, pensamos que la gente valiente no tiene miedo, pero la verdad es que conocen el miedo íntimamente. Al principio de nuestro matrimonio, mi esposo me dijo que yo era una de las personas más valientes que conocía. Cuando le pregunté por qué, me

dijo que porque era una cobarde total, pero a pesar de todo seguía adelante y hacía las cosas.

El truco consiste en seguir explorando y no abandonar aun cuando descubramos que algo no es lo que pensábamos, porque eso es lo que nos va a ocurrir una y otra vez. Nada es lo que pensábamos; esto es algo que puedo afirmar con toda confianza. El vacío no es lo que pensábamos, y tampoco lo son la conciencia del presente o el miedo. Tampoco la compasión es lo que pensábamos, ni el amor ni la naturaleza de Buda. Ni el coraje. Éstas no son más que palabras en clave para describir cosas que no conocemos mentalmente, pero que cualquiera de nosotros puede experimentar. Son palabras que señalan lo que verdaderamente es la vida cuando dejamos que las cosas se caigan a pedazos y nos dejamos clavar al momento presente.

CAPÍTULO 2

Cuando todo se derrumba

Cuando todo se derrumba y estamos al borde de no se sabe qué, la prueba para cada uno de nosotros es permanecer en ese punto y no concretar. El camino espiritual no consiste en tratar de llegar al cielo y acabar accediendo a un lugar magnífico.

LA ABADÍA GAMPO está en una vasta explanada donde el cielo se funde con el mar. El horizonte se extiende hasta el infinito, y en ese vasto espacio vuelan las gaviotas y los cuervos. El marco es como un enorme espejo que exagera la sensación de que no hay lugar donde ocultarse. Además, como es un monasterio, hay pocas vías de escape: nada de mentir, de robar, de alcohol, de sexo o de salir.

La abadía de Gampo era un lugar al que yo había añorado ir, y como Trungpa Rinpoche me pidió que fuera su directora, acabé instalándome en él. Estar allí me permitió comprobar mi gusto por los grandes desafíos, porque el primer año que pasé allí me sentí como si me hubieran hervido viva.

Lo que me ocurrió al llegar es que todo se me cayó a pedazos. Todas las formas que había tenido de protegerme, de engañarme, todas las vías que había empleado para mantener mi brillante autoimagen... todo

se cayó a pedazos. Por mucho que lo intentara no podía manipular la situación. Mi manera de hacer las cosas estaba volviendo locos a todos los demás, y eso era algo de lo que no me podía esconder.

Siempre había pensado que yo era una persona flexible y servicial que caía bien a casi todo el mundo. Había sido capaz de arrastrar conmigo dicha ilusión a lo largo de mi vida, pero durante los primeros años en la abadía descubrí que había estado viviendo en una especie de espejismo. No es que no tuviera buenas cualidades; simplemente, ya no era la mujer absolutamente maravillosa que me creía. Había invertido mucho en esa imagen de mí misma y ya no podía mantenerla más. Todos mis asuntos pendientes quedaron expuestos vívidamente, con precisión y en tecticolor; y no sólo para mí misma, también para todos los demás.

Todo lo que no había sido capaz de ver de mí misma quedó patente de súbito y, como si eso no fuera suficiente, los demás podían opinar libremente sobre mí y mi manera de hacer las cosas. Me resultó tan doloroso que me preguntaba si volvería a ser feliz alguna vez. Sentía que me lanzaban bombas casi continuamente y que mis autoengaños estallaban por todas partes. En un lugar donde se practicaba tanto la meditación y el estudio no podía perderme en justificaciones e intentar culpar a los demás; esa vía de salida no estaba disponible.

Por aquel tiempo nos visitó un profesor, y recuerdo que me dijo: «Cuando seas una buena amiga de ti misma, tu situación también se volverá más amistosa.»

Ya había aprendido previamente esa lección y sabía que era el único camino posible. Solía tener un cartel puesto en la pared que decía: «Sólo en la medida en que nos exponemos a la aniquilación una y otra vez podemos hallar en nosotros aquello que es indestructible.» De alguna manera, antes incluso de oír las enseñanzas budistas, sabía que ése es el espíritu del verdadero despertar; tiene mucho que ver con soltarlo todo.

En cualquier caso, cuando nos desfondamos y no podemos encontrar nada a lo que agarrarnos, sentimos un gran dolor. Es como el lema del Instituto Naropa: «El amor a la verdad te pone en el sitio.» Puede que tengamos una visión romántica de lo que eso significa, pero cuando la verdad nos tiene clavados, sufrimos. Nos miramos en el espejo del baño que refleja nuestros granos, nuestro rostro que revela el paso de los años, nuestra falta de bondad, nuestra agresión y timidez... todo ese material.

Aquí es donde entra en escena la ternura. Cuando las cosas se muestran inestables y nada funciona quizá nos demos cuenta de que estamos a punto de entrar en algo. Tal vez entendamos que es un lugar muy tierno y vulnerable, y que la ternura puede ir en ambos sentidos. Podemos encerrarnos en nosotros mismos y estar resentidos o podemos entrar en contacto con esa cualidad palpitante. Definitivamente, hay algo tierno y palpitante en la sensación no tener dónde agarrarse.

Es una especie de prueba, el tipo de prueba que necesitan los guerreros espirituales para despertar sus corazones. A veces nos encontramos en ese lugar a causa de una enfermedad o de una muerte, y experimentamos

una sensación de pérdida: pérdida de nuestros seres queridos, pérdida de nuestra juventud, pérdida de nuestra vida.

Tengo un amigo que se está muriendo de sida. Antes de que me fuera de viaje, estuvimos hablando y me dijo: «Yo no quería que me sucediera esto, lo odié y me dejó aterrizado. Pero esta enfermedad ha terminado siendo el mayor regalo.» Y continuó: «Ahora cada momento es precioso para mí. Toda mi vida significa mucho para mí.» Algo había cambiado realmente y se sentía preparado para morir: algo horroroso y pavoroso se había convertido en un regalo.

Que todo se nos venga abajo es una prueba y también una especie de curación. Pensamos que la cuestión es pasar la prueba o superar el problema, pero en realidad las cosas no se resuelven. Las cosas se caen a pedazos y después éstos se vuelven a juntar. Simplemente sucede así. La curación proviene del hecho de dejar espacio para que todo esto ocurra: espacio para la pena, para el alivio, para la aflicción y para la alegría.

Podemos pensar que algo nos va a producir placer, pero no sabemos qué va a ocurrir en realidad. Podemos pensar que algo nos va a hacer sufrir, pero tampoco lo sabemos con certeza. Lo más importante de todo es dejar sitio para el no saber. Tratamos de hacer lo que pensamos que nos puede ayudar, pero no sabemos. Nunca sabemos si nos vamos a caer redondos o si vamos a poder aguantar derechos. Cuando vivimos una gran decepción, no sabemos si ahí se acaba la historia; también podría ser el principio de una gran aventura.

Leí en alguna parte sobre una familia que tenía un único hijo. Eran muy pobres y su hijo era la cosa más preciosa para ellos; lo único importante era que algún día les podría aportar prestigio y ayuda financiera. Un día el hijo se cayó de un caballo y quedó cojo. Aquello parecía el final de sus vidas. Dos semanas después llegó el ejército al pueblo y reclutó a todos los jóvenes sanos y fuertes para enviarlos a la guerra, mientras que a él se le permitió quedarse y cuidar de su familia.

La vida es así. No sabemos nada. Decimos que las cosas son buenas o malas, pero en realidad no lo sabemos.

Cuando todo se derrumba y estamos a punto de no se sabe qué, la prueba para cada uno de nosotros es quedarnos en ese punto, en ese límite, y no concretar. El camino espiritual no consiste en tratar de llegar al cielo y finalmente acceder a un lugar magnífico. De hecho, esta manera de mirar las cosas es lo que nos hace ser desgraciados. Pensar que podemos encontrar placeres duraderos y evitar el dolor es lo que en budismo se llama *samsara*, un ciclo sin salida que da vueltas y vueltas interminablemente y nos causa un gran sufrimiento. La primera de las nobles verdades del Buda señala que el sufrimiento es inevitable para los seres humanos mientras pensemos que las cosas son duraderas, que no se desintegran, que podemos contar con ellas para satisfacer nuestra necesidad de seguridad. Desde este punto de vista, la única vez que podemos estar plenamente seguros de lo que está ocurriendo es cuando nos quitan la alfombra de debajo de los pies y no encontramos dónde aterrizar. Podemos emplear estas situaciones para despertar o para

echarnos a dormir. Este momento —este mismo instante sin base ni lugar al que aferrarse— es la semilla para cuidar de aquellos que necesitan nuestros cuidados y para descubrir nuestra bondad.

Recuerdo vívidamente un día de principios de primavera en el que toda mi realidad se desfondó ante mí. Aunque era antes de haber oído hablar de las enseñanzas budistas, experimenté algo que algunos describirían como una auténtica experiencia espiritual. Ocurrió cuando mi marido me dijo que estaba teniendo una aventura sentimental. Vivíamos en el norte de Nuevo México y yo me encontraba de pie frente a nuestra casa de adobe tomando una taza de té. Oí llegar su coche y el golpe de la puerta al cerrarse. A continuación giró la esquina y sin previo aviso me dijo que tenía una aventura y quería el divorcio.

Recuerdo el cielo y lo grande que era. Recuerdo el sonido del río y el vapor que salía de la taza de té. No había tiempo ni pensamiento, no había nada: sólo una quietud profunda e ilimitada. Poco después volví en mí, tomé una piedra del suelo y se la tiré.

Cuando la gente me pregunta cuál fue mi vía de entrada en el budismo siempre les digo que entré porque estaba muy enfadada con mi marido, pero la verdad es que me salvó la vida. Cuando mi matrimonio se desmoronó, traté denodadamente, por todos los medios a mi alcance, de volver a encontrar algún tipo de comodidad, de seguridad, algún lugar de descanso que me fuera familiar.

Afortunadamente para mí no pude encontrarlo. Sabía instintivamente que mi única salida era la aniquilación de mi viejo yo dependiente. Entonces fue cuando puse en la pared el cartel que antes he mencionado.

La vida es un buen maestro y un buen amigo. Con sólo que podamos darnos cuenta de ello, vemos que las cosas están siempre en transición. Nada sucede al gusto de nuestros sueños. El hecho de sentirse fuera de sitio, en un estado de descentramiento, es una situación ideal, una situación en la que ya no permanecemos atrapados y podemos abrir nuestros corazones y mentes más allá de sus anteriores límites. Es un estado muy sensible, no agresivo y de final abierto.

Permanecer en esa agitación —permanecer con el corazón roto, con el estómago revuelto, con el sentimiento de estar desvalido y queriendo venganza—, ésa es la senda del verdadero despertar. Adherirse a esa incertidumbre, pillarle el truco a relajarse en medio del caos, aprender a no tener pánico: ésta es la senda espiritual. Desarrollar la habilidad de pillarnos a nosotros mismos, de pillarnos bondadosa y compasivamente: ésta es la senda del guerrero. Pillarnos una y otra vez, nos guste o no, cada vez que estemos aferrándonos al resentimiento, a la amargura o a la justa indignación, y cada vez que estemos aferrándonos a lo que sea, incluso a la sensación de alivio o al sentimiento de estar inspirados.

Podemos pensar cada día en las agresiones que ocurren en el mundo, en Nueva York, en Los Ángeles, Halifax, Taiwan, Beirut, Kuwait, Somalia, Irak, en todas partes. En todos los lugares del mundo alguien golpea a su enemigo y

el dolor va aumentando en una espiral infinita. Reflexionemos sobre este hecho cada día y preguntémonos: «¿Voy a añadir más agresividad al mundo?» Cada día, cuando las cosas llegan al límite, planteémonos la pregunta: «¿Voy a practicar la paz o voy a ir a la guerra?»

CAPÍTULO 3

Este mismo momento es el profesor perfecto

Podemos toparnos con un perro de lanas o con un perro guardián rabioso, pero la pregunta interesante es: ¿qué ocurre a continuación?

HABLANDO EN GENERAL, cualquier tipo de incomodidad nos suele parecer una mala noticia. Pero para los practicantes del camino o guerreros espirituales —la gente que tiene cierto hambre de conocer la verdad— los sentimientos como la decepción, la vergüenza, la irritación, el resentimiento, la ira, los celos y el miedo, en lugar de ser una mala noticia son en realidad momentos de gran claridad que nos enseñan dónde estamos pillados. Nos enseñan a erguirnos y seguir adelante cuando preferiríamos colapsar y retirarnos. Son como mensajeros que nos muestran, con una claridad terrorífica, el lugar exacto donde estamos atascados. Este mismo momento es el profesor perfecto y, por fortuna, está con nosotros allí donde estemos.

Podemos considerar que los sucesos y las personas que activan los asuntos irresueltos de nuestra vida son una buena nueva.

No tenemos que ir en busca de nada, no tenemos que tratar de crear situaciones para llegar al límite; ya ocurren por sí mismas con la regularidad propia de un mecanismo de relojería.

Cada día se nos dan muchas oportunidades de abrirnos o de cerrarnos. La oportunidad más preciosa se presenta cuando llegamos a ese lugar donde pensamos que no podemos con lo que está pasando, que es demasiado, que las cosas han ido demasiado lejos. Nos sentimos mal con nosotros mismos pero no tenemos forma de manipular la situación para preservar nuestra autoimagen; por mucho que lo intentemos, simplemente no funciona. Básicamente, lo que ha ocurrido es que la vida nos tiene clavados.

Es como si te miraras al espejo y vieras un gorila. El espejo está delante de ti, te miras a ti mismo y lo que ves tiene un aspecto horrible. Tratas de mirarte desde otro ángulo para cambiar de aspecto, pero hagas lo que hagas sigues pareciendo un gorila. A eso se le llama estar clavado por la vida a ese lugar en el que no tienes otra elección que aceptar lo que está pasando o retirarte.

La mayoría de nosotros no solemos considerar que estas situaciones tienen algo que enseñarnos; las odiamos automáticamente y huimos de ellas como locos, empleando todo tipo de vías de escape: todas las adicciones surgen de ese momento en el que llegamos al límite y no podemos soportarlo. Sentimos que tenemos que suavizarlo, acolcharlo de alguna manera, y nos hacemos adictos a cualquier cosa que parezca aliviar nuestro dolor. De hecho, el materialismo rampante que vemos en

el mundo es producto de esos momentos. Soñamos con muchas formas de distraernos de este momento, de suavizar la dureza de su filo, de amortiguarlo para no sentir el pleno impacto del dolor que sentimos cuando no podemos manipular la situación para mantener nuestra mejor apariencia.

La meditación es una invitación a notar el momento en el que llegamos al límite y a no dejarnos arrastrar por la esperanza o por el miedo. A través de la meditación podemos ver con claridad lo que está ocurriendo con nuestros pensamientos y emociones, y también podemos dejarlos ir. Lo bueno de la meditación es que, aunque nos cerremos, ya no podemos cerrarnos de manera ignorante, porque vemos claramente que lo estamos haciendo y este mismo hecho empieza a iluminar la oscuridad de la ignorancia. Podemos ver cómo corremos, nos ocultamos y nos mantenemos ocupados para no tener que dejar que nos penetren el corazón. Por otra parte, la meditación también nos permite encontrarla forma de abrirnos y relajarnos.

Básicamente, la decepción, la vergüenza y todos los demás espacios emocionales donde no podemos sentirnos bien son una especie de muerte. Hemos perdido completamente nuestra base, el lugar al que aferramos; somos incapaces de mantenerlo en su sitio y de sentirnos por encima de las cosas. En lugar de darnos cuenta de que la muerte es necesaria para que exista el nacimiento, nos limitamos a luchar contra el miedo a la muerte.

Llegar a los propios límites no es ningún castigo. En realidad, sentir miedo y temblores cuando estamos cerca

de la muerte es una señal de salud. Otra señal de salud es no quedarnos deshechos por el miedo y el temblor, sino tomarlos como un mensaje de que ya es hora de cesar la lucha y de mirar directamente a lo que nos está amenazando. Ciertas emociones, como la decepción y la ansiedad, nos avisan de que estamos a punto de entrar en territorio desconocido.

Para algunos de nosotros, nuestro propio armario ropero puede ser un territorio desconocido, mientras que para otros lo será el espacio exterior. Las cosas que a mí me dan miedo y esperanza serán diferentes de las que producen eso a ti. Mi tía llega a su límite personal cuando muevo una lámpara de su salón; mi amiga lo pierde completamente cuando tiene que trasladarse a un nuevo apartamento; mi vecino tiene miedo a las alturas. Realmente no importa mucho lo que nos haga llegar al límite, la cuestión es que antes o después es algo que nos ocurre a todos.

La primera vez que me encontré con Trungpa Rinpoche estaba con una clase de cuarto grado y los niños le plantearon muchas preguntas sobre su infancia y adolescencia en Tíbet y su huida de la China comunista a India. Un niño le preguntó si había pasado miedo. Rinpoche contestó que su profesor le había animado a ir a lugares que le daban miedo, como los cementerios, y le había propuesto experimentar con cosas desagradables. Después contó una historia sobre un viaje que hizo con sus ayudantes a un monasterio en el que no había estado nunca anteriormente. Cuando se fueron acercando, distinguieron junto a las puertas a un gran perro guardián

de enormes dientes que tenía los ojos rojos. Aullaba ferozmente y luchaba por soltarse de la cadena que lo sujetaba. El perro parecía estar desesperado por atacarles. Cuando Rinpoche se acercó un poco más, pudo distinguir su lengua azulada y las babas que le caían de la boca. Caminaron a su lado manteniendo la distancia y entraron por la puerta. De repente, la cadena se rompió y el perro corrió hacia ellos. Los ayudantes gritaron y se quedaron congelados de terror. Rinpoche se dio la vuelta y corrió todo lo rápido que pudo, ¡directamente hacia el perro! El perro se quedó tan sorprendido que puso el rabo entre las piernas y se alejó.

Podemos toparnos con un perro de lanas o con un furioso perro guardián, pero lo interesante es: ¿qué ocurre a continuación?

El camino espiritual implica ir más allá de la esperanza y del miedo, entrar en territorio desconocido, avanzar continuamente. El aspecto más importante del camino espiritual puede ser simplemente seguir moviéndose. Generalmente, cuando llegamos a nuestro límite nos sentimos exactamente como los ayudantes de Rinpoche y nos quedamos congelados de miedo. Nuestros cuerpos se quedan congelados y nuestras mentes también.

¿Qué hacemos con la mente cuando nos encontramos con nuestro rival? En lugar de quejarnos o rechazar la experiencia, podemos dejar que la energía de la emoción, la calidad de lo que estamos sintiendo, nos atraviese el corazón. Esto es más fácil de decir que de hacer, pero es una manera noble de vivir. Se trata, en definitiva, del

camino de la compasión, el camino de cultivar la valentía y la bondad de corazón.

En las enseñanzas budistas oímos hablar del estado de ausencia de ego. Es algo que parece muy difícil de entender: ¿de qué estarán hablando? Sin embargo, cuando las enseñanzas hablan de neurosis, nos sentimos en casa, es algo que podemos entender perfectamente. ¿Pero la ausencia de ego? Cuando llegamos a nuestro límite, si aspiramos a conocer ese lugar plenamente —es decir, si aspiramos a no ceder ni reprimir— una dureza se disolverá en nosotros. La fuerza misma de aquello que haya surgido —la energía de la ira, la energía de la decepción, la energía del miedo— nos suavizará. Cuando la energía no está solidificada en una dirección u otra, nos traspasa el corazón y nos abre. Ahí es donde descubrimos la ausencia de ego: cuando todos nuestros esquemas se caen a pedazos. En vez de ser un obstáculo o castigo, llegar al límite es como encontrar el pasadizo hacia la salud y la bondad incondicional de la humanidad.

El lugar más seguro y protegido para empezar a trabajar en este sentido es durante la meditación formal. Sentados en meditación empezamos a vislumbrar las claves de no ceder ni reprimir, así como la sensación que nos produce dejar que la energía esté simplemente ahí. Por eso es tan bueno meditar cada día y seguir haciéndonos amigos de nuestros miedos y esperanzas una y otra vez. Así sembramos la semilla que nos permite estar despiertos en medio del caos de lo cotidiano. El despertar es algo gradual y acumulativo. No nos sentamos en meditación

para convertirnos en buenos meditadores, sino para estar más despiertos en nuestra vida cotidiana.

La primera cosa que ocurre en la meditación es que empezamos a tomar conciencia de lo que ocurre. Aunque sigamos huyendo y siendo indulgentes, podemos ver claramente que lo hacemos. Uno pensaría que el hecho de ver las cosas claramente las haría desaparecer, pero no es así. Por tanto, durante largo tiempo simplemente vemos las cosas con claridad. En la medida en que estamos dispuestos a ver nuestra indulgencia o nuestra represión con claridad, empiezan a perder fuerza y desgastarse, aunque desgastarse no sea lo mismo que desaparecer. En su lugar empieza a surgir una perspectiva más amplia, más generosa, más iluminada.

La forma de mantenerse en el punto medio entre la indulgencia y la represión es reconocer lo que surge sin juzgarlo, dejando que los pensamientos simplemente se disuelvan; después volvemos a la apertura del momento presente. Esto es lo que hacemos durante la meditación: surgen multitud de pensamientos, pero en lugar de suprimirlos u obsesionarnos con ellos, los reconocemos y los dejamos pasar, y a continuación volvemos a estar simplemente aquí. Como dice Sogyal Rinpoche: «Llevamos nuestra mente de vuelta a casa.»

Después de cierto tiempo llegamos a relacionarnos meditativamente con las esperanzas y miedos de nuestra vida diaria. De repente, dejamos de luchar y nos relajamos. Dejamos de hablarnos a nosotros mismos y volvemos a la frescura del momento presente.

Y esto es algo que va evolucionando gradualmente, pacientemente, a lo largo del tiempo. ¿Cuánto dura este proceso? Yo diría que dura el resto de nuestra vida. Básicamente seguimos abriéndonos más, aprendiendo más, conectando con las profundidades del sufrimiento y de la sabiduría humanos; llegamos a conocer estos dos elementos total y completamente, y nos hacemos más amorosos y compasivos con la gente. Y las enseñanzas siguen, siempre hay algo más que aprender. No somos como esos ancianos complacientes que han renunciado a todo y ya no tienen que responder a ningún desafío. En los momentos más sorprendentes seguimos encontrándonos con los perros feroces.

Podríamos pensar que, a medida que nos vamos abriendo harán falta cada vez mayores catástrofes para llevarnos al límite, pero lo interesante es que, a medida que nos abrimos, las grandes catástrofes nos despiertan súbitamente y las pequeñas cosas nos pillan desprevenidos. Sin embargo, sea cual sea su tamaño, color o forma, la cuestión es inclinarse hacia las incomodidades de la vida y verlas con claridad, en lugar de protegernos de ellas.

Al practicar la meditación no estamos intentando estar a la altura de ningún ideal; muy al contrario, nos quedamos con nuestra experiencia tal como es. Si experimentamos que a veces tenemos cierta amplitud de perspectiva y otras veces no, bueno, pues ésa es nuestra experiencia. Si nos ocurre que a veces podemos acercarnos a lo que nos da miedo y otras no, ésa es nuestra experiencia. Seguimos una instrucción muy profunda:

«Este mismo momento es el profesor perfecto porque siempre está con nosotros.» La enseñanza es ver, simplemente, lo que está pasando. Podemos quedarnos con lo que está pasando y no dissociarnos. El despertar se encuentra en el placer y en el dolor, en la confusión y en la sabiduría, está disponible en cada momento de nuestra extraña, insondable y ordinaria vida cotidiana.

CAPÍTULO 4

Relájate en lo que es

Una vez que sabemos las instrucciones, podemos ponerlas en práctica. Lo que ocurra a continuación dependerá de nosotros. En último término, todo se reduce a la cuestión de hasta qué punto estamos dispuestos a aligerarnos y soltar nuestros apegos. ¿Hasta qué punto estamos dispuestos a ser honestos con nosotros mismos?

LAS INSTRUCCIONES de meditación dadas por Chogyam Trungpa Rinpoche a sus estudiantes reciben el nombre de ***shamatha-vipashyana***. Al principio de su labor docente en Occidente, Trungpa Rinpoche dijo a sus estudiantes que simplemente abrieran su mente y se relajaran. Si se veían distraídos por sus pensamientos, habían de dejarlos disolverse y volver al estado mental de apertura y relajación.

Después de unos años, Rinpoche se dio cuenta de que a algunas de las personas que acudían a él les resultaba imposible seguir estas instrucciones: necesitaban un poco más de técnica para seguir adelante. En ese punto, y sin cambiar básicamente la intención de la meditación, empezó a dar unas instrucciones ligeramente diferentes. Puso más énfasis en la postura y enseñó a la gente a dirigir su atención muy ligeramente hacia la espiración. Más tarde, comentó que la espiración es lo máximo que uno se puede acercar a dejar descansar a la mente de manera na-

tural en su estado de apertura y seguir teniendo un lugar al que volver.

Insistió en que la espiración debe ser natural, sin manipulación de ningún tipo, y que la atención debe dirigirse suavemente, en una especie de tocar-y-soltar. Comentó que aproximadamente un 25 por 100 de la atención debe dirigirse a la respiración y con el resto se debía seguir siendo consciente del entorno sin considerarlo una intrusión ni un obstáculo para la meditación. Años después, empleó una analogía divertida que comparaba la meditación con alguien vestido de etiqueta y sosteniendo una cuchara llena de agua. Uno podía estar cómodamente asentado allí, en su elegante indumentaria, sin distraer la atención de la cuchara llena de agua que tenía en la mano. La cuestión era no tratar de alcanzar algún estado especial o trascender los sonidos y el movimiento de la vida ordinaria, Más bien nos animaba a relajarnos más completamente en nuestro entorno, a apreciar el mundo que nos rodea y la verdad ordinaria que sucede a cada momento.

La mayoría de las técnicas de meditación emplean un objeto de meditación, algo a lo que volver una y otra vez pase lo que pase por la mente. Llueva, nieve o granice, haga buen o mal tiempo, uno continúa volviendo al objeto de meditación. En este caso, el objeto de meditación es la espiración, la elusiva, fluida y siempre cambiante espiración que, aunque inasible, continúa surgiendo continuamente. Cuando inspiras, es como una pausa o una apertura. No hay nada especial que hacer aparte de esperar a la siguiente espiración.

En una ocasión expliqué esta técnica a una amiga que había pasado años practicando una concentración muy enfocada en las dos fases, inspiración y espiración, y en otros objetos. Cuando escuchó las instrucciones, dijo: «¡Pero eso es imposible! ¡Nadie puede hacerlo! ¡Hay toda una parte en la que no hay nada de lo que ser consciente!» Fue la primera vez que me di cuenta de que la instrucción integraba la posibilidad de abandonarse completamente: Había oído decir a algunos profesores Zen que la meditación es estar dispuesto a morir una y otra vez, y allí estaba: a medida que cada espiración salía y se disolvía, había una oportunidad de morir a todo lo anterior y relajarse, en lugar de sentir pánico.

Rinpoche nos pidió a los instructores de meditación que no habláramos de «concentrarse» en la espiración, sino que debíamos emplear un lenguaje mucho más fluido. Por eso decíamos a los estudiantes que «tocaran la espiración y soltaran», o que «dirigieran la atención ligera y suavemente hacia la espiración», o que «fueran uno con la espiración mientras sale relajadamente». La directriz básica seguía siendo la de abrirse y relajarse sin añadir nada extra, sin conceptualizar, sino volviendo a la mente tal como es, clara, lúcida y fresca.

Después de cierto tiempo, Rinpoche añadió otro refinamiento a la instrucción. Comenzó a pedirnos que pusiéramos a nuestros pensamientos la etiqueta de «pensamiento». Estábamos allí sentados dirigiendo la atención a la espiración, y antes de que nos diéramos cuenta ya nos habíamos ido: planes, preocupaciones, fantasías; estábamos completamente en otro mundo, en

un mundo totalmente hecho de pensamientos. La instrucción era que, en el momento en que nos diéramos cuenta de que nos habíamos ido, debíamos decirnos a nosotros mismos «pensamiento» y volver a la espiración sin hacer nada especial de ello.

Una vez vi a una persona hacer una coreografía con el proceso de meditación. El bailarín salió al escenario y se sentó en postura de meditación. A los pocos segundos comenzaron a surgir pensamientos de pasión sexual. El bailarín entró en ese proceso mientras el frenesí iba en aumento, un pequeño vislumbre de pasión fue desarrollándose hasta convertirse en una fantasía sexual plenamente desplegada. Entonces sonó una pequeña campana y una voz calmada dijo «pensamiento», y el bailarín volvió a relajarse en postura de meditación. Unos cinco segundos después surgió un baile iracundo, una vez más empezando desde una pequeña irritación y aumentando hasta una explosión cada vez más salvaje. Después vino el baile de soledad, el de la somnolencia, y cada vez que sonaba la campana y la voz decía «pensamiento», el bailarín se relajaba un poco más hasta que entró en lo que parecía ser la inmensa paz y el vasto espacio de estar simplemente sentado allí.

Al decir «pensamiento», entramos en un punto muy interesante de la meditación, el punto en el que podemos practicar conscientemente la suavidad y mantener la actitud de no juzgar. La palabra sánscrita empleada para describir el amor compasivo es *maitri*, que también se traduce como amistad incondicional. Así, cada vez que te dices «pensamiento» estás cultivando esa amistad

incondicional hacia lo que surge en tu mente. Como la compasión incondicional es muy difícil de encontrar, este método tan sencillo y directo de desarrollarla es enormemente valioso.

A veces nos sentimos culpables y otras arrogantes, a veces nuestros pensamientos y recuerdos nos aterrorizan y nos hacen sentirnos totalmente desgraciados. Los pensamientos pasan por nuestra mente continuamente y, cuando nos sentamos, les damos mucho espacio para que puedan surgir. Damos espacio para que aparezcan todos nuestros pensamientos, como nubes en el ancho cielo u olas en el vasto océano. Si uno de ellos se queda con nosotros y nos barre, sea agradable o desagradable, la instrucción es etiquetarlo de «pensamiento» con toda la apertura y la bondad que podamos reunir, y dejar que desaparezca en la enormidad del cielo. Las nubes y las olas vuelven a surgir inmediatamente, pero eso no es ningún problema. Simplemente las reconocemos una y otra vez con amistad incondicional, poniéndoles la etiqueta de «pensamiento» y dejándolas pasar una y otra vez.

A veces, la gente emplea la meditación para tratar de evitar sentimientos desagradables y pensamientos que les alteran. Podríamos tratar de usar la etiqueta para librarnos de lo que nos molesta, y si conectamos con algo agradable o inspirador, podríamos pensar que *ya lo tenemos* y tratar de quedarnos en esa paz y armonía donde no hay nada que temer.

Desde el principio mismo es una gran ayuda recordarnos constantemente que la meditación tiene que ver con abrirse y relajarse con lo que surja, sin escoger ni

elegir. No está diseñada ni para reprimir nada ni para predisponernos al apego. Allen Ginsberg emplea la expresión «mente sorpresa». Te sientas y —¡toma ya!— surge una sorpresa desagradable. De acuerdo, que así sea. No debemos rechazarla sino reconocerla compasivamente como «pensamiento», y a continuación dejarla pasar. Al momento siguiente —¡genial!— aparece una sorpresa deliciosa. De acuerdo, que así sea. Tampoco debemos aferrarnos a ella, sino reconocerla compasivamente como «pensamiento» y dejarla pasar. Las sorpresas, según vamos descubriendo a medida que practicamos la meditación, son innumerables. Milarepa, un yogui tibetano del siglo XII, cantaba unas canciones preciosas sobre la manera justa de meditar. En una de sus canciones dice que la mente tiene más proyecciones que motas de polvo hay en un rayo de sol, y que incluso cientos de lanzas no podrían acabar con ellas. Así pues, cuando meditamos, más nos vale dejar de luchar con los pensamientos y darnos cuenta de que la honestidad y el sentido del humor nos ayudan más que cualquier tipo de solemne lucha religiosa a favor o en contra de algo.

En cualquier caso, la cuestión no consiste en librarnos de nuestros pensamientos sino en contemplar su verdadera naturaleza. Si entramos en ellos, nos harán dar vueltas en círculo, pero en realidad son como imágenes oníricas, como una ilusión, no son verdaderamente sólidos. Son, tal como decimos, simples pensamientos.

