



'NO EMPUJES –
SOLO UTILIZA EL PESO DE TU PROPIO CUERPO'

COMPASIÓN

LA AYUDA COMPULSIVA

INSENSIBILIDAD Y

LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA SOBRE

EL CUIDADO EN ACCIÓN

AJAHN AMARO

'NO EMPUJES –
SOLO UTILIZA EL PESO DE TU PROPIO CUERPO'

COMPASIÓN
LA AYUDA COMPULSIVA
INSENSIBILIDAD Y
LAS ENSEÑANZAS DEL BUDA SOBRE
EL CUIDADO EN ACCIÓN

AJAHN AMARO



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible
como eBook gratuito*

PREFACIO

Este pequeño libro es el segundo de una serie de cuatro, que contienen reflexiones y prácticas relacionadas con las ‘moradas sublimes para el corazón’ –los cuatro *brahma-vihāras*, en lenguaje budista-. También se conocen como ‘los cuatro inmensurables’, en razón de la cualidad ilimitada de su naturaleza.

El punto de vista de esta serie es explorar estas moradas sublimes a través de un enfoque de algún modo oblicuo, mirando lo que se les opone o confunde su actividad. Los cuatro *brahma-vihāras* consignados en las escrituras budistas son:

Mettā – benevolencia, aceptación radical, no aversión.

Karuṇā – compasión, empatía, apreciación del sufrimiento de los demás.

Muditā – alegría altruista o simpática, alegría por la buena fortuna de los demás.

Upekḥā – ecuanimidad, equilibrio mental atento, serenidad en medio de las turbulencias.

En este segundo libro vamos a investigar *karuṇā* a través de la lente de ese tipo de ayuda ansiosa en el que sentimos que nunca hacemos lo suficiente, o que quiere *arreglar* a los demás para que *nosotros* nos sintamos mejor; o también la actitud de considerar que no merecemos nunca estar en paz o felices mientras los demás estén aun sufriendo.

El material publicado en este libro está fundamentalmente basado en algunos talleres que tuvieron lugar en los EEUU en la primavera del 2010,

en el Centro de Meditación ‘Spirit Rock’, California.

Tal como ocurrió en esos talleres de un día de duración, y como en todas las enseñanzas ofrecidas en la tradición budista, las palabras que se presentan aquí son más bien para la contemplación del lector, ya que no se pretende que sean tomadas como verdades absolutas. Entonces, quienes tomen este libro y lo lean son alentados a considerar si estos principios y prácticas aparecen como verdaderos en la vida y, si ese es el caso, probarlos para ver si aportan algún beneficio. ¿Te ayudan a trabajar con la noble urgencia a fin de proveer ayuda más fácilmente? ¿Te llevan a reconocer el equilibrio del Camino Medio? ¿Te ayudan a ser una fuerza de bendición y facilidad más que una de ansiedad y decepción? Si es así, esto sería algo para regocijarse.

Pero si estas palabras no fuesen de ayuda, entonces esperamos que puedan descubrir otros caminos saludables para aliviar el sufrimiento dentro de ustedes y de los demás.

‘NO EMPUJES –SOLO UTILIZA EL PESO DE TU PROPIO CUERPO’

Las palabras ‘No empujes, solo utiliza el peso de tu propio cuerpo’ provienen de una carta enviada al Monasterio Abhayagiri de California luego del fallecimiento de un muy buen amigo y asociado nuestro llamado Barry Kapke. Era un miembro del pequeño grupo llamado ‘La Comunidad de Ministros Laicos de Abhayagiri’ (CALM, en inglés), que ayudaban al monasterio de distintas maneras en lo espiritual alrededor de los Estados Unidos y Canadá. También tenía un nombre en Pali, Kondañña. Siendo un terapeuta y masajista innovador, estaba interesado

en el desarrollo de distintos tipos de trabajo corporal y era también uno de los pioneros de los sitios de internet budistas, allá por los comienzos de los años '90. Era el 'Sr. DharmaNet'.

Era alguien muy tranquilo, muy tímido pero muy activo. En años recientes, tuvo un cáncer de intestino y, luego de muchos altos y bajos, murió en un hermoso hospital para enfermos terminales de San Francisco. Estuve con él al final de su vida. Llevamos a cabo una ceremonia en su memoria en el monasterio y alguien que había sido su alumna –Rachel Starbuck– nos envió una carta muy hermosa, sensible, acerca de él:

Kondañña fue mi maestro. Tuve la buena suerte de estudiar *shiatsu* con Barry en la Escuela de Masaje de San Francisco. Él enseñaba realmente el trabajo corporal como nada menos que una práctica espiritual. Decía que el corazón de nuestro

trabajo es solamente ofrecer nuestra presencia: ‘No empujes, solo usa el peso de tu propio cuerpo. No diagnostiques, solo presta atención. No trates de ayudar, pero tampoco te vayas. Solo permanece con la persona. Eso es todo lo que tienes que hacer’. Y Barry practicaba realmente lo que predicaba. Se podía ver tan claro como el día cuando lo observabas trabajar. Era algo sorprendente y hermoso.

Cuando fui a mi primer retiro de una semana en silencio en Spirit Rock, Barry también estaba ahí. El retiro no fue fácil para mi, y en mi último día me sentía bastante abrumada. No podía parar el continuo fluir de lágrimas que descendía por mi rostro, incluso a la hora de comer. Recuerdo estar parada en la cola con mi plato en la mano llorando, sintiendo vergüenza de llorar, sintiéndome miserable. Me llevé la comida al rincón más alejado

y me senté, pero estaba muy molesta como para comer. Entonces me di cuenta de que alguien había venido a sentarse conmigo. Era Kondaña, Barry. No dijo nada. No hizo nada. Ni siquiera me miró. Solo se sentó ahí comiendo lentamente su almuerzo, estando conmigo en mi sufrimiento, no tratando de ayudar ni de irse, pero fue tan profundamente reconfortante para mí, y aún ahora vuelven las lágrimas mientras pienso en eso.

Algunos años más tarde, mi hermana estaba dando a luz su primer hijo en casa, y yo estaba ahí para asistirle. Había tomado una clase especial de masaje para las madres que parían, pero cuando comenzó el trabajo de parto, mi hermana no podía soportar que nadie se le acercara, mucho menos que la tocaran. Solo gritaba y gritaba, y no había nada que yo pudiera hacer. Entonces recordé lo

que Barry me había mostrado. Me senté cerca de ella en el piso. No dije nada. No la miré. No la toqué. Simplemente me senté ahí con ella mientras sufría con los dolores del parto, sin tratar de ayudarla ni de irme. No sé cuánto tiempo estuvimos sentadas juntas así, pero después, cuando su hijo nació, me dijo cuán profundamente reconfortante había sido para ella; cómo el solo sentarme ahí le permitió de alguna manera relajarse y sentir menos miedo.

Ahora Kodañña murió, pero lo que enseñó todavía se mueve a través de algunos de nosotros que aprendimos de él. Cuando veo ahora a mi hermana sostener la mano de su hijo luego de un mal sueño, sin intentar ayudarlo ni irse, y veo entonces el confort que siente cuando su pequeño comienza a relajarse y asentarse, entonces veo que el trabajo de Kodañña vive.

Este es un relato maravilloso con una refinada expresión del principio de compasión en acción. Cuando estamos tratando de trabajar con compasión en nuestras vidas, para actualizar nuestras intenciones nobles de modo tal que den genuinamente frutos, este es un consejo extremadamente útil para considerar: “No empujes, solo usa el peso de tu propio cuerpo”. Hay un inclinarse, una intención, pero no estamos empujando. No estamos creando una meta imaginada, como un lugar bueno e imaginario ‘*allí*’ que estamos tratando de alcanzar, y por ende ignorando lo que está en realidad ‘*aquí*’. Mientras estemos imaginando que hay algo en algún lugar que necesitamos alcanzar, imaginamos que hay algo que nos está bloqueando; hay un nudo, una discusión, una tensión: “Si solamente esto no estuviese aquí, podríamos estar en ese lugar hermoso que está allí”. Creamos un imaginario ‘*allí*’ en

algún lugar afuera, en el futuro, y perdemos lo que está presente aquí y ahora. Cuando están caminando, si están soñando despiertos acerca de adónde van, es ahí cuando tropezarán y se lastimarán el tobillo –y aquí hablo de una experiencia propia, repetida y dolorosa–. Nos quedamos fijados en una meta imaginaria; nuestra tendencia es empujar, hacer presión hacia ese imaginario futuro. Y de esa manera no tomamos en cuenta dónde estamos en realidad.

'NO DIAGNOSTIQUEN, SOLO PRESTEN ATENCIÓN' – HACER Y NO HACER

Nuestra mente pensante adora diagnosticar. Confieso que tengo una mente pensante a la que le gusta encontrar la solución de las cosas, le encanta tener un lindo mapa, una descripción; esta mente se deleita en hacer listas e incluso en la función de 'Tablas' de Microsoft Word. Ciertamente, el intelecto tiene su lugar; es de verdad útil para resolver cómo funcionan las cosas, pero podemos tener demasiada inclinación hacia ello. Sin querer, podemos buscar refugio en tener una explicación. La mente puede acelerarse hacia adelante:

“¡Sé lo que está pasando! Entiendo esto. Leí un libro sobre esto. Hice un curso sobre esto. ¡Sé lo que está pasando aquí!” Vamos de inmediato hacia la memoria, la idea, el concepto y al hacerlo nuevamente no tomamos en cuenta lo que tenemos frente a nosotros, aquello en el medio de lo cual estamos, de lo que somos parte. Nos perdemos lo que está presente porque nuestra atención ha sido absorbida en el diagnóstico. No estoy diciendo que nunca deberíamos empujar, hacer el esfuerzo o diagnosticar. No se trata de suprimir el intelecto o nuestro reconocimiento de patrones o modelos, sino más bien es cuestión de ver estas cosas en perspectiva.

Cuando enfrentamos el sufrimiento, en particular el de otras personas, podemos sentir: “¡Tengo que hacer algo!” Todo nos lo está diciendo: “¡No te quedes ahí sentado, haz algo!” Cuando estamos enfrentando la

dificultad hay una fuerte compulsión por no dejar las cosas solas. Pensamos que, si las dejamos, eso demuestra que no nos importa. Las mismas palabras ‘dejarlas solas’ suenan como si nos estuviésemos desconectando o no llevando a cabo nuestra parte. Pero esa urgencia para ayudar y hacer algo puede a menudo provenir de nuestra propia inseguridad o nuestra propia necesidad de ser de ayuda para una persona. Nuestra necesidad de ayudar puede formar parte de nuestra identidad; como CS Lewis dijo:

Ella es el tipo de mujer que vive para los demás –siempre pueden reconocer a los demás por su expresión de ‘sentirse como una presa’–.

‘The screwtape letters’, Cap. 26

Si ustedes son asistentes profesionales, trabajadores sociales, terapeutas o monjes budistas vuestra actividad es la de ser útiles, de modo que cuando ven

alguien que sufre, piensan: “¡Yo debería estar haciendo algo aquí!” El principio de ‘no empujar’ apunta a la tensión en nuestro propio corazón, que a menudo es demasiado ansioso. Tal vez estemos haciendo lo que *pensamos* que es lo mejor, sin darnos cuenta en verdad de lo que está pasando aquí y ahora.

Ram Dass cuenta una historia acerca de su madrastra, cuando ella estaba muriendo. Él es un experto meditador. Su especialidad es el tema de la muerte y el morir, y lo conoce de verdad. Al final de su vida, su madrastra yacía en su lecho de muerte, su respiración era muy superficial. Estaba oscilando entre estar consciente y perder consciencia. Ram Dass le estaba dando instrucciones detalladas de meditación, diciéndole cosas como: “Ve hacia la respiración. Siéntela. Eres la respiración en el universo, aspirando la luz del universo. Exhalando, suelta todo. Eres una

con la marea de la vida. Cuando la luz surge, déjala ir y siente la respiración viniendo y partiendo”. Luego de un tiempo considerable de esta transmisión de buenos consejos, en una pausa de Ram Dass, su madrastra inclinó la cabeza hacia él y le dijo: “Ram Dass, quédate quieto”. Estaba tratando de ayudar, pero la tensión de su intento estaba arruinando su esfuerzo. Tal vez estaba pensando: “Yo soy quien asiste. He escrito libros sobre eso, este es mi campo de actividad, de modo que debería estar haciendo algo aquí. Es mi madrastra, está muriendo, de modo que tengo que ayudar”.

