

TARA BRACH

Aceptación
Radical

*Abrazando tu vida
con el corazón de*

*un
Buda*

Prólogo de
Jack Kornfield



— COLECCIÓN BUDISMO —

ACEPTACIÓN RADICAL



Abrazando tu vida
con el corazón de un Buda

DRA. TARA BRACH



Título original: *Radical Acceptance*

Traducción: Alejandro Pareja

Diseño de cubierta: Rafael Soria

© 2003, Tara Brach

Los derechos de esta obra son administrados por Silvia Bastos, S.L., agencia literaria, junto con Anne Edelstein Literary Agency LLC

De la presente edición en castellano:

© GAIA Ediciones, 2013

Alquimia, 6

28933 Móstoles (Madrid) -ESPAÑA

Tel.: 91 617 08 67 - Fax: 91 617 97 14

e-mail: alfaomega@alfaomega.es

www.alfaomega.es

Primera edición: enero de 2014

Depósito legal: M. 182-2014

I.S.B.N.: 978-84-8445-505-9

Impreso en España por: Artes Gráficas COFAS, S.A. - Móstoles (Madrid)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prefacio de Jack Kornfield

Prólogo: «Hay algo malo en mí»

CAPITULO 1. El trance de la falta de valía

CAPITULO 2. Despertar del trance: el camino de la Aceptación Radical

CAPITULO 3. La pausa sagrada: reposar bajo el árbol Bodhi

CAPITULO 4. La simpatía incondicional: el espíritu de la Aceptación Radical

CAPITULO 5. Regresar a nuestros cuerpos: el terreno de la Aceptación Radical

CAPITULO 6. La Aceptación Radical del deseo: despertar a la fuente del anhelo

CAPITULO 7. Abrir nuestro corazón ante el miedo

CAPITULO 8. Despertar nuestra compasión hacia nosotros mismos: convertirnos en acogedores y en acogidos

CAPITULO 9. Ampliar los círculos de la compasión: el camino del bodhisattva

CAPITULO 10. Reconocer nuestra bondad esencial: la vía de acceso a un corazón lleno de perdón y de amor

CAPITULO 11. Despertar juntos: la práctica de la Aceptación Radical en las relaciones personales

CAPITULO 12. Descubrir nuestra naturaleza verdadera

Agradecimientos

La autora

*A mis padres, que han llenado de gracia mi vida con sus corazones
generosos y cargados de amor.*

Reflexiones y meditaciones dirigidas

- UNO *Reconocer el trance de la falta de valía*
- DOS *La práctica del vipassana (atención clara)*
- TRES *La pausa sagrada*
- CUATRO *El poder del «sí»*
Afrontar la dificultad y asignar nombre a lo que es cierto
Abrazar la vida con una sonrisa
- CINCO *Desarrollar una presencia corpórea*
La Aceptación Radical del dolor
- SEIS *El «no hacer»*
Descubrir tu anhelo más profundo
- SIETE *Recibir el miedo*
- OCHO *Convertirse en acogedor del sufrimiento*
Invocar la presencia del Amado
- NUEVE *El tonglen - Despertar el corazón de la compasión*
- DIEZ *Cultivar un corazón que sabe perdonar*
Despertar la bondad amorosa
- ONCE *Comunicarse con consciencia*
- DOCE *¿Quién soy yo?*

Más allá de las ideas de hacer el bien y hacer el mal, hay un prado. Te espero allí.

Cuando el alma se tiende en esa hierba, el mundo es tan pleno que no hay que hablar. Ni las ideas, ni las palabras, ni siquiera el concepto de «el otro» tienen sentido.

RUMI

PREFACIO DE
Jack Kornfield



EL LIBRO QUE TIENES EN LAS MANOS te presenta una hermosa propuesta: la de que recuerdes que puedes vivir tu vida con el corazón sabio y tierno de un Buda. Tara Brach nos brinda generosamente en *Aceptación Radical* tanto palabras sanadoras como comprensión transformadora, fruto de sus muchos años de experiencia como maestra de meditación muy querida por sus discípulos y como psicoterapeuta. Tara se ha sumido en la labor diaria de recuperar la dignidad humana a base de compasión y de perdón de corazón, y gracias a ello sus enseñanzas son cercanas y tangibles; disuelven las barreras que nos impiden estar plenamente vivos.

En esta sociedad moderna, estresada y competitiva, que ha favorecido los sentimientos de falta de valía, la autocrítica y la pérdida del sentido de lo sagrado por parte de tantas personas, los principios de la *Aceptación Radical* que se exponen en este libro resultan esenciales para recuperar una vida llena de gozo y de liberación. El libro, por medio de interesantes relatos y relaciones de los casos de los discípulos y pacientes de Tara, del propio viaje personal de esta y de las prácticas claras y sistemáticas que describe, nos enseña modos sabios para nutrirnos a nosotros mismos, transformar nuestras penas y recuperar nuestra plenitud.

Lo que es más importante todavía: este libro, *Aceptación Radical*, nos despierta de nuevo a nuestra naturaleza búdica, a esa felicidad y libertad fundamentales a las que tenemos derecho inalienable todos los seres humanos. Lee sus páginas despacio. Acoge en tu corazón sus palabras y sus prácticas. Deja que te guíen y que te bendigan en tu camino.

Centro Spirit Rock,

febrero de 2003

ACEPTACIÓN RADICAL



PRÓLOGO
«Hay algo malo en mí»



CUANDO YO ESTUDIABA EN LA UNIVERSIDAD, me fui de excursión de fin de semana a la montaña con una amiga mayor que yo y más prudente, que tenía veintidós años. Montamos la tienda y nos sentamos a la orilla de un arroyo, donde nos pusimos a contemplar los remolinos del agua entre las piedras y a hablar de nuestras vidas. En un momento dado, mi amiga me contó que estaba aprendiendo a ser «su propia mejor amiga». Entonces me invadió una oleada enorme de tristeza y me puse a sollozar. Yo era lo opuesto a mi propia mejor amiga. Me acosaba constantemente un juez interior, despiadado, incansable, mezquino, acosador, invisible en muchas ocasiones, pero que siempre estaba de guardia. Yo sabía que sería incapaz de tratar nunca a un amigo o amiga como me trataba a mí misma, sin ninguna piedad ni bondad.