A lo largo de los años, Rinpoche continuó refinando las instrucciones sobre la postura. Dijo que luchar durante la meditación nunca es una buena idea; por eso, si nos dolían

las piernas o la espalda, podíamos movernos. Sin embargo, fue quedando claro que, al trabajar con la postura justa, era posible relajarse y asentarse en el propio cuerpo realizando algunos ajustes muy sutiles. Si hacíamos grandes movimientos nos aportaban comodidad durante unos cinco o diez minutos, pero después queríamos volver a cambiar.

Finalmente, comenzamos a seguir los seis puntos de la postura justa para sentirnos realmente bien asentados. Los seis puntos son: (1) asiento, (2) piernas, (3) torso, (4) manos, (5) ojos y (6) boca, y las instrucciones son las siguientes:

1. Sea cual sea nuestro asiento —un cojín, el suelo o una silla—, debe ser plano y no estar inclinado ni hacia adelante ni hacia atrás, ni hacia la izquierda ni hacia la derecha.

2. Las piernas deben estar cómodamente cruzadas delante de ti; si estás sentado en una silla, debes poner los pies planos sobre el suelo dejando entre las rodillas unos centímetros de distancia.

3. El torso (desde la cabeza hasta el trasero) debe estar en postura erecta, con la espalda firme y la parte delantera abierta. Si te sientas en una silla es mejor no inclinarte hacia atrás. Si comienzas a flojear, vuelve a sentarte derecho.

4. Las manos deben estar abiertas, con las palmas hacia abajo y descansando sobre los muslos.

5. Los ojos han de estar abiertos, indicando la actitud de permanecer despierto y relajado ante cualquier cosa

que ocurra. La mirada se enfoca ligeramente hacia abajo y se dirige como a metro y medio por delante de ti.

6. La boca queda muy ligeramente abierta para que la mandíbula esté relajada y el aire pueda fluir fácilmente a través de la boca y la nariz. La punta de la lengua puede colocarse en el paladar.

Cada vez que te sientes a meditar repasa estos seis puntos, y cada vez que te sientas distraído durante la meditación, reorienta la atención hacia el cuerpo y repásalos. Después, vuelve otra vez a la espiración con la sensación de empezar de nuevo. Si descubres que los pensamientos te han llevado muy lejos, no te preocupes. Simplemente, dite a ti mismo «pensamiento», y vuelve a la apertura y a la relajación de la espiración. Vuelve una y otra vez a estar exactamente donde estás.

Al principio, la meditación suele resultarle divertida a la gente. Es como un nuevo proyecto y piensas que, si lo realizas, desaparecerá todo el material indeseable y te convertirás en una persona abierta, libre de prejuicios e incondicionalmente amistosa. Pero al tiempo, la sensación de proyecto se desvanece. Simplemente buscas tiempo cada día para sentarte contigo mismo. Vuelves a la respiración una y otra vez, en medio del aburrimiento, la irritación, el miedo o el bienestar. Esa perseverancia y repetición —cuando se hace con honestidad, un toque de ligereza, humor y bondad— es su propio premio.

Una vez que sabemos las instrucciones, podemos ponerlas en práctica. Después dependerá de nosotros lo que ocurra a continuación. En último término, todo se

reduce a una cuestión de hasta qué punto estamos dispuestos a aligerarnos y soltar nuestros apegos. ¿Hasta qué punto estamos dispuestos a ser honestos con nosotros mismos?

CAPÍTULO 5

Nunca es demasiado tarde

Lo que hace que el planteamiento de maitri sea tan diferente es que no estamos tratando de resolver ningún problema. No estamos luchando por hacer que el dolor desaparezca o por ser mejores personas. De hecho, estamos renunciando completamente a controlar y dejamos que los conceptos e ideas se caigan en pedazos.

RECIBO MUCHAS CARTAS de la «peor persona del mundo». A veces son de una persona que envejece y siente que ha perdido su vida. Otras veces se trata de una adolescente suicida que está pidiendo ayuda. Las personas me lo pasan así de mal pueden tener cualquier edad, forma o color, y lo que todas ellas tienen en común es que no sienten amor compasivo por sí mismas.

Recientemente me encontraba hablando con un hombre que conozco desde hace mucho tiempo. Siempre le había considerado una persona tímida y de buen corazón que dedicaba más tiempo que la mayoría a ayudar a los demás. Aquel día se sentía desalentado y sentía que no había esperanza para él. Tratando de tomarle un poco el pelo le pregunté: «Bueno, ¿no crees que en algún lugar de este planeta debe de haber alguien peor que tú?»

Respondió con una sinceridad desgarradora: «No. Si quieres saber lo que siento realmente es que no hay nadie tan malo como yo.»

Este encuentro me hizo pensar en una viñeta de Gary Larson que vi una vez. Dos mujeres están observando por la mirilla detrás de una puerta cerrada al monstruo que está al otro lado. Una de las señoras dice: «Cálmate, Edna. Sí que es un insecto gigantesco y apestoso, pero puede que sea un insecto gigantesco y apestoso que necesite ayuda.»

En el caso de muchos de nosotros, los que peor nos lo hacemos pasar somos nosotros mismos. Sin embargo, nunca es demasiado pronto o demasiado tarde para practicar el amor compasivo. Es como si tuviéramos una enfermedad terminal pero aún fuéramos a vivir cierto tiempo. Como no sabemos cuánto tiempo nos queda, empezamos a pensar que estaría bien reconciliarnos con nosotros mismos y con los demás en las horas, meses o años que nos queden.

Se dice que no podemos alcanzar la iluminación, por no hablar de sentirnos felices y alegres, sin ver quiénes somos y lo que hacemos, sin darnos cuenta de nuestros patrones y hábitos. A esto se le llama maitri, a desarrollar la amistad incondicional y el amor compasivo hacia nosotros mismos.

La gente suele confundir este proceso con la construcción o la mejora de uno mismo. Podemos estar tan pillados en ser buenos con nosotros mismos que no prestemos ninguna atención al impacto que ejercemos en los demás. Podemos pensar erróneamente que maitri es

una forma de encontrar una felicidad duradera; como suelen prometer seductoramente los anuncios publicitarios, con maitri podríamos sentirnos bien durante el resto de nuestra vida. Maitri tampoco es darnos una palmada en la espalda y decirnos, «eres el mejor», o «no te preocupes, cariño, que todo se va a resolver». Más bien es un proceso que expone el autoengaño tan cuidadosa y compasivamente que ya no hay máscara que nos pueda ocultar.

Lo que hace que el planteamiento de maitri sea tan diferente es que no estamos tratando de resolver ningún problema. No estamos luchando por hacer que el dolor desaparezca o por ser mejores personas. De hecho, estamos renunciando completamente a controlar nuestra situación y dejamos que los conceptos e ideas se caigan hechos pedazos.

Este proceso empieza cuando nos damos cuenta de que lo que estamos haciendo no es el principio ni el fin, sino que es el mismo tipo de experiencia humana normal que le ha estado ocurriendo a la gente corriente desde el principio de los tiempos. Los pensamientos, emociones, estados de ánimo y recuerdos vienen y van, y el ahora básico está siempre aquí.

Nunca es demasiado tarde para observar nuestra mente. Siempre podemos sentarnos y dejar espacio para que surja cualquier cosa, lo que desee surgir. Algunas veces tenemos una experiencia de nosotros mismos que nos conmociona; otras veces tratamos de huir; otras, la experiencia de nosotros mismos nos sorprende; a menudo nos dejamos llevar. Sin juicio, sin ceder a los gustos y disgustos,

siempre podemos animarnos a estar en el aquí y ahora una, y otra, y otra vez más.

Lo doloroso es que cuando aceptamos la desaprobación, estamos practicando la desaprobación; cuando aceptamos la rudeza, estamos siendo rudos. Y cuanto más lo hagamos, más fuertes se vuelven estas cualidades. Es muy triste que nos hayamos hecho expertos en hacernos daño a nosotros mismos y a los demás. El truco, en este caso, consiste en practicar la suavidad y en saber soltar. Podemos aprender a encontrarnos con lo que surja con curiosidad y sin hacer gran cosa de ello. En lugar de luchar contra la fuerza de la confusión, podemos encontrarnos con ella y relajarnos. Cuando lo hacemos, vamos descubriendo gradualmente que la claridad siempre está presente. En medio de las peores circunstancias de la peor persona del mundo, en medio del pesado diálogo con nosotros mismos, el espacio abierto siempre está disponible.

Llevamos con nosotros una imagen de nosotros mismos, una imagen que mantenemos en mente. Una manera de describirla es llamarla «pequeña mente». También puede ser denominada *sem*. En tibetano hay varias palabras que significan mente, pero dos de ellas son particularmente útiles de conocer: son *sem* y *rikpa*. *Sem* es lo que experimentamos como pensamiento discursivo, una corriente de parloteo que siempre está reforzando la imagen que tenemos de nosotros mismos. *Rikpa* significa literalmente «inteligencia» o «brillantez». Detrás de toda planificación y preocupación, detrás de todos los deseos y querencias, detrás de todas nuestras elecciones, la mente

no creada, la mente sabia de rikpa siempre está presente. Rikpa está aquí en el momento en que dejamos de hablarnos a nosotros mismos.

En Nepal los perros ladran durante toda la noche. Aproximadamente cada veinte minutos todos se callan a la vez y se pueden disfrutar unos momentos de inmenso alivio y quietud. A continuación vuelven a empezar. La pequeña mente, o sem, nos produce una sensación muy parecida. Cuando empezamos a practicar la meditación es como si los perros nunca dejaran de ladrar. Después de un tiempo, empieza a haber descansos. El pensamiento discursivo se parece mucho a un perro salvaje que necesita ser domado, pero en lugar de golpearlo o de tirarle piedras, lo vamos domando con la compasión. Nos observamos una y otra vez con precisión y bondad para permitirle que se vaya calmando gradualmente. A veces tenemos la sensación de que hay mucho más espacio, sólo alguna pequeña alteración por aquí o por allá.

Evidentemente, el ruido va a continuar, pero no estamos tratando de librarnos de los perros. Sin embargo, una vez que hemos conectado con el amplio espacio de rikpa, comienza a impregnarlo todo. Una vez que hemos vislumbrado esa amplitud, si practicamos con maitri, se seguirá expandiendo. Se expande entre nuestro resentimiento, impregna nuestro miedo, se extiende por nuestros conceptos y opiniones sobre las cosas y, también, dentro de lo que pensamos que somos. A veces podemos llegar a sentir que la vida es como un sueño. | Cuando tenía unos diez años, mi mejor amiga empezó a tener pesadillas: iba corriendo en medio de un gran edificio

oscuro perseguida por horribles monstruos. Llegaba a la puerta, luchaba por abrirla y en cuanto la cerraba tras de sí, oía que era abierta por los monstruos que volvían a pisarle los talones. Se despertaba llorando y pidiendo ayuda.

Un día estábamos sentadas en su cocina hablando de sus pesadillas. Cuando le pregunté qué aspecto tenían sus demonios me dijo que no lo sabía porque siempre había huido de ellos. Después de que le hiciera mi pregunta, mi amiga comenzó a plantearse preguntas sobre los monstruos. Se preguntaba si tendrían aspecto de brujas y si alguno de ellos llevaría un cuchillo. La próxima vez que tuvo la pesadilla, cuando los monstruos estaban empezando a perseguirla, se paró y se dio la vuelta. Necesitó un coraje enorme, su corazón latía tan fuerte que parecía que se le iba a salir del pecho, pero apoyó la espalda contra la pared y los miró de frente. Todos se detuvieron justo delante de ella y empezaron a dar saltos arriba y abajo, pero ninguno se acercó más. Eran cinco en total y cada uno de ellos se parecía a un animal. Uno era un oso gris que en lugar de zarpas de oso tenía unas largas uñas rojas, otro tenía cuatro ojos y el tercero tenía una herida en la mejilla. Mirados de frente tenían un aspecto menos monstruoso y se parecían más a dibujos en dos dimensiones, de esos que aparecen en los libros de cómics. A continuación, poco a poco, comenzaron a desvanecerse. Después mi amiga se despertó y ése fue el fin de sus pesadillas.

Existe una enseñanza que habla de los tres tipos de despertar: el despertar del sueño del dormir ordinario, el

despertar del sueño de la vida al morir y el despertar del sueño de la ilusión a la plena iluminación. La enseñanza añade que cuando morimos, experimentamos la muerte como el despertar de un largo sueño. Cuando recibí esta enseñanza pensé en las pesadillas de mi amiga, y en ese instante se me ocurrió que si todo esto es realmente un sueño, podía dedicarlo a tratar de ver qué es lo que me da miedo en lugar de huir. No siempre me ha resultado fácil de hacer, aunque a lo largo del proceso he aprendido mucho sobre maitri.

Nuestros demonios personales tienen diversos disfraces. Los experimentamos como vergüenza, como celos, como abandono, como ira. Son cualquier cosa que nos haga sentirnos tan incómodos que tenemos que huir constantemente.

Nos escapamos a lo grande: expresamos nuestras emociones reprimidas, gritamos, damos un portazo, pegamos a alguien o tiramos un tiesto para no tener que enfrentar lo que está ocurriendo en nuestro corazón. U ocultamos los sentimientos amortiguando de alguna manera el dolor. Podemos pasar toda la vida huyendo de los monstruos que viven en nuestra cabeza.

En todo el mundo la gente está tan ocupada corriendo de aquí para allá que olvidan disfrutar de la belleza que les rodea. Estamos tan acostumbrados a huir ciegamente hacia adelante que nos robamos los momentos de alegría.

Una vez soñé que estaba preparando una estancia para Khandro Rinpoche y que me apresuraba a limpiar y cocinar. De repente llegó el coche y allí estaba ella con sus

asistentes. Cuando corrí a saludarles, Rinpoche sonrió y me preguntó: «¿Has visto salir el sol esta mañana?» Yo le respondí: «No, Rinpoche, no lo he visto. Estaba demasiado ocupada para ver el sol.» Ella se rió y me dijo: «¡Demasiado ocupada para vivir la vida!»

A veces parece que preferimos la oscuridad y la prisa. Podemos protestar, quejarnos y estar enfadados durante mil años, pero aun en medio de la amargura y el resentimiento podemos vislumbrar la posibilidad de maitri. Oímos llorar a un niño u olemos el pan que alguien está haciendo; sentimos la frescura del aire o vemos el primer azafrán de primavera, y a pesar nuestro nos sentimos transportados por la belleza de nuestro propio patio trasero.

La forma de disolver nuestra resistencia a la vida es encontrarnos con ella cara a cara. Cuando nos sentimos molestos porque la habitación está demasiado caliente, podemos entrar en contacto con el calor y sentir su fogosidad y su pesadez. Cuando nos sentimos molestos porque la habitación está demasiado fría, podemos contactar con el frío y sentir cómo nos hiela. En lugar de quejarnos de la lluvia, podemos sentir su humedad. Cuando nos preocupamos porque el viento hace temblar nuestra ventana, podemos conectar con él y escuchar sus sonidos.

Podemos hacernos el regalo de soltar nuestras expectativas porque no existe cura posible para el frío o el calor, seguirán presentándose siempre. Cuando hayamos muerto, el flujo y reflujo, las olas del mar, el día y la noche continuarán; así es la naturaleza de las cosas. Ser

capaces de apreciar, ser capaces de mirar de cerca, ser capaces de abrir nuestra mente: ése es el núcleo de maitri.

La polución de los ríos y del aire, las guerras familiares y nacionales, los vagabundos sin hogar llenando las autopistas... son los signos tradicionales de una era de oscuridad. Otro de los signos es que las personas están envenenadas por las dudas respecto a sí mismas, y se vuelven cobardes.

Practicar el amor compasivo hacia nosotros mismos parece una buena forma de empezar a iluminar la oscuridad de los tiempos difíciles.

Estar preocupado por la autoimagen es como ser ciego y sordo; como estar en medio de un gran campo de flores silvestres con una capucha cubriéndonos la cabeza; como estar ante un árbol lleno de pájaros cantores con tapones en los oídos.

En todas las naciones, en todas partes, hay mucho resentimiento y mucha resistencia a la vida; es como una plaga fuera de control que está envenenando la atmósfera del mundo. Llegados a este punto, puede ser sabio reflexionar sobre lo que estamos comentando y empezar a pillarle el truco al amor compasivo.

CAPÍTULO 6

No hacer daño

Hacer una pausa en lugar de llenar inmediatamente el espacio es una experiencia transformadora. Cuando esperamos, empezamos a conectar tanto con la inquietud fundamental como con la amplitud fundamental.

NO HACER DAÑO ABARCA, evidentemente, no matar, no robar y no mentir a la gente. Pero también incluye no ser agresivos: no ser agresivos en nuestras acciones, en nuestro discurso o en nuestra mente. La más importante de las enseñanzas budistas sobre el poder curativo de la no agresión es aprender a no hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás.

La base de la sociedad iluminada es no dañarnos a nosotros mismos ni a los demás al principio, en el medio y al final. Para crear un mundo sano, hemos de empezar creando ciudadanos sanos, y esos ciudadanos somos nosotros mismos. La agresión más grave hacia nosotros mismos, el daño más fundamental que podemos hacernos es permanecer en la ignorancia por no tener el coraje y el respeto de mirarnos a nosotros mismos honesta y delicadamente.

El requisito para no hacernos daño es permanecer atentos, una sensación de ver lo que estamos viendo claramente, con respeto y compasión. Esto es lo que nos

ensena la práctica básica. Pero la atención no se detiene en la meditación formal, sino que nos ayuda a relacionarnos con todos los detalles de nuestra vida. Nos ayuda a ver, oír y oler sin cerrar los ojos, los oídos ni las narices. Relacionarnos honestamente con la inmediatez de nuestra propia experiencia y respetarnos lo suficiente como para no juzgarnos es un largo camino que dura toda la vida.

A medida que nos comprometemos más plenamente con este camino de honestidad, resulta muy chocante darnos cuenta de hasta qué punto estamos ciegos a nuestras formas de hacer daño. Es algo que tenemos tan integrado que no podemos oír que los demás traían de decirnos, nula o delicadamente, que quizá estamos haciendo daño a algo o a alguien con nuestra forma de ser y de relacionarnos. Estamos tan acostumbrados a nuestra forma de hacer las cosas que de alguna forma pensamos que los demás también están acostumbrados a ella.

Tomar conciencia de cómo dañamos a los demás es doloroso y requiere tiempo. Este camino es posible gracias a nuestro compromiso con la suavidad y la honestidad, a nuestro compromiso de permanecer despiertos, de estar atentos. La atención nos permite ver nuestro deseo y nuestra agresividad, nuestros celos y nuestra ignorancia. Pero no hacemos nada con ellos, simplemente los vemos; la atención es lo que nos permite verlos.

El siguiente paso es refrenarse. La atención es la base y el camino es refrenarse. Refrenarse es una de esas palabras rígidas que suenan un poco represoras. Pensamos que seguramente las personas vivas, jugosas e interesantes no

se refrenarían. Quizá se refrenasen de vez en cuando, pero no harían de ello su estilo de vida. Sin embargo, en este contexto, el refrenamiento es en gran medida el método empleado para hacerse una persona dhármica. Refrenarse es la cualidad de no buscar entretenimiento en el momento en que nos sentimos ligeramente invadidos por el aburrimiento, es la práctica de no rellenar inmediatamente el espacio porque hay una brecha.

Una vez me dieron una práctica de meditación muy interesante que combinaba la atención y el refrenamiento. Se nos dijo que debíamos notar cuáles eran nuestros movimientos físicos cuando nos sintiéramos incómodos. Yo empecé a notar que cuando estaba incómoda hacía ciertas cosas, como estirarme la oreja, rascarme la cabeza o la nariz aunque no me picaran, y enderezar el cuello. Hacía todo tipo de pequeños movimientos saltarines y nerviosos cuando empezaba a sentirme insegura. Nuestras instrucciones eran que debíamos tratar de no cambiar nada y de no criticarnos por lo que estuviéramos haciendo; simplemente debíamos ver que lo hacíamos.

Una de las formas de entrar en contacto con la ausencia de suelo bajo los pies es percibir cómo tratamos de evitarlo. Refrenarse —no actuar siguiendo un hábito cuando notamos un impulso— tiene que ver con renunciar a la mentalidad del entretenimiento. Al refrenarnos, vemos que hay algo entre el surgimiento del anhelo —o la agresión, o la soledad, o lo que sea— y cualquier acción resultante. Hay algo en nosotros que no queremos experimentar y, de hecho, no lo experimentamos porque actuamos muy rápidamente.

Debajo de nuestras vidas ordinarias, debajo de todo lo que hablamos, de todo lo que nos movemos, de todos los pensamientos de nuestra mente, hay una fundamental falta de suelo bajo los pies. Esta ausencia está allí, borboteando constantemente; la experimentamos como inquietud y nerviosismo, y también como miedo. Es lo que motiva la pasión sexual, la agresión, la ignorancia, los celos y el orgullo, pero nunca descendemos hasta su esencia.

Refrenarse es el método que permite llegar a conocer la naturaleza de la inquietud y del miedo, es un método para asentarse en esa falta de suelo bajo los pies. Si nos entretenemos inmediatamente con charlas, actos, pensamientos —si no hacemos ninguna pausa— nunca podremos relajarnos. Pasaremos toda la vida acelerados, siempre seremos lo que mi abuelo llamaba un buen caso de espasmo nervioso. Refrenarse es la forma de hacerse amigo de uno mismo al nivel más profundo posible. Podemos empezar a relacionarnos con lo que está debajo de las burbujas, de los pedos y eructos, de todo el material que se expresa como rigidez, control, comportamiento manipulativo o lo que sea. Por debajo de todo eso hay algo suave, muy tierno, que experimentamos como miedo o nerviosismo.

Había una vez una joven guerrera. Su profesora le dijo que tenía que luchar con el miedo, pero ella no quería hacerlo. Le parecía algo demasiado agresivo, temerario; le parecía poco amistoso. Pero la profesora insistió y le dio las instrucciones para su batalla. Llegado el día, la estudiante estaba de pie en un lado y el miedo estaba al

otro lado. La guerrera se sentía muy pequeña y el miedo parecía muy grande e iracundo. Ambos tenían asidas sus armas. La joven guerrera se levantó, fue hacia el miedo, se postró tres veces ante él y le preguntó: «¿Me das permiso para entrar en esta batalla contigo?» El miedo dijo: «Gracias por mostrar tanto respeto al pedirme permiso.» La joven guerrera volvió a preguntar: «¿Cómo puedo derrotarte?» Y el miedo replicó: «Mis armas son que hablo muy rápido y me sitúo muy cerca de tu cara. Entonces te pones muy nerviosa y haces lo que te digo. Si no hicieses lo que te digo, no tendría ningún poder. Puedes escucharme y puedes respetarme, puedo incluso convencerte con mis argumentos; pero si no haces lo que te digo, no tengo poder.» De esta forma la estudiante guerrera aprendió a derrotar al miedo.

Así es como funcionan las cosas en la realidad. Tenemos que sentir cierto respeto por el nerviosismo, tenemos que comprender que nuestras emociones tienen el poder de hacernos dar vueltas en círculos. Dicha comprensión nos ayuda a descubrir cómo aumentamos nuestro dolor y confusión, cómo nos dañamos a nosotros mismos. Por medio de nuestra bondad básica, de nuestra sabiduría básica, de nuestra inteligencia básica, podemos dejar de hacernos daño a nosotros mismos y a los demás. La atención nos permite ver las cosas cuando surgen, y la comprensión nos permite no aceptar la reacción en cadena que las hace tomar una dimensión incontrolada. Mantenemos las cosas en su tamaño diminuto; las mantenemos pequeñas. No se expanden hasta convertirse en la Tercera Guerra Mundial ni derivan en violencia

doméstica. Y todo ello viene de aprender a detenernos un momento, de aprender a no repetir las cosas impulsivamente una y otra vez. Detenerse un momento en lugar de llenar el espacio de manera inmediata es una experiencia transformadora. Cuando esperamos, comenzamos a conectar con la inquietud fundamental y con la amplitud fundamental.

Así es como dejamos de hacer daño. Empezamos a conocernos completamente y a respetarnos. Podemos permitir que ocurra cualquier cosa; podemos encontrarnos con cualquier cosa sentada en el comedor de casa sin perder el control. Hemos sido procesados completamente por el autoconocimiento, procesados por esta atención honesta y delicada.

Este proceso nos conecta con el fruto de no hacer daño, que es un bienestar fundamental de cuerpo, discurso y mente. El bienestar corporal es como una montaña, y en una montaña ocurren muchas cosas: graniza, soplan los vientos, llueve y nieva. El sol la calienta mucho con sus rayos, las nubes pasan, los animales defecan y orinan en ella, y la gente también. Alguna gente deja sus basuras por allí y otros las recogen. En la montaña vienen y van muchas cosas, pero ella siempre permanece allí. Cuando nos hemos visto completamente, hay una quietud en el cuerpo que es como una montaña. Ya no damos saltos ni tenemos que rascarnos la nariz, tirarnos de la oreja, golpear a alguien, ir corriendo de un lado a otro o beber para olvidar. El resultado de una relación óptima con nosotros mismos es que permanecemos tranquilos, lo que no significa que no corramos, saltemos o bailemos.

Significa que no hay compulsión. Ya no trabajamos en exceso, no comemos en exceso, no fumamos en exceso y no seducimos en exceso. En resumen, empezamos a dejar de hacer daño.

El bienestar del discurso es como un laúd sin cuerdas. Aun sin cuerdas, este instrumento musical habla por sí mismo. Esta imagen quiere indicar que nuestro discurso se asienta, lo cual no significa que lo controlemos, que seamos rígidos o que tratemos de no decir cosas equivocadas. Más bien significa que nuestro discurso es directo y disciplinado. No comenzamos a soltar palabras simplemente porque nadie habla y nos ponemos nerviosos; tampoco parlotearnos como urracas o cuervos. Ya lo hemos oído todo: hemos sido insultados y hemos sido alabados, sabemos lo que es estar en situaciones en las que todo el mundo está enfadado y en las que todo el mundo está pacífico. Nos sentimos en casa en el mundo porque nos sentimos en casa con nosotros mismos, por eso no tenemos la sensación de tener que dar curso a las palabras por hábito o por estar nerviosos. Nuestro discurso está domesticado, y cuando hablamos, comunicamos. No echamos a perder este don expresando nuestra neurosis.

El bienestar mental es como un plácido lago de montaña en el que no se levantan olas. Cuando no hay olas el agua es transparente, pero cuando el agua está agitada no se puede ver nada. El lago sereno es una imagen de nuestra mente en paz, tan amistosa con todas las basuras del fondo del lago que no necesitamos agitar sus aguas para evitar mirar lo que hay allí abajo.

No hacer daño requiere estar despierto. Parte de estar despiertos es ralentizarnos lo suficiente como para tomar conciencia de lo que decimos y hacemos. Cuanto más vemos nuestras reacciones emocionales en cadena y entendemos su funcionamiento, más fácil es refrenarse. Estar despierto, ralentizarse y percibir se convierten en un estilo de vida.

En la raíz de todo el mal que causamos está la ignorancia, y empezamos a deshacerla a través de la meditación. Cuando nos damos cuenta de que no ponemos atención, de que raras veces nos refrenamos, de que apenas tenemos bienestar, eso no es confusión sino el principio de la claridad. A medida que transcurren los momentos de nuestras vidas, nuestra habilidad de hacernos los sordos, ciegos y mudos deja de funcionar. Y lo interesante de este proceso es que, en lugar de hacernos más rígidos, nos libera. Es la liberación que surge naturalmente cuando estamos completamente aquí, sin ansiedad, ante la imperfección.

CAPÍTULO 7

Desesperanza y muerte

Si estamos dispuestos a renunciar a la esperanza de que la inseguridad y el dolor pueden ser exterminados, entonces podemos reunir el coraje de relajarnos en nuestra situación sabiendo que no podemos aferrarnos a nada. Este es el primer paso del camino.

ORIENTAR LA MENTE HACIA EL DHARMA no te aportará seguridad ni certeza. Volver tu mente hacia el dharma no te aporta una base sobre la que descansar. De hecho, cuando tu mente se vuelve hacia el dharma, reconoces sin miedo la impermanencia y el cambio, y empiezas a pillarle el truco a la desesperanza.

En tibetano hay una palabra interesante: ***ye tang che***. ***Ye*** significa «totalmente, completamente», y el resto de la palabra significa «exhausto». En conjunto, ***ye tang che*** significa «totalmente agotado», o también podríamos decir «completamente harto». Describe una experiencia de total desesperanza, de renunciar a la esperanza completamente. Este es un punto importante, es el principio del principio. Si no renunciamos a la esperanza —de que hay otro lugar mejor en el que estar, de que tenemos que ser otra persona mejor— nunca nos relajaremos en el *dónde* estamos y en *quiénes* somos.

Podríamos decir que la palabra *atención* señala el hecho de ser uno con nuestra experiencia, de no estar disociados, de estar allí mismo cuando nuestra mano toca la manilla

de la puerta, cuando suena el teléfono o surgen todo tipo de sentimientos. La palabra *atención* describe el hecho de estar donde estamos. *Ye tang che*, sin embargo, no se digiere tan fácilmente. Expresa la renuncia esencial del camino espiritual.

Pensar que finalmente podemos tenerlo todo en orden no es realista. Buscar una seguridad duradera es fútil. Deshacer nuestros patrones habituales, tan antiguos y arraigados, requiere poner del revés a algunas de nuestras suposiciones más básicas. Creer en un yo sólido y separado que busca continuamente el placer y evita el dolor, pensar que alguien «ahí fuera» tiene la culpa de nuestro dolor... uno tiene que hartarse completamente de esta manera de pensar. Uno tiene que renunciar a la esperanza de que esta forma de pensar le aportará satisfacción. El sufrimiento empieza a disolverse cuando cuestionamos la creencia o la esperanza de que hay algún lugar donde ocultarse.

Desesperanza significa que ya no tenemos el coraje de mantener nuestra fantasía de una pieza. Quizá sigamos deseando mantenerla, anhelemos tener un suelo fiable y cómodo bajo los pies, pero hemos intentado mil formas de ocultarnos y mil formas de atar los cabos sueltos, y el suelo bajo nuestros pies sigue moviéndose. Tratar de conseguir una seguridad duradera nos enseña muchas cosas, porque, si no lo intentamos, nunca nos daremos cuenta de que no se puede hacer. Orientar nuestra mente hacia el dharma acelera este proceso de descubrimiento. Cada vez volvemos a darnos cuenta de que no hay esperanza posible: no podemos ponernos ningún suelo bajo los pies.

La diferencia entre el teísmo y el ateísmo no es si uno cree o no cree en Dios, y es una cuestión aplicable a todo el mundo, tanto budistas como no budistas. El teísmo es una profunda convicción de que hay una mano a la que agarrarse: si hacemos las cosas adecuadas, alguien nos apreciará y cuidará de nosotros. Implica pensar que siempre habrá una niñera disponible cuando la necesitemos, y así tendemos a abdicar de nuestras responsabilidades y a delegar nuestra autoridad en algo externo a nosotros. El ateísmo es relajarse en la ambigüedad e incertidumbre del momento presente sin tratar de echar mano de algo que nos proteja. A veces pensamos que el dharma es algo fuera de nosotros, algo en lo que creer, algo que alcanzar. Pero el dharma no es una creencia ni es un dogma; es la apreciación total de la impermanencia y el cambio. Las enseñanzas se desintegran cuando tratamos de agarrarlas, tenemos que experimentarlas sin esperanza. Mucha gente valerosa y compasiva las ha experimentado y enseñado. El mensaje es intrépido, el dharma nunca estuvo destinado a ser una creencia que pudiéramos seguir ciegamente, no nos da nada a lo que agarrarnos.

El ateísmo es tomar plena conciencia de que no hay ninguna niñera con la que puedas contar. Cuando consigues un buen niño o niñera, al poco tiempo se va. El ateísmo es darse cuenta de que no son sólo las niñeras las que vienen y van. Toda la vida es así. Ésa es la verdad, y la verdad resulta incómoda.

Pero para quienes buscan algo a lo que aferrarse, la vida es todavía más incómoda. Desde este punto de vista, el

teísmo es una adicción: todos somos adictos a la esperanza, a la esperanza de que la duda y el misterio desaparecerán. Esta adicción tiene un efecto doloroso en la sociedad, y una sociedad basada en muchas personas adictas a tener un suelo bajo los pies no es un lugar muy compasivo.