Entonces sí, cuando hay necesidad de hacer algo, podría haber en verdad cosas que podamos hacer, pero esa misma ansiedad, esa tensión agitada que quiere saltar dentro y arreglar algo, pudiera ser el mismo elemento que obstaculiza. Cuando hablamos de no tratar de ayudar, no tratar de arreglar o no tratar de

diagnosticar, podría percibirse como indiferencia. Pero no estoy tratando de estimular una disociación. No promuevo un Dhamma glacial que piensa: “¿Cuál es el problema? Todas las cosas son transitorias. Todo surge y cesa. ¡Supéralo!”. Esta enseñanza no es una manera de distanciarse fríamente o un intento de alienarnos de los sentimientos de sufrimiento de los demás. No promuevo adoptar un tipo de falsa objetividad; no estoy tratando de incentivar eso. Lo que espero es que, a través de nuestra práctica espiritual, podamos encontrar el lugar que es completamente empático con el sufrimiento de los demás y las dificultades que experimentamos, y al mismo tiempo no suframos por cuenta de ellos.

'NO TRATES DE AYUDAR, PERO NO
TE VAYAS TAMPOCO' –
COMPASIÓN EN ACCIÓN

Compasión en acción significa trabajar con las condiciones dolorosas dentro de nosotros y en los demás, y ver cómo se relacionan. A menudo un período de nuestra vida no es solamente un único tono de placer, o un único tono de dolor. En muchas instancias –tal vez en la mayoría– experimentamos sentimientos mezclados, y a veces una condición difícil, algo que no habríamos nunca elegido, termina aportándonos inmensas riquezas. Incluso cuando pensamos que las cosas son perfectas, no nos damos cuenta de que su

perfección es en parte su transitoriedad. Tenemos que ver el vaso ya roto. Ajahn Chah solía tomar un vaso y decía: “Si pueden ver que el vaso ya está roto, entonces cuando se rompa no sufrirán”.

La compasión, *karuṇā*, no es en la psicología budista un estado de sufrimiento. El Buda señala que, si están sufriendo debido al sufrimiento de los demás, esa no es verdadera compasión. La palabra ‘compasión’ significa literalmente ‘sufrir con’. *Passio / passionis* es una palabra en latín que significa ‘sufrimiento’, como la pasión de Cristo que se relaciona con el sufrimiento y la muerte de Cristo. Y el prefijo ‘com’ significa ‘con’. Pero el principio budista de la compasión habla sobre algo diferente. Es totalmente atento y abierto al dolor de los demás, pero no sufre debido a ese dolor. Creo que la mayoría de los occidentales estarían de acuerdo en que, culturalmente, esto es difícil de comprender para

nosotros, sin siquiera hablar de lograrlo. A menudo, sea nos retiramos y permanecemos indiferentes ante el sufrimiento de los demás, o nos sentimos perturbados o enojados en su lugar, y desesperados por tratar de ayudar. Tenemos una tendencia cultural interesante de mostrar que nos importa a través de enojarnos o molestarnos. Pero cuando enfrentamos el sufrimiento de los demás, o nuestro propio sufrimiento –nuestros propios sentimientos de pena– hay un lugar que podemos encontrar en nuestro corazón que es totalmente atento y apreciativo de ese dolor, pero que no se deja abrumar por una reacción a él, ni ser llevado por la corriente de ese sufrimiento, y que conoce al dolor en su totalidad, pero no sufre debido a él.

Un aspecto significativo de la compasión está expresado en la figura de Guan Yin Bodhisattva, que llega a nosotros desde la tradición budista del norte.

Guan Yin es el nombre en chino (en sánscrito es Avalokiteshvara) de una entidad espiritual que es ‘el que escucha los sonidos del mundo’. Para mí ese es un nombre extremadamente significativo para un ser que es la encarnación de la compasión, porque no significa que él o ella estén necesariamente ahí afuera haciendo cualquier cosa. El rol primario de la compasión, su atributo primordial, es ‘no salir afuera’ para ‘hacer’. Su principal atributo es escuchar. El nombre tibetano para el mismo gran ser es Chenrezig. En algunas de las iconografías clásicas, la figura de Avalokiteshvara tiene mil manos, y cada mano tiene un ojo en ella. Este tipo de imaginación representa la capacidad de ‘hacer’ que surge del haber escuchado, pero el nombre tiene el mismo significado. Este Bodhisattva es todavía el que escucha los sonidos del mundo.

La cualidad de involucrarse empáticamente se hace real a través de la práctica de escuchar. Aprendemos a escuchar, y en particular aprendemos a escuchar nuestros propios pensamientos y sensaciones. A menudo asociamos la compasión con emociones fuertes. La asociamos con estar presentes frente al sufrimiento de otros seres, cuando enfrentan tragedias terribles, pero también hay dificultades y sufrimientos más locales o pequeños en nuestras vidas. La cualidad primaria de la compasión, la raíz de la compasión –me gustaría sugerir– es el aprender a escuchar, atender lo que está aquí, lo que está presente. Y del atender, surge una capacidad de hacer lo apropiado. De modo que de la raíz del escuchar, los mil ojos están mirando lo que pasa y las mil manos pueden ofrecer ayuda. Guan Yin tiene muchas manos para prestar. Esa multiplicidad de manos representa las mil maneras, los diez mil dedos

que pueden ayudar –pero la ayuda se origina a partir de la raíz del escuchar–.

Mientras escuchamos las necesidades de aquellos a nuestro alrededor, aprendemos a escuchar nuestros propios pensamientos, nuestras propias emociones, nuestro propio cuerpo, y discernimos las diferentes voces que escuchamos –lo que alguna gente útilmente llama ‘el comité interno’–. La voz de la razón, la voz de la amabilidad, la voz de un niño de tres años con un berrinche, todas están ahí dentro: el racionalista, el sensitivo, el chico excitado, el chico inquieto, y las voces de la amabilidad y la sabiduría imparciales y ecuánimes.

ENCONTRANDO EL EQUILIBRIO

En la práctica de meditación aprendemos a escuchar las diferentes sensaciones, energías, los diferentes pensamientos en la mente, y a discernir y no reaccionar ciegamente respecto de las cosas que sentimos y oímos; en vez, aprendemos a encontrar un lugar para escuchar, y dejar que la sabiduría sea quien comanda nuestro comité interno. Si alguna vez han presidido una reunión de comité, sabrán que es importante permitir que los miembros del comité sean escuchados. Hay una cualidad de respeto en una reunión bien llevada, donde se permite que todas las voces digan lo que tengan que decir. Pero si tenemos un niño de

tres años agitado, diciendo: “¡Quiero más helado!”, no le damos necesariamente la presidencia de la reunión, ni decimos: “Hagamos todos lo que quiere este niño de tres años”. O si un miembro de elevado intelecto moral irrumpe pontificando con algo esotérico, podríamos decir simplemente: “Muchas gracias por compartir”. Encontramos una manera de dejar que la sabiduría sea el punto de encuentro para las diferentes voces del comité interno, esas diferentes sensaciones y estados de ánimo.

Como dije anteriormente, a menudo sentimos que tenemos que ‘hacer algo’ a fin de arreglar las cosas. Me gustaría sugerir que a menudo lo más apropiado para hacer ocurre cuando el ‘yo’ se aparta del camino; que es el ‘yo que trata’ o el ‘yo que hace’; esa ‘yo-idad’ y el ‘tratar’ son el elemento obstructivo. Este es un universo de autorregulación, y si dejamos

que la perspectiva egocéntrica se aparte podemos desarrollar una cierta confianza en este ajuste automático. Cuando permitimos que haya una cualidad de atención, sabiduría y conciencia fina del presente, el universo se ajustará por sí solo. Hay una cualidad de sabiduría intuitiva que reconocemos cuando las cosas están o no equilibradas, es nuestro oído musical hacia la forma de ser de las cosas, a partir de la cualidad de armonía o disonancia que experimentamos. Podrían pensar: “Bueno, no tengo buen oído de modo que debería abandonar”, pero yo sugeriría que a nivel espiritual ninguno de nosotros está falto de oído. No estarían escuchando esta charla si no tuviesen oído. Lo que esto significa es que cuando notamos algún tipo de dificultad o desequilibrio, algún tipo de distorsión o discordia con los demás o en nosotros mismos, traemos la cualidad de atención

para que intervenga. El esfuerzo es prestar atención; entonces las cosas se ajustan por sí mismas.

Prueben este pequeño experimento. Pongan su cuerpo en una postura incómoda en la cual se sientan sin equilibrio; ahora traigan la atención a esa sensación del cuerpo y dejen que el cuerpo se ajuste por sí mismo. No ‘hagan’ nada para ayudar al ajuste. El único esfuerzo que necesitan hacer es el de traer la atención a la sensación del cuerpo, y encontrarán que el cuerpo se ajustará por sí mismo en una postura equilibrada. ¿Ven cómo funciona?

Intenten esto hasta que tengan una idea –algo así como aprender a andar en bicicleta– y luego aplíquelo a la totalidad de sus vidas. Este ejercicio es el de aprender a traer la atención al momento y no permitir al ‘yo’ que agarre las riendas: “¡Yo soy el que conduce las cosas! ¡Yo estoy manejando esta vida! ¡Yo estoy a

cargo aquí!” Si reconocemos la voz de ‘Yo, mi, mío’, aflojen el aferrar y dejen a la sabiduría decirle a esa voz interna: “Gracias por compartir, querida, allí está tu asiento”. Dejamos que el ‘yo’ diga lo que tiene que decir, pero invitamos la cualidad de atención para que sea el principio que guía.

AFINACIÓN NATURAL

Hace algunos años me topé con una enseñanza taoísta en un monasterio tibetano en el norte de Inglaterra. Tiene el mismo tono que el consejo dado por Kondañña:

Cierren los ojos y verán claramente
Dejen de escuchar y oirán la verdad
Estén en silencio y su corazón cantará
No busquen ningún contacto y encontrarán la unión
Quédense quietos y avanzarán en la corriente del espíritu
Sean bondadosos y no necesitarán la fuerza
Sean pacientes y lograrán todas las cosas
Sean humildes y permanecerán íntegros

Esta enseñanza me impactó pues tiene el mismo tipo de tono paradójico y verdadero que el consejo de no empujar, particularmente la línea: “quédense quietos y avanzarán en la corriente del espíritu”. Apunta a esa misma confianza de que este universo es autorregulable. La frase ‘corriente del espíritu’ no es muy budista, pero transmite muy precisamente esa afinación natural de nuestro corazón hacia las cosas como son. Cuando los hábitos egocéntricos se apartan de nuestro camino, esa afinación, esa cualidad relacional intrínseca de nuestra vida a toda la vida y a todas las cosas, se activa. Eso es lo que guía nuestras acciones.

De modo que noten el hábito del ‘hacer’, del ‘yo haciendo’, ‘yo consiguiendo’. ‘yo esperando que...’. Este hábito es tan común y diario que pasa desapercibido por completo. Los libros budistas o guías de meditación

instruyen: “Traten de concentrar la mente. Traten de dejar ir los pensamientos que distraen. Traten de desarrollar el afecto bondadoso. Esta es la manera de establecer la compasión”. Hay mucho de ‘hacer’ y ‘tratar’ y ‘lograr’: concentrando la mente, desarrollando *jhāna*, desarrollando la introspección, dejando ir la codicia, el odio y la confusión, y así sucesivamente. Todas estas instrucciones pueden ser confusas. Si se supone que debemos desarrollar todas *estas* cosas o librarnos de todas *esas* cosas, ¿cómo se supone que encontremos esa afinación natural? ¿Cuál es el problema de ‘tratar’? ¿Cuál es el problema de ‘hacer’? ¿Cuál es el problema de poner esfuerzo en ello? Me gustaría explorar la pregunta de qué se está metiendo en el camino, qué es lo que está enredando las cosas.