Me regía por el supuesto de que «hay algo eminentemente malo en mí» y me esforzaba penosamente por controlar mi yo, que me parecía esencialmente defectuoso. Me aplicaba al máximo en los estudios, participaba en política con fervor y me entregaba a una vida social muy plena. Evitaba el dolor (produciéndome más todavía) con mi adicción a la comida y mi obsesión por el éxito. A veces buscaba placeres sanos (en la naturaleza, con amigos), pero también sentía cierto impulso que me llevaba a buscar emociones en las drogas, el sexo y otras aventuras. El mundo veía en mí a una persona que funcionaba muy bien. Pero por dentro estaba angustiada, obsesionada y, en muchas ocasiones, deprimida. No me sentía en paz con ningún aspecto de mi vida.

Este sentimiento de no estar bien venía asociado a mi soledad profunda. Durante mi primera adolescencia imaginaba a veces que

vivía dentro de una esfera transparente que me separaba de la gente y de la vida que me rodeaba. Cuando me sentía bien conmigo misma y a gusto con los demás, la burbuja adelgazaba hasta que era como una nubecilla invisible de gas. Cuando me sentía mal conmigo misma, las paredes de la burbuja se volvían tan gruesas que me daba la impresión de que las demás personas podrían verlas. Presa allí dentro, me sentía vacía y dolorosamente sola. Esta fantasía se me fue desvaneciendo un poco con la edad, pero yo seguía viviendo con el miedo a fallar a alguien o a que me rechazaran a mí.

Con mi amiga de la universidad, la cosa era distinta: tenía la suficiente confianza en ella para abrirme por completo. A lo largo de los dos días siguientes que pasamos recorriendo los altos riscos de la montaña, hablando con ella a veces, sentadas en silencio otros ratos, empecé a darme cuenta de que por debajo de todas mis oscilaciones del estado de ánimo, de mi depresión, de mi soledad y de mis conductas adictivas se ocultaba y acechaba aquella sensación de sufrir graves carencias personales. Tuve un primer atisbo claro de un núcleo interior de sufrimiento que volvería a visitar una y otra vez a lo largo de mi vida. Aunque me sentía desnuda y magullada, supe por intuición que al hacer frente a aquel dolor estaba tomando el camino de la curación.

El domingo por la noche, cuando bajábamos de la montaña, yo tenía el corazón más liviano, aunque seguía doliéndome. Anhelaba ser más buena conmigo misma. Anhelaba entablar amistad con mi vivencia interior y sentirme más tranquila y más a gusto con las personas que intervenían en mi vida.

Años más tarde, cuando estos anhelos me condujeron hasta el camino del budismo, encontré en él las enseñanzas y las prácticas que me capacitaron para hacer frente a mis sentimientos de falta de valía y de inseguridad. Me proporcionaron el modo de ver con claridad lo que estaba viviendo y me enseñaron a mantener una relación de compasión con mi propia vida. Las enseñanzas del Buda también me ayudaron a desmontar aquella creencia mía, tan dolorosa como errónea, de que se trataba de un problema personal mío, del que yo

tenía la culpa de alguna manera.

De veinte años a esta parte, ejerciendo de psicóloga y de maestra de budismo, he trabajado con millares de pacientes y de discípulos que me han contado la carga dolorosa que suponía para ellos el sentimiento de no ser buenos. Con independencia de que nuestra conversación transcurra en el contexto de un retiro de meditación de diez días o en una terapia de una sesión semanal, el sufrimiento, el miedo a ser defectuosos y faltos de valía, es el mismo en esencia.

Somos muchísimos los que estamos a un paso solamente de esos sentimientos de ser deficientes. Basta muy poco para hacernos sentir que no somos buenos. Puede bastarnos con oír hablar de los logros de otra persona; con que alguien nos critique; con enzarzarnos en una discusión, o con cometer un error en el trabajo.

Como decía un amigo mío, «el sentimiento de que tengo algo de malo es un gas invisible y tóxico que estoy respirando constantemente». Cuando vemos nuestras vidas a través de estos anteojos de la deficiencia personal, estamos recluidos en lo que yo llamo «el trance de la falta de valía». Atrapados en este trance, somos incapaces de percibir la realidad de quienes somos verdaderamente.

En un retiro que dirigía yo, una estudiante de meditación me contó una experiencia que había vivido y que le había hecho consciente de la tragedia de vivir en un trance. Marilyn había pasado muchas horas junto al lecho de su madre, moribunda. Le leía libros en voz alta, meditaba a su lado hasta altas horas de la noche; la sujetaba de la mano y le decía una y otra vez que la quería. La madre de Marilyn estaba inconsciente la mayor parte del tiempo y su respiración era penosa e irregular. Una mañana, antes del alba, la madre abrió de pronto los ojos y miró a su hija fijamente y con atención.

—¿Sabes? —le susurró suavemente—, yo he creído toda mi vida que había algo de malo en mí.

Sacudió levemente la cabeza como queriendo decir «qué manera de desperdiciar la vida»; cerró los ojos y volvió a quedar en coma. Pocas horas más tarde, falleció.

No tenemos que esperar a estar en el lecho de muerte para caer en la cuenta de que cargar con la creencia de que hay algo de malo en nosotros es una manera de desperdiciar nuestras valiosas vidas. No obstante, como nuestro hábito de sentirnos deficientes está tan arraigado, para despertarnos del trance no solo basta con una decisión interior, sino que precisamos un entrenamiento activo del corazón y de la mente. Con las prácticas budistas de la consciencia nos liberamos del sufrimiento del trance, aprendiendo a reconocer lo que es verdad en el momento presente y abrazando con el corazón abierto todo lo que vemos. Este cultivo de la atención plena y de la compasión es lo que yo denomino Aceptación Radical.

La Aceptación Radical da la vuelta a nuestro hábito de vivir en pie de guerra contra las vivencias que nos resultan poco familiares, temibles o intensas. Es un antídoto necesario contra los años que hemos pasado descuidándonos a nosotros mismos, contra los años que hemos pasado juzgándonos y tratándonos con dureza, contra los años de rechazar las vivencias del momento. La Aceptación Radical es la disposición a vivirnos a nosotros mismos y a vivir nuestra vida tal como es. Un momento de Aceptación radical es un momento de libertad auténtica.