La primera noble verdad del Buda es que el hecho de sufrir no indica necesariamente que algo esté equivocado. ¡Que alivio!

Por fin alguien dijo la verdad. El sufrimiento es parte de la vida y no tenemos que sentir que ocurre porque hemos hecho un movimiento equivocado a nivel personal. Pero, en la realidad, cuando sufrimos, solemos pensar que algo *está* mal. Mientras seamos adictos a la esperanza sentiremos que podemos matizar nuestra experiencia, o animarla, o cambiarla de alguna manera, y seguiremos sufriendo mucho.

En tibetano, esperanza se dice *rewa* y miedo se dice *dokpa*, pero la palabra más utilizada es *re-dok*, que es una combinación de ambas. Esperanza y miedo es un sentimiento que tiene dos bandas. Mientras una esté presente, también lo estará la otra. Este *re-dok, esperanza-miedo*, es la raíz de nuestro dolor. En el mundo de la esperanza y del miedo siempre tenemos que cambiar de canal, siempre tenemos que cambiar de temperatura, de música, porque algo nos resulta incómodo, algo está inquieto, algo está empezando a doler y continuamos buscando alternativas.

En un estado mental no teísta, abandonar la esperanza es afirmarse, y ése es el principio del principio. Puedes

poner la frase: «Abandona la esperanza» en la puerta de tu frigorífico, en lugar de otras aspiraciones más convencionales como: «Voy mejorando cada día de todas las formas posibles.»

La esperanza y el miedo surgen del sentimiento de que estamos incompletos; surgen de un sentimiento de pobreza. No podemos relajarnos con nosotros mismos sin más. Nos aferramos a la esperanza, y la esperanza nos roba el momento presente. Sentimos que debe haber alguien que sepa lo que está ocurriendo, pero que a nosotros nos falta algo y por tanto hay algo que falta en nuestro mundo.

En lugar de permitir que la negatividad se lleve lo mejor de nosotros, podemos reconocer que en este mismo momento estamos por los suelos y no ser quisquillosos a la hora de echar un vistazo a lo que pasa. Es lo más compasivo y lo más valiente que podemos hacer. Podemos oler nuestra porquería, sentirla; ¿qué textura, qué color y qué forma tiene?

Podemos explorar la naturaleza de la porquería; podemos conocer la naturaleza del disgusto, de la vergüenza, del azoramiento y no creer que haya nada malo en ellos. Podemos abandonar la esperanza fundamental de que hay otro «yo» mejor dentro de nosotros que emergerá algún día. No podemos saltar por encima de nosotros mismos como si no estuviéramos allí. Es mejor echar una mirada directamente a todas nuestras esperanzas y miedos básicos. Entonces surge una especie de confianza en nuestra cordura fundamental.

Y aquí es donde la renuncia entra en escena: renuncia a la esperanza de que nuestra experiencia podría ser diferente y renuncia a la esperanza de que podríamos ser mejores. Las reglas monásticas budistas que aconsejan renunciar al licor, al sexo, etc., no señalan que dichas cosas sean malas o inmorales, sino que las usamos como niñeras. Las empleamos como una forma de escapar; las empleamos para sentirnos cómodos y distraernos. El verdadero objeto al que renunciamos es la tenaz esperanza de que se nos puede salvar de ser quienes somos. La renuncia es una enseñanza que nos inspira a investigar lo que está ocurriendo cada vez que nos aferramos a algo porque no podemos soportar enfrentar lo que viene hacia nosotros.

Una vez viajé en avión junto a un hombre que interrumpía una y otra vez nuestra conversación para tomar diversas píldoras. Cuando le pregunté: «¿Qué estás tomando?», me respondió que eran tranquilizantes. Le dije: «¿Estás nervioso?» y me contestó: «No, ahora no, pero cuando llegue a casa sí que voy a estarlo.»

Puedes reírte de esta historia, pero ¿qué pasa *contigo* cuando empiezas a sentirte incómodo e inestable? Percibe tu pánico y el momento en que instantáneamente echas mano de algo. Ese agarrarte a algo está basado en la esperanza; no agarrarse a nada es perder la esperanza.

Si la esperanza y el miedo son los dos lados de la misma moneda, también lo son la desesperanza y la confianza. Si estamos dispuestos a renunciar a la esperanza de que la inseguridad y el dolor pueden ser eliminados, entonces podemos reunir el coraje suficiente para relajarnos en la ausencia de una base sólida que caracteriza nuestra

situación. Este es el primer paso del camino. Si no nos interesa ir más allá del miedo y de la esperanza, no tiene sentido tomar refugio en el Buda, en el dharma y en la *stingha*. Tomar refugio en el Buda, en el dharma y en la sangha tiene que ver con renunciar a la esperanza de contar con un suelo bajo los pies. Estamos preparados para tomar refugio cuando este tipo de enseñanza —nos sintamos completamente abiertos a ella o no— sea para nosotros como oír algo vagamente familiar, como el niño que se encuentra con su madre después de una larga separación.

La desesperanza es el fundamento, de otro modo haremos el camino con la esperanza de conseguir alguna seguridad, y si hacemos el camino para conseguir seguridad, perdemos su sentido completamente. Podemos hacer nuestra práctica meditativa con la esperanza de conseguir seguridad; podemos estudiar las enseñanzas con la esperanza de conseguir seguridad; podemos seguir las directrices e instrucciones con la esperanza de conseguir seguridad; pero si buscamos seguridad, toda nuestra práctica sólo nos llevará a la decepción y al dolor. Podemos ahorrarnos mucho tiempo tomándonos este mensaje en serio ahora mismo. Empieza el viaje sin esperanzas de ponerte un suelo bajo los pies, empieza el camino sin esperanza.

Toda ansiedad, toda insatisfacción, todas las razones para esperar que nuestra experiencia podría ser diferente de lo que es, están enraizadas en nuestro miedo a la muerte. El miedo a la muerte siempre es el trasfondo. Como dijo el maestro Zen Shunryu Suzuki Roshi, la vida

es como montarse en una barca que va a salir a navegar al mar y se va a hundir. Pero, por mucho que hayas oído hablar de la muerte, es muy duro creer en tu propia muerte. Aunque muchas prácticas espirituales nos aconsejan tomarnos la muerte en serio, es sorprendente lo difícil que resulta dejarlas llegar. La única cosa con la que verdaderamente podemos contar resulta increíblemente lejana para todos nosotros. No llegamos a afirmar descaradamente: «De ninguna manera, no me voy a morir», porque evidentemente sabemos que sí, pero está claro que será después. Ésta es la mayor de las esperanzas.

Trungpa Rinpoche dio una vez una conferencia pública titulada: «La muerte en la vida cotidiana.» Hemos sido criados en una cultura que teme la muerte y nos la oculta. Sin embargo, la experimentamos constantemente, la experimentamos en forma de decepciones, de cosas que no funcionan. La experimentamos en la forma de que todas las cosas están en un proceso de continuo cambio. El final del día, el final de un segundo, la espiración... eso es la muerte en la vida cotidiana.

También podríamos definir la muerte en la vida cotidiana como la experiencia de todas las cosas que no deseamos: nuestro matrimonio no funciona, nuestro empleo no se estabiliza. Tener una relación con la muerte en la vida cotidiana significa que empezamos a ser capaces de esperar, de relajarnos en la inseguridad, en el pánico, en la vergüenza, en las cosas que no funcionan. A medida que pasan los años, no llamamos a la niñera tan rápidamente.

La muerte y la desesperanza nos proporcionan la motivación adecuada para vivir una vida llena de entendimiento y compasión. Pero casi todo el tiempo nuestra principal motivación es defendernos de la muerte. Habitualmente tratamos de defendernos de cualquier sensación problemática, siempre estamos intentando negar que el cambio es algo natural, que la arena se desliza entre nuestros dedos. El tiempo pasa. Es algo tan natural como el cambio de estaciones o que el día se convierta en noche. Pero envejecer, enfermar, perder a los seres queridos, no solemos considerarlos eventos naturales. Pase lo que pase queremos defendernos de la muerte.

Cuando algo nos recuerda la muerte, sentimos pánico. No es que simplemente nos hayamos cortado el dedo, que la sangre fluya y que nos pongamos una tirita. Siempre añadimos algo más, algo de nuestra cosecha personal. Algunos nos sentamos estoicamente y sangramos sobre nuestra ropa. Otros nos ponemos histéricos; no sólo nos ponemos una tirita, sino que llamamos a la ambulancia y vamos al hospital. Hay quien se pone tiritas de diseño. Pero, sea cual sea nuestro estilo, no es algo simple, no es algo desnudo y sin artificio.

¿Podemos volver a lo desnudo y sin artificio? ¿Podemos volver atrás? Este es el principio del principio: lo desnudo y sin artificio, nuestro viejo y conocido dedo sangrante. Volver a lo recto, a lo íntegro, a los mínimos de lo desnudo y sin artificio. Relajarnos en el momento presente, relajarnos en la ausencia de esperanza, relajarnos en la muerte, no resistirnos al hecho de que las cosas se acaban, de que las cosas pasan, de que no tienen sustancia

duradera, de que todo está cambiando constantemente: éste es el mensaje básico.

Cuando hablamos de la desesperanza y de la muerte estamos hablando de enfrentar los hechos, de no escaparnos. Puede que sigamos teniendo adicciones de todo tipo, pero dejamos de creer que vayan a darnos la felicidad. Muchas veces hemos cedido a nuestra adicción a la gratificación inmediata; lo hemos hecho tantas veces que aferramos a la esperanza ha pasado de ser un placer a corto plazo a convertirse en un infierno a largo plazo.

Renunciar a la esperanza te anima a quedarte contigo mismo, a ser tu propio amigo, a no huir de ti mismo, a volver a lo simple y sin artificio, pase lo pase. El telón de fondo de toda esta cuestión es el miedo a la muerte: es lo que nos inquieta, lo que nos hace sentir pánico, lo que nos pone ansiosos. Pero si experimentamos completamente la desesperanza, renunciando a toda alternativa al momento presente, podemos tener una relación alegre con nuestras vidas, una relación honesta y directa, una relación que ya no ignore la realidad de la impermanencia y de la muerte.

CAPÍTULO 8

Los ocho dharmas mundanos

Puede que sintamos la necesidad de erradicar de alguna manera los sentimientos de placer y dolor, de pérdida y ganancia, de alabanza y culpabilidad, de fama y ofensa. Pero otro planteamiento más práctico es el de llegar a conocer estos sentimientos, ver cómo nos enganchan, ver cómo colorean nuestra percepción de la realidad, ver que no son tan sólidos. Entonces, los ocho dharmas mundanos se convierten en un medio para hacernos más sabios, más buenos y más alegres.

UNA DE LAS ENSEÑANZAS clásicas del budismo sobre el miedo y la esperanza trata de lo que se conoce como los ocho dharmas mundanos. Son cuatro pares de opuestos: cuatro cosas que nos gustan y a las que nos apegamos y cuatro cosas que no nos gustan y tratamos de evitar. El mensaje básico es que cuando nos vemos pillados en los ocho dharmas mundanos, sufrimos.

En primer lugar, nos gusta el placer y nos aferramos a él. Por el contrario, nos disgusta el dolor. En segundo lugar, nos gustan las alabanzas y nos apegamos a ellas; tratamos de evitar las críticas y la culpa. Tercero, nos gusta y estamos apegados a la fama; nos disgusta el oprobio y tratamos de evitarlo. Finalmente, estamos

apegados a la ganancia, a conseguir lo que deseamos, y no nos gusta perder lo que tenemos.

Según esta sencilla enseñanza, sumergirnos en los cuatro pares de opuestos —placer y dolor, pérdida y ganancia, fama y oprobio, alabanza y culpa— es lo que nos mantiene atascados en el dolor del *samsara*.

Cuando nos sentimos bien, nuestros pensamientos suelen versar sobre cosas que nos gustan: alabanzas, ganancia, placer y fama. Cuando nos sentimos incómodos, irritables y hartos, es probable que nuestros pensamientos y emociones den vueltas alrededor de cosas como el dolor, la pérdida, el oprobio o la culpa.

Tomemos, por ejemplo, la alabanza y la culpa. Alguien se acerca a ti y te dice: «Eres un viejo.» Si se da la circunstancia de que deseas ser viejo, te sentirás estupendamente. Sientes que acabas de ser alabado, lo cual te da una tremenda sensación de placer, de ganancia y de fama. Pero supón que has estado obsesionado durante años con quitarte las arrugas y la papada. Cuando alguien te dice que «eres viejo» te sientes insultado y consecuentemente tienes una sensación de dolor.

Aunque no hablásemos más de esta enseñanza concreta, ya podríamos ver que muchos de los vaivenes de nuestro humor están relacionados con nuestra forma de interpretar lo que sucede. Si miramos de cerca nuestros cambios de humor nos daremos cuenta de que siempre hay algo que los pone en marcha. Llevamos con nosotros una realidad subjetiva que activa constantemente nuestras reacciones emocionales. Alguien nos dice: «Eres viejo», y

entramos en un estado mental concreto, nos sentimos felices o tristes, alegres o enfadados. Para otra persona la misma experiencia podría ser absolutamente neutral.

Hablamos, recibimos cartas, hacemos llamadas telefónicas, comemos, encontramos o dejamos de encontrar lo que buscamos. Nos despertamos por la mañana, abrimos los ojos y van pasando cosas durante todo el día hasta que nos vamos a dormir. Durante el sueño también ocurren muchas cosas. A lo largo de toda la noche nos encontramos con la gente y los sucesos de nuestros sueños. ¿Cómo reaccionamos a lo que pasa? ¿Estamos apegados a algunas experiencias? ¿Rechazamos y evitamos otras? ¿Hasta qué punto estamos en manos de estos ocho dharmas mundanos?

Lo irónico del caso es que somos nosotros los que despertamos los ocho dharmas mundanos, y lo hacemos en reacción a lo que nos ocurre en el mundo. Los dharmas no son nada concreto en sí mismos. Y lo que es todavía más extraño es que nosotros mismos tampoco somos muy sólidos. Nos formamos un concepto de nosotros mismos que vamos reconstruyendo momento a momento, y tenemos el reflejo de intentar protegerlo. Pero la idea misma de protegerlo es cuestionable porque el concepto que tenemos de nosotros mismos hace «mucho ruido y da pocas nueces»; es como tratar de manejar una ilusión que desaparece.

Puede que sintamos la necesidad de erradicar los sentimientos de placer y dolor, de pérdida y ganancia, de alabanza y culpabilidad, de fama y ofensa. Sin embargo, otro planteamiento mucho más práctico es el de llegar a

conocerlos y ver cómo nos enganchan, ver cómo colorean nuestra percepción de la realidad, ver que no son tan sólidos. Entonces, los ocho dharmas mundanos se convierten en el medio para hacernos más sabios, mejores y más alegres.

Para empezar, en la meditación notamos que las emociones y los estados de ánimo estén conectados con haber perdido o ganado algo, con haber sido alabados o culpados, y así sucesivamente. Podemos percibir que lo que comienza como un simple pensamiento, una simple cualidad energética, florece rápidamente en un placer o dolor plenamente desplegados. Evidentemente, debemos tener cierta valentía, porque lo que nos gusta es que todo lo que surja esté en el lado del placer / alabanza / fama / ganancia. Nos gusta asegurarnos de que todo sale a nuestro favor. Pero cuando miramos de verdad, vemos que no tenemos ningún control en absoluto sobre lo que ocurre. Sólo tenemos todo tipo de cambios de humor y de reacciones emocionales que vienen y van incesantemente.

Algunas veces nos vamos a encontrar completamente atrapados en el dharma. Nos sentimos tan enfadados como si alguien hubiera entrado en nuestra habitación y nos hubiera dado una torta en la cara. A continuación puede que se nos ocurra pensar: «Espera un momento, ¿qué está pasando aquí?» Entonces lo miramos de cerca y vemos que hemos sentido que perdíamos algo o que hemos sido insultados. No sabemos de dónde procede tal pensamiento, pero nos vemos, una vez más, atrapados en los ocho dharmas mundanos.

En el momento mismo que sentimos esa energía, podemos hacer lo posible por disolver el pensamiento y darnos un respiro. Más allá de todo ese follón está el ancho cielo. Allí mismo, en medio de la tempestad, podemos soltar y relajarnos.

O también podemos estar totalmente atrapados en una fantasía deliciosa y placentera. Cuando la miramos, vemos que, de repente, sentimos que hemos ganado algo, que hemos adquirido algo, hemos sido alabados por algo. Lo que surge está fuera de nuestro control, es totalmente impredecible, como las imágenes de un sueño. Pero surge y volvemos a estar enganchados en los ocho dharmas mundanos.

La raza humana es muy predecible. Surge un pequeño pensamiento, se desarrolla y antes de que sepamos qué es lo que nos ha impactado, nos vemos atrapados en la esperanza y el miedo.

En el siglo **VIII** un hombre notable introdujo el budismo en Tíbet. Se llamaba Padmasambhava, el nacido del loto, y también se le conoce por el nombre de Gurú Rinpoche. La leyenda dice que simplemente apareció una mañana sentado en un loto en medio de un lago. Se dice que este niño tan especial nació completamente despierto, sabiendo desde el primer momento que los fenómenos — internos y externos— no tienen realidad alguna. Lo que no sabía era cómo funcionaban las cosas cotidianas del mundo.

Era un niño muy perspicaz, y el primer día ya se dio cuenta de que su irradiación y belleza atraían a todo el

mundo. También notó que cuando estaba alegre y juguetón, la gente se sentía feliz y le cubría de alabanzas. El rey del país se quedó tan impresionado por el niño, que se lo llevó a vivir a palacio y lo trató como a un hijo.

Un día el niño subió a jugar en el tejado plano del palacio llevándose consigo los instrumentos rituales del rey: una campana y un cetro metálico que se llama *va/ra*. En un deleite total se puso a bailar sobre el tejado, haciendo sonar la campana y dando vueltas al cetro. A continuación, con gran curiosidad, los lanzó al espacio. Cayeron a la calle que pasaba por debajo del palacio y aterrizaron en las cabezas de dos paseantes matándolos instantáneamente.

La gente del país se enfadó tanto que exigió al rey que exiliara a Gurú Rinpoche. Aquel mismo día le abandonaron en la espesura sin agua ni alimento.

Este niño inquieto había aprendido una lección sobre el funcionamiento del mundo. La historia dice que este breve pero vivido encuentro con la alabanza y la culpa era todo cuanto necesitaba para descifrar cómo opera habitualmente el samsara. Desde entonces abandonó el miedo y la esperanza y trabajó alegremente para despertar a otros.

Nosotros también podemos emplear nuestras vidas de esta manera: podemos explorar estos conocidos pares de opuestos en todo lo que hacemos. En lugar de caer automáticamente en nuestros patrones habituales, podemos empezar a percibir nuestra reacción cuando alguien nos alaba. Y cuando alguien nos culpa, ¿cuál es

nuestra reacción? ¿Cómo reaccionamos cuando perdemos algo? ¿Cómo reaccionamos cuando creemos que hemos ganado algo? Y cuando sentimos placer y dolor, ¿los sentimos sin más? ¿O hay todo un libreto que los acompaña?

Cuando nos mostramos inquisitivos con estas cosas y las miramos de frente, vemos quiénes somos y lo que hacemos con la curiosidad de niños pequeños; lo que podría haber sido un problema se convierte en una fuente de sabiduría. Lo raro es que esta curiosidad empieza a cortar de raíz lo que llamamos dolor del ego o autocentramiento, y eso nos permite ver con más claridad. Generalmente, los sentimientos placenteros o dolorosos nos barren, nos arrastran en ambas direcciones; entonces solemos descentramos sin notar siquiera lo que está ocurriendo. Antes de darnos cuenta hemos compuesto toda una novela sobre por qué alguien está muy equivocado, o por qué nosotros tenemos tanta razón, o por qué tenemos que conseguir esto y lo otro. Cuando empezamos a entender todo el proceso, éste se aligera considerablemente.

Somos como niños construyendo castillos de arena. Los embellecemos con preciosas conchas, trocitos de madera y pedazos de cristales de colores. El castillo es nuestro y tratamos de mantener alejados a los demás. Estamos dispuestos a atacar a quien amenace con estropearlo. Y, sin embargo, a pesar de todo nuestro apego, sabemos que la marea subirá inevitablemente y lo hará desaparecer. El truco consiste en disfrutar de él plenamente sin apearse

y, cuando llegue el momento, dejar que se disuelva en el mar.

A este soltar las cosas a veces se le llama desapego, pero no tiene la cualidad fría y remota que solemos asociar con esa palabra. El desapego tiene más bondad e intimidad que eso; en realidad es un deseo de conocer, como las preguntas de un niño de tres años. Queremos conocer el dolor para poder dejar de huir incesantemente de él. Queremos conocer el placer para poder dejar de aferrarnos a él constantemente. Entonces, de algún modo, nuestras preguntas se agrandan y nuestra curiosidad se amplía. Queremos entender qué sensación produce la pérdida para poder entender a otras personas cuando sus vidas se caen a pedazos. Queremos entender la ganancia para entender a los demás cuando se sienten deleitados o cuando se ponen arrogantes y se pavonean.

Cuando nos hacemos más intuitivos y compasivos con nuestros enganches, sentimos espontáneamente más ternura por la raza humana. Conociendo nuestra propia confusión estamos más dispuestos a mancharnos las manos tratando de aliviar la confusión de los demás. Si no miramos a la esperanza y al miedo, viendo surgir los pensamientos y viendo la reacción en cadena que les sigue, si no estamos entrenados a aguantar esa energía sin dejarnos arrastrar por el drama, entonces siempre tendremos miedo. El mundo en que vivimos, la gente que conocemos, los animales que surgen en los pasadizos: todo se volverá cada vez más peligroso.

Por eso empezamos por mirar dentro de nuestras propias mentes y corazones. Probablemente empecemos a

mirar porque nos sentimos inadecuados o doloridos y queremos poner nuestro mundo en orden, pero gradualmente nuestra práctica irá evolucionando. Empezaremos a entender que, como nosotros, mucha otra gente está enganchada en el miedo y la esperanza. Vayamos donde vayamos vemos el dolor y la desgracia que produce la aceptación de los ocho dharmas mundanos. También se hace muy obvio que la gente necesita ayuda y que no hay manera de ayudar a nadie si no empezamos por nosotros mismos.

Empieza a cambiar la motivación que nos dirigió a la práctica y deseamos ser más pacíficos y razonables en beneficio de los demás. Seguimos queriendo ver cómo funciona nuestra mente y cómo nos dejamos seducir por el samsara, pero no lo hacemos sólo por nosotros mismos, también lo hacemos por nuestros compañeros, nuestros hijos y nuestros jefes; se trata de resolver todo el dilema humano.

CAPÍTULO 9

Seis tipos de soledad

Generalmente, la soledad nos parece un enemigo. El dolor de corazón no es algo queelijamos invitar a nuestra vida. Es algo inquieto que nos quema y que está preñado del deseo de escapar y de encontrar algo o a alguien que nos haga compañía. Cuando podemos descansar en el punto medio, empezamos a tener una relación serena con la soledad, una soledad relajante y refrescante que pone nuestros temores totalmente del revés.

EN EL CAMINO de en medio no hay punto de referencia. La mente sin punto de referencia no se resuelve a sí misma, no se fija ni se aferra a las cosas. ¿Cómo podríamos prescindir de todo punto de referencia? No tener punto de referencia es cambiar nuestra respuesta habitual al mundo, una respuesta que está profundamente enraizada: queremos que las cosas vayan en un sentido o en otro. ¡Si no puedo ir a la izquierda o a la derecha me moriré! Cuando no podemos ir a la izquierda ni a la derecha nos sentimos como si estuviéramos en un centro de desintoxicación: estamos solos ante el síndrome de abstinencia con todo el nerviosismo que hemos estado intentando evitar al ir a la izquierda o a la derecha. Ese nerviosismo puede pesarnos mucho.

Sin embargo, tras años y años de ir a la izquierda o a la derecha, de decir sí o no, de hacer las cosas bien o mal, nada ha cambiado en realidad. Bregar por conseguir

seguridad nunca nos ha traído nada más que una alegría momentánea. Es como cambiar la posición de las piernas en la meditación. Las piernas nos duelen de tenerlas cruzadas, y entonces las movemos y pensamos: «¡qué alivio!», pero dos minutos y medio después volvemos a desear moverlas. Nos vamos moviendo en busca de placer, en busca de comodidad, y el placer que obtenemos es siempre muy breve.

Oímos muchas cosas sobre el dolor del samsara y también oímos hablar de la liberación. Pero no solemos oír hablar de lo doloroso que es pasar de estar atascado a desatascarse. El proceso de desatascarse requiere de una gran valentía porque pasamos básicamente a cambiar nuestra forma de percibir la realidad; es como cambiar nuestro ADN. Deshacemos con ello un patrón que no es únicamente el nuestro; es un patrón de la humanidad: proyectamos sobre el mundo un trillón de posibilidades de conseguir la solución a nuestros problemas. Podemos tener los dientes más blancos, el césped sin malas hierbas, una vida libre de lucha, un mundo sin vergüenza. Podemos vivir felices para los restos. Este patrón nos mantiene insatisfechos y nos causa mucho sufrimiento.

Como seres humanos no sólo buscamos la resolución de las situaciones sino que también sentimos que la merecemos. Sin embargo, no sólo no la merecemos sino que sufrimos por su causa. No nos merecemos una resolución, sino algo mejor. Merecemos el camino del medio, que es nuestro derecho de nacimiento, un estado de apertura mental que es capaz de relajarse en medio de la paradoja y la ambigüedad. En la medida en que hemos

estado evitando la incertidumbre, es natural que tengamos síntomas de retirada, que nos retiremos de pensar que siempre hay un problema y que alguien, en alguna parte, tiene que resolverlo.

El camino del medio está muy abierto, pero avanzar por él es duro porque atenta directamente contra el núcleo del antiguo patrón neurótico que todos compartimos. Cuando nos sentimos solos, cuando no tenemos esperanza, lo que queremos hacer es ir a la izquierda o a la derecha. No queremos sentarnos y sentir lo que estamos sintiendo. No queremos pasar por la desintoxicación; y, sin embargo, el camino del medio nos anima a hacer exactamente eso. Nos anima a despertar la valentía que existe en cada uno de nosotros sin excepción, incluyéndonos a ti y a mí.

La meditación es una preparación para seguir el camino del medio, para estar exactamente en el sitio. Se nos anima a no juzgar lo que surge en nuestra mente; de hecho, se nos anima a ni siquiera apegarnos a ello. Se nos pide que simplemente reconozcamos como pensamiento todo lo que solemos clasificar como bueno o malo, sin todo el drama habitual que acompaña al bien y al mal. Se nos instruye a dejar que los pensamientos vayan y vayan como si tocáramos una burbuja con una pluma. Esta disciplina directa nos prepara para dejar de luchar y descubrir así un estado de ser fresco y sin sesgo.

Ciertos sentimientos que experimentamos, como la soledad, el aburrimiento y la ansiedad, pueden estar particularmente preñados del deseo de resolución, y a menos que podamos relajarnos en ellos, es muy duro

permanecer en el camino medio cuando estamos experimentándolos.

Queremos la victoria o la derrota, alabanzas o culpas. Por ejemplo, si alguien nos abandona, no queremos sentir esa incomodidad tan cruda y por eso invocamos una de nuestras conocidas identidades de víctima desventurada. O quizá evitemos la crudeza expresando nuestro material reprimido y diciendo a la persona lo confusa que está. Queremos automáticamente encubrir nuestro dolor, de una forma o de otra, identificándonos con la victoria o con la victimización.

Generalmente, la soledad nos parece un enemigo. El dolor de corazón no es algo queelijamos invitar. Es algo inquieto que nos quema y está preñado del deseo de escapar y de encontrar algo o alguien que nos haga compañía. Cuando podemos descansar en el punto medio, empezamos a tener una relación serena con la soledad, una soledad refrescante que pone nuestros temores totalmente del revés.

Hay seis formas de describir esta soledad fresca, que son: menos deseo, contentarse, evitar actividades innecesarias, total disciplina, no vagabundear por el mundo del deseo y no buscar seguridad para los propios pensamientos discursivos.

Menos deseo es la voluntad de estar solos cuando todo en nosotros anhela algo que nos anime y que cambie nuestro estado de ánimo. Practicar este tipo de soledad es una forma de plantar las semillas para que nuestra inquietud fundamental disminuya. En la meditación, por

ejemplo, cada vez que ponemos la etiqueta «pensamiento» en lugar de dejar que nuestros pensamientos no den cien vueltas, nos estamos entrenando a estar presentes y no dejarnos disociar.

En la medida en que no estuvimos dispuestos a hacerlo ayer, hace una semana o un año, tampoco podremos hacerlo ahora. Después de practicar «menos deseo» consistentemente y de corazón, algo cambia. Sentimos menos deseo en el sentido de que nos sentimos menos seducidos por los Importantísimos Guiones de Nuestra Vida. Por tanto, aun en presencia de esta soledad que nos quema, somos capaces de sentarnos con la inquietud durante 1,6 segundos cuando ayer no aguantábamos ni uno. Éste es el camino del guerrero, éste es el sendero de la valentía. Cuanto menos nos descentremos y nos volvamos locos, más saborearemos la satisfacción y la frescura de la soledad. Como solía decir el maestro zen Katagiri Roshi: «Uno puede sentirse solo y no estar perdido.»

El segundo tipo de soledad es contentarse. Cuando no tenemos nada, no tenemos nada que perder. No tenemos nada que perder pero estamos programados hasta la médula para creer que tenemos mucho que perder. Esta sensación de tener mucho que perder se basa en el miedo a la soledad, al cambio, a cualquier cosa que no pueda resolverse, a la no existencia; se basa en la esperanza de que podemos evitar ese sentimiento y en el miedo a no poder convertirnos en nuestro propio punto de referencia.

Cuando dibujamos una línea por el centro de una página, sabemos quiénes somos si nos ponemos en el lado

izquierdo o en el derecho, pero no sabemos quiénes somos si no nos ponemos en ningún lado. Entonces no sabemos qué hacer; simplemente no lo sabemos. No tenemos punto de referencia, ninguna mano a la que agarrarnos. En ese punto podemos perder el control, o serenarnos y asentarnos. Contentarse es sinónimo de soledad, de soledad fresca, de asentarse en esa soledad fresca. Renunciamos a la creencia de que escapar de nuestra soledad nos va a aportar una felicidad duradera, o alegría, o una sensación de bienestar, o coraje, o fuerza. Generalmente tenemos que renunciar a esta creencia como un billón de veces, hacernos amigos una y otra vez de nuestro miedo y nerviosismo, repetírnoslo un billón de veces con plena conciencia. Entonces, sin darnos cuenta, algo empieza a cambiar. Podemos estar solos sin alternativa, contentos de estar aquí mismo con el estado de ánimo y la textura de lo que está ocurriendo.

El tercer tipo de soledad es evitar actividades innecesarias. Cuando la soledad nos «quemamos», buscamos algo que nos salve; buscamos una salida. Sentimos esta sensación fastidiosa que llamamos soledad, y nuestra mente se vuelve loca tratando de buscar compañeros que nos salven de ella. Esto es lo que se llama actividad innecesaria: es una manera de mantenernos ocupados para no sentir dolor que puede asumir la forma de fantasear obsesivamente con un romance verdadero, o escuchar los chismes de las noticias de las seis, o incluso salir solos a pasear por el campo. La cuestión es que con toda estas acciones estamos buscando compañía de la manera habitual, empleando los viejos caminos repetitivos para

distanciarnos del demonio de la soledad. ¿Podríamos tranquilizarnos y tener un poco de compasión y respeto por nosotros mismos? ¿Podríamos dejar de evitar estar solos con nosotros mismos? ¿Y qué tal tratar de no ponernos nerviosos y de agarrarnos a algo cuando empezamos a sentir pánico? Relajarse en la soledad es una ocupación valiosa. Como dice el poeta japonés Ryokan: «Si quieres encontrar el significado, deja de perseguir tantas cosas.»