EL ENCANTO DEL 'DEVENIR' Y EL CAMINO MEDIO

Cierren los ojos y verán claramente
Estén en silencio y su corazón cantará
Quédense quietos y avanzarán en la corriente
del espíritu

Estas líneas hablan de dejar ir el ansia de 'devenir'; esa sensación de 'yo-idad', que sentimos del 'ser' y el 'hacer'. Cuando sentimos 'yo' o 'mi' o 'esto es *mío*', hay una carga, hay una sensación de 'movimiento hacia', aun cuando están en el sendero de meditación caminando: "¡Estoy yendo a alguna parte!" O piensen cuando están en un retiro, en la cola de la comida:

“Estoy yendo a algún lugar (lentamente)”. Eso es ‘devenir’.

Cuando estamos en una fila, pensamos: “¿Cuándo llegaremos al escritorio?” Esa es el ansia de ‘devenir’, *bhava-taṇhā*. Pensamos: “¿Cuán larga es la fila? ¿Estamos cerca ya?” Esto no es lo mismo que esperar simplemente a que la fila se mueva. Es ‘devenir’ y, naturalmente, hay sufrimiento que surge del devenir. Pero dejen el ansia y entonces estarán pacíficamente parados ahí, y es precisamente, convencionalmente hablando, la cola de la comida; y sí, la gente alrededor se está moviendo, pero no hay ‘¿estamos cerca ya?’ Cuanto más se agiten en la fila, más problemas digestivos crearán; y harán que la experiencia de recibir y compartir comida sea mucho más estresante y difícil para todos.

En meditación es exactamente lo mismo. Apliquen el esfuerzo, pero no agreguen: “¡Estoy tratando de concentrarme! ¡Quiero alcanzar *jhāna*! ¡Quiero obtener la introspección! ¡Quiero ser iluminado!” Esos son objetivos razonables y saludables, pero cuanto más nos fijamos en ellos y nos apresa el ‘devenir’, más nos trabamos a nosotros mismos en facilitar el proceso del desarrollo natural. Esta área del ‘devenir’, y ‘tratar’ y ‘hacer’ es un aspecto importante de la práctica de meditación, particularmente porque tendemos a oscilar entre sentir que estamos ‘haciendo’ algo, y en consecuencia estamos participando, por un lado, y por el otro, caemos en el sueño. Estamos sea excitados, interesados y activos, o sentimos que nada está pasando y nos desconectamos. Nos movemos hacia el ‘socio’ de *bhava-taṇhā* (el deseo profundo de ‘devenir’), y ese socio es *vibhava-taṇhā*: el deseo de no

sentir, de no hacer la experiencia; el deseo profundo de no ser, de no existir, de desengancharse. A menudo oscilamos entre esos dos, sea excitados por el hacer, o desentendidos, desconectados. Pero el sendero del Buda es el de no-devenir, el Camino Medio, y es a esto a lo que apuntamos. No-devenir es cuando el corazón no se inclina sea hacia el deseo de devenir o al deseo de librarse. El deseo de librarse es una forma sutil de aversión porque es un empujar hacia afuera o rechazar: “No quiero estar con esto. Ya tuve bastante de esto. No quiero sentir esto, de modo que me retiro. Olvídate de esto”. Esta es una forma sutil de aversión.

Pongo mucho el foco en el Camino Medio, pues siento que es un principio muy importante. No significa que estemos excitados y entusiasmados la mitad del tiempo, y exhaustos o semiconscientes la otra mitad. No es un 50 / 50 –medidas iguales de *bhava-taṇhā* y

vibhava-taṇhā-. No es inclinarse la mitad del tiempo hacia la próxima cosa y estar dormitando la otra mitad. Es una cualidad totalmente diferente. El Camino Medio es el punto en el que los extremos pivotan, es donde se encuentran. Si se imaginan un péndulo, ‘los dos extremos’ están representados por los límites entre los que el péndulo oscila, mientras que ‘El Camino Medio’ está representando por el pivote, el centro quieto del cual el péndulo se balancea. Trasciende a ambos. Es una dimensión completamente diferente. Esto significa que, en meditación –tanto en la práctica caminando como estando sentados– comienzan a encontrar un camino de conducir la mente, como el de ‘usar el peso de su propio cuerpo’ –hay una inclinación hacia la concentración, hay una inclinación hacia la introspección, pero no están empujando–. En la meditación caminando, no están conduciendo hacia

el fin del camino. Están relajados y permitiendo que el cuerpo se mueva a lo largo del camino. El cuerpo camina, pero 'usted' está siempre 'ahí'. Similarmente con la respiración: la respiración se mueve, pero aquello que conoce la respiración está siempre 'aquí'. El Camino Medio es encontrar esa cualidad de estar quieto, esa atención que está perfectamente quieta, no atada al movimiento y al tiempo, aunque recibe las cualidades del cambio y del movimiento. Cuando somos capaces de estar realmente atentos a ese hábito del 'devenir', lo notamos como la sensación de la gravedad en el cuerpo o la textura de nuestras ropas sobre la piel. Y cuando podemos ver esto, sentirlo, conocerlo, podemos comenzar a soltarlo.

CON DILIGENCIA,
PERO SIN ESFUERZO

Tsoknyi Rimpoche, un Lama tibetano que conocí allá por 1992, tiene una frase muy clara para describir esta aproximación al entrenamiento de la mente: ‘atenta no-meditación’. ‘No-meditación’ es una expresión del no hacer ‘cosa’ alguna. Tendemos a hacer de la meditación una tarea o alguna ‘cosa’ que ‘yo’ estoy haciendo. En su lugar, dejamos ir el ‘haciendo’ y la ‘cosa-idad’. Eso dicho, no se trata de permitir que la mente deambule por todos lados. Hay una cualidad de no distraerse, de atención, una cualidad enfocada, pero no hay un ‘yo’ haciendo alguna ‘cosa’, tratando

de obtener un resultado: estar enfocado o ser sabio. Un maestro de meditación canadiense llamado Khema Ananda, que en 1975 estableció el Centro Comunitario 'Arrow River' (ahora un monasterio asociado llamado Arrow River Forest Hermitage) desarrolló una frase similar: "con diligencia, pero sin esfuerzo". Estas son frases que podemos utilizar para apuntar a esta cualidad preciosa y liberadora.

Sugeriría que todos nosotros conozcamos esta actitud, pero no es un músculo que usamos regularmente. No es un recurso al que convocamos habitualmente. En nuestra meditación podemos desarrollar un sentido de esa cualidad. Mientras meditamos, encontramos ese punto de equilibrio en el cual hay actividad, hay el esfuerzo que se hace, hay una orientación que se da, pero no hay el empujar; donde hay cuidado y atención, pero sin la compulsión de arreglar o ayudar o cambiar.

Esto podría sonar fantástico en principio, pero el problema es que realmente adoramos ‘devenir’, ‘llegar a ser’. De hecho, mucho de la cultura del consumo y de nuestras carreras, relaciones y vidas se basan en ‘llegar a ser’.

Consiguen un ascenso y se pavonean orgullosos diciendo: “¡Mírenme! ¡Soy alguien!” Citamos nombres. Nos ‘inflamamos’ realmente con eso. Adoramos esto. Detrás del ‘llegar a ser’ hay una enorme cantidad de peso cultural y social. Nos encanta estar excitados, estar interesados y especialmente ser *interesantes*.

EL LUGAR DE PAZ

Esta es una de las razones por las que el Buda, después de su iluminación, sintió que no tenía sentido tratar de explicar a nadie lo que había descubierto porque es algo que va demasiado a contrapelo. La gente se deleita en ‘devenir’ o ‘llegar a ser’. Es adicta al ‘devenir’. Aprecia solamente el ‘devenir’.

Este mundo, cuya naturaleza es siempre
la de devenir otro,
está apegado al devenir, sufre el devenir,
y sin embargo se deleita en ese mismo devenir,
y aquello que lo deleita le da miedo,
y a lo que teme es el dolor.
(Ud 3.10)

De modo que el Buda pensó: ‘El mundo está totalmente perdido en su sed de devenir. No tiene sentido que trate de enseñar a nadie. Nadie va a comprender jamás lo que yo diría’. El Dhamma parece anatema para nuestras sensibilidades ordinarias. Este es un punto sutil pero crítico. En ese mismo discurso, el Buda utiliza la frase: “Abandona el deseo profundo por el ser, sin deleitarse en el no-ser”. Ese es el Camino Medio: abandonar el preciado ‘ser’ sin deleitarse en el no-ser. ¿Pueden encontrar ese camino en el GPS? ¿Ese círculo azul que pulsamos en sus teléfonos móviles? ¿Dónde está la dirección? Es un lugar engañoso. Pero ese es el sitio de la verdadera felicidad, el sitio de la verdadera paz.

Tristemente, pero en forma habitual, oscilamos entre esos dos: el apreciar del ser y el apreciar del no-ser. Hablo de esta manera porque confieso libremente

ser un adicto al ‘llegar a ser’. Pienso que debería haber un programa de Doce Pasos, como el que se usa para los alcohólicos y otros adictos, para aquellos de nosotros asimilados a esta cultura, totalmente adictos al ‘devenir’, porque es una fuerza en nuestras vidas. Y sin embargo, una de las definiciones de Nibbāna es que es el fin del ‘devenir’:

Bhava-nirodho nibbānaṃ (A 10.7)

Tal vez esto sugiere que todo lo que tenemos que hacer es: “Solo suelten y permitan que la vida se viva por sí misma”. No obstante, esto es fácil de decir, pero muy difícil de hacer; esa palabra ‘solo’ está en cierto modo cargada.

Es importante comprender que este ‘soltar’ no significa algún tipo de disociación tonta. Significa que al ego y a los hábitos egocéntricos no se les permite que tomen el control. Entonces la vida se vive a sí

misma, y nuestras intenciones y acciones, guiadas por la atención plena y la sabiduría, se convierten en parte de la vida viviéndose a sí misma. Ese pequeño gesto de relajación, dejando ir el ‘tratar’. Dejando ir el ‘hacer’; solo esa pequeña relajación del sujetar nos permite caminar libremente. Y entonces el caminar ocurre solo. No estamos yendo a ninguna parte. Hacemos la fila de la comida con facilidad, pero no estamos ‘esperando’. Es un cambio sutil de actitud que hace toda la diferencia. Trae aparejada una profunda cualidad de satisfacción.

A veces esto es difícil de expresar y entonces encontramos afirmaciones paradójicas que aluden a lo mismo, diciendo: “cierren los ojos y verán claramente, dejen de escuchar y oirán la verdad”. A lo que apuntan es a que, si dejamos de ‘tratar’ de ver, ‘tratar’ de escuchar y de ‘obtener’, tratar de ‘tener’,

si solamente aflojamos el sujetar, entonces veremos y escucharemos, y ‘tendremos’ verdaderamente. Entonces el corazón cantará; sabremos. Entonces habrá relajación. ‘No busquen contacto y encontrarán la unión’. Si no necesitan a los demás, si dejan ir a todos, irónicamente se encontrarán a sí mismos conectados a todos. Pero no están ‘necesitando’ a los demás o que ellos sean de una forma particular. Cuando dejan ir ese estar necesitados, se encontrarán a ustedes mismos con todos. Hay una cualidad de pertenecer. Estén quietos y, hete aquí, se encontrarán avanzando. Yo encuentro que esta área es extremadamente útil para observar con atención, y es tan liberadora, que es algo acerca de lo que quiero llamar la atención y compartir con ustedes. Para mí, es un principio definitorio.

REFLEXIONES SOBREE LA COMIDA OFRECIDA POR CARIDAD

Los monjes budistas de la tradición Theravada viven dependiendo por completo de la caridad en cuanto a la comida. Este no es un término particularmente común en la vida cotidiana mundana, pero ‘comida de caridad’ quiere decir comida que es dada o donada. Esa es la manera en que nuestros monasterios funcionan, y es así como los monásticos tradicionalmente han sido sostenidos desde el tiempo del Buda. He sido monje por más de treinta años, de modo que ahora mi cuerpo es enteramente un cuerpo donado. Se considera –

al menos en la opinión popular- que las células de nuestros cuerpos son reemplazadas cada siete años, de modo que este cuerpo salió de mi comida ofrecida por caridad. Mi cuerpo está hecho de todas las buenas ofrendas que la gente ha hecho en el tiempo; ha sido donado, y me siento muy agradecido.