Sri Nisargadatta, maestro hindú de meditación del siglo XX, nos anima a emprender de todo corazón este camino de libertad: «... lo único que os pido es esto: *que hagáis perfecto el amor a vuestro yo*». A Marilyn, las últimas palabras de su madre moribunda la hicieron consciente de esta posibilidad. Como dijo Marilyn: «fue su regalo de despedida. Me di cuenta de que no tenía por qué desperdiciar mi vida como la había desperdiciado ella. Por amor (por amor a mi madre, por amor a la vida), tomé la resolución de acogerme a mí misma con más amor y bondad». Todos podemos optar por lo mismo.

Cuando practicamos la Aceptación Radical, empezamos por los miedos y por las heridas de nuestra propia vida, y descubrimos que nuestro corazón de compasión se ensancha sin límite. Al acogernos a nosotros mismos con compasión, nos liberamos para amar este mundo vivo. Esta es la bendición de la Aceptación Radical: al liberarnos del

sufrimiento del «hay algo malo en mí», confiamos en la plenitud de quienes somos, y la expresamos.

Pido en mis oraciones que las enseñanzas que se presentan en este libro nos resulten útiles en nuestro despertar conjunto. Que cada uno de nosotros descubramos la consciencia y el amor puros que son nuestra naturaleza más profunda. Que nuestra consciencia amorosa abarque a todos los seres, en todas partes.

CAPÍTULO 1

El trance de la falta de valía



*Una noche, caminando...
Comprenderás, de pronto,
que estuviste a punto de escapar,
y que eres culpable;
no entendiste las instrucciones complicadas;
no eres socio, perdiste el carnet
o no llegaste a tenerlo.*

WENDELL BERRY

HE TENIDO DURANTE AÑOS UN SUEÑO recurrente en el que me encuentro esforzándome en vano por llegar a alguna parte. Unas veces corro cuesta arriba; otras veces trepo por unas peñas o nado contra la corriente. Suele suceder que un ser querido está en un apuro o que está a punto de acaecer alguna desgracia. La mente me vuela frenéticamente, pero yo siento el cuerpo pesado y agotado; me muevo como si estuviera sumergida en melaza. Sé que soy capaz de resolver el problema en cuestión; pero no soy capaz de llegar adonde debo, por mucho que lo intento. Estoy completamente sola, amenazada por el miedo al fracaso, y me encuentro atrapada en mi dilema. Es lo único que existe para mí en el mundo.

En este sueño se capta la esencia del «trance de la falta de valía». Es frecuente que en nuestros propios sueños seamos protagonistas de un drama ya escrito, juguetes de un destino que nos obliga a reaccionar de una manera dada ante nuestras circunstancias. Parece que no somos conscientes de que puedan existir diversas posibilidades y

opciones. Cuando estamos sumidos en el trance y atrapados por nuestras historias y nuestros miedos a los posibles fracasos, nos encontramos en un estado muy semejante. Vivimos, despiertos, un sueño que define y delimita por completo nuestra experiencia de la vida. El resto del mundo no es más que un decorado, ante el cual nosotros nos esforzamos por llegar a alguna parte, por ser mejores personas, por alcanzar logros, por evitar cometer errores. Tal como sucede en los sueños, nos creemos nuestras propias historias, que son una realidad convincente y que consumen la mayor parte de nuestra atención. Mientras comemos, o mientras volvemos a casa en coche después del trabajo, o mientras hablamos con nuestra pareja, o mientras leemos un cuento a nuestros hijos por la noche, seguimos repasando mentalmente nuestras preocupaciones y nuestros planes. Es inherente al trance la creencia de que siempre estamos fallando de alguna manera, por mucho que lo intentemos.

El sentimiento de falta de valía va acompañado del sentimiento de estar separados de los demás, de estar separados de la vida. ¿Cómo es posible que estemos integrados, si somos defectuosos? Es un círculo vicioso: cuanto más deficientes nos sentimos, más separados y vulnerables nos encontramos. Detrás de nuestro miedo a ser defectuosos se esconde un miedo más primigenio a que en la vida hay algo de malo, a que esté a punto de suceder algo malo. Nuestra reacción ante este miedo consiste en echar la culpa, e incluso sentir odio, a lo que consideremos que es la causa del problema: a nosotros mismos, a otras personas, a la vida misma. Pero aun en el caso de que hayamos dirigido nuestra aversión hacia el exterior, muy dentro de nosotros mismos seguimos sintiéndonos vulnerables.

Nuestros sentimientos de falta de valía y de distanciamiento de los demás conducen a diversas formas de sufrimiento. Su manifestación más evidente en algunas personas son las adicciones. Puede tratarse de una adicción al alcohol, a la comida o a las drogas. Otras personas se vuelven adictas a una relación de pareja, dependen de una o varias personas determinadas para sentirse completas y para sentir que vale la pena vivir la vida. Algunas intentan sentirse importantes a base de trabajar con ahínco muchas horas: esta adicción suele estar bien vista

en nuestra cultura. Otras más se crean enemigos externos y siempre están en pie de guerra contra el mundo.

Por la creencia de que somos deficientes y faltos de valía nos resulta difícil confiar en que nos quieran de verdad. Muchos vivimos con una corriente de fondo de depresión o de falta de esperanza de llegar a sentirnos próximos a los demás algún día. Tememos que los demás nos rechacen si se dan cuenta de que somos aburridos o tontos, egoístas o inseguros. Si no somos lo bastante atractivos, puede que nunca llegue a amarnos nadie, en el sentido íntimo y romántico. Anhelamos la vivencia inequívoca de estar integrados, de sentirnos a gusto con nosotros mismos y con los demás, cómodos y plenamente aceptados. Pero este dulce sentimiento de aceptación queda fuera de nuestro alcance mientras estamos sumidos en el trance de la falta de valía.

El trance de la falta de valía se agudiza cuando nuestras vidas nos parecen dolorosas y descontroladas. Quizá demos por supuesto que tenemos la culpa de nuestra enfermedad física o de nuestra depresión emocional; que se deben a que tenemos un defecto genético o a que nos falta disciplina y fuerza de voluntad. Si nos quedamos sin trabajo o si sufrimos un divorcio doloroso, podemos ver en estos hechos un reflejo de nuestros defectos personales. Si lo hubiésemos hecho mejor..., si fuésemos un poco distintos..., las cosas nos habrían salido bien. Aunque echemos la culpa a otros, no dejamos de culparnos tácitamente a nosotros mismos, a la vez, por habernos dejado caer en esa situación.