La disciplina total es otro de los componentes de una soledad encajada. Disciplina total significa que en cada oportunidad estamos dispuestos a volver delicadamente al momento presente. Esto es la soledad como disciplina total. Estamos dispuestos a sentarnos en soledad, a estar simplemente allí, solos. No tenemos que cultivar este tipo de soledad de manera especial; simplemente podemos sentarnos inmóviles el tiempo suficiente como para darnos cuenta de que, en realidad, las cosas son así. Estamos fundamentalmente solos y no tenemos nada a lo que agarrarnos. Además, esto no es ningún problema; de hecho, nos permite descubrir un estado de ser absolutamente no manipulado. Nuestras suposiciones habituales —todas nuestras ideas de cómo son las cosas— nos impiden ver las cosas de manera fresca y abierta. Decimos: «Ah, sí, ya sé»; pero no sabemos, no conocemos nada íntimamente, no tenemos ninguna certeza respecto a nada. Esta verdad básica resulta dolo rosa y queremos huir de ella, pero relajarnos y volver a algo tan familiar como la soledad es una buena disciplina para darnos cuenta de la profundidad de los momentos irresueltos de nuestra vida.

Cuando huimos de la ambigüedad de la soledad nos estamos timando a nosotros mismos.

No vagabundear por el mundo del deseo es otra forma de describir una soledad fresca y encajada. Vagabundear por el mundo del deseo implica buscar alternativas, buscar algo que nos reconforte: alimento, bebida, gente. La palabra *deseo* indica una cualidad de adicción: es nuestra forma de aferrarnos a algo porque queremos tenerlo todo bajo control. Esta cualidad surge de no haber crecido: seguimos queriendo ir a casa, abrir el frigorífico y encontrarlo lleno de nuestras delicias favoritas. Cuando las cosas se ponen difíciles queremos gritar: «¡Mamá!», pero avanzar en el camino implica irnos de casa y convertirnos en gente sin hogar. No vagabundear por el mundo del deseo está relacionado con la capacidad de relacionarnos con las cosas tal ' como son. La soledad no es un problema ni es algo que queremos resolver. Y lo mismo es verdad para cualquier otra experiencia que podamos tener.

Otro aspecto de la soledad fresca y encajada es no buscar seguridad en los propios pensamientos discursivos. Nos han retirado completamente la alfombra de debajo de los pies; se acabó; ¡no hay manera de salirse de ésta! Ya ni siquiera buscamos la compañía del constante diálogo con nosotros mismos sobre cómo son o dejan de ser las cosas, sobre si deben ser o dejar de ser, si deberían o no deberían ser así, si pueden o no pueden ser. En la soledad fresca y abierta no esperamos seguridad de nuestro diálogo interno, por eso hemos recibido la instrucción de etiquetarlo como «pensamiento». No tiene ninguna realidad

objetiva, es transparente e inasible. Se nos anima a tocar ese parloteo y soltar, sin hacernos mucho lío al respecto.

La soledad encajada nos permite mirar nuestras propias mentes honestamente y sin agresión. Podemos ir abandonando gradualmente nuestros ideales acerca de quiénes pensamos que deberíamos ser, quién pensamos que nos gustaría ser o quién pensamos que los demás piensan que queremos o deberíamos ser. Renunciamos a todo ello y simplemente miramos directamente, con compasión y humor, a quiénes somos. Entonces, la soledad no es una amenaza ni un dolor de corazón, no es un castigo.

La soledad encajada no nos proporciona ninguna resolución ni nos pone un suelo bajo los pies. Nos desafía a entrar en un mundo carente de puntos de referencia sin polarizarnos ni solidificarnos. A esto es a lo que se llama el camino del medio o el sendero sagrado del guerrero.

Cuando te despiertas por la mañana y de repente sientes el dolor de la alienación y la soledad, ¿podrías usar ese momento como una oportunidad de oro? En lugar de perseguirte a ti mismo o sentir que te está ocurriendo algo terriblemente malo, en ese mismo momento de tristeza y anhelo, ¿podrías relajarte y tocar el espacio ilimitado del corazón humano? La próxima vez que tengas la oportunidad, experimenta con ello.

CAPÍTULO 10

Curiosos respecto a la existencia

Reconoce la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego al nivel más básico, y sé inquisitivo con tus propias reacciones. Averigua por ti mismo el tema de la paz y si es verdad o no que estamos en una situación fundamentalmente alegre.

HAY TRES VERDADES —tradicionalmente llamadas las tres marcas— de nuestra existencia: impermanencia, sufrimiento y ausencia de ego. Aunque describen con precisión las cualidades más básicas de nuestra existencia, estas palabras resultan amenazadoras. Resulta fácil pensar que hay algo malo en la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego, lo que es como pensar que hay algo malo en nuestra situación fundamental. Pero no hay nada malo en las tres marcas; podemos celebrar su existencia. Nuestra situación fundamental está caracterizada por la alegría.

La impermanencia es la bondad de la realidad. Todo evoluciona constantemente, como las cuatro estaciones que están en continuo flujo: del invierno pasamos a la primavera, al verano y después al otoño; como el día que se convierte en noche: la luz que se convierte en oscuridad y pasa a ser nuevamente luz. La impermanencia

es la esencia de todo: los bebés se convierten en niños, después en adolescentes, más tarde en adultos y por fin en ancianos, para acabar cayendo muertos en algún lugar del camino. La impermanencia es encontrarse y partir, es enamorarse y desenamorarse. La impermanencia es dulce y amarga, como comprarse una camisa nueva y años después verla formar parte de una colcha hecha de remiendos.

La gente no siente respeto por la impermanencia. No nos deleitamos en ella; de hecho, nos desespera. Nos parece dolorosa. Tratamos de resistirnos a ella haciendo cosas duraderas —eternas, decimos—, cosas que no haya que lavar ni planchar. De algún modo, en el proceso de tratar de negar que las cosas cambian constantemente perdemos el sentido de la sacralidad de la vida. Tendemos a olvidar que somos parte del esquema natural de las cosas.

La impermanencia es un principio de armonía. Cuando no luchamos con ella, estamos en armonía con la realidad. Hay muchas culturas que afirman la interconexión de las cosas y celebran ceremonias para señalar las transiciones de la vida, desde el nacimiento a la muerte, así como encuentros y partidas, entrar en una batalla y perder o ganar la batalla. Nosotros también podemos reconocer, respetar y celebrar la impermanencia.

¿Pero qué pasa con el sufrimiento? ¿Por qué habríamos de celebrar el sufrimiento? ¿No suena un poco masoquista? Nuestro sufrimiento está muy basado en el miedo a la impermanencia. Nuestro dolor está enraizado en nuestra visión parcial y recortada de la realidad. ¿A

quién se le ocurrió que podíamos tener placer sin dolor? Pero eso es algo que se promociona ampliamente en nuestro mundo y es una idea aceptada por todos. El dolor y el placer van unidos, son inseparables. Podemos celebrar su existencia, son algo ordinario: el nacimiento es algo doloroso y delicioso, la muerte es dolorosa y deliciosa. Todo lo que acaba también es el principio de otra cosa. El dolor no es un castigo y el placer no es un premio.

La inspiración y la desdicha son inseparables. Siempre queremos librarnos del dolor en lugar de ver que funciona en polaridad con la alegría. La cuestión no consiste en cultivar uno de ellos y oponerlo al otro, sino en relacionarnos adecuadamente con el lugar donde estamos. La inspiración y la desgracia se complementan mutuamente, y si sólo sintiéramos inspiración, nos volveríamos arrogantes. Si sólo tuviéramos desgracias, perderíamos nuestra visión. Sentirnos inspirados nos anima, nos hace darnos cuenta de lo vasto y maravilloso que es nuestro mundo. Las desgracias nos hacen humildes. La gloria de nuestra inspiración nos conecta con la sacralidad del mundo. Pero cuando el tablero se gira y nos sentimos desgraciados, esa experiencia nos suaviza, madura nuestros corazones y se convierte en una base que nos permite comprender a los demás. Podemos celebrar ambas circunstancias, la inspiración y la desgracia; podemos ser grandes y pequeños al mismo tiempo.

¿Podemos celebrar también la ausencia de ego? Solemos pensar en la ausencia de ego como en una gran pérdida, pero en realidad es una ganancia. Reconocer la ausencia de ego, nuestro estado natural, es como

recuperar la visión después de haber sido ciegos o recuperar la audición después de haber sido sordos. La ausencia de ego ha sido comparada a los rayos del sol. Como el sol no es algo sólido, irradia sus rayos lejos de sí. De la misma forma, el despertar irradia naturalmente cuando no estamos muy preocupados por nosotros mismos. Ausencia de ego es lo mismo que bondad básica o naturaleza de Buda, es nuestro ser incondicional. Es lo que siempre tenemos y nunca llegamos a perder.

Podemos definir el ego como lo que encubre la bondad básica. Desde un punto de vista experimental, ¿qué es lo que el ego cubre? Está cubriendo nuestra experiencia de estar sencillamente aquí, de estar plenamente donde estamos, de manera que podamos relacionarnos con la inmediatez de nuestra experiencia. La ausencia de ego es un estado mental que confía plenamente en la sacralidad del mundo. Es el bienestar incondicional, la alegría incondicional que incluye a todas las demás cualidades de nuestra experiencia.

Entonces, ¿cómo celebramos la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego en nuestra vida cotidiana? Cuando la impermanencia se presenta en nuestras vidas, podemos reconocerla como tal. No tenemos que buscar oportunidades de hacerlo. Cuando te quedas sin tinta en el bolígrafo mientras escribes una carta importante, reconócelo como impermanencia: es parte del ciclo de la vida. Cuando alguien nace y cuando alguien muere, reconócelo como impermanencia. Cuando te roban el coche, reconócelo como impermanencia. Cuando te enamoras, reconócelo como impermanencia y permite

que eso haga más intensa la preciosidad. Cuando una relación acaba, reconócelo como impermanencia. Hay incontables ejemplos de impermanencia en nuestras vidas cotidianas, desde el momento en que nos despertamos hasta que nos vamos a dormir, e incluso cuando dormimos; ocurre constantemente. Ésta es una práctica de venticuatro-horas-al-día. Reconoce la impermanencia como impermanencia.

Después podemos reconocer nuestra reacción a la impermanencia. Aquí es donde entra en juego la curiosidad. Generalmente reaccionamos a los sucesos de nuestra vida siguiendo ciertos hábitos. Nos sentimos doloridos o deleitados, animados o decepcionados, pero en nuestra reacción no suelen estar presentes la alegría ni la inteligencia. Cuando reconocemos la impermanencia como lo que es, también podemos percibir nuestra reacción ante ella. Esto es lo que recibe el nombre de atención, conciencia, curiosidad, inquisitividad. Cualquiera que sea el nombre que le demos, la práctica de llegar a conocernos completamente nos ayuda mucho.

Cuando surge el sufrimiento en nuestra vida, podemos reconocerlo como sufrimiento. Cuando tenemos lo que no queremos, cuando no tenemos lo que queremos, cuando enfermamos, cuando envejecemos, cuando estamos muriendo, cuando vemos cualquiera de estas cosas en nuestra vida podemos reconocer el sufrimiento como lo que es. Entonces podemos sentir curiosidad y tomar conciencia de nuestras reacciones ante él. Generalmente, o bien estamos resentidos y nos sentimos timados, o bien estamos encantados; pero, sea cual sea nuestra reacción,

suele seguir un patrón habitual. En lugar de reaccionar así, podríamos ver el siguiente impulso que surge en nosotros y cómo nos descentramos a partir de ahí. Descentrarse no es bueno ni malo; es simplemente algo que pasa como reacción al dolor y al placer de nuestra existencia. Podemos simplemente verlo, sin juicio y sin intención de enmendar nuestros actos.

Cuando surge la ausencia de ego, podemos reconocerla como tal: un momento de frescura, la percepción clara de un olor, de una impresión visual o de un sonido, una sensación de apertura a las emociones o pensamientos en lugar de cerrarnos en nuestros egos limitados y estrechos. Cuando percibimos la amplitud de nuestras vidas, cuando sentimos un silencio en el diálogo continuo que mantenemos con nosotros mismos, cuando notamos de repente lo que tenemos ante nosotros, cuando miramos la realidad de manera fresca, clara y sin retoques, podemos reconocer estas experiencias como ausencia de ego. No tiene por qué ser algo muy importante; la ausencia de ego está constantemente a nuestra disposición en forma de frescura, apertura, deleite en las percepciones de nuestros sentidos. Curiosamente, también experimentamos la ausencia de ego cuando no sabemos qué está ocurriendo, cuando hemos perdido nuestro punto de referencia, cuando recibimos un impacto y nuestra mente se para. Podemos notar nuestras reacciones a estos hechos. A veces nos abrimos más; otras nos cerramos rápidamente. En cualquier caso, cuando la ausencia de ego ocurre en nuestras vidas, podemos reconocerla como tal. Podemos

percibirla, mostrar curiosidad, tomar conciencia de nuestras reacciones y de lo que ocurra a continuación.

A menudo se nos enseña que la paz es la cuarta marca de nuestra existencia. Pero en este caso no nos referimos a la paz que es el opuesto de la guerra; es el bienestar que se produce cuando vemos los infinitos pares de opuestos como complementarios. Si hay belleza, debe haber fealdad. Si hay acierto, debe haber equivocación. La sabiduría y la ignorancia no pueden ser separadas. Esta es una antigua verdad, una verdad que los hombres y mujeres como nosotros hemos estado descubriendo durante largo tiempo. Cultivando la curiosidad momento a momento podríamos descubrir que día a día esta paz va descendiendo sobre nosotros y empezamos a entender lo que todos los libros describen.

Por tanto, no des nada por hecho ni creas todo lo que se dice. Busca la cualidad vital del dharma sin ser cínico ni inocente. Reconoce la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego al nivel más básico, y sé inquisitivo con tus propias reacciones. Investiga por ti mismo el tema de la paz y si es verdad o no que la característica fundamental de nuestra situación existencial es la alegría.

CAPÍTULO 11

No agresión y los cuatro maras

Los maras señalan el camino que nos lleva a estar completamente despiertos y vivos a través de dejarnos morir momento a momento, de abandonarnos al final de cada espiración. Cuando despertamos, podemos vivir plenamente sin buscar el placer ni evitar el dolor, sin volver a reconstruirnos cuando nos caemos a pedazos.

LA NOCHE QUE HABÍA de alcanzar la iluminación, el Buda se sentó bajo un árbol y, estando allí sentado, fue atacado por las fuerzas de mara. La historia dice que le dispararon espadas y flechas y que dichas armas se convirtieron en flores.

¿Qué significa esta historia? A mi entender, lo que quiere decir es que lo que normalmente consideramos obstáculos no son verdaderamente nuestros enemigos, sino nuestros amigos. Lo que llamamos obstáculos son en realidad la forma que tienen el mundo y toda nuestra experiencia de enseñarnos dónde estamos atascados. Podemos experimentar como flor lo que parece ser una espada o una flecha. Que experimentemos lo que ocurre como un obstáculo y un enemigo, o como un profesor y

un amigo, depende totalmente de nuestra percepción de la realidad. Depende de nuestra relación con nosotros mismos.

Las enseñanzas nos dicen que los obstáculos se presentan tanto a nivel interno como a nivel externo. En este contexto, el nivel externo es la sensación de que algo o alguien nos ha hecho daño, quebrando la paz y armonía que creíamos nuestras. Algún desaprensivo lo ha echado todo a perder. Este tipo de obstáculos se da en las relaciones y en muchas otras situaciones; podemos sentirnos decepcionados, dañados, confundidos y atacados de muy diversas maneras. Las personas hemos estado sintiéndonos así desde el principio de los tiempos.

En cuanto a los obstáculos internos, quizá nada nos ataque realmente excepto nuestra propia confusión. Quizá no haya otro obstáculo que nuestra propia necesidad de protegernos cuando nos sentimos tocados. Quizá nuestro único enemigo sea que no nos gusta cómo es la realidad *ahora*, y por tanto deseamos que se aleje rápidamente. Pero en la práctica del camino descubrimos que nada se va nunca hasta habernos enseñado lo que tenemos que aprender. Si corremos a toda prisa al otro extremo del continente para evitarnos un obstáculo, encontraremos el mismo problema esperándonos al llegar. El obstáculo va volviendo con nuevos nombres y formas hasta que aprendemos lo que tiene que enseñarnos respecto a dónde nos separamos de la realidad, cómo nos retraemos en lugar de abrirnos, cómo nos cerramos en lugar de permitirnos experimentar plenamente lo que sale a nuestro encuentro sin dudas ni retiradas.

Trungpa Rinpoche preguntó en una ocasión a sus estudiantes: «¿Qué hacéis cuando os sentís aplastados? ¿Qué hacéis cuando las cosas se vuelven insoportables?» Todos nos quedamos allí sentados preguntándonos qué decir. A continuación nos fue llamando de uno en uno. Teníamos tanto miedo que respondimos con mucha autenticidad. Casi todos dijimos algo así como que nos quedábamos destrozados, olvidábamos la práctica y teníamos las reacciones habituales. No hace falta añadir que después de aquello percibimos muy claramente lo que hacíamos cuando nos sentíamos atacados, traicionados o confundidos, cuando nos encontrábamos en situaciones insostenibles o inaceptables. Empezamos a darnos cuenta de ello de una manera muy precisa. ¿Nos abríamos o nos cerrábamos? ¿Sentíamos amargura y resentimiento o nos suavizábamos? ¿Nos volvíamos más inteligentes o más estúpidos? Como resultado del dolor, ¿sabíamos más o menos de lo que significa ser humano? ¿Éramos más críticos con nuestro mundo o más generosos? ¿Nos penetraban las flechas o podíamos convertirlas en flores?

Las enseñanzas tradicionales sobre las fuerzas de mara describen la naturaleza de los obstáculos y nuestra forma de confundirnos y perder confianza en nuestra mente básicamente sabia. Los maras describen algunas de las formas más familiares que tenemos de tratar de evitar lo que ocurre.

Hay cuatro maras. El primer mara se llama *devaputra mara* y está relacionado con la búsqueda del placer. El segundo se llama *skhanda mara* y tiene que ver con nuestra forma de reconstruirnos constantemente, de tratar

de recuperar un suelo donde asentarnos, de ser lo que pensamos que somos. El tercer mara se llama *klesha mara*, Está relacionado con nuestra forma de emplear las emociones para permanecer dormidos o atontados. El cuarto, *yama mara*, está relacionado con el miedo a la muerte. Las descripciones de estos cuatro maras nos muestran los cuatro tipos de ataques que nosotros, como el Buda, parecemos soportar.

Devaputra mara es la búsqueda del placer. Funciona así: cuando nos sentimos raros o avergonzados, cuando tenemos que enfrentarnos al dolor de la manera que sea, salimos corriendo como locos en busca de una situación más cómoda, Cualquier obstáculo que nos encontremos es capaz de quitarnos el suelo bajo los pies, de estallar la burbuja de la realidad que considerábamos segura y cierta. Cuando nos sentimos amenazados somos incapaces de soportar el dolor, el nerviosismo, la ansiedad, la incomodidad estomacal, el fuego de la ira ascendente o el sabor amargo del resentimiento. Por tanto, tratamos de aferrarnos a algo placentero. Reaccionamos con ese hábito trágicamente humano de buscar el placer y tratar de evitar el dolor.

El devaputra mara describe perfectamente nuestra adicción a evitar el dolor, Cuando éste surge, buscamos una y otra vez algo que lo borre. Quizá nos demos a la bebida, tomemos drogas, masquemos chicle o encendamos la radio. Quizá incluso tratemos de emplear la meditación para evitar los aspectos más extraños, desagradables y penetrantes de estar vivos. Alguien acaba de lanzar una flecha o de levantar una espada, y en lugar de permitir

que se convierta en una flor, corremos y tratamos de escapar de todas las forma posibles. Evidentemente, hay miles de formas de buscar el placer y evitar el dolor.

Y sin embargo, no tenemos que considerar la búsqueda del placer como un obstáculo; más bien es una oportunidad de observar lo que hacemos en presencia del dolor. En lugar de huir para evitar nuestra incomodidad y descentramiento, podemos empezar a abrir el corazón al dilema humano que tanta miseria causa en el mundo. Podemos darnos cuenta de que la forma de convertir la flecha devaputra en una flor es abrir el corazón y ver cómo intentamos escapar. Podemos observar lo débiles que somos con toda delicadeza y claridad. Así descubrimos que lo que parece feo, es, de hecho, una fuente de sabiduría y una forma de volver a conectar con nuestra inteligencia fundamental.

Skhanda mara es nuestra forma de reaccionar cuando nos quitan la alfombra de debajo de los pies. Sentimos que nos han quitado todo lo bueno, que nos han echado del nido. Navegamos por el espacio sin tener la menor idea de lo que ocurrirá a continuación. Estamos en tierra de nadie: lo teníamos todo controlado y funcionando en armonía y de repente nos cae encima una bomba atómica que hace añicos nuestro mundo. No sabemos ni dónde estamos ni qué va a pasar. Entonces nos reconstruimos, volvemos a la tierra firme de nuestro concepto acerca de nosotros mismos todo lo rápido que podemos. Trungpa Rinpoche solía llamar a esto «nostalgia del samsara».

Cuando todo nuestro mundo está hecho trizas, se nos está dando una gran oportunidad. Sin embargo, no

confiamos lo suficiente en que nuestra mente es básicamente sabia como para dejar la situación tal como está. Nuestra reacción habitual es querer recuperarnos, aunque sea recuperar nuestra ira, resentimiento, miedo o confusión. Por tanto, re-construimos nuestra personalidad sólida e inmóvil como si fuéramos el mismo Miguel Ángel esculpiéndonos en mármol.

Este mara se parece más a una comedia que a una tragedia o melodrama. Justo cuando estamos a punto de entender algo, de permitir que nuestro corazón se abra de verdad, justo cuando tenemos la oportunidad de ver las cosas con claridad, nos ponemos una máscara de Groucho Marx con las cejas muy pobladas y una enorme nariz. Y entonces nos negamos a reírnos y a relajarnos porque ¿quién sabe lo que podríamos descubrir?

Una vez más, este proceso no tiene por qué ser considerado un obstáculo o un problema. Aunque nos parezca una flecha o una espada, si lo utilizamos como una oportunidad para tomar conciencia de cómo nos re-construimos una y otra vez, se convierte en una flor. Podemos permitirnos ser inquisitivos y abrirnos a lo que acaba de ocurrir y a lo que ocurrirá a continuación. En lugar de luchar por recuperar nuestro concepto acerca de nosotros mismos, podemos conectar con esa mente que simplemente desconoce, con nuestra mente sabia.

El klesha niara está caracterizado por las emociones fuertes. Surge una simple emoción, y en lugar de dejarla estar, sentimos pánico. Empezamos a enlazar nuestros pensamientos creando una línea argumental que da lugar a emociones aún mayores. En lugar de sentarnos

abiertamente con nuestra incómoda emoción, nos liamos a gritos y le damos alas. La mantenemos inflamada y caliente con nuestros pensamientos y sentimientos; no la dejamos ir.

Cuando todo se cae a pedazos y sentimos incertidumbre, decepción, conmoción o vergüenza, lo que queda es una mente clara, fresca y sin prejuicios. Pero no solemos verlo así. Por el contrario, sentimos la incomodidad y la incertidumbre de estar en tierra de nadie, e hinchamos ese sentimiento desfilando por la calle con banderas que proclaman lo mal que está todo. Llamamos a todas las puertas pidiendo a los demás que firmen nuestra propuesta hasta tener todo un ejército de gente que está de acuerdo con nosotros en que todo está muy mal. Olvidamos lo que hemos aprendido en la meditación y que sabemos que es verdad. Cuando surgen emociones verdaderamente intensas, todas las doctrinas y creencias a las que nos aferramos parecen irrelevantes, porque las emociones son mucho más poderosas.

Por eso, lo que había empezado siendo un espacio enormemente abierto se convierte en un incendio salvaje, en una guerra mundial, en un volcán en erupción, en una ola gigantesca. *Usamos* las emociones, las *utilizamos*. En su esencia, son parte de la bondad de estar vivos; pero en lugar de dejarlas ser, las empleamos para recuperar el suelo bajo los pies. Las usamos para tratar de negar el hecho de que nadie ha sabido ni sabrá nunca lo que está ocurriendo. Las usamos para tratar de volver a hacer que todo sea seguro, predecible y real, para engañarnos a nosotros mismos ocultándonos la verdad. Podemos

simplemente sentarnos en compañía de esa energía emocional y dejarla pasar, no hay ninguna necesidad de echar mano de la culpa y de la auto justificación. Pero en lugar de ello, echamos queroseno sobre nuestras emociones para que nos parezcan más reales.

Una vez más, no tenemos por qué considerar que este proceso es un obstáculo o un problema. Si podemos mirar y ver lo salvaje de las emociones, podemos empezar a suavizarnos y entablar una amistad con nosotros mismos, y también podemos hacernos amigos de los demás seres humanos y de todas las criaturas. Cuando tomamos conciencia de cómo hacemos la misma estupidez una y otra vez porque no queremos quedarnos con la incertidumbre y extrañeza de no saber, empezamos a sentir verdadera compasión por nosotros mismos y por los demás, porque vemos lo que ocurre y cómo reaccionamos cuando las cosas se caen a pedazos. Esa conciencia es lo que convierte la espada en flor, y así lo que es aparentemente feo, problemático e indeseable, acaba convirtiéndose en nuestro profesor.

Pienso que quizá todos los maras surjan del miedo a la muerte, pero yama mara está particularmente enraizado en él. Cuando hablamos de la buena vida desde el punto de vista samsárico general, nos referimos a conseguir tenerlo todo en orden. Por fin sentimos que somos una buena persona: tenemos buenas cualidades, somos pacíficos y cuando nos tiran flechas no nos desequilibramos. Somos la persona que sabe convertir las flechas en flores. Nos sentimos muy bien con nosotros

mismos, por fin hemos atado todos los cabos sueltos. Somos felices y pensamos que eso es la vida.

También solemos pensar que si meditásemos lo suficiente, o si hiciésemos suficiente ejercicio, o si comiéramos comida equilibrada, todo sería perfecto. Pero desde el punto de vista de alguien despierto, eso es la muerte. Buscar la seguridad o la perfección, regocijarnos por sentirnos seguros y completos, auto-contentidos y cómodos, es una especie de muerte. No cabe ni una ráfaga de aire fresco, no hay lugar para que entre algo nuevo que interrumpa todo lo anterior. Al controlar la experiencia estamos matando el momento, y así preparamos nuestro propio fracaso porque, antes o después, vamos a tener una experiencia que no podremos controlar: se nos va a quemar la casa, va a morir algún ser querido, vamos a enterarnos de que tenemos cáncer, va a caer un ladrillo del cielo y nos va a dar en la cabeza, alguien va a derramar zumo de tomate sobre nuestro traje blanco, o vamos a ir a nuestro restaurante favorito para descubrir que ese día han ido a comer allí otras setecientas personas.

La esencia de la vida es que es desafiante. Unas veces es dulce y otras amarga. A veces nuestro cuerpo se tensa y otras se relaja y se abre. A veces tienes dolores de cabeza y otras te sientes sano al 100 por 100. Desde la perspectiva de la persona despierta, tratar de atar todos los cabos y tenerlo todo controlado es la muerte porque implica rechazar gran parte de nuestra experiencia básica. En dicho planteamiento de vida hay algo agresivo: tratamos de aplanar todos los relieves e imperfecciones para suavizarnos el paseo.

Estar plenamente vivo, ser plenamente humano y estar completamente despierto es ser expulsado del nido constantemente. Vivir plenamente es estar siempre en tierra de nadie, es experimentar cada momento como algo plenamente nuevo y fresco. Vivir es estar dispuesto a morir una y otra vez. Eso es la vida desde el punto de vista de la persona despierta. Y la muerte es querer aferrarse a lo que se tiene, y que todas las experiencias nos confirmen, nos satisfagan y nos hagan sentirnos completamente en orden. Por eso, aunque digamos que yama mara es el miedo a la muerte, en realidad es el miedo a la vida.

Queremos ser perfectos pero vemos constantemente nuestras imperfecciones y no hay manera de huir de ellas, no hay salida, no hay escape posible. Entonces es cuando la espada se convierte en una flor. Nos quedamos con lo que vemos, sentimos lo que sentimos y desde ese punto empezamos a conectar con nuestra mente básicamente sabia.

¿Habría despertado el Buda sin los maras? ¿Habría alcanzado la iluminación sin ellos? ¿No fueron en realidad sus mejores amigos porque le mostraron quién era y cuál era su verdad? Todos los maras señalan el camino hacia la plenitud del despertar y de la vida a través del abandono, dejándonos morir momento a momento al final de cada espiración. Cuando despertamos, podemos vivir plenamente sin buscar el placer ni evitar el dolor, sin reconstruirnos cuando nos caemos a pedazos. Podemos permitirnos sentir nuestras emociones frías o calientes, vibrantes o planas, en lugar de emplearlas para

mantenernos en la ignorancia y en la estupidez. Podemos renunciar a ser perfectos y experimentar plenamente cada momento. Tratar de escapar nunca es la respuesta a ser totalmente humanos. Huir de la inmediatez de la experiencia es como preferir la muerte a la vida.

Viendo las flechas y las espadas, y cómo reaccionamos a ellas, siempre podemos volver a la mente básicamente sabia. En lugar de tratar de librarnos de algo o de entrar en la sensación dualista de sentirnos atacados, podemos aprovechar la oportunidad para ver cómo nos cerramos cuando nos presionan. Así es como abrimos el corazón. Así es como despertamos nuestra inteligencia y conectamos con nuestra naturaleza búdica fundamental.

CAPÍTULO 12

Crecer

Desde el principio mismo hasta el final, mirar en nuestro propio corazón para descubrir la verdad no es sólo cuestión de honestidad, sino también de compasión y de respeto por lo que vemos.

EN MI OFICINA TENGO un rollo de pergamino con una caligrafía japonesa y un cuadro de Bodhidharma, el maestro Zen. Bodhidharma es un hombre gordo, con aspecto enojado y las cejas muy pobladas. Parece que tuviera indigestión. La caligrafía dice: «Encuentras al Buda mirando directamente a tu propio corazón.»

Escuchar charlas sobre el dharma y sobre las enseñanzas del Buda o practicar la meditación no es otra cosa que estudiarnos a nosotros mismos. Estemos comiendo, trabajando, meditando, escuchando o hablando, la única razón por la que estamos en este mundo es para estudiarnos a nosotros mismos. De hecho, se ha dicho que el estudiarnos a nosotros mismos nos proporciona todos los libros que necesitamos.

Quizá la razón por la que existan charlas y libros sobre el dharma sea la de ayudarnos a entender esta enseñanza tan simple: que toda la sabiduría acerca de cómo nos causamos sufrimiento a nosotros mismos, y toda la sabiduría sobre lo alegres, vastas y simples que son nuestras mentes —ambas cosas: la comprensión de lo que podríamos llamar neurosis y la sabiduría de la verdad incondicionada— sólo pueden hallarse en nuestra propia experiencia.

Bodhidharma, que llevó el budismo Zen de India a China, era muy conocido por su fiereza e inexorabilidad. Una de las historias que se cuentan sobre él dice que, como se quedaba dormido en la meditación, se cortó los párpados. Cuando los tiró al suelo se convirtieron en la planta del té, y entonces se dio cuenta de que, simplemente, podría beber té para mantenerse despierto! Era inexorable en el sentido de que quería conocer la verdad por sí mismo y no estaba dispuesto a hacerlo a través de otros. Su gran descubrimiento consistió en que mirando directamente a nuestro propio corazón encontramos al Buda despierto, la experiencia completa y transparente de cómo las cosas son en realidad.

En todo tipo de situaciones podemos averiguar la verdad simplemente estudiando todos nuestros rincones y escondrijos, cada agujero negro y cada punto brillante, sea lóbrego, tétrico, espeluznante, espléndido, espantoso, pavoroso, alegre, inspirador, pacífico o iracundo. Podemos mirarlo todo. Hacerlo nos da muchos ánimos, y el método que hemos de seguir es el de la meditación. Cuando me topé con el budismo me sentí muy aliviada al comprobar que éste no consistía sólo en enseñanzas, sino que también ofrecía una técnica que podía usar para explorar y verificar esas enseñanzas. Desde el primer día me dijeron que, como Bodhidharma, tenía que encontrar la verdad por mí misma.

Sin embargo, sentarnos a meditar y mirar nuestras mentes honestamente tiende a convertirse en un proyecto más bien mórbido y deprimente. Podemos perder el sentido del humor y sentarnos con la torva determinación

de llegar al fondo de todo nuestro horrible lío. Cuando la gente practica con esta actitud, después de cierto tiempo empiezan a sentirse tan culpables y alterados que entran en crisis y podrían decir a alguien de confianza: «¿Dónde está la *alegría* en medio de todo esto?»