Es bueno reflexionar que nuestras mentes son muy similares al cuenco que recibe la comida dada por caridad. Nos sentamos o permanecemos parados con nuestros cuencos y la gente viene y ofrece comida. Como monjes de la tradición del bosque tailandés no nos está permitido que cocinemos o almacenemos comida, ni siquiera dar instrucciones a quienes cocinan. En relación con la comida, estamos estrictamente desligados. De modo que tenemos que vivir de un modo muy receptivo en términos de la relación con la comida, y por lo tanto con nuestro sistema de

soporte. Parte de esto es aprender a vivir con fe, pero otra parte es la de aprender a apreciar que no vivimos alimentándonos sobre la base de nuestras preferencias en materia de comida; en vez, aprendemos a vivir con bondad porque estamos recibiendo los resultados de actos bondadosos de la gente y las intenciones generosas hacia nosotros.

Cuando recibimos comida por caridad, debido a nuestro entrenamiento deberíamos recibir todo con aprecio, pero no tenemos que comer todo lo que nos dan. Esta es una importante dinámica. Aprender a recibir todo con aprecio es un muy buen símbolo para nuestro enfoque acerca de la mente y del espíritu de nuestra práctica. Sea lo que fuese que aparezca en nuestra mente, lo recibimos con aprecio. Supongan que estamos teniendo una sesión de meditación tranquila y de pronto un impulso horrendamente

iracundo viene llevándose todo, o de pronto sentimos que vamos a vomitar, o tenemos un relámpago de ansiedad como: ‘¡Oh Dios mío, dejé el gas encendido! Todo tipo de cosas pueden aparecer en nuestras mentes, algunas esperadas, otras inesperadas, algunas predecibles, otras muy impredecibles. Eso es similar a la comida que recibimos por caridad. El entrenamiento es recibirlo con aprecio, y de eso nos nutrimos.

Siento que es útil considerar que recibir comida que ha sido preparada para todo tipo de personas y ha llegado de todo tipo de lugares, es solo similar a recibir los pensamientos y sensaciones que llegan a la mente. Están contruidos por todo tipo de experiencias y eventos en los que muchos seres han participado; no se deben todos solamente a algo que hemos hecho o que nos gusta o disgusta. Son un complejo intrincado de materiales.

Como dije, es importante que no tengamos que comer todo lo que llega a nuestros cuencos. Elegimos qué cosas comemos basados en si son o no atractivas, nutritivas o benéficas. Evitamos comer lo que nos hace daño, nos destruye o lo que no sirve de alguna manera. Y tomamos decisiones acerca de la cantidad apropiada que consumimos de un alimento en particular. En forma similar, si tienen un impulso iracundo salvaje, no necesitan actuar sobre él. Si de repente tienen una reacción de profundo miedo, no necesitan levantarse de un salto y correr fuera de la habitación. En su lugar pueden decir: 'OK, esta sensación tiene esta particular cualidad, esta particular textura. Entonces ¿qué es lo que traerá consigo?

Es lo mismo con la respiración: llevando cosas adentro, conociéndolas, dejándolas ir, llevando cosas adentro, conociéndolas, dejándolas ir. Nuevamente,

es exactamente lo mismo como con la comida, o las conversaciones que ocurren entre ustedes y sus amigos. Durante el retiro de día, no insisto en que la gente adopte el Silencio Noble durante la comida. La gente puede hablar libremente. Pero tomen en cuenta la calidad de la conversación –escúchense el uno al otro, y oigan el ruido de la mezcla de diferentes voces alrededor en el lugar-. Reconozcan que están prestando atención a ciertas voces, y a otras las dejan a un lado. Así es como funciona.

Otro entrenamiento del Buda descrito con respecto a la comida es que para comer apropiadamente, deberían comer un bocado a la vez. Eso puede que no les impacte como un concepto nuevo. Significa que comen el bocado de alimento que está es sus bocas, sin alinear la siguiente cuchara en un modo de espera como un avión rondando un aeropuerto o esperando a despegar

en una pista. En su lugar, simplemente permanezcan con el bocado que están comiendo. El Buda también recomendó que cuando cinco o más bocados fuesen suficientes, deberían parar de comer y terminar con un trago de agua.

Ahora, ustedes podrían pensar: ¿cómo sé cuando cinco o más bocados serán suficientes? Es interesante que, si prestan atención de cerca, verán que el cuerpo realmente sabe cuánto es suficiente. Si son capaces de dejar a un lado sus hábitos de comida y sus preocupaciones y escuchan al cuerpo, hay un momento en que saben, cuando la sabiduría intuitiva les dice: “Es suficiente”. Cuando estiman cuánta comida es la cantidad justa, el juez más fiable es su propia sabiduría intuitiva. De modo que solo pongan atención y siéntanlo. Traigan la mente hacia lo que están haciendo y entonces pongan atención a lo que

notan. El verdadero problema es dejar la cuchara o el tenedor cuando tengan esa sensación de ‘es suficiente’, porque podría haber una voz diciendo: “Debería limpiar mi plato. No quiero dejar ningún resto. No me gustaría que fuese a parar a la basura”. Lo cual es una intención razonable, pero vean simplemente si pueden escuchar lo que es la ‘cantidad adecuada’, y déjenlo ahí. En el monasterio, cuando hemos recibido la comida del día¹ cantamos una bendición. Esto no es tanto una bendición a la comida para consagrarla, sino más bien una expresión de nuestro deleite respecto del bien que ha sido hecho a través de dar comida. Es un canto tradicional llamado *anumodanā*, que significa literalmente ‘regocijarse en el bien que se ha hecho’.

1. Los monjes de la tradición del bosque comen solamente una comida al día, entre el amanecer y la tarde. En otros monasterios se ofrece también un desayuno ligero.

El significado es que estamos deleitados por aquellos que han producido este buen karma alimentándonos por un día más. El Buda señala que cuando creamos buen karma basado en la generosidad, nos retorna en la forma de *‘āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ’*, que significa ‘larga vida, buen aspecto, felicidad y fortaleza’. No dice cuándo ni cómo nos retornará, pero creará estas resonancias kármicas.

MEDITACIÓN GUIADA

Establézcanse en sus sillas y sientan su cuerpo, el tapete, el almohadón, el banco, sea lo que fuese en lo que estuviesen sentados.

Dejen la memoria de conversaciones externas y todo lo demás a un lado y lleven la atención hacia adentro. Sientan el cuerpo, el estado de ánimo de la mente, y las reverberaciones de las conversaciones internas. Para comenzar, no traten de hacer algo. Noten dónde está en este momento esta vida ordinaria, perfectamente imperfecta... está aquí. Así se siente este cuerpo, esta mente, este día. Aquí está.

Centren la atención en el cuerpo y la columna vertebral. Permitan que la columna se alargue por completo, en una extensión natural y confortable. Esto ayuda a estimular la cualidad de estar alerta, aportando luminosidad a la mente, dando un toque energizante y luminoso a la cualidad de estar alerta de nuestro ser. Y luego alrededor de la columna, dejen que el resto del cuerpo se ablande, se relaje, para que esté completamente cómodo.

Tomen la respiración, el ritmo natural de la respiración, y dejen que esta constelación de sensaciones sea el centro mismo de nuestra atención. Por unos pocos minutos, dejen todo lo demás conscientemente a un lado. No hay nada que tengan que resolver, calcular, planificar o recordar. Dejen que la respiración sea el centro mismo de su mundo, en el espacio de la atención; dejen que la respiración llene ese espacio, ahí en el

mismo centro. Inspirando, iluminando, vivificando la mente, estimulando el estar alerta y atentos. La espiración relajando, soltando, abandonando.

Cuando sientan que la atención está centrada, estable; cuando encuentren esa constancia establecida, permitan que la respiración sea parte de la variedad de la experiencia: los sonidos ambientales del entorno, los patrones del pensamiento, las memorias de palabras que fueron dichas antes en ese día, conversaciones de la semana pasada, la anticipación de este año, del próximo, memorias del último año, de la infancia, sea lo que sea. Permitan que el corazón sea ese espacio de escucha abierta, recibiendo todos los diferentes patrones o pautas de la percepción: el corazón los recibe, los conoce, los deja ir, a todos, sin discriminación.

Ahora abran el espacio del corazón de esta manera.

No se trata solo de desarrollar la quietud de la mente. Este es un espacio fértil. Lo llamamos ‘espacio’ o ‘vacío’, pero en realidad está también lleno de sabiduría; así como el espacio físico del universo está lleno de ondas electromagnéticas y la influencia de la gravedad. Podemos invitar a diferentes sensaciones, actitudes o memorias dentro de este espacio, para explorarlos, para comprenderlos. De modo que traigan a la mente alguna memoria de un encuentro o un incidente del pasado, algún amigo o miembro de la familia, o aún una situación social; algo en una escala mayor que los haya tocado particularmente en el corazón, que los mueve a la compasión; por ejemplo, una pérdida en la familia, un hecho global, peleas de familia, la muerte de un ser querido, su propio fracaso, su incompetencia... Sea lo que fuere que pudiera haberse formado

como una presencia fuerte y dolorosa en sus vidas. Tomen un momento para invitar conscientemente esa cualidad, esa memoria o esa idea, la imagen de quienes estuvieron envueltos, dentro del corazón. Para escuchar. Para escuchar los llantos del mundo. Permitan que el corazón esté abierto a esa presencia y vean si pueden encontrar esa espaciosidad, recibir ese sufrimiento, su propio sufrimiento o el sufrimiento de otros. Pero no estén sufriendo por cuenta de ellos ahora; este es el misterioso Camino Medio entre ser arrastrados por la corriente y hundirse debajo de ella, ese misterioso punto de equilibrio.

Cuando hayan traído una imagen particular o memoria a la mente, tomen la decisión deliberada de no quedar apresados en la narrativa. En vez, vuelvan al cuerpo. ¿Dónde lo sienten? ¿Pueden discernir ese sufrimiento y su respuesta compasiva y abierta hacia él? ¿Pueden

encontrar eso en sus cuerpos? ¿Pueden sentirlo? Sea como fuera que lo sientan, sea un dolor en el corazón, un cuchillo entre los omóplatos o una sensación de peso, solo abran el corazón y lleven la atención a eso. Permitan que sea tan simple y no complicado como sea posible. Solo permanezcan con la sensación, conociendo la textura, el tono, el cariz. No traten de ayudar, no traten de arreglar, no se alejen, no diagnostiquen. Solo permanezcan atentos. Su propio temor, su propia aversión, su propio alejamiento, rechazando... sea lo que fuere, vayan hacia la sensación física de eso, siéntanlo, tómenlo, vean si pueden llegar a conocerlo exactamente como es.

Donde sea que lo sintamos en el cuerpo –sea como sea que esa percepción, esa memoria dolorosa, ese doloroso conocimiento son tomados– traigan la atención a eso y entonces lleven la respiración a esa

misma área. Dejen que la exhalación lo lleve hacia afuera, ayuden a erosionarlo, llévenlo a una clausura, a un final; cada exhalación una relajación, un dejar ir. No importa cuán fuerte la sensación pueda ser, permitan la respiración, inviten la respiración a ser incluida, abrazada, limpiada, como la marea barriendo un castillo de arena, ola tras ola lavándolo amablemente, erosionándolo, alisándolo, disolviéndolo. No estamos tratando de 'librarnos de'. Dejamos que la marea del espíritu se lleve esa sensación hacia la disolución; permaneciendo quietos con él, siendo pacientes, y entonces la disolución se logra, la erosión natural de todas las cosas. Amable y continuamente, se desvanece.

Cada exhalación gentil, fluyendo continuamente hacia el cese. Gentilmente desapareciendo y haciendo una pausa antes de que comience la próxima inspiración, de modo que hay solo el ritmo de la respiración aquí

en el espacio de nuestra atención –con él, el peso del cuerpo, los sonidos que escuchamos, el llamado de los pájaros a la distancia, diferentes resonancias a través del cuerpo y de la mente–. Aquí está. Este momento. Este cuerpo, esta mente: perfectamente imperfecta, tal como es.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Pregunta: Cuando usted hablaba acerca de sentir el sufrimiento de otro, pero no sufrir nosotros, me recordó una enseñanza acerca de ser ‘afectado’ pero no ‘infectado’. Pero la palabra ‘infectado’ me atemoriza porque eso es lo que me pasa a mí. Queriendo este estado abierto, atento, desenredado, me da miedo quedar enredado al ser infectado. Entonces me vuelvo defensivo, y cuando me atemorizo me vuelvo inexpresivo y disociado. Entonces, ¿podría ayudarme con mi profundo miedo de ser infectado?