Aunque nosotros mismos no estemos sufriendo ni padeciendo un dolor, si sucede que lo sufre una persona próxima a nosotros, como puede ser nuestra pareja o un hijo, podemos entenderlo como una prueba más de lo inadecuados que somos. Una paciente de mi consulta de psicoterapia tiene un hijo de trece años al que diagnosticaron un trastorno de déficit de atención. La madre lo ha intentado todo para ayudar a su hijo: médicos, dietas, acupuntura, medicamentos, amor... Pero el hijo sigue sufriendo fracaso escolar y se siente aislado socialmente. Está convencido de que es un

«fracasado» y suele descargar su dolor y su impotencia con arrebatos de ira. La madre, a pesar de todo su amor y de todos sus esfuerzos, vive angustiada, con la sensación de que está fallando a su hijo y de que debería estar haciendo más por él.

El trance de la falta de valía no siempre se manifiesta abiertamente en sentimientos declarados de vergüenza y de deficiencia. Cuando comenté a una buena amiga mía que estaba escribiendo acerca de los sentimientos de falta de valía y de lo generalizados que están, ella discrepó. «Mi verdadero problema no es la vergüenza; es el orgullo». Esta mujer, que es escritora de éxito y profesora, me explicó a continuación la facilidad con que se dejaba dominar por sentimientos de superioridad respecto de los demás. Muchas personas le parecen cortas de entendederas y le resultan aburridas. Como son tantos los que la admiran, suele tener arrebatos de sentirse especial e importante.

—Me da vergüenza reconocerlo —me dijo—, y puede que sea *en esto* en lo que se me manifiesta la vergüenza. Pero el caso es que me gusta que la gente me admire. Es entonces cuando me siento bien conmigo misma.

Mi amiga está viviendo la otra cara de la moneda del trance. Pero me reconoció también que en las temporadas bajas, en las épocas en que no se siente productiva, ni útil, ni admirada, sí que se deja caer en los sentimientos de falta de valía. En vez de limitarse a reconocer su talento y a gozar de sus puntos fuertes, necesita reafirmarse constantemente a base de sentirse especial o superior.

Cuando estamos convencidos de que no somos lo bastante buenos, no podemos relajarnos nunca. Estamos en guardia, observándonos a nosotros mismos en busca de defectos. Cuando los encontramos, cosa inevitable, nos sentimos todavía más inseguros y más indignos. Tenemos que esforzarnos todavía más. Lo paradójico de todo esto es que... ¿adónde creemos que vamos, en todo caso? Un estudiante de meditación me dijo que se sentía como si fuera pasando por su vida como una apisonadora, impulsado por el sentimiento de que tenía que hacer más.

—Estoy pasando por la vida sin profundizar —añadió con melancolía—, y voy corriendo hacia la línea de meta: la muerte.

Cuando hablo en mis clases de meditación del sufrimiento de la falta de valía, suelo ver que algunos alumnos asienten con la cabeza, y a algunos se les saltan las lágrimas. Están descubriendo, quizá por primera vez, que esa vergüenza que sienten no es una carga individual ni única, sino que son muchos los que la sienten. Algunos se quedan después de la sesión para charlar. Me dicen en privado que ese sentirse indignos les ha imposibilitado pedir ayuda o sentirse apoyados por el amor de otra persona. Algunos reconocen que sus sentimientos de falta de valía y de inseguridad les han impedido cumplir sus sueños. Mis alumnos me suelen decir con frecuencia que ese hábito suyo de sentirse deficientes de manera crónica los ha llevado a preguntarse constantemente si estarán meditando como es debido, y a desconfiar de que se estén desarrollando espiritualmente.

Varios me han dicho que al principio, cuando emprendían el camino espiritual, habían dado por supuesto que llegarían a trascender aquellos sentimientos suyos de falta de adecuación, gracias a la práctica asidua de la meditación. Sin embargo, y aunque la meditación les haya resultado enormemente beneficiosa, estos estudiantes descubren que les quedan bolsas profundas de vergüenza y de inseguridad que resultan muy pertinaces y arraigadas, en algunos casos hasta después de décadas enteras de práctica. Es posible que el estudiante haya adoptado un estilo de meditación que no fuera el más adecuado para su temperamento emocional, o puede que la persona necesitara del apoyo adicional de la psicoterapia para descubrir sus heridas más profundas y sanarlas. Sean cuales sean los motivos, el no haber llegado a aliviar estos sufrimientos por medio de la práctica espiritual puede suscitaros la duda esencial de si lograremos alguna vez ser verdaderamente felices y libres.

CONducir HACIA LA VIDA ESPIRITUAL A UN YO FALTO DE VALÍA

En los comentarios de estos estudiantes resuenan ecos de mi propia historia. Después de terminar los estudios en la universidad, me fui a vivir en un ashram, una comunidad espiritual, y adopté con entusiasmo esa forma de vida durante casi doce años. Me parecía que había encontrado un camino por el cual me podría purificar y podría trascender las imperfecciones de mi ego, el yo y sus estrategias. Nos hacían levantarnos todos los días a las tres y media de la madrugada; nos dábamos una ducha fría, y de cuatro a seis y media realizábamos un *sadhana* (disciplina espiritual) a base de yoga, meditación, cánticos y oraciones. Cuando llegaba la hora de desayunar, yo solía sentirme flotando en un estado radiante de dicha y amor. Era *una* con esa consciencia amorosa a la que yo llamo el Amado, y la vivía como mi propia esencia más profunda. No me sentía mal ni bien *conmigo misma*. Sencillamente, me sentía bien.

Hacia el final del desayuno, o un poco más tarde, en el transcurso de la mañana, empezaban a dominarme poco a poco mis pensamientos y mis conductas de costumbre. Tal como me pasaba cuando estaba en la universidad, esos sentimientos de inseguridad y de egoísmo, siempre recurrentes, me hacían saber que estaba fallando. Si no contaba con el tiempo suficiente para practicar algo más de yoga y de meditación, solía acabar una vez más en mi yo familiar, mezquino y descontento. Por fin, me iba a la cama, me despertaba y el proceso volvía a empezar de nuevo.