Por eso, junto a la clara visión hay otro elemento importante que es la bondad. Parece que sin claridad y honestidad no progresamos, nos quedamos atascados en un círculo vicioso. Pero la honestidad sin bondad nos hace sentirnos lóbregos y oscuros, y muy pronto tenemos el aspecto de haber estado chupando limones. Nos quedamos tan atrapados en la introspección que perdemos toda la alegría y la gratitud que podríamos tener. La sensación de estar irritados por nosotros mismos y nuestras vidas, así como por la idiosincrasia y peculiaridades de los demás, se vuelve agobiante. Por eso debemos poner mucho énfasis en la bondad.

A veces la bondad se expresa como un despertar del corazón. A menudo se le llama gentileza; otras veces, cordialidad ilimitada. Pero bondad es básicamente la forma práctica y cotidiana de describir este importante ingrediente que equilibra todo el cuadro y nos ayuda a conectar con la felicidad incondicional. Como dice el profesor vietnamita Thich Nhat Hanh: «Sufrir no es suficiente».

La disciplina es importante. Cuando nos sentamos a meditar, se nos anima a practicar la técnica y a seguir fielmente las instrucciones. Pero una vez dentro del marco de la disciplina, ¿por qué tenemos que mostrarnos hoscos? ¿Meditamos porque «debemos» hacerlo?

¿Meditamos para ser «buenos» budistas, para agradar a nuestro profesor o para evitar ir al infierno? Nuestra forma de ver lo que surge durante la meditación es un entrenamiento para ayudarnos a ver todo lo que surge en nuestras vidas. Por eso, el reto es despertar la compasión junto con la visión lúcida; aligerarnos y animarnos, en lugar de sentirnos más culpables y desgraciados. De otro modo, lo que acaba ocurriendo es que reducimos a los demás y también a nosotros mismos: nada da nunca la talla, nada es lo suficientemente bueno. Sin bondad, humor y buen corazón, la honestidad puede ser más bien sombría. Desde el principio mismo hasta el final, dirigirnos a nuestro propio corazón para descubrir la verdad no es sólo cuestión de honestidad, sino también de compasión y respeto por lo que vemos.

Aprender a ser buenos con nosotros mismos, aprender a respetarnos, es algo muy importante. Y la razón por la que es importante es que, básicamente, cuando miramos dentro de nuestro corazón y empezamos a descubrir lo confuso y lo brillante, lo amargo y lo dulce, no sólo estamos descubriéndonos a nosotros mismos, sino que también estamos descubriendo el universo. Cuando descubrimos el Buda que somos, nos damos cuenta de que todas las personas y todas las cosas son Buda. Descubrimos que todas las personas y cosas están despiertas. Todas las personas son igualmente preciosas, plenas y buenas, y también todo lo demás.

Cuando observamos nuestros pensamientos y emociones con humor y apertura, también percibimos así el universo. No estamos hablando sólo de nuestra

liberación individual, sino de cómo ayudar a la comunidad en la que vivimos, de cómo ayudar a nuestras familias, a nuestro país y a todo el continente, por no mencionar el mundo, la galaxia y todo lo lejos que queramos ir.

Hay una transición interesante que ocurre de manera espontánea y natural: descubrimos que, en la medida en que hay valentía en nosotros —voluntad de mirar, de apuntar directamente a nuestro propio corazón— y en la medida en que sentimos cierta bondad hacia nosotros mismos, confiamos en poder olvidarnos de nosotros mismos y abrirnos al mundo.

La única razón por la que no abrimos nuestros corazones y mentes a los demás es porque activan en nosotros una confusión que no somos lo suficientemente valientes o cuerdos como para resolver. En la medida en que nos miramos clara y compasivamente a nosotros mismos, nos sentimos confiados e intrépidos mirando a los ojos a los demás.

Entonces, la experiencia de abrirnos al mundo comienza a beneficiarnos a nosotros mismos y simultáneamente a los demás. Cuanto más nos relacionamos con los demás, más descubrimos dónde estamos bloqueados, dónde nos mostramos desagradables, temerosos o cerrados. Verlo es una ayuda, pero al mismo tiempo es doloroso. A menudo nuestra única reacción es usarlo como munición contra nosotros mismos. No somos buenos, no somos honestos, no somos valientes y más nos valdría rendirnos ahora mismo. Pero cuando aplicamos la instrucción de ser delicados y no juzgar de inmediato las

cosas que vemos, entonces ese reflejo en el espejo que nos daba tanta vergüenza se convierte en nuestro amigo. Ver ese reflejo se convierte en una motivación para suavizarnos y aligerarnos más, porque sabemos que es la única forma de seguir trabajando con los demás y ser de algún beneficio para el mundo.

Ahí es cuando empezamos a crecer. Mientras no queramos ser honestos y buenos con nosotros mismos, siempre seremos niños. Cuando empezamos a aceptarnos, la vieja carga de la autoimportancia se aligera considerablemente. Finalmente, hacemos sitio para una curiosidad genuina y descubrimos que tenemos apetito por lo que hay ahí fuera.

CAPÍTULO 13

Ampliando el círculo de la compasión

Sólo podemos reconocer lo que estamos sintiendo si nos hallamos en un espacio abierto y libre de juicios. Es únicamente en un espacio abierto, en el que ya no estamos atrapados del todo en nuestra propia versión de la realidad, donde podemos ver y escuchar y sentir quiénes son realmente los demás, lo cual nos posibilita estar con ellos y comunicarnos con ellos apropiadamente.

CUANDO HABLAMOS de compasión, generalmente nos referimos a trabajar con los que son menos afortunados que nosotros. Como tenemos una buena educación, buena salud y más oportunidades que otros, deberíamos mostrarnos compasivos hacia los que no tienen nada de esto. Pero cuando trabajamos con las enseñanzas sobre el despertar de la compasión y la ayuda a los demás, nos damos cuenta de que la acción compasiva tiene tanto que ver con el trabajo sobre nosotros mismos como con el trabajo con los demás. La acción compasiva es una de las prácticas más avanzadas, porque no hay nada más avanzado que relacionarse con los demás. No hay nada más avanzado que la comunicación, la comunicación compasiva. Relacionarse compasivamente con los demás es un desafío. Comunicar verdaderamente de corazón y estar por alguien —nuestro hijo, esposa, padre, cliente,

paciente, o los sin techo de la calle— implica no cerrarnos a esa persona, y eso significa fundamentalmente no cerrarnos a nosotros mismos; significa permitirnos sentir lo que sentimos, en vez de rechazarlo. Significa aceptar todos y cada uno de nuestros aspectos, incluso aquellas partes que no nos gustan. Hacer esto requiere de apertura, lo cual en el budismo recibe a veces el nombre de «vacío»: no aferrarse ni quedarse atrapado en nada. Sólo podemos reconocer lo que estamos sintiendo si nos hallamos en un espacio abierto y libre de juicios. Es únicamente en un espacio abierto, en el que ya no estamos atrapados del todo en nuestra propia versión de la realidad, donde podemos ver y escuchar y sentir quiénes son realmente los demás, lo cual nos posibilita estar con ellos y comunicarnos con ellos apropiadamente.

Hace poco estuve hablando con un hombre que ha estado viviendo en las calles los últimos cuatro años. Nadie le mira ni le habla nunca. Quizá algunas personas le dan algo de dinero, pero nadie le mira a los ojos y le pregunta cómo está. La sensación de que no existe para los demás, la sensación de soledad y de aislamiento es intensa. Él me recordó que la esencia del discurso y de la acción compasiva es estar ahí para los demás, sin retirarnos ante el horror, el miedo o la ira que podamos sentir.

Ser compasivos es un nivel bastante elevado. Todos estamos en relación cada día de nuestras vidas; pero cuando se da el caso particular de que queremos ayudar a los demás —a personas con cáncer o con sida, a mujeres o niños o animales abusados, a alguien que está padeciendo— hay algo que notamos en seguida, y es que

la persona a la que nos disponemos a ayudar puede activar en nosotros pautas que aún tenemos pendientes de resolver. Aun cuando queramos ayudar, y puede que lo hayamos hecho durante unos pocos días o incluso un mes o dos, ocurre que antes o después alguien atraviesa la puerta y pulsa todas nuestras teclas. Entonces nos descubrimos odiando a esas personas, teniendo miedo de ellas o sintiéndonos incapaces de manejarlas. Si somos sinceros con nuestro afán de beneficiar a los demás, habremos de reconocer que esto es verdad siempre. Todas nuestras pautas irresueltas acaban por aflorar antes o después y nos vemos confrontados con nosotros mismos.

Roshi Bernard Glassman es un profesor Zen que dirige un proyecto para los vagabundos sin hogar en Yonkers, Nueva York. La última vez que le escuché comentó algo que me dejó impactada: dijo que en realidad no hace ese trabajo para ayudar a los demás; lo hace porque siente que tratar con las partes que ha rechazado de la sociedad es como trabajar con las partes rechazadas de sí mismo.

Aunque su propuesta está dentro del pensamiento budista habitual, resulta difícil ponerla en práctica. Incluso es difícil entender que lo que rechazamos ahí fuera es lo que rechazamos en nosotros mismos y que lo que rechazamos en nosotros es lo que vamos a rechazar ahí fuera. Pero, en esencia, así es como son las cosas. Si nos parece imposible trabajar sobre nosotros mismos y renunciamos a ello, nos parecerá imposible trabajar sobre los demás y también renunciaremos. Odiaremos en los demás lo que odiamos en nosotros mismos y sentiremos compasión por los demás en la medida en que la sentimos

por nosotros mismos. Sentir compasión empieza y termina en la compasión que sentimos por todas las partes no deseadas de nosotros mismos, por todas esas imperfecciones que ni siquiera queremos mirar. La compasión no es una especie de proyecto o ideal de auto mejora que estamos tratando de llevar a cabo.

En la enseñanza *mahayana* hay un lema que dice: «Dirige toda la culpa hacia ti mismo.» La esencia del lema es: «Si algo me dude mucho es porque me estoy aferrando muy intensamente.» No quiere decir que debemos golpearnos a nosotros mismos, no aboga por el martirio. Lo que el lema indica es que el dolor procede del apego a hacer las cosas a nuestro modo, y que cuando nos sentimos incómodos porque estamos en un lugar o situación en la que no queremos estar, una de las principales salidas que tomamos es culpar a alguien o algo.

Generalmente erigimos una barrera llamada culpa que nos impide comunicar de manera genuina con los demás, y la fortificamos con nuestras ideas sobre quién tiene razón y quién no. Es algo que hacemos con las personas cercanas, con los sistemas políticos y con todo lo que no nos gusta de nuestros asociados o de la sociedad. Culpar a los demás es una herramienta muy común, antiquísima y muy perfeccionada con la que tratamos de sentirnos mejor. Culpar es una forma de proteger nuestros corazones, de proteger lo suave, lo abierto y lo tierno que hay dentro de nosotros. En lugar de adueñarnos de

1El «gran vehículo», que presenta una visión basada en la vacuidad, la compasión y el reconocimiento de la universalidad de la naturaleza de Buda.

nuestro propio dolor, lo que hacemos es tratar de ponernos cómodos.

Este lema es de gran ayuda pues nos proporciona la interesante sugerencia de que podríamos comenzar a cambiar esa tendencia tan antigua, habitual y profundamente asentada en nosotros que consiste en pretender tenerlo todo en nuestros propios términos. La manera de comenzar a cambiarla es, en primer lugar, que tan pronto sintamos la tendencia a culpar, intentemos entrar en contacto con la sensación que nos produce el estar tan estrechamente aferrados a nosotros mismos: ¿Cómo se siente el culpar? ¿Cómo se siente el rechazar? ¿Cómo se siente el odiar? ¿Cómo se siente el estar justamente indignado?

En cada uno de nosotros hay mucha delicadeza, mucho corazón. El punto de partida tiene que ser conectar con ese lugar delicado, de eso trata la compasión. Cuando dejamos de culparnos el tiempo suficiente como para concedernos un espacio abierto en el que sentir nuestra delicadeza, es como si nos inclinásemos a tocar la gran herida que está justo debajo de la armadura que desarrollamos debido a la culpa. Algunas palabras budistas, como *compasión* y *vacuidad*, no significan gran cosa hasta que empezamos a cultivar nuestra capacidad innata de estar ahí en compañía del dolor, con el corazón abierto y la voluntad de no tratar de ponernos inmediatamente un suelo bajo los pies. Por ejemplo, si sentimos rabia, habitualmente asumimos que sólo tenemos dos formas de relacionarnos con ella: una es culpar a terceros, cargárselo a otros, dirigir la culpa hacia todos los demás; la otra

alternativa es culparnos a nosotros mismos por la rabia que sentimos.

Culpar es una manera de solidificarnos, de agarrarnos a algo. Señalamos con el dedo porque algo es «incorrecto», pero también porque deseamos que las cosas se hagan de modo «correcto». En cualquier relación permanente (sea el matrimonio, la paternidad, la relación laboral, la pertenencia a una comunidad espiritual o cualquier otra) es muy posible que nos descubramos queriendo «mejorarla», porque nos sentimos un poco nerviosos. Quizá esa relación no está respondiendo a nuestras expectativas, por eso la justificamos, la seguimos justificando y tratamos de que sea excelente. Decimos a todo el mundo que nuestro esposo o esposa, hijo, profesor o grupo de apoyo está haciendo algún tipo de acción antisocial por muy buenas razones espirituales. O salimos con alguna creencia dogmática a la que nos aferramos denodadamente para poder contar con un suelo bajo nuestros pies. Sentimos que tenemos que hacer las cosas bien según nuestros criterios. Si no podemos continuar con una situación dada, la tiramos por la borda y la demonizamos porque pensamos que ésta es nuestra única alternativa. Las cosas han de estar bien o mal.

Esta situación comienza con nosotros mismos. Nos juzgamos acertados o equivocados cada día, cada semana, cada mes y cada año de nuestra vida. Hemos de tener la razón para poder sentirnos bien con nosotros mismos, y no queremos estar equivocados porque nos sentiríamos mal. Sin embargo, podríamos ser más compasivos con esas partes de nosotros. Cuando tenemos razón, podemos

observar la sensación que eso nos produce, porque es agradable. Estamos seguros de tener la razón y podemos acudir a muchas otras personas que nos lo confirmen. Pero supongamos que alguien no está de acuerdo con nosotros: ¿qué ocurre? ¿Nos deprimimos y enfadamos? Si observamos la sensación de ira o agresividad, podemos ver que ése es el material del que están hechas las guerras y los altercados interraciales: esa sensación de que debemos tener la razón, de sentirnos excluidos e indignados cuando alguien está en desacuerdo con nosotros. Por otro lado, también podemos observar el momento en que nos sentimos mal, cuando estamos convencidos de estar equivocados y cada vez es más firme la certeza de que estamos equivocados. Toda esta cuestión de tener razón o estar equivocados nos cierra y hace que nuestro mundo sea más pequeño. Querer que las situaciones y relaciones sean sólidas, permanentes y aprehensibles no hace más que oscurecer el núcleo de la cuestión, que es que las cosas carecen básicamente de fundamento.

En lugar de juzgar si los demás tienen razón o no, o de guardarnos el juicio dentro, existe el camino del medio, un camino que es muy poderoso. Podemos considerar que es como caminar por el filo de la navaja sin caerse. Este camino del medio implica no apegarnos tanto a nuestra propia versión de las situaciones. Implica mantener nuestros corazones y mentes lo suficientemente abiertos como para pensar que cuando nos equivocamos lo hacemos porque deseamos contar con algún tipo de base o seguridad. Asimismo, cuando hacemos las cosas bien seguimos tratando de buscar cierta base o seguridad. ¿Son

nuestro corazón y nuestra mente lo suficientemente grandes como para mantenerse suspendidos en ese espacio en el que no estamos totalmente seguros de quién tiene razón y quién está equivocado?

¿Podemos prescindir de un plan previo cuando vamos a dialogar con otra persona, podemos permitirnos no saber qué decir y no juzgar si la otra persona tiene razón o se equivoca? ¿Podemos ver, oír y sentir a los demás tal como son? Esta práctica es muy poderosa porque pronto nos descubriremos corriendo de aquí para allá tratando de encontrar una seguridad, de decidir si tenemos razón o no, o si la tienen los demás.

Se trate de nosotros mismos, de nuestros amantes, jefes, hijos, de un personaje local o de la situación política, es más arriesgado y real no apartar a nadie de nuestro corazón y no convertir a los demás en enemigos. Si empezamos a vivir así, descubriremos que en realidad no hay manera de que las cosas estén completamente acertadas o equivocadas porque son mucho más juguetonas y resbaladizas que eso. Todo es ambiguo; todo está cambiando continuamente, y en una situación dada siempre hay tantas opiniones como personas. Tratar de encontrar la razón y la equivocación absolutas es una especie de truco que nos hacemos a nosotros mismos para poder sentirnos seguros y cómodos.

Esto nos lleva a un asunto subyacente que es muy importante: ¿Cómo vamos a cambiar las cosas? ¿Qué vamos a hacer para que haya menos agresión en el mundo? Después podemos llevarlo a un nivel más personal: ¿Cómo aprendo a comunicarme con alguien que

me está haciendo daño o que está haciendo daño a muchas otras personas? ¿Cómo hablo con alguien para que pueda ocurrir el cambio? ¿Cómo comunico para que se abra el espacio y para que ambos podamos encontrarnos en esa especie de inteligencia básica que todos compartimos? ¿Cómo comunicarme en un encuentro potencialmente violento para que ninguno de nosotros se ponga más agresivo y furioso? ¿Cómo me comunico de corazón para que una situación atascada pueda ventilarse? ¿Cómo puedo comunicar para que los asuntos que parecen congelados, intratables y eternamente agresivos comiencen a suavizarse y pueda darse algún intercambio compasivo?

Bien, la manera de empezar es estando dispuestos a sentir lo que nos está ocurriendo. Se empieza estando dispuesto a mantener una relación compasiva con las partes de nosotros mismos que no consideramos dignas de vivir en este mundo. Si durante la meditación estamos dispuestos a poner atención no sólo en lo que percibimos como confortable sino también en cómo se siente aquello que nos resulta doloroso, con sólo que aspiremos a permanecer despiertos y abiertos a lo que estamos sintiendo, a reconocerlo y admitirlo tanto como podamos en cada momento, entonces algo comienza a cambiar.

La acción compasiva, el estar ahí para los demás, el ser capaz de actuar y hablar de una manera comunicativa, se inicia viendo en nosotros en qué momento comenzamos a calificarnos como buenos o malos. En ese momento particular es posible contemplar simplemente el hecho de que hay una alternativa más amplia para cualquiera de

esos dos extremos, que hay un lugar más sensible y trémulo donde es posible residir. Este lugar, si podemos llegar a tocarlo, nos ayudará a adiestrarnos durante toda nuestra vida a abrirnos cada vez más a cualquier cosa que sintamos, a abrirnos más en vez de cerrarnos más. Descubriremos entonces que, a medida que nos comprometemos con esta práctica, a medida que desarrollamos un sentido de celebración de aquellos aspectos nuestros que anteriormente hallábamos tan imposibles de aceptar, algo cambia dentro de nosotros. Nuestras antiguas pautas habituales comenzarán a suavizarse y empezaremos a ver los rostros y a escuchar las palabras de las personas que nos hablan.

Si comenzamos a entrar en contacto bondadoso con lo que sea que estemos sintiendo, nuestros caparazones protectores se disolverán y hallaremos que podemos trabajar con más áreas de nuestras vidas. Según aprendemos a tener más compasión por nosotros mismos, el círculo de compasión por los demás —con qué o quiénes podemos trabajar, y de qué modo— se amplía.

CAPÍTULO 14

El amor que no morirá

Se dice que en los momentos difíciles, lo único que sana es Bodhichitta. Cuando la inspiración ha desaparecido, cuando estamos dispuestos a rendirnos, este es el momento en que puede hallarse la sa-nación en la ternura que hay en el dolor. Este es el momento en que puede tocarse el genuino corazón de bodhichitta.

EL PADRE DE UN NIÑO de dos años contó que un día puso la televisión y de repente se encontró con la noticia de la bomba que estalló en un edificio federal de Oklahoma City. Observó a los bomberos llevarse los cuerpos heridos y ensangrentados de los niños de la guardería que estaba en el primer piso. Dijo que en el pasado había podido distanciarse del sufrimiento de los demás, pero desde que fue padre las cosas cambiaron. Se sintió como si cada uno de aquellos niños fuera suyo. Sintió el dolor de todos los padres como algo propio.

Esta conexión con el sufrimiento ajeno, esta incapacidad de mirarlo a distancia, es el descubrimiento de nuestro punto delicado, el descubrimiento de la bodhichitta. Bodhichitta es una palabra sánscrita que significa «corazón noble o despierto». Se dice que está presente en todas las cosas. Así como la mantequilla es

inherente a la leche o el aceite es inherente a la aceituna, este lugar delicado es inherente a ti y a mí.

Stephen Levine describió el caso de una mujer que agonizaba en medio de terribles dolores y sintiendo una desbordante-amargura. Llegada a un punto en que sintió que ya no podía seguir soportando tanto sufrimiento y resentimiento, comenzó inesperadamente a experimentar el dolor de otras personas agonizantes: la madre que se moría de hambre en Etiopía, un adolescente escapado de casa que se moría de sobredosis en un piso mugriento, un hombre aplastado por un corrimiento de tierra muriendo en soledad a la orilla de un río. Ella decía que entendía que no era su dolor, sino el dolor de todos los seres. No era sólo su vida, era la vida misma.

Despertamos la bodhichitta, la ternura por la vida, cuando ya no podemos escudarnos de la vulnerabilidad de nuestra condición, de la fragilidad básica de la existencia. En palabras del decimosexto Gyalwa Karmapa: «Te lo metes todo dentro. Dejas que el dolor del mundo toque tu corazón, y lo conviertes en compasión.»

Se dice que en los momentos difíciles, lo único que sana es *Bodhichitta*. Cuando la inspiración ha desaparecido, cuando estamos dispuestos a rendirnos, este es el momento en que puede hallarse la sanación en la ternura que hay en el dolor. Este es el momento en que puede tocarse el genuino corazón de bodhichitta. En medio de la soledad, en medio del temor, en medio de la sensación de incomprensión y rechazo late el corazón de toda cosa, el genuino corazón de la tristeza.

Así como una joya enterrada durante millones de años no se decolora ni sufre daño alguno, a este noble corazón tampoco le afectan todos nuestros gritos y pataleos. La joya puede volver a salir a la luz en cualquier momento y brillará como si nada hubiera ocurrido. Por muy entregados que estemos a la maldad, al egoísmo o a la avaricia, el auténtico corazón de la bodhichitta no puede perderse. Está aquí, en todo lo que vive, inmaculado y absolutamente entero.

Pensamos que protegiéndonos del sufrimiento estamos siendo buenos con nosotros mismos, pero la verdad es que sólo nos hacemos más temerosos, más duros y más alienados. Nos experimentamos como seres separados de la totalidad, y esa separación se convierte en una prisión para nosotros, una prisión que nos restringe a nuestras esperanzas y miedos personales y a cuidar únicamente de la gente más cercana a nosotros. Y, curiosamente, si nos dedicamos fundamentalmente a defendernos de la incomodidad, sufrimos. Sin embargo, cuando permanecemos abiertos y dejamos que se nos parta el corazón, descubrimos nuestro parentesco con todos los seres.

Su Santidad el Dalai Lama describe a dos tipos de personas egoístas: los sabios y los que no lo son. Los egoístas no sabios son los que sólo piensan en sí mismos; el resultado es que sólo obtienen dolor y confusión. Los egoístas sabios saben que lo mejor que pueden hacer por sí mismos es estar disponibles a los demás, con lo que cosechan alegrías.

Cuando vemos a una mujer con su niño mendigando por la calle, a un hombre pegando a su perro sin piedad, a

un adolescente al que han dado una paliza o vemos el miedo en los ojos de los niños, ¿miramos hacia otro lado porque no podemos soportarlo? La mayoría de nosotros sí que podemos, pero alguien tiene que animarnos a no barrer a un lado lo que estamos sintiendo, a no sentir vergüenza del amor y de la pena que surge en nosotros, a no tener miedo del dolor. Alguien tiene que animarnos a despertar ese lugar blando en nosotros, porque cuando despierte, cambiará nuestras vidas.

La práctica de *tonglen* —recibir y enviar— está diseñada para despertar la bodhichitta, para ponernos en contacto con el auténtico corazón noble. Es una práctica de tomar sobre nosotros el dolor y enviar placer, por tanto invierte completamente nuestro arraigado hábito de hacer exactamente lo contrario.

Tonglen es una práctica que crea espacio, que ventila el aire de nuestras vidas para que la gente pueda respirar libremente y relajarse. Cuando nos encontramos con cualquier tipo de sufrimiento, la instrucción tonglen nos dice que debemos inspirarlo con el deseo de que todo el mundo se libere del dolor. Cuando nos encontramos con cualquier tipo de felicidad, la instrucción es espirarla, enviarla hacia fuera con el deseo de que todo el mundo pueda sentir alegría. Es una práctica que permite a la gente sentirse menos cargada y menos tensa, una práctica que nos enseña a amar incondicionalmente.

Bo y Sita Lozoff llevan más de veinte años ayudando a personas que están en prisión. Enseñan meditación, dan conferencias y editan un boletín con consejos espirituales llenos de inspiración y muy realistas. Cada día su apartado

de correos se llena de cartas de gente que espera su respuesta, y cada día responden todas las cartas que pueden. Sita me dijo que a veces las cartas están tan llenas de desgracias y miseria, que se siente agobiada. A continuación, sin haber oído nunca hablar de tonglen, empezó de manera natural a inspirar el dolor de las cartas y a enviarles alivio.

Muchas personas que están muriendo de sida han empezado a hacer tonglen. Inspiran por todos los demás que están en el mismo barco, inspiran el sufrimiento de millones de hombres, mujeres y niños que tienen sida, y espiran bienestar y bondad. Como dijo un hombre: «No me hace daño, y me hace sentir que mi dolor no es en vano, que no estoy solo ni soy un inútil. Hace que todo esto merezca la pena.»

Si nos protegemos para no sentir dolor, la protección se convierte en una especie de armadura que aprisiona la delicadeza de nuestro corazón. Hacemos todo lo que se nos ocurre para no sentirnos amenazados. Tratamos de prolongar las buenas sensaciones que sentimos hacia nosotros mismos. Cuando miramos fotos de las revistas en las que aparece gente divirtiéndose en la playa, muchos de nosotros deseamos seriamente que la vida pudiera ser así de buena.

Cuando aceptamos el dolor inspirándolo, éste atraviesa de algún modo esa armadura. Ahora la manera de protegernos es suavizándonos. Comenzamos entonces a ver que esa pesada, chirriante y oxidada armadura no era tan monolítica. Con la inspiración la armadura empieza a caerse a pedazos, y descubrimos que podemos respirar

profundamente y relajarnos. Comienzan a emerger la ternura y la bondad. Ya no tenemos que tensarnos como si estuviéramos toda la vida en el sillón del dentista.

Al espirar alivio y amplitud, también favorecemos la disolución de la armadura. La espiración es una metáfora que expresa la apertura de todo nuestro ser. Cuando tenemos algo precioso, en lugar de aferrarnos a ello estrechamente podemos abrir las manos y compartirlo, podemos regalarlo todo, podemos compartir la riqueza de nuestra indescifrable experiencia humana.

Así, un hombre que sufrió abusos sexuales de niño empieza a recordar plenamente lo sucedido. Sin saber muy bien de dónde le viene el impulso, empieza a inspirar todo el dolor de ese niño desvalido y aterrorizado, y a continuación inspira el dolor de todos los niños en todas partes, de niños que apenas sobreviven debido a la falta de atenciones, a los abusos, a las enfermedades y a la guerra. De repente descubre la bodhichitta.

Siempre podemos descubrir el corazón despierto, ello no es algo que requiera una preparación especial ni por lo que haya que luchar. En los momentos de vulnerabilidad, cuando aún no tenemos una estrategia formada y dudamos de qué camino tomar, la bodhichitta siempre está presente. Se manifiesta como apertura básica, a la cual los budistas llamamos *sbunyata*. Se manifiesta como ternura básica, como calidez compasiva. Cuando nos movemos como si esperásemos ser atacados, la bloqueamos.

La bodhichitta emerge cuando liberamos la tensión entre esto y aquello, la lucha entre nosotros y ellos.

A nivel relativo, sentimos nuestro noble corazón como parentesco y conexión con todos los seres. A nivel absoluto, lo experimentamos como espacio abierto o ausencia de lugar en que apoyarnos.

Como la bodhichitta no nos proporciona ningún suelo bajo los pies, corta con nuestros conceptos e ideales. No podemos convertirla en un proyecto de ser «buenas personas» o de ser el sujeto con el que siempre se puede contar para todo. Es mucho más incierta que todo eso.

La bodhichitta despierta la ternura, por eso no podemos usarla para tomar distancia. Tampoco podemos reducirla a una abstracción sobre la vacuidad esencial del dolor; no podemos evadirnos diciendo: «No está ocurriendo nada y no hay nada que hacer.»

Lo relativo y lo absoluto trabajan en conjunto para conectarnos con el amor ilimitado. Compasión y shunyata son las cualidades del amor que no morirá.

Experimentar el lugar delicado de bodhichitta es como volver a casa, es como si hubiéramos tenido amnesia durante mucho tiempo y volviéramos a recordar quiénes somos en realidad. El poeta Jalaluddin Rumi escribe sobre los viajeros nocturnos que buscan la oscuridad en lugar de huir de ella, que buscan la compañía de personas dispuestas a conocer sus propios miedos.

Los viajeros de la noche descubren la luz de bodhichitta en los pequeños miedos de una entrevista de trabajo o en los terrores ingobernables impuestos por la

guerra, los prejuicios y el odio; en la soledad de la viuda, en la ternura de la pena misma o en el horror de los niños avergonzados o que han sufrido abusos de sus padres.

Accedemos a bodhichitta en esos momentos en que cuidamos de las cosas, cuando limpiamos los cristales de nuestra gafas o cepillamos nuestro pelo. Está disponible en los momentos en que apreciamos las cosas, cuando percibimos el cielo azul o nos detenemos a escuchar la lluvia. Está disponible en momentos de gratitud, cuando recordamos un acto de bondad o reconocemos el coraje de otra persona. Está disponible en la música y en la danza, en el arte y en la poesía. Cuando dejamos de apegarnos a nosotros mismos y miramos al mundo que nos rodea, cuando conectamos con el dolor o con la alegría, cuando abandonamos el resentimiento y la queja, en esos momentos está presente la bodhichitta.

El despertar espiritual suele ser descrito como un viaje a la cima de una montaña: dejamos atrás nuestros apegos y nuestra mundaneidad y poco a poco vamos haciendo el camino hacia la cima, y al llegar a ella hemos trascendido todo dolor. El único problema de esta metáfora es que dejamos atrás a todos los demás: a nuestro hermano el borracho, a nuestra hermana esquizofrénica, a nuestros animales atormentados y a nuestros amigos. El sufrimiento continúa igual, nuestra huida personal no lo ha aliviado en nada.

En el proceso de descubrir la bodhichitta, el viaje se dirige hacia abajo en lugar de hacia arriba. Es como si la montaña apuntara hacia el centro de la tierra en lugar de elevarse al cielo. En vez de trascender el sufrimiento de

todas las criaturas, nos dirigimos hacia la turbulencia y la duda. Saltamos dentro de ellas, nos deslizamos en ellas, entramos en ellas de puntillas, vamos hacia ellas como podemos. Exploramos la realidad, lo im-predecible de la inseguridad y el dolor, y tratamos de no quitárnoslos de encima. Aunque nos lleve años, aunque nos lleve vidas enteras, dejamos las cosas ser lo que son. Vamos bajando cada vez más, a nuestro propio paso, sin apresurarnos ni ser agresivos.

Millones de personas avanzan con nosotros, son nuestros compañeros en el despertar que deja atrás el miedo. En el fondo mismo descubrimos agua, el agua curativa de bodhichitta. Allí abajo, en lo más denso de las cosas, descubrimos el amor que nunca muere.

CAPÍTULO 15

Ir contra el miedo

Tonglen invierte la lógica habitual de evitar el sufrimiento y buscar el placer. En este proceso nos liberamos de los antiguos hábitos egoístas. Empezamos a sentir amor por nosotros mismos y por los demás; empezamos a cuidar de nosotros mismos y de los demás. Tonglen despierta nuestra compasión y nos presenta una visión de la realidad mucho más amplia.