Respuesta: La palabra ‘infectado’ tiene un tono alienante. Todos experimentamos enfermedades,

pero olvidamos que, de hecho, nuestros cuerpos están ocupados por todo tipo de flora y fauna interesantes. Lo llamamos 'mi' cuerpo, pero tiene todos estos otros seres en él. Nuestro cuerpo es en realidad una metrópolis. El comité interno no es solamente una cosa mental. Nuestros cuerpos son en realidad una colaboración vasta y de muchos niveles, y necesita la presencia de todo tipo de gloriosa flora intestinal, así como también de otras bacterias. Algunas personas toman yogur probiótico a fin de mantener la flora, mantener los jardines internos floreciendo. De modo que cuando hablamos de una infección, solo significa que alguna parte de la población interna está causando un efecto que no nos gusta, o es dañino u obstructivo de alguna manera. Pero pensar que este es 'mi' cuerpo, y que la enfermedad significa que hay alguna cosa ajena invadiendo 'mi' espacio, es una percepción

equivocada. Desde luego que deberíamos cuidarnos, tratando de estar tan saludables e integrados como sea posible, pero en definitiva no hay 'otro'. Es todo 'nosotros'.

De modo que esta es una pequeña pieza del rompecabezas, la naturaleza relativa del 'yo' y 'el otro'.

A veces podríamos pensar que si solo pudiéramos llegar a un lugar en el cual no sintiéramos este problema del miedo, o este tema de la aflicción que tenemos, seríamos felices. A menudo estamos intentando trepar sobre un 'este' para llegar a un 'aquel' imaginado; tratamos de escalar sobre el presente a fin de alcanzar un imaginado futuro donde hay 'yo', sin 'esa cosa'. Yo tuve que trabajar mucho con esto en el pasado, particularmente el miedo. Me di cuenta de que mi mente estaría pensando: "En algún lugar del futuro hay un Amaro que no siente tanto miedo. ¿Y, no sería

eso agradable?” Pensaba sobre el miedo como ‘mi problema del miedo’ o ‘mi problema de ansiedad’, y esto me llevaba a preguntarme: “¿Qué puedo hacer para liberarme de esto, liberarme de mi infección, de modo que habría ‘yo’ sin ‘eso’? ¿¡No sería estupendo!?”

Esto es lo que mi mente estaba haciendo. Y me di cuenta que estaba proyectando todo el tema como ‘yo’ y ‘mi problema’, imaginando que había una persona individual, real, separada y que había esta cosa real que genuinamente poseía esta persona.

Pero esa es una confusión sobre la experiencia sentida. Mas que un ‘yo’ que posee esa cosa y necesita librarse o se siente molesto por ella, lo que sentía era simplemente el surgir del miedo. El miedo aparece dentro de la atención. Esto es lo que está ocurriendo. No hay un real y concreto ‘yo’ que es el dueño, y una real y concreta ‘cosa’ que está siendo poseída. Esta es

solo una ficción conveniente. Es una manera de poner las cosas en frases, pero nos hemos acostumbrado a poner las cosas en frases de esa manera. No obstante, cuando hay una mirada directa a lo que sabemos y sentimos, podemos simplemente decirnos: “Esta es una sensación de miedo. No es una presencia permanente, no es mi posesión o mi problema permanente. Viene y se va. Es una experiencia cíclica –surge, hace su cosa, florece y luego desaparece, como nuestra flora intestinal, como la bacteria en nuestras manos–”.

En este momento su mente pensante podría estar diciendo: “Pero *mi* miedo es permanente, ¡permítanme decirles!” Pero eso es solo un pensamiento, una impresión habitual que surge y cesa; un juicio, un diagnóstico al que nos hemos ya acostumbrado, de: “Yo sé lo que está pasando aquí. Tengo un problema con el miedo. Lo estoy reconociendo”. Y, genuina y

sinceramente, podríamos estar tratando de hacer ese reconocimiento, tratando de ser 'real', pero lo que estamos haciendo en realidad, en vez de ser real, es cosificar esa experiencia. Estamos creyendo que es una presencia sólida y permanente pero cuando la exploramos y reflexionamos sobre ella comenzamos a reconocer: "Oh, miren eso. No está ahí todo el tiempo, era solo mi suposición. Esa aparente continuidad era engañosa". Y cuando hacen un examen cercano, ven: "Surge y cesa, como todo lo demás".

La experiencia sentida, genuina, es: "Esta es una sensación de miedo", y la experiencia sentida justo en ese momento es lo que debemos escuchar y recibir. Reconozcan esa reacción de miedo. Siéntanla. ¿Dónde está en el cuerpo? Sepan eso. Cuando más somos capaces de sentir nuestras emociones o nuestros pensamientos cargados, lo más útil es conocerlos

como sensaciones físicas. ¿Dónde los sentimos en el cuerpo? ¿Es en la garganta? ¿Es en el estómago? ¿Es entre los omóplatos?

Todos somos diferentes. Sentimos de forma diferente. Yo soy una persona visceral, una persona de miedo en el plexo solar, de modo que presto atención al plexo solar y a los intestinos y pienso: “Esta es una sensación de miedo”. Siento el miedo, lo conozco. Cuando hacen esto, pueden conscientemente relajar el miedo. Reconocen que es solo una impresión transitoria: surge y cesa. La mente pensante podría decir: “Ah, ¿sí? Estás solo tratando de evitarlo. Tienes de verdad un problema real de miedo y tienes que tomar responsabilidad por ello. No puedes deshacerte de ese modo”. En todo caso, eso es el tipo de cosa que mi mente diría. Ese es el hábito auto-creado de culpar y criticar, metiendo la cuchara. Pero eso también es

transitorio y vacío de 'yo'. La voz puede hacerse aún más sonora: “¡No puedes salir de esto de esa manera! ¡Eso es solo un juego mental!” Pero entonces dejen que la sabiduría del corazón responda con calma a eso diciendo: “Muchas gracias por compartir”. Sigán volviendo a la posición de recibir la voz y conocerla, reconociendo que está señalando un punto válido. Puede ser que lo que la voz esté diciendo sea verdad, pero aun si está diciendo la verdad, es de todos modos una condición transitoria que está surgiendo y cesando. Esto es lo que ese pensamiento es. Esto es lo que esta sensación es. No puede ser algo más que eso.

Están yendo a un lugar de realismo con esa experiencia. No están tratando de quedarse esperando que el miedo desaparezca. No están tratando de sofocar el hábito. Hay un reconocimiento: “Esto surgió, este es el hábito,

este es el condicionamiento. Aquí está. Esta es su forma, se siente de esta manera”. Dejen que aparezca. Lo reconocen. Conocen la tensión física y las sensaciones asociadas, conocen ese estado, lo dejan hacer su cosa, y luego lo dejan desaparecer. Y luego algo en el corazón, esa sabiduría intuitiva sabe: “Míralo, en verdad surge y desaparece”. Puede ser que otro miedo le siga inmediatamente después, pero también es transitorio. No puede ser algo sólido y permanente que pertenezca a un ‘yo’. Hay atención. Hay un flujo de sensaciones. Y esto es de esta manera. De ese modo están aprendiendo a desarrollar el refugio de la sabiduría, el refugio del Buda, la sabiduría del Buda: siendo ese conocimiento. No están suprimiendo la sensación, ignorándola o tratando de liberarse de ella.

Como señalamos antes, hay dos tipos de ansia profunda, egocéntrica. Una es el deseo de ‘devenir’,

de llegar a ser, el deseo de identificarse, *bhava-taṇhā*. Su socio es el deseo de ‘librarse de’, de ignorar, de no sentir, de no ‘ser’, *vibhava-taṇhā*. Lo que salimos a encontrar es el Camino Medio donde ‘si, hay esto’ pero ‘no, no es lo que yo soy’. Está ahí, se siente, hace su cosa y luego desaparece, y estamos desarrollando una manera diferente de relacionarnos con esto.

Pregunta: Usted explicó que el miedo surge y luego desaparece. Pero sé que para muchos de nosotros surge y se queda. No parece que hubiera algo que viene y pasa. ¿Es eso así porque estamos estableciendo un tipo de onda de pensamiento permanente en nuestras mentes, de modo que nos enfocamos en ella y continuamos introduciéndola nuevamente?

Respuesta: Si, así era cómo yo solía experimentarlo. Mi sensación era que estaba permanentemente con miedo. Me sentía ansioso todo el tiempo. Esa era

la historia que me contaba a mí mismo, y parecía bastante normal y realista. Solo cuando aumenté la lente del microscopio y miré realmente de cerca comencé a ver que tenía un problema con el miedo, que estaba siempre ansioso, porque cuando fuese que miraba, estaba ahí. Pero entonces me pregunté: ¿Qué era lo que ocurría? Entonces primero hubo examinación y exploración. Entonces comencé a ver cómo era que había una costumbre de nombrar esa experiencia: “Este es un problema de ansiedad”. Para mí, era tan normal sentirme ansioso que no me daba siquiera cuenta de que estaba ansioso. En ese entonces, había ya sido monje durante seis o siete años antes de darme cuenta de que mi relación por defecto con el mundo era: “Si existe, preocúpate por ello”. Ese era el programa fundamental: “Si existe, hay una causa para estar ansioso”. Parece gracioso ahora,

¡pero no lo era entonces! Pero una vez que noté esta incesante ansiedad, me pareció increíble. Me di cuenta de que podría preocuparme por cualquier cosa; incluso cuando escuchaba por un parlante que sonaba una canción que no me gustaba, había una sensación de: “Ese cantante deber ser muy infeliz porque su canción no es popular”; y me sentiría molesto por él y preocupado de que su canción fuese un fracaso. No era mi responsabilidad, ni siquiera me gustaba la música, pero me preocupaba que la canción fuese un fracaso.

Comencé a notar que había un aparentemente continuo sentido de ansiedad basado en cada experiencia. Era el estado por defecto. Entonces comencé a pensar que había un ‘problema con el miedo’, ya que el miedo era tan generalizado, era como la fuerza de gravedad. El

miedo era tan normal que ni siquiera lo notaba. Luego por unos pocos años lo vi, pero no pude hacer nada con él. Solo parecía que: “Es mi problema, ¿qué tengo que hacer con él?” Y luego hubo la sensación de: “Este es mi problema y ¿no sería estupendo si no lo tuviera?” Afortunadamente, estaba viviendo en el mismo monasterio que Ajahn Sumedho. Lo había escuchado ofrecer las mismas enseñanzas muchas veces. Decía una y otra vez: “No es ‘yo y mi problema’, es el ‘Buda viendo el Dhamma’”. Y finalmente reflexioné: “Me parece que ya lo escuché decir esto antes...” Era la mente-Buda viendo las cosas como son, en vez de ‘este soy yo y estos son mis problemas’. Este es un cambio de paradigma que necesitamos hacer. En la introducción a *La Isla*, un libro acerca de

*Nibbāna*², Ajahn Sumedho dice lo mismo: “Tenemos que hacer este cambio de paradigma de ‘yo y mis problemas’ a ‘el Buda viendo el Dhamma’, ‘la mente de sabiduría viendo las cosas como son”.

Entonces, a un cierto punto, me di cuenta de que quizás eso era de aplicación a ‘mi problema’. Comencé a ver y reconocer exactamente lo que estaba haciendo. Había estado diciendo: “Este es mi problema con el miedo”, pensando que había un ‘yo’ real que era el dueño de ese problema real. Pensaba que había ahí algo real y que era mío. Ese era el paradigma que había establecido. Entonces escuché lo que Ajahn Sumedho

2. Una antología de textos acerca de *Nibbāna* con comentarios de Ajahn Pasanno y Ajahn Amaro, primera publicación en 2009 por el Abhayagiri Monastic Foundation, y reimpressa desde entonces. Disponible para su descarga en español en amaravati.org/dhamma-books/la-isla-una-antologia-de-las-enseñanzas-del-buda-sobre-nibbana/.

estaba enseñando y me decía a mí mismo: “Veamos si puedo desarmar el problema. ¿Es real de verdad? ¿Es realmente un problema?” Examiné ese estado mental de cerca, ya que había estado meditando por un largo período, sabía cómo hacer eso. Llevando esa cualidad de atención cercana al paradigma, comencé a reconocer que el ‘problema’ no estaba allí todo el tiempo. Que eso era lo que yo suponía; todos los puntos parecían juntarse, pero esto ocurría por no mirar de cerca.