Aunque llegaba a tocar la paz y la apertura de corazón verdaderas, mi crítica interior seguía poniendo en tela de juicio mi grado de pureza. Yo misma desconfiaba de la manera en que intentaba ser positiva mientras me sentía sola o asustada por dentro. Aunque la práctica del yoga y de la meditación me encantaba, me avergonzaba a mí misma la necesidad que sentía de impresionar a los demás con la fuerza de mi práctica. Quería que los demás vieran en mí a una

meditadora profunda y a una yogui devota, a una persona entregada a su mundo con cariño y con generosidad. Al mismo tiempo, yo criticaba mentalmente a otras personas por ser flojas en la práctica de la disciplina, y me criticaba a mí misma por ser tan crítica. Me sentía muchas veces sola y aislada, a pesar de vivir en el seno de una comunidad.

Yo me figuraba que, si me aplicaba a fondo, tardaría unos ocho o diez años en soltar toda mi absorción en mí misma y llegar a ser sabia y libre. Consultaba de cuando en cuando a maestros de otras diversas tradiciones espirituales, a los que yo admiraba.

—Y bien, ¿cómo me va? ¿Qué más puedo hacer? —les preguntaba.

Ellos me respondían siempre lo mismo:

—Estáte tranquila, nada más.

Yo no entendía muy bien lo que me querían decir; pero no me parecía que fuera simplemente que estuviera tranquila y nada más. ¿Cómo podían a decirme aquello? ¡Si yo no había «llegado» aún!

Chogyam Trungpa, maestro budista tibetano de nuestros tiempos, ha escrito: «El problema es que el ego es capaz de adaptar cualquier cosa para aprovecharla en beneficio propio, incluso la espiritualidad». Dentro de lo que yo estaba llevando a mi camino espiritual figuraban todas mis necesidades de ser admirada, todas mis faltas de seguridad por no ser lo bastante buena, todas mis tendencias a juzgar mi mundo interior y exterior. Aunque la cancha era más amplia que la de mis empresas anteriores, el juego seguía siendo el mismo: esforzarme por ser una persona distinta y mejor.

Volviendo la vista atrás, no es de extrañar que las dudas que tenía sobre mí misma se trasladaran intactas a mi vida espiritual. Los que se ven acosados por la sensación de no ser lo bastante buenos suelen sentirse atraídos por visiones idealistas del mundo que ofrecen la posibilidad de purificar y trascender una naturaleza defectuosa. Esta busca de la perfección se basa en el supuesto de que, para poder integrarnos, tenemos que cambiarnos a nosotros mismos. Aunque oigamos con interés el mensaje de que la bondad y la plenitud

siempre han sido nuestra esencia, seguimos sintiéndonos como forasteros que no hemos sido invitados a participar en la fiesta de la vida.

UNA CULTURA QUE ENGENDRA SEPARACIÓN Y VERGÜENZA

Hace unos años, algunos maestros y psicólogos budistas de Estados Unidos y de Europa invitaron al Dalái Lama a que participara con ellos en unos encuentros sobre el tema de las emociones y la salud. En una de las sesiones, un maestro de vipassana estadounidense le pidió que hablara del sufrimiento del autoodio. El Dalái Lama puso cara de incompreensión. «¿Qué es el auto odio?», preguntó. Cuando los psicoterapeutas y maestros que estaban presentes en la sala intentaron explicárselo, él se mostró todavía más desconcertado. Les preguntó si aquel estado mental era un trastorno nervioso. Cuando los participantes confirmaron al Dalái Lama que el autoodio no solo no era infrecuente, sino que era una vivencia bastante común entre sus discípulos y pacientes, él se quedó atónito. Y se preguntó en voz alta cómo era posible que aquellas personas se sintieran de esa manera consigo mismas, si «todos tenemos naturaleza búdica».

Si bien todos los seres humanos nos avergonzamos de nuestra debilidad y tenemos miedo al rechazo, nuestra cultura occidental es un verdadero caldo de cultivo de esa vergüenza y de ese auto odio que no era capaz de entender el Dalái Lama. Como tantos de nosotros nos hemos criado careciendo de ese sentido de la familia, del barrio, de la comunidad o de la «tribu» que nos habría nutrido y nos habría aportado cohesión, no es de extrañar que nos sintamos forasteros, solos y desconectados. Aprendemos en una fase temprana de la vida que, para establecer cualquier afiliación (con la familia y los amigos, o en la escuela, o en el centro de trabajo) es preciso que demostremos nuestra valía. Estamos sometidos a una presión que nos fuerza a competir unos con otros, a salir adelante, a destacar por ser más inteligentes, atractivos, capacitados, poderosos, ricos. Siempre hay alguien que lleva las cuentas.

Después de haber dedicado su vida a trabajar con los pobres y con los enfermos, la madre Teresa de Calcuta llegó a una conclusión

sorprendente: «La enfermedad más terrible de nuestros tiempos no es la lepra ni la tuberculosis, sino el sentimiento de no estar integrados». Esta enfermedad ha alcanzado niveles de epidemia en nuestra sociedad occidental. Anhelamos estar integrados y tenemos la impresión de que no lo merecemos.

El budismo se replantea las bases mismas de esta visión del mundo propia de nuestra cultura. El Buda enseñó que este haber nacido en forma humana es un don precioso, pues nos brinda la oportunidad de hacer realidad el amor y la consciencia, que son nuestra naturaleza verdadera. Como señaló con tanta penetración el Dalái Lama, *todos tenemos naturaleza búdica*. El despertar espiritual es el proceso de reconocer nuestra bondad esencial, nuestra sabiduría y nuestra compasión naturales.

Contrasta marcadamente con esta confianza en nuestra valía interior el mito central de nuestra cultura, el relato de cómo fueron expulsados Adán y Eva del jardín del Edén. Es un relato tan repetido y conocido que podemos llegar a olvidarnos de su fuerza; pero la verdad es que el mito moldea y refleja la psique más profunda de Occidente.