PARA SENTIR COMPASIÓN por los demás tenemos que sentirla por nosotros mismos. En concreto, tener compasión y cuidar de la gente temerosa, iracunda, celosa, adicta a todo tipo de cosas, arrogante, orgullosa, avara, egoísta, mezquina o lo que tú quieras, significa no huir del dolor que supone encontrar dichos rasgos en nosotros mismos. De hecho, nuestra actitud hacia el dolor puede cambiar radicalmente: en lugar de mantenerlo apartado y ocultarnos de él, podemos abrir el corazón y permitirnos sentir ese dolor, sentirlo como algo que nos suaviza y purifica, que nos hace más amorosos y mejores.

La práctica del tonglen nos conecta con el sufrimiento, el nuestro propio y el que nos rodea, allí donde vayamos. Es un método para superar el miedo al sufrimiento y disolver la tensión de nuestros corazones. En primer lugar, es un método para despertar la compasión innata en todos nosotros, por muy crueles o fríos que parezcamos.

Empezamos a practicar asumiendo sobre nosotros el dolor de una persona que sabemos que sufre y a la que queremos ayudar. Por ejemplo, si sabemos de un niño que está sufriendo, inspiramos con el deseo de apartar de él todo el miedo y el dolor. A continuación, en la espiración, le enviamos felicidad, alegría o cualquier otra cosa que le alivie. Este es el núcleo de la práctica: inspirar el dolor del otro para que pueda sentirse bien y tener más espacio para relajarse y abrirse; y espirar, enviándole relajación y lo que sintamos que le aporta alivio y felicidad.

Sin embargo, a menudo somos incapaces de realizar la práctica porque nos encontramos cara a cara con nuestro propio miedo, con nuestra propia resistencia e ira, o con cualquier otro dolor personal del momento.

En ese mismo instante podemos cambiar de objetivo y empezar a hacer tonglen por lo que nosotros mismos sentimos y por los millones de personas que en ese momento están sintiendo el mismo atasco y dolor que nosotros. Quizá seamos capaces de nombrar nuestro dolor, de reconocerlo como terror, repulsión, ira o deseo de venganza. Entonces inspiramos por todas las personas atrapadas en esa misma emoción, y enviamos alivio o cualquier otra cosa que abra nuestro propio espacio y el de los demás. Quizá no podamos nombrar lo que estamos sintiendo, pero en cualquier caso podemos sentirlo: es una tensión en el estómago, una oscuridad pesada, lo que sea. Entonces, simplemente contactamos con ello y lo inspiramos, lo llevamos dentro por todos nosotros; después espiramos, enviándonos alivio a nosotros mismos y a los demás.

La gente suele decir que esta práctica va directamente en contra de nuestra forma de mantenernos de una pieza. Verdaderamente esta práctica va directamente contra nuestro deseo de hacer las cosas en nuestros términos, de querer que todo funcione para nosotros pase lo que pase a los demás. Esta práctica disuelve las paredes que hemos construido alrededor de nuestro corazón, disuelve las capas de autoprotección que con tanto trabajo hemos creado. En términos budistas, podemos decir que disuelve la fijación y el apego del ego.

El tonglen invierte la lógica de evitar el sufrimiento y buscar el placer, y a lo largo del proceso nos vamos liberando de nuestros antiguos hábitos egoístas. Empezamos a sentir amor, tanto por nosotros mismos como por los demás; empezamos a cuidar de nosotros mismos y de los demás. Tonglen despierta nuestra compasión y nos presenta una visión de la realidad mucho más amplia. Nos introduce a la amplitud ilimitada de shunyata. Al realizar la práctica empezamos a conectar con la dimensión abierta de nuestro ser, y esto nos permite experimentar que las cosas no son tan sólidas ni importantes como antes nos parecían.

Podemos hacer tonglen por los enfermos, por los moribundos o los muertos, por los que sienten cualquier tipo de dolor. Puede hacerse como una práctica meditativa formal y también en cualquier momento que surja la ocasión. Vamos caminando y vemos a alguien que sufre; en ese mismo momento podemos inspirar su dolor y enviarle alivio.

Por otra parte, es igualmente probable que si vemos a alguien sufriendo, miremos para otro lado. El dolor nos produce miedo o enfado; hace que surjan nuestra resistencia y confusión. Entonces, en ese mismo momento y lugar, podemos hacer tonglen por toda la gente como nosotros, por todos los que quieren ser compasivos pero tienen miedo; por los que quieren ser valientes pero son cobardes. En lugar de castigarnos, podemos usar nuestro atasco personal como piedra de toque para entender las cosas que tiene que enfrentar toda la gente del mundo. Inspiramos por todos nosotros y espiramos por todos nosotros. Usamos lo que parece un veneno como medicina. Podemos usar nuestro sufrimiento personal como vía de acceso a la compasión por todos los seres.

Cuando hagas tonglen en el lugar mismo, simplemente inspira y espira, tomando el dolor y enviando alivio y amplitud.

Cuando se practica tonglen como práctica meditativa formal, tiene cuatro etapas:

1. En primer lugar, descansa la mente brevemente, durante un segundo o dos, en un estado de apertura o quietud. A este estadio se le llama tradicionalmente vislumbrar la bodhichitta absoluta o abrirse repentinamente a la amplitud y claridad básicas.

2. Segundo, trabaja con la textura. Inspira una sensación caliente, oscura y pesada —una sensación claustrofóbica— y espira una sensación fresca, brillante y ligera, una sensación de frescura. Inspira completamente, a través de todos los poros de tu cuerpo, y al espirar

irradia completamente, a través de todos los poros de tu cuerpo. Repítelo hasta que sientas el movimiento sincronizado con tu inspiración y espiración.

3. Tercero, trabaja con una situación personal, cualquier situación dolorosa que sea real para ti. Tradicionalmente se empieza haciendo tonglen por alguien que nos importa y a quien queremos ayudar. Pero si te sientes atascado como he descrito antes, puedes hacer la práctica por el propio dolor que estás sintiendo y simultáneamente por todos los que sienten algún tipo de sufrimiento parecido. Por ejemplo, si te sientes inadecuado, inspira esa sensación por ti mismo y por los demás que están en el mismo barco, y envía una sensación de confianza y adecuación, o el tipo de alivio que desees.

4. Finalmente, amplía el tomar y el enviar. Si estás haciendo tonglen por alguien a quien quieres, extiéndelo a todos los que están en la misma situación que tu amigo. Si practicas tonglen por alguien que ves en televisión o por la calle, hazlo por todos los demás que comparten el mismo barco. Hazlo por más de una persona. Si lo estás haciendo por los que sienten el mismo miedo, enfado o cualquier emoción que te tenga atrapado, quizá eso sea suficiente. Pero siempre puedes ir más lejos, puedes hacer tonglen por personas a las que consideras tus enemigos, por los que te hacen daño o dañan a los demás. Haz tonglen por ellos, pensando que sienten el mismo atasco y confusión que tus amigos y que tú mismo. Inspira su dolor y envíales alivio.

El tonglen puede extenderse indefinidamente. A medida que realizas la práctica, tu compasión se va

expandiendo de manera natural y también lo hace tu comprensión de que las cosas no son tan sólidas como pensabas. Según vayas practicando, gradualmente y a tu propio paso, te sorprenderá comprobar que eres más capaz de estar ahí por los demás, incluso en situaciones que antes te parecían imposibles.

CAPÍTULO 16

Servidores de la paz

Lo que diferencia a las paramitas de las acciones ordinarias es que aquéllas se basan en prajna. Prajna es una manera de ver que disuelve continuamente cualquier tendencia a utilizar las cosas para afirmar el suelo bajo nuestros pies; es como un detector de basura que nos protege de creernos virtuosos o que tenemos siempre la razón.

SUPÓN QUE HUBIERA un lugar al que pudiéramos ir a aprender el arte de la paz, una especie de campamento de entrenamiento para guerreros espirituales. En lugar de pasar horas y horas disciplinándonos para derrotar al enemigo podríamos pasar horas y horas disolviendo las causas de la guerra.

Un proyecto así podría llamarse entrenamiento para bodhi-sattvas, o formación para los servidores de la paz. La palabra bodhisattva hace referencia a aquel que se ha comprometido con el camino de la compasión. El campamento podría ser dirigido por Nelson Mándela, por la Madre Teresa y por Su Santidad el Dalai Lama, pero es más probable que fuera dirigido por personas de las que nunca hemos oído hablar, como los hombres y mujeres ordinarios de todo el mundo que dedican su vida a ayudar a otros a liberarse del dolor.

Los métodos aprendidos en el entrenamiento para bodhi-sattvas podrían incluir la práctica de la meditación

y el tonglen. También podrían incluir las seis paramítas: las seis actividades de los servidores de la paz.

La palabra paramita significa «pasar a la otra orilla». Estas acciones son como una balsa que nos lleva al otro lado del río del samsara. Las paramitas también reciben el nombre de acciones trascendentes porque se basan en ir más allá de las nociones convencionales de virtud y falta de virtud. Nos preparan para ir más allá de las limitaciones de las visiones dualistas y para desarrollar una mente flexible.

Uno de los mayores desafíos del campamento sería el de evitar volvernors moralistas. Estando presente gente de todas las naciones, habría muchas opiniones conflictivas sobre lo que es ético y lo que no lo es, sobre lo que nos ayuda y lo que no. ¡Muy pronto necesitaríamos a las personas más tranquilas y despiertas del lugar para que dirigieran un curso sobre flexibilidad y humor!

A su manera, Trungpa Rinpoche diseñó un curso de este tipo para sus estudiantes. Hacía que memorizáramos ciertos cantos, y a los pocos meses, cuando ya los teníamos memorizados, cambiaba los textos. Nos enseñaba ciertos rituales y era extremadamente preciso respecto a cómo habían de ser realizados. Más o menos cuando empezábamos a criticar a la gente que los hacía mal, volvía a enseñar los rituales de una manera completamente distinta. Imprimíamos manuales que describían todos los procedimientos adecuados, pero generalmente se quedaban obsoletos antes de salir de la imprenta. Después de años de este tipo de formación, uno empieza a soltar el apego. Si la instrucción dice que hoy hay que ponerlo

todo a la derecha, uno lo hace con toda la impecabilidad que puede. Cuando mañana la instrucción sea ponerlo todo a la izquierda, uno lo hará de todo corazón. La idea de que hay una forma correcta de hacer las cosas se va disipando en la niebla.

La meditación y el tonglen son métodos bien probados para educarse en la adaptabilidad y para abandonar la rigidez mental. Las seis paramitas completan estas prácticas y acercan la formación a la vida cotidiana. Son los medios que permiten que todo lo que hacemos se vuelva una forma de vivir el arte de la paz.

Lo que diferencia a las paramitas de las acciones ordinarias es que aquéllas se basan en prajna. Prajna es una manera de ver que disuelve continuamente cualquier tendencia a utilizar las cosas para afirmar el suelo bajo nuestros pies; es como un detector de basura que nos protege de creernos virtuosos o que tenemos siempre la razón.

Cuando nos estamos educando en el arte de la paz no se nos promete que, dadas nuestras nobles intenciones, conseguiremos nuestros objetivos. De hecho, no se puede prometer que las enseñanzas vayan a dar fruto. En lugar de ello, se nos anima a mirar profundamente a la alegría y el dolor, a la risa y al llanto, a la esperanza y al miedo, a todo lo que vive y muere. Aprendemos que lo verdaderamente curativo es la gratitud y la ternura.

No es que digamos: «Ya sé que yo no importo mucho, pero si cambio el mundo, será mejor para los demás.» Es menos complicado que todo eso. No pretendemos salvar el

mundo sino preguntarnos cómo les va a los demás, y reflexionar sobre cómo les afectan nuestras acciones.

Las cinco primeras acciones trascendentes son: generosidad, disciplina, paciencia, esfuerzo y meditación. Y son inseparables de la sexta, prajna, que imposibilita que usemos nuestras acciones para sentirnos seguros. Prajna es la sabiduría que corta con el inmenso sufrimiento que se origina al tratar de proteger el propio territorio.

Las palabras *generosidad, disciplina, paciencia y esfuerzo* puede que contengan connotaciones de rigidez para muchos de nosotros. Puede que nos suenen como una pesada lista de «obligaciones» y tal vez nos recuerden las reglas del colegio o los sermones moralistas. Sin embargo, las paramitas no tienen nada que ver con estar a la altura de alguien o de algo. Si creemos que tienen que ver con lograr un nivel de perfección, entonces estaremos derrotados antes de empezar. Es más exacto describir las paramitas como un viaje de exploración, y no como mandamientos grabados en la roca.

La primera de las paramitas es la generosidad, el camino de aprender a dar. Cuando nos sentimos inadecuados y sin valor, acumulamos cosas. Tenemos mucho miedo, miedo a perder lo que tenemos y a sentirnos aún más pobres de lo que nos sentimos. Esta mezquindad es extremadamente triste. Podemos mirarla y derramar una lágrima por nuestra forma tan miedosa de apegarnos a las cosas. El apego nos hace sufrir tremendamente. Deseamos la comodidad, pero en lugar de ello reforzamos la aversión, el sentido del pecado y la sensación de que somos un caso sin esperanza.

Las causas de la agresión y el miedo comienzan a disolverse por sí mismas cuando vamos más allá de la pobreza de la retención. Por eso, la instrucción básica respecto a la generosidad es aprender a pensar en términos más grandes, hacernos el mayor favor del mundo y dejar de cultivar nuestros propios hábitos. Cuanto más experimentamos la riqueza fundamental, más podemos soltar nuestros agarres.

Esta riqueza fundamental está a nuestro alcance en todo momento. La clave está en relajarse: relajarse ante la nube del cielo, relajarse ante el pequeño pájaro de alas grises, relajarse cuando suena el teléfono. Podemos ver la simplicidad de las cosas tal como son. Podemos oler cosas, saborear cosas, sentir emociones y tener recuerdos. Cuando somos capaces de estar presentes sin decir «ciertamente estoy de acuerdo con esto» o «definitivamente no estoy de acuerdo con lo otro», cuando podemos simplemente estar presentes de manera directa, entonces encontramos la riqueza fundamental por todas partes. No es nuestra ni de ellos, sino que siempre está disponible para todos. Está en la gota de lluvia, en la gota de sangre, en el dolor de corazón y en el deleite. Esta riqueza es la naturaleza de todas las cosas. Es como el sol, en el sentido de que brilla sobre todos y todas las cosas indiscriminadamente. Es como un espejo, en el sentido de que está dispuesta a reflejar cualquier cosa sin aceptarla ni rechazarla.

El camino de la generosidad es conectar con esta riqueza, atesorarla tanto que comencemos a regalar cualquier cosa que la bloquee. Regalamos nuestras gafas

de sol, nuestros abrigos largos, nuestras capuchas y nuestros disfraces. En resumen, nos abrimos y nos dejamos tocar. A esto se le llama crear confianza en la riqueza omnipresente. A nivel ordinario y cotidiano la experimentamos como flexibilidad y calidez.

Cuando uno toma el voto formal de bodhisattva, debe dar un regalo a su profesor, y esa donación será el punto focal de la ceremonia. Las directrices dicen que se ha de dar algo precioso, algo de lo que nos cueste separarnos. Una vez pasé todo un día con un amigo que estaba decidiendo qué dar. En cuanto pensaba en algo, su apego por ello se hacía más intenso. Al cabo de un rato estaba al borde de un ataque de nervios. El pensamiento de perder una de sus queridas pertenencias era más de lo que podía soportar. Más tarde comenté aquel episodio con un profesor que estaba de visita, el cual me dijo que quizá hubiera sido una buena ocasión para que aquel hombre desarrollara la compasión por sí mismo y por toda la gente atrapada en la miseria del deseo vehemente, por todos aquellos que son incapaces de soltar.

Los bienes materiales pueden ayudar a la gente. Si se necesita alimento y lo podemos proporcionar, eso es lo que hemos de hacer. Si se necesita cobijo, libros o medicinas y los podemos dar, eso es lo que debemos hacer. Hemos de cuidar de la mejor manera posible de quien necesite nuestros cuidados. Sin embargo, la transformación real tiene lugar cuando abandonamos el apego y regalamos lo que pensamos que no podemos dar. La acción externa es capaz de aflojar nuestros hábitos de apego profundamente arraigados.

En la medida en que somos capaces de dar así, podemos comunicar esta capacidad a otros. A esto se le llama dar el regalo de la intrepidez. Cuando tocamos la simplicidad y la bondad de las cosas y tomamos conciencia de que básicamente no estamos hundidos en el barro, podemos compartir ese alivio con los demás. Podemos hacer el camino juntos, compartiendo lo que hemos aprendido sobre abrir armaduras y retirar parasoles, y ser lo suficientemente intrépidos como para quitarnos nuestras máscaras.

También podemos dar el regalo del dharma. En la medida de nuestra capacidad, podemos dar instrucciones de meditación y hablar a la gente del tonglen, ofrecer a los demás libros y cintas, hablarles de charlas y sesiones prácticas. Así damos a la gente las herramientas para averiguar por sí mismos qué es lo que nos anima a aflojar nuestra fijación y a pensar en términos grandes.

Disolver las causas de la agresión requiere de disciplina, una disciplina suave pero precisa. Sin la paramita de la disciplina, simplemente no contamos con la fuerza necesaria para evolucionar.

Recuerdo el primer retiro que dirigí tras la publicación de *The Wisdom of No Escape*. La mayoría de las personas habían venido porque se sentían atraídas por la noción de maitri que impregnaba el libro. En torno al tercer día de trabajo estábamos todos sentados en meditación cuando de repente una mujer se puso de pie, hizo unos estiramientos y se tumbó en el suelo. Cuando le interrogué al respecto un poco más tarde, me dijo: «Bien, me sentía tan cansada que pensé en ser buena conmigo

mismo y darme un descanso.» Entonces me di cuenta de que tenía que hablar de la magia de la disciplina y de no dejarse arrastrar por los estados de ánimo.

La primera vez que medité con los estudiantes de Trungpa Rinpoche fue en 1972. El no llevaba mucho tiempo en Norteamérica y su trabajo estaba empezando a evolucionar. En una esquina de la habitación había un hombre parapetado sobre tres cojines redondos, y cada cinco o diez minutos se venía abajo con todo el montaje. Entonces volvía a colocar los cojines y continuaba. Otra estudiante daba saltos y salía corriendo de la habitación llorando. Lo hizo como unas cinco veces en una sesión de una hora. Cuando empezamos a meditar caminando, había tantos estilos distintos y excéntricos como personas: una persona doblaba mucho la rodilla y daba los pasos medio flotando, otro andaba hacia atrás... Todo aquello era muy entretenido, pero nos distraía enormemente. Poco después, Rinpoche comenzó a introducir poco a poco un tipo de meditación estándar y las cosas se calmaron considerablemente.

Lo que disciplinamos no es nuestra «maldad» o nuestra «equivocación», sino cualquier tipo posible de escape de la realidad. En otras palabras: la disciplina nos permite estar aquí y conectar con la riqueza del momento.

Lo que libera a la disciplina de la severidad es prajna, la sabiduría. Disciplina no equivale a decirnos que no debemos disfrutar de nada placentero o que debemos controlarnos a toda costa. Por el contrario, el camino de la disciplina nos proporciona el ánimo necesario para poder abandonarnos. Es una especie de proceso de deshacer que

nos ayuda a ir contra el núcleo de nuestros hábitos dolorosos.

A nivel externo, podemos pensar en la disciplina como en una estructura temporal; por ejemplo, un período de meditación de media hora o una clase de dharma de dos horas. Probablemente el mejor ejemplo del uso de la disciplina es la técnica de meditación. Nos sentamos en cierta posición y somos todo lo fieles a la técnica que podemos. Dirigimos ligeramente la atención a la espiración una y otra vez en medio de nuestros cambios de humor, de nuestros recuerdos, dramas y aburrimiento. Este proceso tan simple y repetitivo es como invitar a la riqueza básica a entrar en nuestras vidas. Por tanto, seguimos las instrucciones como otros cientos de meditadores han hecho antes que nosotros.

Dentro de esta estructura, procedemos con compasión. Así, a nivel interno, la disciplina consiste en volver a la delicadeza, a la honestidad, a soltar; consiste en encontrar el punto de equilibrio entre lo demasiado tenso y lo demasiado laxo, entre lo demasiado relajado y lo demasiado rígido.

La disciplina nos proporciona el apoyo necesario para ralentizarnos lo suficiente y estar lo suficientemente presentes para que podamos vivir nuestra vida sin hacernos un gran lío con ella. Nos proporciona la fuerza necesaria para dar nuevos pasos hacia la ausencia de suelo bajo los pies.

La paramita de la paciencia es el antídoto de la ira, es una forma de aprender a amar y a cuidar de cualquier cosa

que nos encontremos en el camino. Cuando hablamos de paciencia no nos referimos a soportar las situaciones, a sonreír y aguantar. En cualquier situación dada, en lugar de reaccionar repentinamente, podemos masticarla, olerla, mirarla y abrirnos a ver qué contiene. El opuesto de la paciencia es la agresión, el deseo de saltar y moverse, de poner más presión en nuestras vidas, de tratar de llenar el espacio. El camino de la paciencia incluye actitudes como relajarnos, abrirnos a lo que está ocurriendo, experimentar la sensación de maravillarnos.

Una amiga me contó que cuando era niña, su abuela, que era una india cherokee, se llevaba de paseo a ella y a su hermano para ver animales, y les solía decir: «Si os quedáis quietos, veréis algo. Y si estáis muy silenciosos, oiréis algo.» Aunque ella nunca empleó la palabra *paciencia*, eso es lo que mi amiga y su hermano aprendieron.

Una de las formas de practicar la paciencia es hacer tonglen. Cuando queremos hacer un movimiento repentino, cuando empezamos a acelerarnos, cuando sentimos que necesitamos resolver algo, cuando alguien nos grita y nos sentimos insultados, nuestro primer impulso es devolver el grito o desquitarnos. Queremos sacar el veneno fuera de nosotros. En lugar de ello podemos conectar con nuestra inquietud humana y con nuestra agresión básica practicando tonglen para todos los seres. Esto nos permite emitir una sensación de espacio y amplitud que ralentiza las cosas todavía más. Sentados o de pie, presentes en ese lugar, podemos crear el espacio para que *no* ocurra lo habitual. El hecho de darnos tiempo

para contactar, para saborear y ver la situación, puede hacer que nuestras palabras y acciones resultantes sean muy diferentes.

Como todas las demás paramitas, el esfuerzo tiene una cualidad de camino: es un proceso. Cuando empezamos a practicar el esfuerzo, vemos que a veces podemos hacerlo y otras no. Entonces la pregunta pasa a ser: ¿Cómo conectar con la inspiración? ¿Cómo conectar con la chispa y la alegría que están disponibles en todo momento? El esfuerzo no consiste en forzarnos, no se trata de un proyecto que tenemos que acabar, o de ganar una carrera. El esfuerzo es, más bien, como despertarse una mañana fría y nevada en un refugio de montaña dispuestos a dar una larga caminata, pero sabiendo que en primer lugar tenemos que levantarnos y hacer fuego. Preferiríamos quedarnos cálidamente en la cama, pero saltamos de ella y encendemos el fuego porque la belleza del día que tenemos por delante sobrepasa nuestro deseo de comodidad.

Cuanto más amplia sea nuestra perspectiva, más conectamos con una alegría energética. El esfuerzo consiste en conectar con nuestro deseo de iluminación. Nos permite actuar, dar y trabajar valorando todo lo que se cruza en nuestro camino. Si realmente supiéramos la infelicidad que causa en este planeta nuestra evitación del dolor y nuestra búsqueda del placer, si entendiéramos que este hecho nos hace desgraciados y corta nuestra conexión con nuestro corazón y nuestra inteligencia básicos, practicaríamos la meditación como si se nos estuviera

quemando el pelo. No pensaríamos que tenemos mucho tiempo y que podemos dejar la práctica para más adelante.

Gracias a prajna, las paramitas se convierten en formas de desprendernos de nuestras defensas. Cada vez que damos, cada vez que practicamos la disciplina, la paciencia o el esfuerzo, es como desprendernos de una pesada carga.

La paramita de la meditación nos permite seguir por este camino, es la base de una sociedad iluminada que no esté basada en pérdidas y ganancias, en ganar o perder.

Cuando nos sentamos a meditar, podemos conectar con algo no condicionado, con un estado mental, con un entorno básico que no se aferra ni reacciona a nada. La meditación es probablemente la única actividad que no añade nada a nuestro escenario vital. Permitimos que todo vaya y venga sin más. La meditación es una ocupación totalmente no violenta y no agresiva. La base del cambio real consiste en no llenar el espacio automáticamente y permitir la posibilidad de conectar con una apertura incondicional. Podrías decir que esto supone prepararnos para una tarea que es casi imposible, y quizá sea verdad, pero, por otro lado, cuanto más nos quedamos con esa imposibilidad, más descubrimos que es posible después de todo.

Cuando nos apegamos a recuerdos y pensamientos, nos estamos apegando a algo que es inasible. Si nos permitimos entrar en contacto con estos fantasmas y dejarlos pasar, podemos descubrir un espacio, un alto en el parloteo, un vislumbre del cielo abierto. Éste es nuestro derecho de nacimiento, la sabiduría con la que nacimos, el

vasto despliegue de riqueza primordial, de apertura primordial, de sabiduría primordial. Entonces, todo lo que tenemos que hacer es descansar sin distracción en el presente inmediato, en este mismo instante temporal. Y si somos arrastrados por pensamientos, anhelos, esperanzas y miedos, podemos volver una y otra vez a este presente. Estamos aquí. Es como si fuéramos arrastrados de este lugar por el viento, y el mismo viento nos devolviera a él. Podemos descansar en el lugar que se crea cuando un pensamiento se ha ido y el siguiente aún no ha surgido. Podemos ejercitarnos en volver al corazón inmutable de este mismo instante ya que de él procede toda la compasión y toda la inspiración.

El sexto paramita es prajna, que convierte en oro todas nuestras acciones. Se dice que los demás paramitas pueden darnos puntos de referencia, pero prajna corta con todo. Prajna nos deja sin hogar, sin lugar donde habitar. Y, gracias a ello, por fin podemos retajarnos. No mas lucha, no mas morder no más tomar partido.

A veces sentimos un tremendo anhelo por nuestros antiguos hábitos. Cuando trabajamos con generosidad podemos observar nuestras ganas de aferrarnos. Cuando trabajamos con disciplina vemos nuestra nostalgia por desmarcarnos y desvincularnos de todo. Cuando trabajamos con paciencia descubrimos nuestro deseo de velocidad. Cuando practicamos el esfuerzo nos damos cuenta de nuestra pereza. La meditación nos permite ver nuestro discurso interminable, nuestra inquietud y nuestra actitud de «¿y a mí qué me importa?»

Simplemente dejamos ser a esa nostalgia sabiendo que todos los seres humanos nos sentimos así. En este camino existe un lugar para la nostalgia de la misma forma que existe un lugar para todo lo demás. Año tras año seguimos quitándonos nuestra armadura y avanzando más hacia ese estado en el que no tenemos suelo bajo los pies.

Ésta es la formación del bodhisattva, la formación del servidor de la paz. El mundo necesita gente que tenga esta formación: policías bodhisattvas, políticos bodhisattvas, padres bodhisattvas, conductores de autobús bodhisattvas, bodhisattvas en el banco y en la tienda de comestibles. Se nos necesita en todos los niveles de la sociedad. Se nos necesita para transformar nuestras mentes y acciones en beneficio de los demás y para que el mundo tenga un futuro.

CAPÍTULO 17

Opiniones

Cuando nos aferramos agresivamente a nuestras propias opiniones, por muy válida que sea nuestra causa, simplemente estamos añadiendo más agresión y violencia a nuestro planeta, y por tanto aumentando su dolor. Cultivar la no agresión es cultivar la paz.

UNA DE LAS MEJORES PRÁCTICAS en la vida cotidiana cuando no tenemos mucho tiempo para meditar, es tomar conciencia de nuestras opiniones. Cuando practicamos la meditación sentada, parte de la técnica consiste en tomar conciencia de nuestros pensamientos. A continuación, simplemente reconocemos lo que estamos pensando, sin juicio y sin decir qué es acertado o equivocado. Es un ejercicio de no agresión hacia nosotros mismos y también es un ejercicio que nos permite expresar nuestra inteligencia: observar que estamos pensando pero sin asociar el pensamiento con la esperanza o el miedo, con la alabanza o la culpa. Pero cuando nos sentamos realmente a meditar, no siempre es así de ideal. A menudo la percepción de que estamos pensando, aunque sólo dure un cuarto de segundo en una sesión de una hora, suele ir acompañada de alabanza o de culpa. Ese pensamiento es algo bueno o es algo malo.

En cualquier caso, siempre hay algo más que el simple hecho de etiquetarlo como «pensamiento».

Pero después de practicar la meditación durante una buena temporada, como nos limitamos a sentarnos en soledad sin hacer otra cosa que tomar conciencia de la respiración y percibir los pensamientos, nuestra mente se va calmando. Entonces empezamos a notar más las cosas, aunque no nos demos mucha cuenta de ello. En la meditación permitimos un amplio espacio y después empezamos a ver lo que surge con creciente viveza y claridad. Notamos una constante profusión de ideas y que en todo ese parloteo no hay silencios. También percibimos nuestras actitudes respecto a lo que sucede. A continuación empezamos a sintonizarnos con nuestros patrones habituales y vemos quiénes somos, qué hacemos para mantener nuestra integridad y cuáles son nuestras opiniones e ideas respecto a las cosas.

Quando no estamos en meditación, podemos empezar a percibir nuestras opiniones de la misma forma que percibimos los pensamientos mientras meditamos. Esta práctica es extremadamente interesante porque tenemos muchas opiniones y tendemos a considerarlas verdades, aunque en realidad no lo son; sólo son opiniones. Y estas opiniones suelen contar con muchísimo apoyo emocional. A menudo contienen juicios o son críticas, otras veces versan sobre lo agradable o lo perfecto que es algo; en cualquier caso, tenemos opiniones en abundancia.

Las opiniones son opiniones, ni más ni menos. Podemos empezar a percibir las y etiquetarlas como tales, de la misma forma que etiquetamos los pensamientos como pensamientos. Este simple ejercicio nos introduce a la noción de ausencia de ego. En realidad, el ego sólo es

nuestras opiniones, que nosotros solemos considerar sólidas, reales y la verdad absoluta de cómo son las cosas. Tener aunque sólo sea unos segundos de duda respecto a la solidez y la verdad absoluta de nuestras opiniones, incluso el simple hecho de tomar conciencia de que tenemos opiniones, nos introduce a la posibilidad de la ausencia de ego. No tenemos que hacer desaparecer nuestras opiniones y no tenemos que criticarnos por tenerlas. Simplemente hemos de ser conscientes de lo que nos decimos a nosotros mismos y ver cuánto de ello no es más que nuestra percepción personal de la realidad, que puede ser compartida o no por los demás..

Dejamos ir estas opiniones y volvemos a la inmediatez de nuestra experiencia. Volvemos a ver el rostro de alguien que está inmediatamente frente a nosotros, volvemos a saborear nuestro café, a cepillarnos los dientes, a hacer lo que estemos haciendo. Si podemos ver nuestras opiniones como opiniones y dejarlas pasar aunque sólo sea por un momento, para volver a la inmediatez de la experiencia, quizá descubramos que estamos en un mundo muy nuevo, que tenemos nuevos ojos y nuevos oídos.

Cuando hablo de percibir las opiniones, me refiero a ello como la forma más simple de comenzar a prestar atención a lo que hacemos y pensamos, y a toda la energía que dichas funciones implican. A continuación, podemos empezar a darnos cuenta de lo sólidas que hacemos las cosas y de lo fácil que nos resulta entrar en una guerra en la que nuestras opiniones tienen que prevalecer sobre las

de los demás; esto es particularmente tentador cuando estamos implicados en una acción social.

Tomemos el ejemplo de la capa de ozono. Podemos decir, y con razón, que el agujero de la capa de ozono es un hecho científico; eso no es una simple opinión. Pero si nuestra forma de actuar contra el empeoramiento de su estado es consolidar nuestra opinión respecto a los que pensamos que están equivocados, entonces no cambia nada; la negatividad engendra más negatividad. En otras palabras, por muy noble que sea nuestra causa y por bien documentada que esté, en nada le favorece nuestra agresividad hacia los opresores o hacia quienes crean el peligro. Nada cambiará nunca por medio de la agresión.