Esto es como lo que hace el cerebro con las percepciones. Los neuro-científicos están dándose cuenta de que mucho de lo que pensamos, de lo que experimentamos, es de hecho solamente el cerebro remendando una impresión a partir de la memoria o la imaginación. Cuando ven dos jugadores de futbol pateando el uno al otro una pelota, piensan que ven la pelota ir de unos pies a los otros, pero no es así. El

córtex visual solo registra algo borroso porque ustedes ya vieron una pelota de fútbol quieta antes, sus cerebros dicen: “Puedo ver la pelota yendo desde los pies de esta persona a la otra persona”. Pero no es lo que está registrando el cerebro. La memoria remienda esa imagen y crea una copia, de modo que eso es lo que creemos que vemos. Y así es la vida –un montón de remiendos, conjeturas y suposiciones, la memoria y la imaginación, que se entretejen juntas. De modo que puede que haya una sensación de: “Siempre tengo miedo”, o “Está siempre ahí”; pero esa continuidad es engañosa. Cuando traen a cuenta esa cualidad de escrutinio de cerca, comienzan a ver que la sensación de ‘mi’ problema es solo una impresión que está surgiendo y cesando.

La experiencia sentida es la de: “Aquí hay una sensación de miedo; se siente de este modo en el cuerpo, tiene

este tipo de cualidades”. Ese miedo apunta a un objeto (miedo de quedar atrapado en el tráfico, miedo a que yo no le guste a alguien, miedo de llegar tarde a una reunión, sea lo que fuese) pero la práctica es retirar la atención del objeto y traerla de nuevo a la experiencia misma: “Esta es una sensación de miedo”.

Por dos o tres años, mi meditación se enfocó solamente en la experiencia del miedo. Tomó todo ese tiempo para que me acercara. Pero a través del mirarlo con ese tipo de escrutinio y trabajando con él en forma activa, finalmente se hizo claro que el miedo era solo una experiencia pasajera. Era una costumbre arraigada, pero no era quién, ni qué era yo. Lo que solía hacer es esto. En la meditación sentados de la mañana, todos los días me decía: “Cualquier sensación de miedo o ansiedad acerca de cualquier cosa que sea que surja durante el día, tengo la intención de retirar

mi mente del objeto, de aquello de lo que tengo miedo, y retornar a la sensación del miedo mismo, y notar dónde está esa sensación en mi cuerpo”. Decía eso con intención una y otra vez al comenzar cada día; y trataba de mantenerme con esa intención. Una y otra vez comprobé que la sensación era solo tensión en mi plexo solar.

Ajahn Sumedho solía hablar mucho sobre este tipo de práctica. Nos decía que dejáramos ir la sensación y viéramos entonces si podíamos relajar el cuerpo, dejar que el plexo solar se ablande, y luego retornar a aquello que temíamos y ver cómo era. Nueve veces sobre diez, o noventa sobre cien, había un momento de tantear tratando de recordar: “Entonces... ¿de qué estaba yo preocupado? ¿Era esto? No, ¿era aquello?” Sin la tensión física, el miedo tiene un problema para agarrarse de algo. Alguien me dijo que una de

las razones de que el Valium sea un tranquilizador efectivo es porque es un relajante muscular más que una droga psicoactiva. Funciona porque no pueden mantener una inquietud importante si están físicamente relajados; tienen que estar tensos para que eso ocurra. De ahí que decimos ‘tenso’. Si solo tensan su vientre ahora, inmediatamente sentirán ansiedad, pero entonces lo relajan y el mundo parece mejor. Es extraño. Parece algo mágico.

Esta práctica, para mí, tomó un largo tiempo, requiriendo aplicación y foco, pero funcionó y yo sugeriría que es lo mismo para cualquiera. Necesitan estar desesperados, pero funciona de verdad. Cuestionen la suposición de que ‘esto’ es algo que ‘yo tengo’ y de lo cual tengo que ‘deshacerme’. Y que ‘yo’ soy ‘esa persona’. Desafíen esos estados mentales, porque si no lo hacen, están cosificando la noción de un

'yo' individual; cosificando que hay un problema real y que hay un 'yo' que puede ser el dueño permanente de ello. Traigan la cualidad de investigación para resistir y usen la meditación introspectiva (*vipassana*) para hacer la observación. Entonces la sabiduría misma deshace esas suposiciones y verán la realidad de los estados mentales. Pero no pueden solamente chasquear los dedos y hacer que las cosas se vayan durante el tiempo de una sesión de meditación. Yo estaba bastante desesperado por aplicar mi mente de esta manera, lo cual me ayudó enormemente. Ahora no puedo volverme tan ansioso como era -y era alguien que temía mucho-.

Pregunta: Yo siento que la meditación calma y relaja, pero me duermo mucho también. ¿Tiene alguna sugerencia al respecto?

Respuesta: Este es uno de los grandes males del

meditador, porque a menudo permanecemos despiertos cuando las cosas son excitantes, espantosas o irritantes. Y sin embargo la naturaleza fundamental de la mente, cuando está libre de oscurecimientos, es perfectamente pacífica tanto como despierta. Lo que estamos tratando de hacer con la meditación es descubrir esa cualidad fundamental.

Ser ambas, pacífica y alerta simultáneamente, parecería ser anatema para nosotros. Si estamos alerta es a menudo porque estamos excitados, interesados, temerosos o aburridos. Pensamos que la excitación, el interés, el miedo y el aburrimiento nos hacen estar alerta, de modo que si no hay mucho que esté pasando o nada que nos excite, nos dé miedo o nos moleste, nos dormimos. Eso es lo que pensamos como relajación. De modo que requiere un poco de esfuerzo aprender

a encontrar ese lugar que es totalmente pacífico y también muy alerta.

Una cosa que puede ayudar es esta: cuando meditan, no cierran los ojos. Mantengan los ojos abiertos. La monotonía en meditación es un estado del sueño y el sueño funciona en ondas. Si pueden estar despiertos durante la primera onda que lleva a un estado monótono, si pueden remontar esa onda y no ser arrastrados por ella, es mucho más fácil permanecer despiertos. De modo que mantengan los ojos abiertos.

También ayuda poner mucha atención en la postura, ya que cuanto más erguida esté la posición de la columna vertebral, eso ayudará a la mente a estar luminosa y alerta. Si prestan atención a la postura, eso ayudará también. Además, si se dan cuenta de que la mente se inclina a la monotonía y usan la atención plena a la respiración como foco, es bueno inclinarse

hacia la inspiración, porque es –literalmente– la inspiración: trayendo el oxígeno, iluminando la mente. La espiración es más relajada: dejando ir, calmando. Si se están quedando dormidos no necesitan más calma, entonces pongan más atención en la inspiración, inclínense hacia ella, iluminando la mente y haciéndola más aguda. Eso puede resultar útil.

Pregunta: Estaría interesado en escucharlo hablar sobre la ira y lo que la dispara. Soy normalmente una persona calma, pero en situaciones específicas me encuentro luchando contra la ira. De modo que me intriga saber si hay alguna introspección o pensamiento que tenga acerca de cómo manejarse con eso.

Respuesta: Es bueno que distingamos entre estar enojado y ser feroz o intenso, porque no son necesariamente la misma cosa. Cuando estamos

iracundos hay una cualidad definida de estar perdidos e intentando hacer daño. La ira siempre va a traer consigo un resultado doloroso y negativo. Pero podemos ser feroces al hablar de una manera firme, con voz alta desde un lugar de gran bondad y sin intento de dañar, con benevolencia en nosotros. No siempre tenemos que ser dulces y agradables. A veces es necesario ser feroz o actuar de una manera contundente. Si su hijo está corriendo hacia la calle, le gritan, o lo agarran de la camisa y lo tiran hacia atrás, porque cuidan a su hijo. O si su hijo de ocho años decide que es una gran idea llevar consigo al de cuatro años a trepar un árbol... entonces gritos y palabras contundentes podrían ser adecuadas para transmitir que eso no debiera ocurrir sin tomar medidas de seguridad.

Aprender a comprender la ira es harina de otro costal. Podríamos observar la ira y pensar: “Tengo un

problema con la ira. Sería bueno que no tuviera ira”. Pero entonces no nos encontramos en esa situación cuando la sentimos. Estamos tratando de trepar por encima de ella para alcanzar un lugar en el que no nos moleste, o donde no ocurre. Pero como otras emociones intensas o dolorosas –por ejemplo, el miedo– la ira es una sensación intensa que tiene un objeto bien marcado. Si somos capaces de ver que hay un poco de espacio alrededor de ambos, la emoción y el objeto, no necesitamos actuar inmediatamente. Cuando una sensación surge, solo lleven la atención al cuerpo y pregúntense: “¿Cómo se siente esto? ¿Cuál es la experiencia de la ira?” Se darán cuenta de que es incómoda y entonces, por sí misma, surge la reflexión sabia: “¿Por qué querría permanecer en esto? ¿Por qué me haría esto a mí mismo?” Si pueden tener la presencia mental para recordar esto, ayudará.

Si quieren desarrollar esto como un recurso útil, no es de ayuda esperar hasta que algo los vuelva locos. En la privacidad de su propio cuarto pueden usar la meditación para pensar deliberadamente en un incidente en el que se volvieron coléricos, o enfocar en algo que está ocurriendo en el presente que estimula esa emoción en ustedes. Lleven la mente a la cualidad de calma y entonces, deliberadamente, disparen ese sentimiento de ira, pero no prestando atención a la historia, a la memoria o a la fantasía. Traigan la atención al cuerpo. La causa del enojo no está cerca, nadie más está ahí, solo ustedes mismos, de modo que es una situación benigna. Pero están mirando, sintiendo los patrones o pautas mientras ocurren. Observen ese estado de ira surgir – ¿Dónde está? ¿Cómo se siente? Aprendan a verlo, sentirlo, conocerlo.

Podría ser una sorpresa, pero en este punto a menudo encuentran que la compasión surge. Reconocen: “Esto es doloroso. ¿Por qué me hago esto a mí mismo? Esto no es solo compasión para aquellos en los que descargaron su ira, sino compasión por ustedes mismos – ¿por qué querrían hacerse tan miserables? ¿por qué querrían lastimarse a ustedes mismos así? – Entonces comienzan a alejarse de esa costumbre no solamente porque sea algo que ‘no debería hacer’ porque no es espiritual y es malo, pero más bien: “¿por qué pondría la mano en el fuego para quemarla? Eso es algo doloroso, destructivo y sin sentido”. De ese modo, el ‘dejar ir’ proviene de un lugar mucho más fundamental.

Pregunta: Querría preguntarle sobre el sentirse feroz en relación con sentirse enfadado. Me parece que si se siente la fiereza hay un aspecto de benevolencia,

como en el ejemplo que dio de rescatar a un niño. Pero a veces, a pesar de sentirse con fiereza, la persona que recibe esa fiereza podría pensar que usted está solamente enojado y fuera de lugar. Podría estar sujeto a interpretación respecto de quien esté recibiendo sea su ira o su fiereza. ¿Cómo manejamos esto?

Respuesta: A largo plazo, depende si verdaderamente su intención no es sesgada. Podría decirse a sí mismo: “Estoy haciendo esto solo por su propio bien. De verdad, no estoy enojado”, y luego soltar un rugido vicioso. Está etiquetando su comportamiento como ‘siendo feroz con atención plena’ o ‘siendo cruel para ser amable’, pero eso podría ser, en realidad, darse a usted mismo una excusa mientras lo que piensan de verdad es: “Necesita ser castigado. Yo te voy a enderezar”. En esas instancias la intención se oculta bajo la capa de benevolencia, pero es realmente destructiva.