El mensaje del «pecado original» no deja lugar a dudas: como nuestra naturaleza es esencialmente defectuosa, no nos merecemos ser felices ni amados por los demás, ni sentirnos bien con la vida. Somos unos exiliados, y si queremos volver a entrar en el Edén, debemos redimir nuestros yos pecadores. Debemos superar nuestros defectos a base de controlar nuestros cuerpos, nuestras emociones y nuestros entornos naturales, y a base de controlar a las demás personas. Y debemos esforzarnos sin descanso, trabajando, adquiriendo cosas, consumiendo, alcanzando metas, enviando y recibiendo correos electrónicos, comprometiéndonos a más de lo que podemos hacer y funcionando con apuros de tiempo, en la empresa interminable de demostrar nuestra valía de una vez por todas.

CRIARNOS COMO FALTOS DE VALÍA

Jack Kornfield y Christina Feldman cuentan el relato siguiente en su libro *Stories of the Spirit (Relatos del espíritu)*. Una familia fue a cenar a un restaurante. Cuando llegó la camarera, los padres le dijeron lo que querían comer. Inmediatamente después, intervino a su vez con su vocecilla aguda su hija de cinco años:

—Yo quiero un perrito caliente, patatas fritas y una Coca Cola.

—Nada de eso —exclamó el padre; y, dirigiéndose a la camarera, añadió—: Para ella, carne asada, puré de patatas y leche.

La camarera miró a la niña con una sonrisa y le dijo:

—Bueno, cariño, ¿con qué salsa quieres el perrito caliente?

Cuando se retiró la camarera, los miembros de la familia se quedaron callados, atónitos. Al cabo de unos momentos, la niña dijo con un brillo en los ojos:

—Ella se piensa que soy de verdad.

Conté este relato una vez en la reunión semanal de mi grupo de meditación, en Washington D. C., a la que había asistido mi madre como visitante. Después de la sesión, cuando volvíamos juntas a casa en el coche, se volvió hacia mí y me dijo con voz llorosa:

—Esa niña pequeña del restaurante era yo.

Acto seguido, me contó que nunca se había sentido «de verdad» ante los ojos de sus padres. Como era hija única, tenía la impresión de que había venido a este planeta para ser la persona que sus padres querían que fuera. Su valía se medía exclusivamente en función de si los dejaba en buen lugar y de si conseguía que se sintieran orgullosos de ella. Ella era un objeto que sus padres gestionaban y controlaban, exhibían o reprendían, a voluntad. Sus opiniones y sentimientos personales no contaban, porque, como dijo ella, no la veían como «una persona dueña de sí misma». Su identidad se basaba en agradar a los demás y en el miedo a que no la apreciaran si no lo conseguía.

Según sus experiencias, ella no era una persona de verdad, digna de respeto y merecedora de amor sin tener que esforzarse ni que fingir nada.

La mayoría de los pacientes que acuden a mi consulta son perfectamente conscientes de las cualidades que deben tener unos padres ideales. Saben que unos padres verdaderamente atentos y amorosos ofrecen a su hijo un espejo en el que este ve reflejada su propia bondad. Por medio de este reflejo claro, el niño o la niña desarrolla desde una etapa temprana de la vida un sentido de seguridad y de confianza, así como la capacidad de mantener un trato espontáneo e íntimo con las demás personas. Cuando mis pacientes examinan sus propias heridas, descubren que de niños no recibieron el amor ni la comprensión que anhelaban. Además, son capaces de ver sus propias faltas en el trato con sus propios hijos; de advertir que pueden ser desatentos, críticos, iracundos y centrados en sí mismos.

Nuestros padres imperfectos tuvieron, a su vez, padres imperfectos. Los miedos, las inseguridades y los deseos se transmiten de generación en generación. Los padres quieren ver que sus retoños salen adelante del modo que ellos consideran más conveniente. O quieren que sus hijos sean especiales, cosa que en nuestra cultura, tan competitiva, significa que sean más inteligentes, más preparados y más atractivos que las demás personas. Ven a sus hijos a través de los anteojos del miedo (temen que no consigan estudiar en una buena universidad ni tener éxito en la vida) y a través de los anteojos del deseo (¿nos dejarán en buen lugar?).

Los padres, como mensajeros avanzados de nuestra cultura que son, suelen transmitir a sus hijos las ideas de que la ira y el miedo son malos, de que los modos naturales que tienen los hijos de expresar sus necesidades y sus frustraciones no son aceptables. En casos en que se llega a maltratar al niño, el mensaje que se le transmite es: «eres malo; estorbas; no vales nada». Pero hasta en casos menos extremos, la mayoría de nosotros aprendemos que nuestros deseos, nuestros miedos y nuestros puntos de vista cuentan bastante poco, y que si queremos estar integrados debemos ser diferentes y mejores.

Durante un retiro de meditación, uno de mis alumnos, llamado Jeff, me contó un recuerdo que le había venido de pronto durante su última meditación. Cuando tenía unos siete años, jugando con su hermano mayor, este le había hecho daño. Jeff, llorando, acudió a su madre, que estaba trabajando en la cocina. Se puso a seguirla de un lado a otro, suplicándole que arreglara las cuentas a su hermano. La madre se detuvo de pronto y se volvió hacia él, con los brazos en jarras y con una expresión en la que se leían claramente la irritación y el desdén. Aunque Jeff no recordaba exactamente lo que le había dicho su madre, el mensaje que le había transmitido con su expresión era: «no seas tan necesitado de cariño».

Cuando Jeff se hizo mayor, llegó a entender que su madre se había criado en el seno de una familia numerosa y caótica, donde le habían enseñado que los chicos tenían que arreglárselas por sí mismos. Cuando Jeff se quejaba o se refugiaba en las faldas de su madre, a esta la irritaba su «debilidad». Nuestra cultura le había reforzado el mensaje con toda la importancia que da a la independencia y al valerse por sí mismos (cualidades que se consideran especialmente importantes para los varones). A pesar de haber entendido todo esto, Jeff seguía teniendo la impresión de que el hecho de estar necesitado de cariño lo volvía poco atractivo, indeseable, incluso malo. Como nos pasa a tantos, todo sentimiento de necesidad le inspiraba vergüenza. Las mismas palabras *necesitado de cariño* le producían escalofríos.

Nuestros padres y nuestra cultura, al enseñarnos que en noso tros hay algo esencialmente malo, perpetúan el mensaje del Edén. Cuando nosotros internalizamos esta manera de ver nuestra naturaleza, nos quedamos atrapados en el trance de la falta de valía. Podemos pasarnos años, y décadas enteras de nuestra vida, intentando ser los que ellos querían que fuésemos, intentando ser lo bastante buenos como para poder volver a entrar al jardín del Edén.

ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EL DOLOR DE LA FALTA DE ADECUACIÓN

Con tal de librarnos del dolor crudo de sentirnos faltos de valía, estamos dispuestos a hacer lo que sea. Cada vez que quedan visibles nuestras deficiencias (visibles para nosotros mismos o para los demás), reaccionamos angustiados e intentamos cubrir nuestra desnudez, como hicieron Adán y Eva tras la Caída. A lo largo de los años vamos desarrollando nuestro combinado propio de estrategias pensadas para ocultar nuestros defectos y para compensar lo que consideramos que tenemos de malo.

Emprendemos constantemente sucesivos proyectos de autosuperación. Aspiramos a ceñirnos al patrón que nos presentan los medios de comunicación de cómo debe ser el cuerpo y el aspecto perfecto, tiñéndonos los cabellos grises, estirándonos la piel de la cara, comiendo siempre a régimen. Nos esforzamos al máximo para obtener un puesto mejor en el trabajo. Hacemos ejercicio, estudiamos y hacemos cursillos para mejorar nuestro currículum, practicamos la meditación, hacemos listas de tareas, trabajamos como voluntarios, asistimos a talleres... No cabe duda de que cualquiera de estas actividades se puede abordar de una manera sana; pero es muy frecuente que las emprendamos impulsados por un trasfondo de «no ser lo bastante buenos». En vez de relajarnos y disfrutar de quienes somos y de lo que hacemos, nos comparamos con un patrón ideal e intentamos compensar las diferencias.

Nos retraemos y nos atenemos a lo seguro en vez de arriesgarnos a fracasar. Cuando mi hijo, Narayan, tenía unos diez años, pasó por una etapa en la que se mostraba muy renuente a probar cosas nuevas. Quería hacerlo todo bien al instante, y si percibía que una actividad exigiría práctica hasta dominarla, se sentía intimidado. Yo procuraba decirle que las cosas más maravillosas de la vida tienen aparejados siempre algunos riesgos, y que los errores son inevitables. Cuando le proponía que ampliase sus horizontes tomando clases de tenis o

actuando en un recital de música, él recibía siempre mis propuestas con resistencia. Tras uno de mis intentos fallidos de animarlo a que emprendiese una actividad nueva, Narayan me replicó con una cita de Homero. O, mejor dicho, de Homer Simpson: «Intentar algo es el primer paso que conduce al fracaso».

Atenernos a lo seguro nos obliga a evitar todas las situaciones de riesgo..., que son la inmensa mayoría de las situaciones de la vida. Podemos abstenernos de asumir puestos de responsabilidad o de jefatura en el trabajo; podemos no arriesgarnos a alcanzar una intimidad auténtica con las demás personas; podemos abstenernos de expresar nuestra creatividad, de decir lo que queremos decir de verdad, de ser lúdicos o de ser afectuosos.

Nos retraemos de nuestra vivencia del momento presente. Rehuimos los sentimientos crudos de miedo y de vergüenza a base de contarnos sin cesar historias acerca de lo que pasa en nuestra vida. Mantenemos al día varios temas fundamentales: lo que tenemos que hacer, lo que no nos ha salido bien, los problemas que nos pueden surgir en el futuro, cómo nos ven los demás, cómo cubren (o no cubren) nuestras necesidades los demás. Hay un chiste viejo que dice que una madre judía envió a su hijo el telegrama siguiente: «Ve preocupándote. Sigue carta con detalles». Como vivimos flotando a la deriva en un estado de ansiedad, ni siquiera nos hace falta enterarnos de un problema para que pongamos en marcha toda una corriente de supuestos desastrosos. Al vivir en el futuro, nos hacemos la ilusión de que estamos gestionando nuestra vida, y nos afianzamos así contra los fracasos personales.

Nos mantenemos ocupados. Estar siempre ocupados es un sistema aceptado socialmente para estar distanciados de nuestro dolor. ¿Cuántas veces hemos oído decir con aprobación que una persona que ha perdido a un ser querido está saliendo adelante a base de no pasarse ni un momento desocupada? Si dejamos de hacer cosas, corremos el riesgo de sumirnos en el sentimiento insoportable de que estamos solos y de que no valemos nada en absoluto. Así pues, nos apresuramos a llenar el tiempo, el cuerpo, la mente. Podemos

comprarnos algo nuevo, o perdernos en largas conversaciones intrascendentes. En cuanto nos surge un momento desocupado, vamos al ordenador para ver los correos electrónicos, ponemos música, picamos algo de comer, vemos la televisión...

Nosotros mismos somos nuestros críticos más despiadados. Los comentarios constantes que nos suenan en la mente, como una retransmisión en directo, nos recuerdan una y otra vez que siempre metemos la pata, que las demás personas gestionan sus vidas con mucho más éxito y eficacia. Solemos tomar el relevo de nuestros padres en la labor de recordarnos nuestros defectos de manera punzante. Como dijo el humorista gráfico Jules Feiffer, «Llegué a adquirir el aspecto de mi padre, la manera de hablar de mi padre, las posturas de mi padre, los andares de mi padre, las opiniones de mi padre, y el desprecio que tenía mi madre hacia mi padre». Al no perder nunca de vista lo que tenemos de malo, tenemos la impresión de que estamos controlando nuestros impulsos, de que estamos camuflando nuestras debilidades e, incluso, mejorando nuestro carácter.

Nos centramos en los defectos de las demás personas. Según el dicho, el mundo se divide en una clase de personas: las que creen que tienen la razón. Cuanto más inadecuados nos sentimos, más penoso nos resulta reconocer nuestros defectos. Echar la culpa a los demás nos alivia durante cierto tiempo el peso del fracaso.

La triste realidad es que todas estas estrategias no hacen más que reforzar las mismas inseguridades que mantienen en pie el trance de la falta de valía. Cuanto más nos repetimos, angustiados, los modos en que podemos fracasar, o lo que hay de malo en nosotros o en los demás, más ahondamos los surcos (las redes neuronales) que nos generan sentimientos de deficiencia. Cada vez que ocultamos una derrota, reforzamos nuestro miedo a ser deficientes. Cada vez que nos esforzamos por impresionar a los demás o por superarlos, reforzamos nuestra creencia subyacente de que no somos lo bastante buenos tales como somos. Por otra parte, podemos competir con sana emulación, esforzarnos con ganas en nuestro trabajo y complacernos en nuestra

propia competencia. Pero cuando lo que nos impulsa es el miedo a ser defectuosos, nos hundimos todavía más en el trance de la falta de valía.