Se puede argumentar que tampoco cambia nada a través de la no agresión; sin embargo, la no agresión beneficia enormemente a la tierra. A nivel individual, la causa raíz del hambre, de la inanición y de la crueldad se halla en la agresión. Cuando nos aferramos agresivamente a nuestras opiniones, por muy válida que sea nuestra causa, simplemente estamos añadiendo más agresión al planeta, con lo que se incrementan el dolor y la violencia. Cultivar la no agresión es cultivar la paz. La manera de detener las guerras es dejar de odiar al enemigo, y esto empieza cuando vemos nuestras opiniones de nosotros mismos y de los demás simplemente como nuestra apreciación personal de la realidad y no hacemos de ello una razón para aumentar la negatividad en el planeta.

La clave reside en tomar conciencia de la diferencia entre las opiniones y la inteligencia clarividente. La inteligencia consiste en ver que los pensamientos son

pensamientos, y en no tener una opinión sobre si son correctos o equivocados. En el contexto de la acción social, podemos ver que un individuo, una empresa o el gobierno está polucionando los ríos o está causando daños a personas y animales. A continuación podemos tomar fotografías y documentarlo, podemos ver que el sufrimiento es real. Nuestra inteligencia nos permite actuar así sin dejarnos arrastrar por opiniones sobre el bien y el mal, sobre la esperanza y el miedo.

Depende de nosotros clasificar qué es opinión y qué es hecho; entonces podemos ver inteligentemente. Cuanto más claramente podamos ver, más poderosos serán nuestro discurso y nuestra acción. Cuanto menos ensombrecidas estén nuestras acciones y discursos por las opiniones, más comunicarán no sólo a quienes están polucionando los ríos, sino también a todos los que van a ejercer una presión sobre aquellos.

Tal como enseñó el Buda, es importante ver el sufrimiento como lo que es: sufrimiento. No estamos hablando de ignorarlo ni de quedarnos callados. Cuando no asumamos ciegamente nuestras propias opiniones ni solidifiquemos la sensación de enemistad, es cuando conseguiremos algo en la acción social. Si no nos dejamos arrastrar por nuestra propia indignación, veremos la causa del sufrimiento más claramente. Así es como se produce el cese del sufrimiento.

Este proceso requiere de una enorme paciencia. Mientras trabajamos por la reforma sin agresividad es importante recordar que, incluso si un problema concreto no se resuelve, estamos añadiendo paz al mundo.

Tenemos que dar lo mejor de nosotros y al mismo tiempo renunciar a toda esperanza de resultados. Un consejo que Don Juan dio a Castañeda es que hiciera cada cosa como si fuera lo único importante del mundo, sabiendo al mismo tiempo que carecía completamente de importancia. Esta actitud nos lleva a más valoración y a menos desgaste, porque hacemos el trabajo de todo corazón y con cuidado. Por otro lado, cada día es un nuevo día; no hemos de estar demasiado orientados hacia el futuro. Aunque vamos en una dirección y esa dirección es la de ayudar a disminuir el sufrimiento, tenemos que darnos cuenta de que parte de nuestra ayuda consiste en conservar nuestra claridad mental, manteniendo abiertos la cabeza y el corazón. Cuando las circunstancias hacen que tengamos ganas de cerrar los ojos y los oídos y hacer de los demás nuestros enemigos, la acción social puede ser la práctica más avanzada: continuar hablando y actuando sin agresión se convierte en un desafío tremendo. La forma de echar a andar por este camino es comenzar a tomar nota de nuestras opiniones.

No hay nadie en este planeta, ni los que vemos como oprimidos ni los que consideramos opresores, que no tengan todo lo necesario para despertar. Todos necesitamos apoyo y ánimos para tomar conciencia de lo que pensamos, de lo que decimos y de lo que hacemos. Percibe tus propias opiniones. Si te descubres volviéndote agresivo con tus opiniones, toma conciencia de ello, y si te descubres siendo no agresivo, toma también conciencia de ello. Cultivar una mente ecuánime, que no se aferra a tener razón ni a estar equivocada, te llevará a un estado de

ser presidido por la frescura. La cesación última del sufrimiento procede de ese estado. Por último, nunca renuncies a ti mismo, así nunca renunciarás a los demás. Haz de todo corazón lo que sea necesario para despertar tu inteligencia clarividente, pero hazlo día a día, momento a momento. Si vivimos así, beneficiaremos a esta tierra.

CAPÍTULO 18

Instrucciones orales secretas

En ese momento ambiguo y extraño está presente nuestra mente sabia. Allí mismo, en la incertidumbre de nuestro caos cotidiano, está nuestra mente sabia.

A veces, a última hora de la noche o durante un largo paseo con un amigo, nos encontramos comentando nuestras ideas respecto a cómo vivir y actuar y que es importante en la vida. Si estudiamos budismo y practicamos meditación, puede que hablemos del no-yo y del vacío, de la paciencia y la generosidad, del amor y de la compasión. Puede que hayamos leído u oído alguna enseñanza que haya puesto del revés nuestra forma habitual de ver las cosas. O quizá sentimos que hemos vuelto a conectar con una verdad que siempre hemos sabido y que, si pudiéramos saber de ella aún un poco más, haría deliciosa nuestra vida. Contamos a nuestros amigos nuestro anhelo de soltar la enorme carga que siempre hemos llevado. De repente estamos muy animados y sentimos que es posible. Hablamos a nuestros amigos de la inspiración que sentimos y de cómo abre nuestras vidas. «Es posible», decimos, «disfrutar de las mismas cosas que suelen deprimirnos. Podemos disfrutar de nuestro trabajo,

de viajar en metro, de apartar la nieve del camino, de pagar las facturas y hasta de fregar la vajilla.»

Pero puede que te hayas dado cuenta de que a menudo hay una discrepancia irritante, si no deprimente, entre nuestras ideas y buenas intenciones y nuestra forma de actuar cuando nos enfrentamos a los detalles precisos y concretos de las situaciones de la vida real.

Una tarde iba en autobús por San Francisco leyendo un artículo muy impactante sobre el sufrimiento humano y la ayuda a los demás. La idea de ser generosa y dar mi ayuda a los necesitados me conmovió tanto que me puse a llorar. La gente se quedaba mirando las lágrimas que corrían por mis mejillas. Sentí una gran ternura hacia todo el mundo y surgió en mí el compromiso de beneficiar a los demás. En cuanto llegué a casa —me sentía muy cansada tras el trabajo del día— sonó el teléfono y era una persona pidiéndome si por favor le podía ayudar asumiendo su función de directora de la meditación aquella misma noche. Yo le dije: «No, lo siento, necesito descansar», y colgué.

La cuestión no radica en si una elección es correcta o incorrecta; se trata simplemente de que a menudo se nos presenta el dilema de integrar la inspiración de las enseñanzas con lo que significan para nosotros en el momento concreto. Existe una tensión compleja entre nuestras aspiraciones y la realidad de sentirnos cansados, hambrientos, estresados, temerosos, aburridos, enfadados o cualquier otra cosa que experimentemos en un momento dado.

Naropa, un yogui indio del siglo xi, un día se encontró inesperadamente con una vieja bruja por la calle. Ella parecía saber que él era uno de los eruditos más importantes del budismo en India y le preguntó si entendía las palabras escritas en el gran libro que portaba en sus brazos. Él dijo que sí y ella se puso a cantar y a bailar alegremente. A continuación le preguntó si comprendía el significado de las enseñanzas que contenía el libro. Pensando en agradecerla todavía más, volvió a decir que sí, pero en ese momento ella se puso furiosa y le gritó que era un hipócrita y un mentiroso. Aquel encuentro cambió la vida de Naropa. Sabía que la anciana le había pillado: en realidad sólo comprendía las palabras y no el significado interno profundo de las enseñanzas que podía exponer tan brillantemente.

En ese mismo punto es donde también nosotros, en mayor o menor medida, nos encontramos. Podemos bromear con nosotros mismos durante cierto tiempo pensando que entendemos la meditación y las enseñanzas, pero en algún momento tenemos que enfrentar la realidad. Nada de lo que hemos aprendido parece muy relevante cuando nuestro amante nos deja, cuando nuestro hijo tiene una rabieta en medio del supermercado o cuando nos insulta un colega del trabajo. ¿Cómo nos trabajamos el resentimiento cuando el jefe entra en la habitación gritándonos? ¿Cómo reconciliamos esa frustración y humillación con nuestro anhelo de ser abiertos y compasivos y de no dañarnos a nosotros mismos ni a los demás? ¿Cómo, durante la meditación, combinamos nuestra intención de permanecer alerta y ser

delicados con la realidad de que nos sentamos y nos quedamos dormidos inmediatamente? ¿Y las veces que nos sentamos y nos pasamos todo el rato pensando en cuánto deseamos algo o a alguien que hemos visto de camino a la sala de meditación? ¿O cuando nos sentamos y nos contorsionamos toda la mañana porque nos duelen las rodillas y la espalda y estamos hartos y aburridos? En lugar de estar calmados, despiertos y sin ego, nos encontramos más nerviosos, irritables y densos que de costumbre.

Éste es un lugar muy interesante en el que encontrarse. Para el practicante es un lugar extremadamente importante.

Cuando Naropa, buscando el significado que estaba detrás de las palabras, se encaminó en busca de un profesor, se encontró constantemente en este mismo aprieto. Intelectualmente lo sabía todo sobre la compasión, pero cuando se encontraba con un perro sucio y pulgoso miraba hacia otro lado. Asimismo, lo sabía todo sobre el desapego y el no juzgar, pero cuando su profesor le pidió que hiciera algo que él no aprobaba, se negó.

Siempre nos encontramos en este mismo aprieto. Es ese lugar donde buscamos alternativas al hecho de estar simplemente presentes. Es un lugar incómodo y vergonzante donde a menudo la gente como nosotros se rinde. Nos gustan la meditación y las enseñanzas cuando nos sentimos inspirados y en contacto con nosotros mismos, en el camino correcto. ¿Pero qué pasa cuando comenzamos a sentir las como una carga y empezamos a pensar que hemos hecho una elección desacertada que no cumple en absoluto con nuestras expectativas? Las

personas con las que practicamos no nos resultan ya del todo nuevas. De hecho, parecen bastante confusas. La forma de llevar el lugar no es la adecuada. Incluso el profesor es cuestionable.

Este lugar de aprieto es precisamente el punto —tanto de la meditación como de nuestras vidas— en el que realmente podemos aprender algo. Este punto en el que no podemos tomarlo o dejarlo, en el que nos hallamos entre la espada y la pared, atrapados entre nuestras ideas elevadas y la crudeza de lo que está sucediendo ante nuestros ojos, éste es en verdad un lugar auténticamente fructífero.

Cuando estamos en un aprieto nuestra mente suele quedarse empequeñecida. Nos sentimos desgraciados, somos víctimas, casos patéticos y sin esperanza. Pero, lo creas o no, el momento en que nos sentimos atónitos, agobiados o vergonzosos es el momento en que nuestra mente puede agrandarse. En lugar de tomar lo ocurrido como una afirmación de nuestra debilidad personal o del poder del otro, en lugar de sentir que somos estúpidos o que la otra persona es desagradable, podemos abandonar toda queja sobre nosotros mismos y los demás. Podemos quedarnos allí, expuestos, sin saber qué hacer, simplemente permaneciendo en el sitio con la energía cruda y tierna del momento. Ese es el lugar en el que empezamos a aprender el significado que hay detrás de los conceptos y las palabras.

Estamos muy acostumbrados a huir de la incomodidad y somos muy predecibles. Si algo nos disgusta, golpeamos a alguien o nos castigamos a nosotros mismos. Queremos

sentir seguridad y algún tipo de certeza, cuando en realidad no tenemos lugar donde apoyar los pies.

La próxima vez que no encuentres suelo bajo tus pies, no lo consideres un obstáculo en absoluto; considéralo más bien un notable golpe de suerte. No tenemos suelo bajo los pies, y esa misma situación puede suavizarnos e inspirarnos. Finalmente, después de todos estos años, quizá consigamos crecer realmente, Como dijo Trungpa Rinpoche en una ocasión: el mejor de los mantras es: «OM, crece, *swaha*.»

Estamos en continuo cambio. Podemos apegarnos a nuestra seguridad o podemos exponernos como si acabáramos de nacer, como si acabáramos de surgir al resplandor de la vida y estuviéramos totalmente desnudos.

Quizá esto suene demasiado incómodo u horrendo, pero, por otro lado, es nuestra oportunidad de tomar conciencia de que este mundo terrenal es todo lo que hay; puede que lo veamos con ojos nuevos y al fin despertemos del largo sueño de los prejuicios.

Según un antiguo maestro chino, la verdad no es así ni de la otra forma. Es como un perro que anhela lamer un cuenco de aceite hirviendo. No puede dejarlo porque es demasiado deseable,, y tampoco puede lamerlo porque está demasiado caliente.

¿Cómo actuamos ante un aprieto así? De algún modo, alguien tiene que acabar animándonos a ser inquisitivos con ese territorio desconocido y con la pregunta incontestable de qué es lo que va a ocurrir a continuación.

El estado de presencia en el instante está a nuestra disposición en el momento en que estamos en un aprieto. Ese momento extraño y ambiguo es nuestra mente sabia. Allí mismo, en la incertidumbre del caos cotidiano, está nuestra mente sabia.

Necesitamos coraje para experimentar y probar este tipo de cosas. Es muy expuesto y quizá sintamos que no estamos preparados para ello, pero ésa es la cuestión. Ahí mismo, en ese mismo sentimiento de inadecuación e inquietud, está nuestra mente sabia. Podemos experimentar, no tenemos nada que perder; podemos experimentar con el hecho de no dejarnos desplazar por lo que creemos correcto o equivocado y aprender a relajarnos en la falta de suelo bajo los pies.

Cuando era niña, tenía un libro lleno de dibujos llamado *Vidas de Santos*. Estaba lleno de historias de hombres y mujeres que nunca habían tenido un pensamiento agresivo y nunca habían hecho daño ni a una mosca. El libro me pareció totalmente inútil como guía para enseñarnos a los seres humanos cómo vivir una buena vida. Para mí, *La vida de Milarepa* es mucho más instructiva. Con los años, a medida que leía y volvía a leer la historia de Milarepa, descubría consejos para mi propia vida cuando me quedaba atascada y parecía no poder avanzar. Para empezar, Milarepa era un asesino, y como la mayoría de nosotros cuando metemos la pata, quería reparar sus errores. Y, también como la mayoría de nosotros, a menudo se rompía la cara mientras buscaba la liberación. Mintió y robó para conseguir lo que deseaba, se deprimía tanto que tenía arranques suicidas y sentía

nostalgia de los viejos tiempos. Como nos ocurre a la mayoría, en su vida había una persona que le ponía a prueba constantemente y hacía estallar su apariencia de santo. Incluso cuando casi todos lo consideraban uno de los hombres más santos de Tíbet, su vengativa tía continuaba pegándole con palos e insultándole, y él tenía que seguir pensando qué hacer en esas situaciones tan humillantes.

Podemos sentirnos agradecidos de que un largo linaje de profesores se haya dedicado a mantenerse en su lugar en medio de grandes aprietos. Sufrieron pruebas, fracasaron y continuaron explorando cómo permanecer en su sitio, sin buscar suelo sólido bajo los pies. Practicaron sin descanso a lo largo de toda su vida para no renunciar a sí mismos y no salir huyendo cuando se quedaban sin conceptos y sin sus nobles ideales. Desde su propia experiencia nos transmiten sus ánimos para que no pasemos por encima del gran aprieto, sino que lo observemos directamente, tal como es, no sólo con el rabillo del ojo. Nos enseñan a experimentar el gran aprieto plenamente, no como algo bueno o malo, sino como algo incondicionado y ordinario.

Éste es el tipo de instrucción que Naropa recibió de su profesor Tilopa cuando se dispuso a encontrar el significado profundo de lo que ocurre en el sendero. Ojalá que podamos ser tan valientes como él en nuestro intento de descubrirlo.

CAPÍTULO 19

Tres métodos para trabajar con el caos

El punto principal de este método es disolver la lucha dualista, nuestra tendencia habitual a luchar contra lo que nos ocurre. Estos métodos nos instruyen a avanzar hacia las dificultades en lugar de retirarnos. No solemos recibir este tipo de ánimos muy a menudo.

PRACTICAMOS PARA LIBERARNOS de una carga, la carga de la estrechez de nuestra perspectiva causada por el anhelo, la agresión, la ignorancia y el miedo. Nos sentimos cargados por las personas con las que vivimos, por las situaciones cotidianas y sobre todo por nuestras propias personalidades.

Gracias a la práctica tomamos conciencia de que no tenemos por qué oscurecer la alegría y la apertura presentes en cada momento de nuestra existencia. Podemos despertar a la bondad básica, que es nuestro derecho de nacimiento. Cuando lo conseguimos, ya no nos sentimos cargados por la depresión, la preocupación o el resentimiento. La vida nos parece espaciosa, como el cielo y el mar. Hay sitio para relajarse, respirar y nadar, para nadar tan lejos que perdamos todo punto de referencia en la orilla.

¿Cómo trabajamos con la sensación de sentirnos cargados? ¿Cómo aprendemos a relacionarnos con lo que parece

interponerse entre nosotros y la felicidad que merecemos? ¿Cómo aprendemos a relajarnos y a conectar con la alegría fundamental?

A nivel global vivimos tiempos difíciles; el despertar ya no es un lujo ni un ideal, sino algo críticamente necesario. No debemos añadir más depresión, más desánimo ni más ira a los ya existentes. Se está volviendo esencial aprender a relacionarnos saludablemente con los tiempos difíciles. La tierra parece suplicarnos que conectemos con la alegría y descubramos nuestra esencia más íntima. Es la mejor manera posible de beneficiar a los demás.

Tradicionalmente existen tres métodos para relacionarnos directamente con las circunstancias difíciles haciendo de ellas un camino de despertar y alegría. Al primer método lo llamaremos no más lucha; al segundo, usar el veneno como medicina; y al tercero, contemplar cualquier cosa que surja como sabiduría iluminada. Estas son las tres técnicas para trabajar con el caos, las dificultades y los sucesos no deseados de nuestra vida cotidiana.

El primer método, no más lucha, se resume en las instrucciones de *samatha-vipashyana*. Cuando nos sentamos a meditar, miramos directamente cualquier cosa que surja en nuestra mente, la denominamos «pensamiento» y volvemos a la inmediatez y simplicidad de la respiración. Una y otra vez volvemos a la conciencia prístina y libre de conceptos. La práctica meditativa es nuestra forma de dejar de luchar contra nosotros mismos, de dejar de luchar contra las circunstancias, emociones y estados de ánimo. Esta instrucción básica es una

herramienta que podemos emplear para entrenarnos tanto en la práctica meditativa como en nuestra vida. Surja lo que surja, lo miramos con una actitud libre de juicio.

Esta instrucción es aplicable al trabajo con el desagrado y su miríada de disfraces. Surja lo que surja, entrénate una y otra vez a observarlo y a verlo tal como es, sin darle nombre, sin tirarle piedras, sin desviar la mirada. Deja pasar todas esas historias. La esencia más interna de la mente carece de sesgo. Los pensamientos surgen y se disuelven eternamente. Así es como son las cosas.

Este es el principal método para trabajar con situaciones dolorosas, ya se trate del dolor global, de un dolor doméstico o de cualquier otro tipo de dolor. Podemos dejar de luchar contra lo que ocurre y ver su verdadero rostro sin llamarle enemigo. Es una gran ayuda recordar que nuestra práctica no está relacionada con conseguir nada —no tiene que ver con ganar o perder— sino con dejar de luchar y relajarnos en lo que es. Esto es lo que hacemos cuando nos sentamos a meditar, y esta actitud se va extendiendo al resto de nuestra vida.

Es como invitar a lo que nos da miedo a que se presente y se quede un rato con nosotros. Milarepa entonaba esta canción a los monstruos que encontraba en su cueva: «Es maravilloso que hayáis venido hoy. Volved también mañana, de vez en cuando hemos de platicar un rato.» Empezamos a trabajar con los monstruos de nuestra mente. Después desarrollamos la sabiduría y la compasión para comunicar de manera sana con las amenazas y miedos de nuestra vida cotidiana.

La yoguini tibetana Machig Labdrón practicó intrépidamente insistiendo en este punto de vista. Dijo que en su tradición no se exorcizaba a los demonios, sino que se les trataba con compasión. El consejo recibido de su maestro, que ella a su vez transmitió a sus estudiantes, fue: «Acércate a lo que te resulte repulsivo, ayuda a quienes piensas que no puedes ayudar y acude a los lugares que te dan miedo.» Este camino comienza cuando nos sentamos a meditar y no luchamos con nuestra propia mente.

El segundo método para trabajar con el caos es emplear el veneno como medicina. Podemos usar las situaciones difíciles —el veneno— como combustible para despertar. En general, la introducción a esta idea se realiza a través del tonglen,

Cuando surge algo incómodo —cualquier tipo de conflicto, cualquier idea de desvalorización, cualquier cosa que nos desagrade, avergüence o resulte dolorosa— en lugar de tratar de librarnos de ello, lo inspiramos. Los tres venenos son la pasión (que incluye el apetito desordenado o adicción), la agresión y la ignorancia (que incluye la negación o tendencia a cerrarnos). Solemos pensar que estos venenos son malos y debemos evitarlos, pero en este caso nuestra actitud debe ser diferente porque se convierten en semillas de compasión y apertura. Cuando surge el sufrimiento, la instrucción tonglen es abandonar la línea argumental e inspirar no sólo la ira, el resentimiento o la soledad que podamos sentir, sino el dolor de todos los demás que en este momento están sintiendo la misma rabia, amargura o aislamiento.

Inspiramos el sufrimiento de todos los que lo estén sufriendo. Este veneno no es sólo nuestra desgracia personal, nuestra falta, nuestra mancha, nuestra vergüenza; también es parte de la condición humana. Es nuestro parentesco con todas las cosas vivas, el material que necesitamos para entender la sensación que produce ponerse en el lugar de otra persona. En lugar de huir o evitar el veneno, lo inspiramos y conectamos plenamente con él. Hacemos esto con la intención de que todos nos podamos ver libres del sufrimiento. Después espiramos, enviando una sensación de vasto espacio, una sensación de ventilación o frescura. Lo hacemos con la intención de que todos podamos relajarnos y experimentar la esencia interna de nuestra mente.

Desde la infancia se nos dice que hay algo equivocado en nosotros, en el mundo y en todo lo que pasa: no es perfecto, tiene los cantos sin pulir, sabe amargo, suena demasiado alto, es demasiado suave, demasiado afilado, demasiado insípido. Tratamos de mejorar las cosas porque siempre nos estamos enfrentando con algo malo, algo erróneo, algo problemático. El punto principal de estos métodos es disolver la lucha dualista, nuestra tendencia habitual a luchar contra lo que nos está ocurriendo. La instrucción de estos métodos es avanzar hacia las dificultades en lugar de retirarnos. No solemos recibir frecuentemente este tipo de consejos.

Todo lo que ocurre no sólo es útil y trabajable, sino que es el camino mismo. Podemos usar todo lo que nos ocurre como un medio para despertar. Podemos utilizar todo lo que ocurre —ya se trate de nuestras emociones y

pensamientos conflictivos o de nuestra situación externa— para ver dónde estamos dormidos y cómo podemos despertar completamente, totalmente, sin reservas.

Por tanto, el segundo método es usar el veneno como medicina, emplear las situaciones difíciles para despertar nuestra germina preocupación por otros que, como nosotros, a menudo se encuentran en situaciones dolorosas. Como dice un eslogan lo-jong: «Cuando el mundo está lleno de maldad, todos los percances y las dificultades deben transformarse en el camino de la iluminación.» Ésta es la noción que adoptamos aquí.

El tercer método para trabajar con el caos es considerar lo que surja como una manifestación de la energía iluminada. Podemos considerarnos como seres ya despiertos; podemos mirar nuestro mundo como un lugar sagrado. La imagen tradicionalmente empleada para considerar sagrada cualquier cosa que surja es la de un cementerio. En Tíbet los cementerios no son tan bonitos como en Occidente. Los cuerpos no están enterrados y cubiertos de hierba muy cuidada, no hay lápidas inscritas ni pequeños ángeles dibujados. En Tíbet el suelo está helado, por lo que los cuerpos se cortan en pedazos y se llevan a los cementerios para que se los coman los buitres. Estoy segura de que no huelen demasiado bien ni son una vista muy decorosa. Habrá globos oculares, pelos, huesos y demás restos de cuerpos por todas partes. En un libro sobre Tíbet, vi una fotografía en la que la gente llevaba un cuerpo a un cementerio. Había un círculo de buitres del tamaño de un niño de dos años esperándolo.

Quizá el lugar más parecido a un cementerio tibetano en nuestro mundo no sea un cementerio occidental sino el departamento de urgencias de un hospital. Esta imagen podría ser para nosotros una base operativa desde la que trabajar, honestamente asentada en nuestro funcionamiento humano real. En urgencias siempre hay olores, sangre, la situación es totalmente impredecible, pero al mismo tiempo el lugar irradia sabiduría, alimento, algo que nos nutre, algo que es benéfico y puro.

Observar cualquier cosa que surja como energía del despertar invierte nuestro patrón fundamental habitual de tratar de evitar el conflicto, de tratar de ser mejores de lo que somos, de tratar de allanar el camino y embellecer las cosas, de tratar de probar que el dolor es un error y que no existiría en nuestra vidas si lo hiciéramos todo correctamente. Esta visión da un giro total a este patrón particular y nos anima a ver el cementerio de nuestras vidas como la base operativa desde la que alcanzar la iluminación.

En nuestra vida diaria a menudo sentimos pánico, palpitaciones o un nudo en el estómago porque estamos discutiendo con alguien o porque teníamos un plan estupendo que no está funcionando. ¿Cómo nos metemos en tales dramas? ¿Cómo lidiamos con los demonios de nuestras esperanzas y miedos? ¿Cómo dejamos de luchar contra nosotros mismos? Machig Labdrön nos aconseja ir a lugares que nos den miedo. Pero, ¿cómo hacerlo?

Estamos tratando de aprender a no dividirnos en nuestro «lado bueno» y nuestro «lado malo», en nuestro «lado puro» y nuestro «lado impuro». La lucha

fundamental se libra con nuestra sensación de estar equivocados, con la culpa y la vergüenza de ser quienes somos. Esas son las cosas con las que nos tenemos que reconciliar. La cuestión está en que, avanzando hacia lo que nos resulta difícil y deseamos apartar de nosotros, podemos disolver la sensación dualista entre nosotros y ellos, entre esto y aquello, entre aquí y allá.

En términos de nuestra experiencia cotidiana, los métodos de tratar con el caos nos animan a no sentir vergüenza de nosotros mismos. No hay nada de lo que sentirse avergonzado. Es como la cocina étnica, podemos sentirnos orgullosos de exponer nuestras albóndigas judías, nuestro curry indio, nuestros guisos afroamericanos, nuestras hamburguesas y patatas fritas americanas. I lay mucho material jugoso del que podemos sentirnos orgullosos. El caos es parte de nuestro campo de juego. En lugar de buscar algo más elevado o más puro, trabaja con él tal como es.

El mundo en el que nos encontramos y la persona que creemos ser son las bases de nuestro trabajo. Este cementerio llamado vida es la manifestación de la sabiduría, y la sabiduría es la base de la libertad y también de la confusión. Estamos haciendo una elección a cada momento: ¿Qué camino seguir? ¿Cómo relacionarnos con el material crudo de nuestra existencia?

Hemos estudiado tres maneras muy prácticas de trabajar con el caos: no lucha, veneno como medicina y considerarlo todo como una manifestación de la sabiduría. En primer lugar hemos de aprender a abandonar las líneas argumentales. Ralentízate lo suficiente como para estar

simplemente presente, olvida toda esa multitud de juicios y esquemas y deja de luchar.

En segundo lugar, podemos utilizar cada día de nuestra vida para tomar una actitud diferente hacia el sufrimiento. En vez de apartarlo de nosotros, podemos inspirarlo con el deseo de que todo el mundo se libere de él, con el deseo de que la gente de todas partes experimente la alegría en sus corazones. Podemos transformar el dolor en alegría.

En tercer lugar, podemos reconocer la existencia del sufrimiento, la existencia de la oscuridad. El caos de aquí dentro y el caos de ahí fuera son básicamente energía, son el juego de la sabiduría. Depende de nuestra percepción considerar nuestra situación como un cielo o como un infierno.

Por último, ¿no podríamos relajarnos un poco y aligerarnos? Cuando nos despertamos por la mañana, podemos dedicar el día a aprender estas actitudes. Podemos cultivar nuestro sentido del humor y darnos un descanso. Cada vez que nos sentemos a meditar podemos pensar que es una ocasión de aligerarnos, de cultivar el sentido del humor, de relajarnos. Como dijo un estudiante: «Rebaja tus criterios y relájate en lo que es.»

CAPÍTULO 20

*El truco de no tener
elección*

No experimentamos el mundo plenamente a menos que estemos dispuestos a darlo todo. Samaya significa no quedarse con nada, no prepararnos una ruta de escape, no buscar alternativas, no pensar que tenemos mucho tiempo y podemos hacer las cosas más adelante.

LAS ENSEÑANZAS DEL BUDISMO están dirigidas a las personas que no tienen mucho tiempo que perder. Esto nos incluye a todos, seamos conscientes de ello o no. Desde el punto de vista de las enseñanzas, pensar que tenemos mucho tiempo para hacer las cosas es el mayor de los mitos, el mayor de los problemas y el mayor de los venenos. Esto, junto con nuestra continua y arraigada tendencia a tratar de escapar de lo que hacemos, oscurece nuestra percepción y nuestro pensamiento. Si supiéramos que esta noche íbamos a quedarnos ciegos, echaríamos una última mirada *real* y anhelante a cada hoja de hierba, a cada formación nubosa, a cada mota de polvo, a cada arco iris y gota de lluvia, a todas las cosas. Si supiéramos que mañana nos íbamos a quedar sordos, atesoraríamos cada sonido que oyéramos. Las enseñanzas del vajrayana tratan de atemorizarnos haciéndonos tomar conciencia

del poco tiempo que tenemos y de lo precioso que es el nacimiento humano.

En el vajrayana existe el llamado vínculo samaya, por el cual toda experiencia del estudiante está ligada al sendero. En un momento dado, tras mucho cuestionamiento inteligente, el estudiante finalmente puede sentirse preparado para entrar en una relación samaya con su profesor. Si el estudiante acepta y confía completamente en su profesor y el profesor acepta al estudiante, pueden entrar en la relación incondicional llamada samaya. El profesor nunca renunciará al estudiante, por muy confuso que pueda estar, y el estudiante tampoco dejará al profesor, pase lo que pase.

Profesor y estudiante están vinculados. Hacen el pacto de alcanzar la iluminación juntos. Otra definición de samaya es «juramento sagrado» o «compromiso sagrado». Pero no tiene que ver con la santidad; es un compromiso con la cordura, con la cordura indestructible. Samaya es como casarse con la realidad, un matrimonio con el mundo fenoménico. Pero en realidad es un truco, porque contraer ese matrimonio es un poco como tener amnesia. Pensamos que hemos decidido casarnos haciendo uso de nuestro libre albedrío y sin embargo, sin saberlo, ya estábamos casados.

Samaya es un truco porque pensamos que tenemos la elección de comprometernos o no con la cordura, pero, de hecho, nunca hemos tenido elección. Es un truco compasivo que nos ayuda a tomar conciencia de que verdaderamente no hay salida. Realmente no hay otro momento mejor que el momento presente; no hay un

estado de conciencia más alto que éste. Es el tipo de truco que los profesores vajrayana inventan en su tiempo libre para su propio disfrute completo y total: «¿Qué truco podemos emplear con estos seres confusos, atónitos e indómitos para que lleguen a darse cuenta de que ya están despiertos y no tienen elección?»

Desde el punto de vista de samaya, la búsqueda de alternativas es lo único que nos impide tomar conciencia de que ya estamos en un mundo sagrado. La búsqueda de alternativas —mejores vistas de las que tenemos, mejores sonidos de los que oímos, una mente mejor que la que tenemos— nos impiden tomar conciencia de que podemos ubicarnos orgullosamente en medio de nuestra vida sabiendo que es un *mándala* sagrado. Tenemos una arraigada tendencia a tratar de escaparnos, como un escarabajo ensartado en un alfiler: nos retorremos y tratamos de escapar para no tener que estar en el sitio.