En mi experiencia, si está viniendo genuinamente de un lugar de bondad, aun si es directo y feroz de esa manera, entonces a pesar de que la otra persona se sienta amenazada o lo tome mal en algún nivel, algo en él sabe que usted viene de un lugar de consideración y cuidado. De modo que podría ser que si usted critica a alguien o hace un comentario que esa persona pudiera sentir doloroso, su reacción inmediata podría ser: “¿Quién eres para decir eso? ¿Qué quieres decir? ¡Eso no está bien! ¿Quién crees que eres?” Y entonces se defienden porque lo que han escuchado no es lo que querían escuchar. Pero cuando se calmen un poco o cuando estén fuera de la situación, o a veces en el medio de ella, pueden tener un cambio de visión por la cual reconocen en ellos mismos: “Estaban en lo cierto, ¡maldición!” Si ustedes están en el lugar de quien recibe esa crítica, a menudo la reacción inmediata es

la de defenderse, de empujar afuera lo dicho porque no es lo que les gusta. Pero si realmente proviene de un lugar de bondad, o de un cuidado genuino, hay una parte de ustedes que sabe, que reconoce la intención benevolente aunque así no lo quieran, aunque los bloquee por semanas, meses o décadas.

Para dar un ejemplo, años atrás a comienzo de los años 80, cuando solo había un monasterio en Inglaterra, uno de los novicios que se supone debía usar ropas blancas se presentó al encuentro de la mañana sentándose entre los laicos y usando sus ropas de laico. Ajahn Sumedho le preguntó por qué no estaba usando sus ropas de novicio, y él le respondió alegremente: “Oh, dejé los hábitos anoche”. Ajahn Sumedho le dio el merecido: “¡Esto es INDIGNO!” No podía aprobarlo porque hay un cierto procedimiento que hay que seguir, una manera educada de pedir a su maestro

si puede dejar los hábitos, en vez de simplemente llevarlo a cabo por sí mismo. Yo estaba presente en ese lugar entonces, y hubo una verdadera fuerza que cruzó la sala.

Yo había tenido con este *anagārika* una relación bastante amistosa y, como se suponía después de este incidente, me dijo que se sentía como una gallina descabezada. Se sentía herido y defensivo, y desapareció, dejó el monasterio un par de días después. Más tarde, Ajahn Sumedho dijo que cuando le dijo aquello en su momento, trataba al mismo tiempo de controlarse para no soltar una carcajada, porque él mismo no lo estaba tomando seriamente, pero algo en él sabía que tenía que hacerle saber al *anagārika* que su comportamiento estaba fuera de lugar.

Doce años después una carta llegó al Monasterio de Chithurst. Estaba dirigida ‘Al Abad’. Y decía: “Estimado

Abad. Fui un *anagārika* en el Monasterio de Chithurst hace doce años. Quisiera saber si puede decirme dónde vive Ajahn Sumedho, porque quisiera expresarle mi gratitud. Me fui del monasterio de mala manera y albergando algunos sentimientos bastante negativos hacia él. Estuve por mucho tiempo justificándome a mí mismo sobre qué malo, equivocado y estúpido era. Y después de todo este tiempo comencé a darme cuenta de que, en verdad, tenía razón. Me había comportado de una manera idiota, y querría expresarle que lamento la manera en que actué, y también mi gratitud por todas las maravillosas enseñanzas que me dio mientras estuve en el monasterio”. De modo que puede tardar un tiempo. Pero pensé que era realmente maravilloso, porque el novicio era sincero y un practicante comprometido, y siguió estando cerca de la comunidad del Dhamma en Estados Unidos.

Permaneció con ese sentimiento, poco a poco algo salió a la superficie. Podría haber habido todavía un sentimiento de orgullo, pero tuvo la sabiduría y la humildad de alzarse más alto que su orgullo y hacer ese gesto.

De modo que lo importante, según creo, es tener en claro la propia intención, y no solamente escuchar las voces convincentes del comité que quiere justificar su ira justiciera. Pregúntense: “¿Qué es lo que realmente está pasando?”

Pregunta: Últimamente parece que me he vuelto el paño de lágrimas con respecto a algunos problemas de mis amigos. Cuando están atrapados en un tema, me vienen a contar en detalle su sufrimiento. Se trata de gente que no medita. Una vez escuché a un maestro del Dhamma decir algo como: “si no practican, no hay esperanza”. Es una paráfrasis, pero básicamente lo

que estaba diciendo era que no hay esperanza para un cambio real y fundamental de la mente sin que se preste atención a ello. Entonces, ¿tiene alguna sugerencia sobre cómo hablar a la gente para confortarla, además de decirle: “Tendrías realmente que comenzar con la meditación”. Eso ya lo dije muchas veces.

Respuesta: Yo diría que no hay una fórmula sobre la mejor manera de manejar eso. No hay realmente una sola cosa ‘correcta’ que podamos hacer, más allá de traer la atención al tema. A veces se necesita solo ser un oído, simplemente escuchar lo que alguien necesita descargar, y esa sería la cosa más útil que hagamos –déjenlos ir a toda velocidad y descargar, y provean una buena escucha–. Esa era la enseñanza de Kondañña, como la describí anteriormente. En otros momentos, solo estando ahí, escuchándolos, no es de ayuda. En su lugar, es más útil meter la cuchara

y decir algo como: “Bueno, si quieres saber lo que pienso sobre esto, lo que estoy escuchando es x-y-z”; entrando en el tema y dándoles un poco de dirección. Y otras veces, lo correcto es decir: “de verdad me interesa lo que te pasa pero es que no tengo tiempo para esto justo ahora. No es el lugar ni el momento. Me encantaría ser capaz de ayudarte, pero no hay nada que pueda hacer en este momento”. A veces, esto es lo más apropiado, si no tienen tiempo, o están contrariados acerca de algo ustedes mismos, o no están con el estado de ánimo correcto de modo que no serían capaces de escuchar apropiadamente. Entonces puede ayudar decir: “Mira, lo siento mucho, pero estoy preocupado con otra cosa. Me encantaría poder estar ahora para atender lo tuyo, pero justo ahora tengo esta limitación. ¿Tal vez pudiéramos hablar de esto en otro momento, próximamente? ¿Podrías sugerir cuándo?”

La ayuda verdadera puede tener formas diferentes, y es más beneficioso para nosotros no tener una manera fija de enfrentar la ayuda, o tener una cierta agenda, sino en vez, tratar de sintonizar con las necesidades de la situación.

En lo que hace a estimular la gente a meditar, establecer un ejemplo es más útil que decirles que necesitan meditar. Si alguien le dice a usted: “¿Cómo es que usted es tan calmo?” o: “No te molestas tan fácilmente como antes lo hacías”, o: “Desearía ser como usted; ¿cómo es que lo hace de esa manera?”. Estas son aperturas para hablar sobre meditación. Pero la gente debería querer cambiar. A veces alguien está descargándose, y usted le dice: “Bueno, ¿qué tal esto...?” Y le contesta: “No es bueno porque...” Y usted dice: “¿Y entonces esto...?” Y le responde: “Eso tampoco funciona”. Esencialmente, sea lo que fuera que diga estará equivocado, no es

suficientemente bueno o está fuera de lugar. Tuve incluso una experiencia, en la cual una conversación dura tanto que uno termina sugiriendo algo que la otra persona sostenía media hora antes y que responde ahora: “No, eso no funcionaría tampoco”. Si toman las palabras de su propia boca, y las repiten de nuevo, todavía no estarán de acuerdo. Entonces se dan cuenta que lo único que necesita esa persona es tener un desacuerdo con alguien. Cuando reconocen que ese tipo de cosa está ocurriendo, pueden decir algo como: “No estoy seguro cuán útil pueda ser esta conversación”. O también pueden seguir, sabiendo que los están haciendo felices alimentando su necesidad de llevar la contraria.

Yo soy compulsivamente amable –a menudo– y me inclino a tratar de agradar a todos. Pero he aprendido a dar ese pequeño paso atrás a veces, y preguntarme:

“¿Adónde va todo esto?” o: “Cuán útil es esto? ¿Qué es lo que realmente puedo ofrecer aquí?” Generalmente, lo que podemos ofrecer sobre todo es nuestra empatía, dejando que nuestras palabras provengan de ese lado. A veces lo que puede resultar más de ayuda es decir: “No sé qué decir sobre esto”, porque esa es la verdad y la persona puede reconocer que quizá no hay una respuesta; o: “¿Por qué sería capaz de decirle a cualquiera qué tiene que hacer?” Eso en sí mismo puede ser reconfortante y útil. Es un alivio.

Yo provengo que una familia esencialmente británica. Cuando mi madre tenía 83 años, se enfermó de ictericia. Aparentemente, a esa edad significa que hay alguna obstrucción en el conducto biliar, probablemente cáncer de páncreas. De modo que mi hermana la llevó al médico. Dado que mi madre era ciega no podía en realidad ver su propio color de piel. Sus amigos, siendo

ingleses, por supuesto no podrían decir algo como: “Pat, ¡tienes un color muy extraño!” De modo que le dijeron a mi hermana: “Tu madre tiene un muy curioso tinte amarillo. Pensamos que deberías ir a verla cuanto antes”. Mi hermana fue a verla y comprobó que mi madre tenía de verdad un color amarillo canario. De modo que le dijo: “Mamá, creo que tienes que ir a ver al médico”. Inmediatamente, mi madre, siendo muy intuitiva, supo que algo estaba pasando, de modo que entró en pánico durante el viaje, diciendo: “Esto es el fin, ¿no es cierto? ¡Esto es el fin! Vayamos a este restaurant – es mi favorito–. Va a ser la última vez para siempre...” Mi hermana trató de confortarla: “Estamos solo en camino para ver al doctor. Estabas bien esta mañana. Probablemente vas a llegar al día de mañana. Podemos ir al restaurant mañana”.

Llegaron a lo del doctor, y desde luego el doctor, siendo también inglés, no podía decirle: “¿Sra. Horner, probablemente tenga cáncer de páncreas”. Le dijo algo como: “Sra. Horner, esto podría ser serio”. Este es el código. Eso fue lo máximo que fue dicho. Pero el doctor sabía, mi hermana sabía, y desde luego mi madre también. Cuando yo lo supe, dije: “¿Quieres decirme que en verdad no se sentaron con ella para decirle: ‘Si, tienes cáncer de páncreas; no es operable, no se puede tratar, y probablemente no vivirás más de seis meses’” Y mi hermana dijo: “Bueno, lo hablé con el doctor, pero ambos reconocimos que no sería de ayuda”. Yo pensé: “¡eso es ridículo!” ..y me subí a mi pedestal y dije: “¡Tenemos que tener una conversación apropiada! ¡Tenemos que hablar de esto!” Pero cuando fui a Inglaterra a visitar a mi madre, me senté con ella y con mi hermana, y me di cuenta que tenían razón.

Todos sabíamos lo que estaba pasando, pero era muy invasivo, muy cruel decirlo, porque ese era su condicionamiento.

Mis visitas familiares habitualmente duraban cuatro días, pero esa primavera pude pasar seis semanas con mi madre, aunque nunca mencionamos por qué estaba todavía por ahí. Había esta *cosa* que no estábamos mencionando, pero estaba bien. Era un tipo de ‘danza’ que hacíamos. Me encontraba pensando: “Habrà tenido olas de ansiedad y estará obviamente algo inestable”, y pensé: “Si tan solo hubiera una manera en que yo pudiera ayudarla”. Ella pasaba por momentos de ansiedad e intranquilidad, y yo pensaba: “Después de todos estos años, ella nunca tuvo interés en el budismo y la meditación, y estaría realmente bien si pudiera introducir solo algunos pocos temas, algo aquí y algo por allá. Pero cuanto más lo pensaba, más me daba

cuenta de que no había un punto de acceso. Y también era algo arrogante de mi parte, tal como la situación de Ram Dass con su madrastra, al pensar: “Yo tengo la respuesta para ella”, cuando en realidad lo que hacía falta era salir a pasear por el bosque y disfrutar de la primavera. No era posible decir: “Esta va a ser tu última primavera, tus últimas campanillas azules”, aunque todos lo sabíamos. Caminábamos todos juntos a través de las campanillas azules pensando: “Esta va a ser la última primavera de mamá”. Pero no podíamos decirlo.

Era una danza extraña, pero me di cuenta de que era mucho mejor ir con la corriente de lo que era confortable y con lo que ella se sentía cómoda, y abandonar mi propia agenda. Era mejor simplemente estar a su alrededor, prestar atención, ayudar, y dar sostén. Si no quería hablar de lo que estaba pasando,

bien. Era su prerrogativa. Sabía lo que quería. En los cinco meses desde que fue diagnosticada hasta que murió, se preparó verdaderamente, a su propia manera: silenciosamente. No podría decir que eso era lo que estaba haciendo, pero en realidad se estaba preparando. La realidad había descendido tan de repente, por sorpresa; estaba teniendo un día ordinario y entonces se dio cuenta de que tenía una cita con la muerte. Fue un verdadero impacto en el sistema. La conmovió de verdad. Tardó esos cinco meses para asimilarlo y digerirlo a su manera. Cuando la muerte se aproximó, cuando había estado alejado por unas pocas semanas, mi hermana me dijo que habían tenido realmente momentos fantásticos. Llevó a ambas hermanas a comer afuera. Se relajó. Contó muchas de las historias de la guerra, algunas de las cuales no habíamos oído nunca. Su vida en el ejército

no fue tan prístina como nos hicieron creer. De modo que mis hermanas tuvieron la confianza de unas pocas historias sobre ella que yo nunca había oído. Estaba terminando su tiempo, a su manera.

Escuchar sus necesidades, en vez de actuar desde mi propio sentido de lo que ella necesitaba, fue verdaderamente una buena lección. Ella no necesitaba escuchar acerca del budismo o la meditación; solo necesitaba tener presencia, atención y amistad; ver que tomábamos con facilidad lo que estaba ocurriendo, y nuestra disposición para estar con el fin de su vida. Esa fue nuestra ofrenda, eso era lo que fue de más ayuda. De modo que presten atención adónde está la otra persona y sintonicen con eso tanto como puedan, y estén dispuestos a poner a un lado sus propias ansiedades, preocupaciones o prioridades. Entonces, misteriosamente, esto ayudará de la mejor manera.

Pregunta: Tiendo a sufrir mucho del cansancio de la compasión. Trato de ayudar con tantas cosas –mi madre ha sido también un gran compromiso– pero hay un límite a lo que uno puede hacer y, después de un tiempo, algo en mí quiere desconectarse. Estoy exhausto. Y el resto de mi familia puede también cansarse bastante. Hace poco usted habló acerca de un tipo de rodeo espiritual, por el cual se distancia a si mismo de mala manera diciendo: “Todo es transitorio y vacío, no me molesten con estas cosas” ... puedo reconocer eso, pero a menudo experimento un tipo de insensibilidad. Ni siquiera uso ‘sabiduría’ como excusa, simplemente me meto en un agujero mental. ¿Hay algún consejo al respecto?

Respuesta: Irónicamente, puede ser que lo transformamos en un problema porque nos preocupa tanto. Mientras haya una percepción sólida, fijada,

de un ‘tú’ o un ‘ellos’, ese es mi deseo de ayudar, eso sutilmente alimenta la solidez del ‘yo’ que tiene que ver con la ayuda. Cuando más sólidos el ‘yo’ y el ‘tú’, más grande será la causa para extenuarse.

Por lo mismo, si no hay ‘visión del yo’ mezclada, es imposible aburrirse; si no hay ‘visión del yo’ es imposible estresarse o cansarse de la manera en que usted describe. Si la acción está energizada y guiada por *sati-pañña* –atención plena y sabiduría– en lugar de ‘yo tratando de hacer algo por ti’, hete aquí que todo se alivia. Hablo de esto por experiencia, como ayudante compulsivo...Cuando se implica el Esfuerzo Correcto, el proceso de ayuda está libre de estrés. Aplico este principio diariamente y, para mí al menos, realmente funciona.

Pregunta: Soy muy nuevo en la práctica y hago más meditación caminando que sentado, porque puedo

estar más con mi cuerpo cuando camino. Soy más capaz de dejar que las cosas surjan y pasen. No obstante, pienso que la mayoría de las personas hacen más la meditación formal, sentados. Me es bastante difícil la meditación formal, sobre todo porque las cosas llegan, y de ninguna manera puedo dejar algo ir. La idea de invitar una emoción como el miedo y trabajar con eso en mi cuerpo me parece una vía mucho más proactiva para meditar, en vez de dejar pasivamente que las cosas me golpeen como un tren de carga. ¿Es así como lo hacen todos los demás?

Respuesta: Es como la diferencia entre mandar invitaciones para una fiesta o que la gente se presente cuando le parezca. Si has mandado invitaciones hay algún tipo de preparación. No sé cuánta gente trabaja con sus emociones en forma sistemática, pero para mí es de mucha ayuda porque cambia la dinámica y

hace de las emociones algo en que están interesados en explorar, más que el manejo de la crisis que ocurre cuando una emoción patea la puerta para entrar y acomodarse como en su casa. Cuando envían invitaciones, ustedes deciden a quién quieren invitar y cuándo quieren que lleguen.

Pregunta: Al esforzarse por desarrollar un estado constante de atención plena, ¿alguna vez reserva un tiempo para que la mente deambule y haga lo que quiera, como lo opuesto a una meditación programada?

Respuesta: Lo he enseñado y practicado. Pero el problema es que cuando tratan de dejar la mente deambular, es como una cámara enfocada en usted. Alguien dice: “Ok, ahora mire en forma totalmente natural. Hay solo cuatro millones de personas mirando. Solo relájese”. Es difícil. Pero a menudo enseñé una práctica de dejar la mente divagar. Eso

puede ser de utilidad porque podemos ser muy controladores y pensar que la práctica es control, y si las cosas no están bajo control, no se ajustan al modelo esperado, son ‘erradas’ o ‘no estamos practicando’. Inconscientemente pueden crear perspectivas muy estrechas acerca de ‘qué es la práctica’. Pero a veces la falta de control, la atención plena sobre las cosas fuera de control, es realmente importante. Es por esa razón que tenemos sesiones que duran toda la noche, una vez por semana. Tenemos una sesión de meditación durante toda la noche con la luna llena, la luna nueva y las noches de media luna. Cuando se hacen las dos de la mañana las cosas se pueden nublar bastante, e hilos de pensamientos extraños deambulan por la mente y extraños tipos de imágenes mentales pasan por ahí. Eso los prepara para cuando estén enfermos y con fiebre, cuando la mente esté fuera de control,

cuando estén exhaustos o la mente esté trastornada, o cuando tengan Alzheimer o demencia. Si aprenden a tener atención plena de ‘la mente fuera de control’ no sufrirán en esas circunstancias, porque no asumirán que ustedes son sus pensamientos.

Si desarrollamos esa cualidad de atención, podemos estar perfectamente conscientes de una mente totalmente trastornada sin que eso nos perturbe.

Yo hice esa experiencia. Es bastante maravilloso. Estaba tomando una medicina tibetana hace algunos años. Tenía un efecto extraordinariamente poderoso. Estaba viviendo en una pequeña choza en el monasterio Abhayagiri, cerca de un arroyo, y el arrollo producía música –un día sería Wagner, al día siguiente Led Zeppelin, luego Bach, más tarde Beethoven–. Se trataba claramente de música audible que sonaba todo el día y toda la noche. Mi mente está completamente despierta, teniendo estas extrañas alucinaciones

auditivas de músicas. Yo podría haber pensado: “me estoy volviendo loco”. Pero en vez, pensé: “Esta medicina es interesante. Mi mente alucina y crea todas estas extrañas percepciones. Surgen. Pasan. No son ‘yo’”. De modo que es muy útil poder simplemente escuchar los pensamientos locos y las emociones perturbadas, y no identificarse con ellos.

Hay un libro hermoso llamado ‘Señor Dios, esta es Anna’³, en el cual hay un pasaje de un diálogo entre la pequeña Anna, una visionaria de cinco años, y un viejo llamado Woody que es un ‘señor de los caminos’, una persona que vive en la calle, que Anna encontró, reunido con algunos amigos en torno de un brasero. Anna le pregunta: “¿Qué están haciendo levantados en el medio de la noche? ¿No se acuestan para dormir?”

3. ‘Mister God, This is Anna’, de Fynn (seudónimo de Sydney Hopkins); Haper-Collins, muchas ediciones, incluyendo una reciente con un prólogo de Rowan Williams.

Y Woody le dice: “El día es el tiempo de la cabeza y los sentidos; la noche es el tiempo para el corazón y el ingenio. Durante el día solo puedes ver tan lejos como el sol. En la noche puedes llegar a ver todo el largo camino hasta las estrellas”. Si dejamos ir el mundo de la cabeza y de los sentidos y no los hacemos nuestro refugio, sino que hacemos de nuestro corazón un refugio, cuando la cabeza se desbarata, estamos bien, porque la atención no es afectada por esos pensamientos perturbados y esos estados de ánimo erráticos.

Todo el tiempo hemos sido capaces de ver más allá de toda esta ‘cosa del día’; nuestro corazón ya sabe que detrás de la máscara azul del cielo del día, yacen las estrellas y el inmensurable espacio que es su hogar.

‘NO EMPUJES, SOLO UTILIZA EL PESO DE TU PROPIO CUERPO’

DE AJAHN AMARO

DEL ORIGINAL EN INGLÉS
‘DON’T PUSH, JUST USE THE WEIGHT OF YOUR OWN BODY ’

2020 © AMARAVATI PUBLICATIONS

AMARAVATI BUDDHIST MONASTERY, ST MARGARETS, GREAT GADDESSEN
HEMEL HEMPSTEAD, HERTFORDSHIRE HP1 3BZ

WWW.AMARAVATI.ORG

ISBN: 978-1-78432-144-4

VERSIÓN DIGITAL 1.0

PARA PERMISO DE REIMPRESIÓN O TRADUCCIÓN
DE ESTE TEXTO POR FAVOR CONTACTE

PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

TAMBIÉN DISPONIBLE PARA DESCARGAR DESDE WWW.FSBOOKS.ORG

TRADUCCIÓN: RICARDO SZWARCER
CUBIERTA, DISEÑO DEL TEXTO Y PUESTA EN FORMA:
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

ESTE LIBRO SE OFRECE PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA
POR FAVOR, NO VENDA ESTE LIBRO ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LICENCIA
PÚBLICA DE CREACIÓN INTELECTUAL LICENCIA INTERNACIONAL DE
ATRIBUCIONES NO COMERCIALES Y NO DERIVATIVAS 4.0

PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA, VISITE
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
VEA LA ÚLTIMA PÁGINA DE ESTE LIBRO PARA MÁS DETALLES DE SUS
DERECHOS Y RESTRICCIONES BAJO ESTA LICENCIA

ESTE TRABAJO ESTÁ BAJO LA LICENCIA DE ATRIBUCIÓN
CREATIVA ORDINARIA NO COMERCIAL O DERIVADAS.
4.0 LICENCIA INTERNACIONAL. PARA VER UNA COPIA DE ESTA LICENCIA, POR
FAVOR VISITE [HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.
El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

- **Atribución:** Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.
- **No comercialización:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.
- **No se autorizan trabajos derivados:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.
- **No limitaciones adicionales:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.

ESTE PEQUEÑO LIBRO ES EL SEGUNDO DE UNA SERIE DE CUATRO, QUE CONTIENEN REFLEXIONES Y PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LAS 'MORADAS SUBLIMES PARA EL CORAZÓN'—LOS CUATRO BRAHMA-VIHĀRAS—.

Mettā: afecto bondadoso, benevolencia, aceptación radical, no aversión.

Karuṇā: compasión, empatía, apreciación del sufrimiento de los demás.

Muditā: alegría altruista o simpática, alegría por la buena fortuna de los demás.

Upekkhā: ecuanimidad, equilibrio mental atento, serenidad en medio de las turbulencias.

El punto de vista de esta serie es explorar estas moradas sublimes a través de un enfoque de algún modo oblicuo, que contempla lo que se les opone o confunde su actividad. En este libro en particular, vamos a investigar *karuṇā*, poniendo bajo la lente ese tipo de ayuda ansiosa, en la que sentimos que nunca hacemos lo suficiente, e igualmente otros tipos de autoengaño que obstruyen el corazón compasivo.



PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*También disponible
como eBook gratuito*