En el budismo vajrayana existen descripciones de muchos samayas diferentes, pero todos ellos tienen que ver con darnos cuenta de que ya estamos ligados a la realidad; todos ellos son trucos para llevarnos a la situación sin elección. Aunque cada centímetro de nuestro cuerpo quiera salir corriendo en la dirección opuesta, nos quedamos aquí: no hay ninguna otra forma de entrar en el mundo sagrado. Tenemos que dejar de pensar que podemos irnos e instalarnos en otro lugar. La alternativa es simplemente relajarnos, relajarnos en el agotamiento, en la indigestión, en el insomnio, en la irritación, en el deleite, en lo que sea.

Los samayas más importantes son los de cuerpo, discurso y mente. El primero de ellos es estar ligado al cuerpo, a las formas, a lo que vemos con los ojos; quedarnos con lo que vemos y no renunciar nunca a ello.

Se dice que los samayas de cuerpo, discurso y mente son tan continuos como el fluir de un río. Esta no es nuestra experiencia habitual, porque cuando nuestra percepción se torna vivida nos ponemos nerviosos. El mundo siempre está mostrándose, siempre está saludándonos y guiñándonos el ojo, pero estamos tan ocupados con nosotros mismos que nos lo perdemos. La experiencia de quedarnos con lo que vemos y no renunciar a ello es tal que todo lo que vemos, todo el mundo, se torna extremadamente vivido y más sólido, y al mismo tiempo menos sustancial y más transparente. No estamos hablando de ninguna otra cosa que de ver a la persona que está sentada ante nosotros: de ver su pelo lacio o alborotado, de verlo limpio o sucio, cepillado o revuelto; o de ver a un pájaro de negras plumas con una ramita en su boca descansando en un árbol. Las cosas que vemos constantemente pueden sacarnos del doloroso ciclo del samsara.

Si estamos presentes en nuestra experiencia, se va volviendo más vivida y transparente, y ya no podemos evitar recibir el mensaje. Y éste es un mensaje que nunca se interpreta. Las cosas hablan por sí mismas. No es que un cojín rojo signifique pasión o que un ratón saliendo y ocultándose signifique mente discursiva; sólo son un cojín rojo y un ratón saliendo de detrás de la silla.

Lo mismo pasa con el sonido, con el sonido ordinario; con cada sonido que oímos, desde el despertador que nos despierta por la mañana hasta los ronquidos nocturnos de nuestro compañero. Todos conocemos muy bien los sonidos que llaman nuestra atención y nos sorprenden, pero ¿cómo suena el bolígrafo escribiendo sobre el cuaderno? ¿Y qué sonido produce pasar las páginas de este libro? ¿Qué sonido tiene tu propia voz? Es muy interesante oír la propia voz; suena como la voz de otra persona. Oír lo que decimos y ver cómo sale hacia el entorno y comunica también puede sacarnos del mortecino samsara. Aunque estemos solos, nuestros bostezos y ventosidades continúan comunicando. Por eso cada pequeño ruido, chirrido o risita, cada pequeño sonido al masticar o beber puede despertarnos. La idea detrás del samaya es la de no evitar nuestra experiencia personal.

Cuando no pensamos que hay un sonido mejor, más inspirador, menos irritante o menos molesto, el sonido se torna vivido y transparente.

Y lo mismo es válido para la mente. A medida que vamos practicando, vemos que los pensamientos no desaparecen sino que se hacen más precisos y menos sustanciales. En la mente rompemos el samaya cuando dividimos las cosas en «correctas» y «equivocadas». Pensamos que podemos elegir, que tenemos alternativas y podemos resolver las cosas. Se puede decir que, a nivel mental, romper el samaya es sentir que debemos tener soluciones para los problemas, incluso sentir que hay

problemas y soluciones. Esto puede darte una idea de lo difícil que es mantener el samaya mental.

Tradicional mente se suele decir que mantener un vínculo samaya es como mantener un espejo immaculado: en cuanto se limpia, el polvo comienza a posarse de nuevo. El vínculo samaya es una vivencia que puede ser violada por un momento de distracción; sin embargo, podemos enmendarlo instantáneamente siguiendo la conocida instrucción de volver al momento presente.

La *Sadbana de Mahamudra* de Trungpa Rinpoche describe el samaya de cuerpo, discurso y mente de una manera muy hermosa: «Cualquier cosa que veamos con los ojos es vívidamente irreal en el vacío, y sin embargo tiene una forma.» Y continúa diciendo que la forma no es otra cosa que el aspecto de nuestro profesor. «Cualquier cosa que oigamos con los oídos es el eco del vacío, y sin embargo es real.» Y estos sonidos ordinarios y cotidianos son la expresión de nuestro profesor. Todos nuestros pensamientos y recuerdos, «buenos y malos, alegres y tristes», todos ellos «desaparecen en el vacío como la huella de un pájaro en el cielo». Todos estos pensamientos que surgen constantemente son la mente de nuestro profesor. Aquí es donde la sadhana empieza a introducirnos al hecho de que el profesor no está separado de nuestra experiencia. Nos ciamos cuenta de que no existe alternativa a la experiencia que estamos teniendo; nuestra experiencia es la única que hay: ella es el profesor definitivo.

Según una famosa cita, el estudiante de budismo vajrayana siempre debe estar en estado de pánico. Nos

resulta tan poco familiar adquirir un compromiso tan total con el despertar que nos ponemos nerviosos. En una ocasión en que estaba dedicando muchas horas a realizar una práctica, me sentía tan agitada que apenas podía mantenerme sentada. Más tarde le dije a Rinpoche que me sentía irritada con *todo*, hasta con las motas de polvo. Me respondió que eso ocurría porque la práctica me exigía estar cuerda y aún no estaba acostumbrada a ello.

En el caso de samaya, cuando hablamos de compromiso se trata de un compromiso total: un compromiso total con la cordura, un compromiso total con nuestra experiencia, una relación incondicional con la realidad. La gente siempre dice que eso es lo que desean: quieren que alguien los ame incondicionalmente y quieren amar a alguien incondicionalmente. Pensamos que estaríamos encantados de tener una relación incondicional, pero eso sólo es así en la medida en que se hace en nuestros términos. Cualquiera que haya estado casado o en una relación a largo plazo sabe que se presentan muchos desafíos. El desafío es rendirnos, renunciar a nuestra forma de hacer las cosas y no ceder cuando nos sentimos amenazados. Básicamente, el desafío es ser auténtico, sentir los latidos de nuestro corazón, el temblor de las rodillas o cualquier otra cosa que estemos sintiendo, y quedarnos con ello. En resumen, muy pocos nos permitimos estar en una situación que no tenga ni la mínima posibilidad de una vía de salida, de un lugar al que escapar si nos vemos obligados.

En los años sesenta, cuando vivía en Nuevo México, solía practicar la sauna ritual. Insistía entonces en

sentarme junto a la puerta, porque si estaba en cualquier otro lugar que no fuera la puerta no podía salir. Aquello se ponía cada vez más y más y más caliente y yo me sentía a punto de morir. Pero si estaba sentada junto a la puerta y *sabía* que podía salir, entonces era capaz de soportarlo. Por supuesto, si estaba sentada junto a la puerta *tenía* que soportarlo, pero estaba tan agobiada la mayor parte del tiempo que apenas disfrutaba. Bien, en samaya no nos sentamos junto a la puerta. Es el truco definitivo, la única manera de experimentar definitivamente nuestra experiencia; es nuestra única entrada a la sacralidad autoexistente del mundo.

Antes de estar preparados para semejante compromiso, hacemos todo un camino. Empezamos desde nuestra confusión y nuestro salvajismo y dejamos que la meditación y las enseñanzas nos vayan domesticando. Nos tomamos a pecho las instrucciones y tratamos de practicarlas a diario; este sincero esfuerzo empieza a calmarnos. No es que de repente seamos perfectos y nos sentemos muy lejos de la puerta. Más bien, lo que ocurre es que tras años de suave entrenamiento y de cuestionamiento honesto e inteligente, empezamos a confiar en la sabiduría básica de nuestra mente. Descubrimos que tenemos una sabiduría esencial, un buen corazón esencial que es más fuerte y fundamental que nuestra maldad y agresión. Vamos descubriendo esa sabiduría con la práctica; es como descubrir que el cielo y el sol están siempre allí y son las nubes y las tormentas las que vienen y van. De algún modo, la sensación de que

estamos preparados para no contar con una vía de salida se presenta por sí misma.

El primer alumno de Naropa era un tibetano llamado Marpa el Traductor. En uno de sus viajes a India, Marpa le llevó el oro que tradicionalmente se daba al profesor. Ahora bien, Marpa no era exactamente un cobarde ni era para nada tacaño; era un tipo muy intrépido y valeroso. Por ejemplo, sus amigos y familiares trataron de encontrar a alguien para que le acompañara en su viaje a India, pero él se negó a tener compañía aunque su salud no era demasiado buena y tenía más de cincuenta años.

La historia cuenta que finalmente Marpa regaló el oro a su profesor Naropa, pero se quedó con un *poco*, tal como todos solemos hacer. Y este hecho tenía una explicación razonable: tenía que volver a casa y necesitaba un poco de oro, sólo un poco. Pero Naropa dijo: «¿Piensas que puedes comprarme con tus engaños?» Entonces Marpa se lo dio todo. Naropa arrojó el oro al aire y dijo: «El mundo entero es oro para mí.» En ese momento Marpa tomó conciencia de la naturaleza de la realidad más vívidamente que nunca.

No experimentamos el mundo plenamente a menos que estemos dispuestos a darlo todo. Samaya significa no quedarnos nada, no prepararnos una vía de escape, no buscar alternativas, no pensar que tenemos mucho tiempo y podemos dejar las cosas para después.

En cierto sentido, la relación samaya —sea con el mundo fenoménico como profesor absoluto o bien con una persona individual— trata de suavizarnos. Nos

suaviza para que no podamos engañarnos, para que no podamos ser sordos, mudos y ciegos, para que siempre nos llegue el mensaje. La relación samaya con un profesor vajrayana está pensada para ayudarnos: está pensada para introducirnos al hecho de que si podemos mantener aunque sólo sea una relación incondicional con una persona, podemos tener una relación incondicional con el mundo. Hasta ese momento, pensamos que podemos escaparnos, que podemos zafarnos de las situaciones. Pero en esa relación concreta nos comprometemos a seguir adelante pase lo que pase.

El principal discípulo de Marpa fue Milarepa, e inicialmente su relación fue más bien dura. Milarepa no tenía ninguna duda de que Marpa era su profesor y de que podía llevarle a la iluminación. Por tanto, le dijo: «Me entrego a ti totalmente en cuerpo, discurso y mente. Por favor ayúdame a realizar mi verdadera naturaleza.» Entonces comenzaron los desafíos. Milarepa había acumulado mucho *karma*. En concreto, había matado a mucha gente y había causado mucho dolor. Para poder soltar esa carga, tuvo que soportar muchas pruebas. Marpa le hacía construir torres de piedra, y cuando estaban casi terminadas le mandaba deshacerlas. Milarepa sufrió mucho en sus primeros años con Marpa. No recibía ninguna enseñanza, era insultado continuamente y tenía que construir torres hasta que sus manos y su espalda eran una gran llaga. Sin embargo, Milarepa nunca dudó de los motivos de Marpa y, en realidad, aunque casi nunca lo mostraba, Marpa amaba a Milarepa con todo su corazón y sólo deseaba que pudiera despertar plenamente. Cada vez

que Milarepa se rendía a la situación, cada vez que abandonaba su resentimiento, depresión y orgullo, soltaba su antiguo equipaje. En un momento dado estaba tan desnudo que no le quedaba nada que perder. Entonces Marpa le dio las enseñanzas y su relación entró en una nueva fase de ternura y calidez.

Pero es un proceso. Al principio, nuestro hábito de salir corriendo está tan arraigado que lo único que hacemos es experimentar con este truco de sentirnos ligados. Y lo hacemos mientras practicamos la meditación. Al principio, lo único que nos impide dissociarnos del cuerpo, del discurso y de la mente son las instrucciones de la meditación. Año tras año, continuamos con la práctica de volver a la experiencia del momento presente.

Hacer un vínculo samaya formal y entrar en una relación incondicional con un profesor es como ponernos entre las mandíbulas de un cocodrilo. Necesitamos mucho tiempo para decidir que confiamos tanto en ese cocodrilo concreto que nos quedaremos con él pase lo que pase.

Mi experiencia personal de este proceso fue muy progresiva. Cuando conocí a Trungpa Rinpoche, pensé: «Hay aquí alguien a quien no puedo embaucar.» Por eso me trasladé a Colorado, donde podía pasar más tiempo en su presencia. Me acerqué, pero evidentemente aún no estaba dispuesta a rendirme.

En este movimiento hubo cierta inteligencia: Rinpoche a menudo me daba miedo y me indignaba. No estaba segura de poder confiar en él y, sobre todo, no estaba segura de que le amara. De hecho, recuerdo todo un retiro

durante el cual miraba su fotografía y lloraba porque no podía sentir lo que a mi parecer era la devoción adecuada.

Al mismo tiempo, continué acercándome más. Era la única persona con la que podía hablar de mis puntos de atasco y de mis puntos de apertura. Era la única persona que podía cortar todas mis fantasías. De vez en cuando me hablaba quizá en medio de una reunión grupal o durante una reunión de negocios— siempre cuando menos lo esperaba. Me preguntaba algo o hacía un comentario que detenía mi mente totalmente.

Mucho después de haberme convertido en su estudiante y de haber empezado la práctica del vajrayana —mucho después de cuando los estudiantes suelen asumir formalmente el voto samaya con su profesor— finalmente supe sin ninguna duda que podía confiarle mi vida; hiciera lo que hiciera y dijera lo que dijera, él era mi vínculo con el mundo sagrado. Sin él, no tenía ni idea de lo que eso significaba. Y ocurrió que, a medida que seguía sus enseñanzas e iba despertando más, iba tomando conciencia de su ilimitada bondad y experimentaba la amplitud de su mente. En ese momento, el único lugar en el que deseaba estar era entre las mandíbulas del cocodrilo.

Cuando digo que samaya es un truco, me refiero a que nos lleva a darnos cuenta de que nunca hemos tenido elección en nuestra relación con el mundo fenoménico. En realidad no tenemos elección. La elección que *creemos* tener se llama ego; la elección que creemos tener es lo que nos impide darnos cuenta de que ya estamos en el mundo sagrado; es como ponernos vendas en los ojos y tapones en

la nariz y los oídos. Estamos totalmente condicionados, y en el momento en que sentimos que las cosas se ponen duras, aunque sólo sea en nuestro pensamiento, salimos corriendo. El truco consiste en quedarnos en la silla caliente y comprometernos con esa experiencia. Este es el punto principal, con o sin samaya formal.

¿Con qué estamos verdaderamente comprometidos? ¿Con ir a lo seguro y manipular nuestra vida y todo nuestro mundo para que nos ofrezca seguridad y certeza? ¿O estamos comprometidos con niveles de maitri cada vez más profundos? En cualquier caso, la pregunta sigue siendo: ¿En qué nos refugiamos? ¿Nos refugiamos en pequeñas acciones, palabras y pensamientos de autosatisfacción? ¿O nos refugiamos en la disciplina del guerrero, en dar el salto, en ir más allá de las zonas de seguridad habituales?

CAPÍTULO 21

Revertir la rueda del samsara

Generalmente sentimos que hay un gran problema que tenemos que arreglar. La instrucción es detenernos. Hacer algo que no nos sea familiar. Hacer cualquier cosa aparte de salir corriendo en la vieja dirección, de practicar los viejos trucos.

DE ALGUNA MANERA SEGUIMOS distanciándonos del dharma. Es como si lo considerásemos una filosofía o un curso de autoayuda, y por mucho que se nos anime a hacer de la meditación y de las enseñanzas algo relevante para nuestra vida emocional, seguimos olvidándonos de aplicarlas cuando nos atascamos. Cuando estamos enfadados con alguien o tenemos el corazón partido, cuando queremos vengarnos o suicidarnos, en momentos así no solemos pensar que la meditación y las enseñanzas sean muy aplicables. No llegan a conectar con la realidad de la situación.

Mucha gente dice que la meditación no es suficiente, que necesitamos terapia y grupos de apoyo para tratar con nuestras estructuras y hábitos más enraizados. Sienten claramente que el dharma no penetra lo suficientemente hondo en nuestra confusión.

A menudo sugiero a los estudiantes que acudan a terapia. Para algunas personas lo considero como un

medio hábil que es extremadamente útil: trabajar de cerca con un terapeuta de mente abierta nos permite superar nuestros miedos y desarrollar la compasión por nosotros mismos. Al mismo tiempo, sé que el dharma no sólo es más revolucionario, sino que en muchos casos el dharma mismo nos aporta las herramientas y el apoyo necesario para encontrar nuestra propia belleza, nuestra propia intuición, nuestra propia capacidad de trabajar con el dolor y la neurosis. Parece que uno de los trucos es tener la suficiente fe en el dharma como para llevarlo directamente a nuestras pesadillas, no como una teoría inutilizable que nos separa de nuestros principales problemas ni como algo que nos exige un nivel determinado, sino como un buen alimento, una medicina sin efectos secundarios que es aplicable siempre y en todas partes.

La clave reside en cambiar nuestros hábitos y, en particular, nuestros hábitos mentales. Recuerdo el día que comprendí sin sombra de duda que somos nosotros mismos los que creamos nuestra situación por nuestra forma de usar la mente, por nuestra forma de estructurar nuestras respuestas a la vida de la misma familiar y predecible manera. Surgió una situación con el dinero: se nos estaba acabando. Empecé a sentirme tensa, como si un gran peso se asentara literalmente sobre mi cabeza. Comencé a sentir pánico, tenía que buscar una vía de salida. Hasta que no encontrase una manera de resolver el problema no podría relajarme, no podría disfrutar de los rayos de sol que atraviesan el agua ni del águila posada en el árbol frente a la ventana de mi habitación.

Todo aquel escenario era persistentemente familiar. No sé por qué lo pude ver aquella vez con más claridad que en otras ocasiones. Probablemente fue el resultado de observar mi propia experiencia durante tantos años tan honesta y ecuánimemente como podía. Posiblemente también fue el resultado de todo el entrenamiento meditativo realizado para ver en qué momento me descentro y a continuación volver al presente.

En cualquier caso, ese día no me sentí pillada. Allí mismo, en medio del estado mental más habitual, vi lo que estaba haciendo. No sólo lo vi, sino que también pude detenerlo. Dejé de seguir mi plan habitual para salvar la situación. Decidí no correr de un lado a otro tratando de evitar el desastre. Dejé que los pensamientos de «sólo yo puedo salvarnos de esto» fueran y vinieran. Decidí ver qué ocurría sin mi aportación, aunque eso significara que todo se cayera a pedazos. A veces simplemente hay que dejar que todo se caiga por tierra.

El primer paso, y el más duro, fue no actuar. No evitar el desastre iba contra el núcleo de mi manera de operar. Me sentí ante una enorme rueda con una inercia colosal para seguir en la dirección habitual, y yo le estaba dando la vuelta.

De eso va el dharma, de cambiar nuestros hábitos, de invertir el proceso de solidificar tanto las cosas, de invertir la rueda del samsara. El proceso comienza cuando nos damos cuenta de que nos estamos descentrando de la manera habitual. Generalmente sentimos que hay un gran problema y que tenemos que resolverlo. La instrucción es detenerse, hacer algo que no nos sea familiar. Hacer

cualquier cosa aparte de salir corriendo en la dirección conocida, de emplear los viejos trucos.

En las enseñanzas budistas hay muchas instrucciones para darle la vuelta a la realidad. Una oye consejos como «medita sobre lo que te provoque resentimiento» o «reclínate sobre las aristas más afiladas». Mientras Trungpa Rinpoche estaba todavía en Tíbet, su profesor Khenpo Gangshar lo educó en este estilo de vida; se denominaban instrucciones sobre la naturaleza no dual de la realidad. Una vez preguntamos a Rinpoche qué le había pasado a Khenpo Gangshar cuando escaparon de Tíbet; dijo que no estaba seguro pero que había oído que mientras el resto de ellos huía hacia India, Khenpo Gangshar caminaba hacia China.

Éste es un tipo de instrucción que podemos aplicar a nuestra vida y puede producir cambios revolucionarios en nuestra manera de percibir las cosas.

Mi primer paso fue decidir que no iba a actuar siguiendo mi *impulso* habitual. Se trataba de una prueba, de una exploración de las enseñanzas budistas que dicen que creamos nuestra propia realidad, que lo que percibimos es nuestra propia proyección.

Todo en mí anhelaba repetir el antiguo curso de actuación, pero recordé las enseñanzas que dicen que hasta que dejemos de aferrarnos a los conceptos del bien y del mal el mundo seguirá manifestándose como dioses amistosos y demonios dañinos. Quería explorar si eso era verdad o no.

Pude experimentar sin ponerme rígida ni hosca gracias al profundo entrenamiento que tenía en hacerme amiga de mis pensamientos y emociones. En cierto sentido, si no cultivamos una amistad incondicional hacia nosotros mismos, no avanzamos en el sendero. Es una gran ayuda saber que cuando meditamos y cuando escuchamos las enseñanzas lo que estamos haciendo es desplegar bondad.

En una ocasión estuve dando un curso en Austin, Texas, y al acabar el fin de semana un hombre se acercó y me dijo lo mucho que apreciaba la instrucción de percibir el tono de nuestra propia voz cuando etiquetamos nuestros procesos mentales de «pensamiento» y que, si el tono era hosco, debíamos repetirlo con más delicadeza. «Verdaderamente me he tomado esa instrucción a pecho —me dijo—, y ahora, cuando mi mente divaga, sólo me digo "estás pensando, colega".»

Sin embargo, tras muchos años de práctica, muchos seguimos pronunciándolo con rudeza. Practicamos con culpabilidad, como si fuéramos a ser excomulgados por no hacerlo bien. Practicamos para no sentirnos avergonzados con nosotros mismos, temiendo que alguien descubra lo «malos» meditadores que somos. Hay un viejo chiste que dice que budista es aquel que medita o se siente culpable por no meditar. Estas actitudes no son muy alegres.

Quizá la enseñanza más importante sea la de aligerarse y relajarse. Para trabajar con nuestras locas y embrolladas mentes es una gran ayuda recordar que lo que hacemos es abrir paso a la suavidad que ya está en nosotros y dejarla extenderse. Dejamos que difumine las agudas aristas de la autocrítica y la queja.

Algunos podemos aceptar a los demás, estén donde estén, con mucha más facilidad de lo que nos aceptamos a nosotros mismos. Sentimos que la compasión está reservada para los demás y nunca se nos ocurre sentirla por nosotros mismos.

Mi experiencia me enseña que cuando practicamos sin tomárnoslo como un deber, vamos descubriendo gradualmente nuestro despertar y nuestra confianza. Gradualmente, sin programa previo excepto el de ser honestos y bondadosos, asumimos la responsabilidad de estar aquí, en este mundo impredecible, en este momento único, en este precioso cuerpo humano.

Por fin llegué a ese momento en el que estaba preparada para ralentizar el impulso habitual de mi mente y dejar de ser tan predecible. Empecé por dejar de actuar de la manera habitual. Me resultó difícil porque sentía muchas ganas de resolver el problema; era la sensación que Trungpa Rinpoche llamaba «nostalgia del samsara». Pero mi curiosidad respecto a las enseñanzas era mayor que mi anhelo de hacer lo que siempre había hecho. Estaba entrando en tierra de nadie y me sentía temblorosa. Era una situación real, no una elevada teoría que hubiera leído en algún libro. No sabía qué pasaría a continuación, pero cualquier cosa era preferible a reaccionar como siempre lo había hecho.

Cada acto cuenta. Cada pensamiento y emoción también cuentan. Éste es el único camino que tenemos. Aquí es donde hemos de aplicar las enseñanzas y donde llegamos a entender por qué meditamos. Sólo vamos a estar aquí un breve espacio de tiempo. Aunque vivamos

hasta los 108 años, nuestra vida será demasiado breve para ser testigos de todas sus maravillas. El dharma es cada acto, cada pensamiento, cada palabra que pronunciamos. ¿Estamos dispuestos a darnos cuenta cada vez que nos descentramos y a hacerlo sin avergonzarnos? ¿Aspiramos al menos a no considerarnos un problema, sino seres humanos muy típicos que en este mismo momento pueden tomarse un descanso y dejar de ser tan predecibles?

Según mi experiencia, así es como nuestros pensamientos empiezan a ralentizarse. Mágicamente, de repente parece que hay mucho más espacio para respirar, mucho más espacio para bailar y mucha más felicidad.

El dharma puede curar nuestras heridas, antiguas heridas procedentes no del pecado original, sino de un malentendido tan antiguo que ya ni podemos verlo. La instrucción es relacionarnos compasivamente con nosotros mismos aceptando el lugar donde nos encontramos, y empezar a considerar que nuestra situación es trabajable. Estamos pillados en el hábito de aferrar-nos a las cosas y fijarlas, que hace que tengamos la misma reacción una y otra vez; así es como proyectamos nuestro mundo. Cuando vemos este mecanismo, aunque sólo sea un segundo cada tres semanas, podemos pillarle rápidamente el truco a este proceso de solidificar las cosas y podemos detener nuestro mundo claustrofóbico, dejando en el suelo el equipaje que acarreamos desde siglos y entrando en un nuevo territorio.

Si preguntas cómo hacerlo, la respuesta es simple. Haz del dharma algo personal, explóralo de todo corazón y relájate.

CAPÍTULO 22

El sendero es la meta

Si existe alguna posibilidad de iluminarse, es ahora mismo, no en algún momento futuro. El momento es ahora.

¿QUÉ HACE FALTA para emplear la vida que se nos ha dado en hacernos más sabios, en vez de atascarnos 'más? ¿Cuál es la fuente de sabiduría a nivel personal e individual?

En la medida en que comprendemos las enseñanzas, la respuesta a estas preguntas parece estar relacionada con llevar hacia el sendero todo aquello con lo que nos encontramos. Cada cosa tiene su base natural, su camino de desarrollo y su florecimiento. Esto equivale a decir que cada cosa tiene un principio, un medio y un final. Pero también se dice que el sendero es tanto el terreno de base como el florecimiento. Por eso a veces leemos: «El sendero es el objetivo.»

Este sendero tiene una característica distintiva: no está prefabricado, no existe todavía. El sendero por el que caminamos es la evolución momento a momento de nuestra experiencia, la evolución momento a momento del mundo fenoménico, la evolución momento a momento de nuestros pensamientos y emociones.

El sendero no es la ruta 66 con destino a Los Ángeles. No podemos sacar el mapa y planificar que este año

llegaremos a Gallup, Nuevo México, y que quizá para el 2001 lleguemos a Los Ángeles. El sendero no está dibujado. Viene a la existencia momento a momento, y al mismo tiempo desaparece detrás de nosotros. Es como ir sentados en un tren mirando hacia atrás. No podemos ver hacia dónde vamos, sólo vemos dónde hemos estado.

Esta enseñanza es muy estimulante porque dice que la fuente de la sabiduría es lo que nos pasa hoy. La fuente de la sabiduría es cualquier cosa que nos pase en este mismo instante.

Siempre estamos en cierto estado de ánimo; podemos estar tristes o enfadados y podemos estar en un estado no muy concreto, en una especie de bruma. También podemos estar alegres y divertidos. En cualquier caso, sea cual sea nuestro estado de ánimo, ése es el camino.

Cuando algo nos duele en la vida no solemos pensar que ése sea nuestro camino y la fuente de nuestra sabiduría. De hecho, pensamos que estamos en el camino para librarnos de esa sensación dolorosa. («Cuando llegue a Los Ángeles ya no me sentiré así.») Al mismo nivel en que queremos librarnos de nuestros sentimientos y sensaciones, cultivamos inconscientemente una sutil agresión contra nosotros mismos.

Sin embargo, el hecho es que cualquiera que haya empleado los momentos y días y años de su vida en llegar a ser más sabio, más bondadoso y a sentir más el mundo como su hogar, ha aprendido de lo que ha ocurrido justamente ahora. Podemos aspirar a ser bondadosos justo en este momento, a relajarnos y a abrir nuestro corazón y

mente a lo que hay frente a nosotros justo en este momento. El momento es ahora. Si hay alguna posibilidad de iluminarnos, es justamente ahora, no en cualquier momento futuro. El momento es ahora.

El único tiempo que existe es el ahora. Nuestra forma de relacionarnos con él crea el futuro. En otras palabras: para ser más alegres en el futuro debemos aspirar y esforzarnos por estar alegres en el presente. Lo que hacemos se acumula; el futuro es el resultado de lo que hacemos ahora mismo.

Si nos metemos en un lío, no hemos de sentirnos culpables. Más bien, podemos reflexionar sobre el hecho de que nuestra forma de relacionarnos con ese lío sembrará las semillas de nuestra forma de relacionarnos con lo que ocurra a continuación. Podemos hacernos desgraciados o podemos hacernos fuertes, la cantidad de esfuerzo es la misma. Ahora mismo estamos creando nuestro estado mental de mañana, por no hablar de esta tarde, de la próxima semana, del próximo año y de todos los años de nuestra vida.

A veces nos encontramos con alguien que parece sentir un gran bienestar y nos preguntamos cómo lo logra esa persona. Nos gustaría sentirnos así. Ese bienestar a menudo es el resultado de haber sido lo suficientemente valiente para estar plenamente vivo y despierto en cada momento de su vida, incluyendo los momentos tristes, los tiempos oscuros, todas las ocasiones en que las nubes cubrían el cielo. Gracias a nuestro buen ánimo podemos estar dispuestos a relacionarnos directamente con lo que está ocurriendo con precisión y delicadeza. Esto es lo que

crea el buen ánimo fundamental, la relajación fundamental.

Cuando nos damos cuenta de que la meta es el sendero, surge un sentido de que Todo es trabajable. Trungpa Rinpoche dijo: «Hay que considerar como parte del sendero cualquier cosa que ocurra en la mente confusa. Todo es trabajable. Esta es una proclamación intrépida, es el rugido del león.» Podemos considerar todo lo que ocurre en nuestra confusa mente como el sendero. Todo es trabajable.

Si nos encontramos en lo que parece ser una situación dolorosa o deteriorada y nos preguntamos, «bien, ¿cómo puede *esto* ser parte del camino?», podemos recordarnos la instrucción que dice que lo que parece indeseable en nuestras vidas no tiene por qué ponernos a dormir. Las circunstancias aparentemente indeseables de nuestras vidas no tienen por qué desatar nuestras reacciones habituales. Podemos dejar que nos muestren dónde estamos y que nos recuerden que las enseñanzas favorecen la precisión, la delicadeza y el amor bondadoso en cada momento. Cuando vivimos así, a menudo —quizá constantemente— nos sentimos en un cruce de caminos, sin saber nunca qué tenemos por delante.

Esta forma de vivir es insegura. A menudo nos vemos en un dilema: ¿qué debería hacer con el hecho de que alguien está enfadado conmigo? ¿Qué debo hacer con el hecho de que estoy enfadado con alguien? Básicamente, la instrucción señala que no debemos tratar de resolver el problema, sino preguntarnos cómo hacer que esa misma situación nos despierte todavía más en lugar de acunarnos

en la ignorancia. Podemos usar una situación difícil para animarnos a dar el salto, para dar el paso que nos ponga en esa situación de ambigüedad.

Esta enseñanza es aplicable incluso a las situaciones más horrendas que la vida pueda depararnos. Jean-Paul Sartre dijo que había dos maneras de ir a la cámara de gas: libre o sin libertad. Esta es nuestra elección a cada momento. ¿Nos relacionamos con nuestras circunstancias con amargura o con apertura?

Por eso se puede decir que cualquier cosa que pase puede ser considerada parte del camino y que todas las cosas, no sólo algunas de ellas, son trabajables. Esta enseñanza es una proclamación intrépida de lo que es posible para la gente ordinaria como tú y como yo.

Vivimos momentos difíciles y se puede sentir claramente la posibilidad de que las cosas empeoren todavía más. Trungpa Rinpoche expuso muchas enseñanzas relacionadas con la elevación y la mejora de la sociedad. Impartió instrucciones intrépida y apasionadamente para producir una era de coraje en la que la gente pueda experimentar su bondad y abrirse a los demás. En la medida en que he entendido estos consejos con el corazón, ahora puedo transmitirte parte de ellos. Mi deseo es que puedan enraizarse y florecer para beneficio de todos los seres sensibles, ahora y en el futuro.