TENER A LOS DEMÁS POR ENEMIGOS

Hemos dedicado la mayor parte de este capítulo a estudiar el modo en que, por miedo, nos volvemos contra nosotros mismos y nos convertimos en nuestros propios enemigos, en la fuente misma del problema. Pero también proyectamos esos sentimientos hacia el exterior y tenemos por enemigos a los demás. Cuanto mayor es nuestro miedo, más intensa es nuestra hostilidad. Vemos un enemigo en nuestro padre o madre; que no nos respetó nunca; en nuestro jefe, que nos impide ascender; en un grupo o partido político que nos despoja de nuestro poder, o en un país que amenaza nuestras vidas. En este mundo del «nosotros contra ellos», la falta de valía, el mal, están «ahí fuera».

Ya se trate de una desavenencia entre miembros de una familia o de una guerra entre grupos étnicos que se arrastra desde hace varias generaciones, el crearnos un enemigo nos aporta un sentimiento de control: nos sentimos superiores, sentimos que tenemos la razón, consideramos que estamos haciendo algo para atender al problema. Al dirigir nuestra ira hacia un enemigo, reducimos provisionalmente nuestros sentimientos de miedo y de vulnerabilidad.

No quiero decir con esto que no existan amenazas verdaderas. Podemos ser un peligro para nosotros mismos, y también nos pueden hacer daño otras personas. No obstante, si estamos con el odio y la violencia a flor de piel, si estamos en pie de guerra contra nosotros mismos, o los unos contra los otros, generamos más miedo, más reactividad y más sufrimiento. Solo podemos liberarnos de este trance de miedo y de alienación cuando reaccionamos ante nuestra vulnerabilidad con sabiduría de corazón.

LAS RAÍCES DEL TRANCE: CONSIDERARNOS A NOSOTROS MISMOS COMO UN YO SEPARADO

Hace más de 2.500 años, en la India, el Buda alcanzó la iluminación plena después de pasarse meditando una noche entera bajo el árbol Bodhi, que se hizo tan célebre después. El Buda supo que había encontrado el «Gran Camino» porque tenía el corazón abierto y libre. Días más tarde, en su primer sermón, impartió las enseñanzas que abrirían una nueva era del desarrollo espiritual humano. En aquel momento crucial de la historia, el Buda enseñó que la libertad empieza por llegar hasta la raíz de nuestro sufrimiento y por verla con claridad. Aquella fue la primera de las nobles verdades que enseñó: el sufrimiento, o el descontento, es universal, y el primer paso del camino del despertar es reconocer su existencia.

En el transcurso de aquella vigilia que duró una noche entera, el Buda observó detenidamente su propio sufrimiento. Su descubrimiento maravilloso fue que *todo sufrimiento o insatisfacción procede de la noción errónea de que somos un yo aparte y separado*. Esta idea de la «yoidad» nos tiene presos en ciclos interminables de deseo y de aversión. Cuando nuestro sentido del ser está confinado de este modo, hemos olvidado la consciencia amorosa que es nuestra esencia y que nos conecta con todo lo vivo.

Lo que nosotros conocemos como el «yo» es un agregado de pensamientos, emociones y pautas de conductas familiares. La mente los combina entre sí forjando una historia acerca de un ente personal, individual, que tiene continuidad a lo largo del tiempo. Todo lo que conocemos y vivimos se asimila a esta historia del yo y se convierte en *mi* vivencia. *Yo* tengo miedo. Esto es lo que *yo* deseo. Ajahn Buddhadasa, escritor y maestro de meditación del budismo tailandés, de nuestro tiempo, designa esta costumbre de asimilar a nuestra vivencia un sentido del yo con los verbos «yo-ar» y «mi-ar». Interpretamos todo lo que pensamos y sentimos, y todo lo que nos

pasa, como propio de un yo o provocado de alguna manera por un yo.

Nuestros sentimientos más frecuentes y más persuasivos definen el núcleo esencial de quienes creemos que somos. Si estamos atrapados en el trance de la falta de valía, ese núcleo nos parece defectuoso. Cuando nos tomamos la vida de manera personal, «yo-ando» y «mi-ando», ese sentimiento universal de que «algo está mal» cuaja fácilmente en el de «hay algo malo en mí».

Cuando yo misma observo mis propios sentimientos de falta de valía, a veces soy incapaz de determinar ninguna cosa digna de mención en la que esté fallando, a pesar de lo cual, ese sentimiento de ser un yo separado de los demás se basta por sí mismo para inspirar el supuesto fundamental de que no estoy bien. Esto puede ser como un susurro de fondo que me tiene angustiada e inquieta. O puede ser una soledad profunda, como si el ser un «yo» me arrancara a la fuerza de la integración y de la plenitud.

La creencia de que estamos apartados, incompletos y en peligro no es un defecto de la naturaleza. Esta visión es, más bien, parte intrínseca de nuestra vivencia humana, o incluso de toda la vida, humana o no. David Darling, biólogo, escritor y practicante del zen, observa que hasta los organismos monocelulares más primitivos «habían establecido barreras, fronteras concretas y sostenibles, entre el mundo exterior y ellos (...). Así se sentaron las bases del dualismo, de la creencia en la separación entre el yo y el resto del mundo». Este sentimiento existencial de separación es el *leit motiv* de este mundo nuestro, maravillosamente variado y misterioso. Los organismos unicelulares se apartan de lo que les resulta amenazador y se dirigen hacia lo que les sienta bien. Nosotros, los seres humanos, tenemos esos mismos reflejos básicos, pero nuestros rechazos y nuestras atracciones se aplican en un entorno tremendamente complejo de actividades físicas, mentales y emocionales, muchas de las cuales quedan fuera de nuestra consciencia ordinaria.

El deseo y el temor son unas energías naturales, que forman parte de los designios de la naturaleza y sirven para protegernos y para que salgamos adelante. Pero cuando pasan a convertirse en el núcleo

mismo de nuestra identidad, perdemos de vista la plenitud de nuestro ser. Solo nos identificamos, en el mejor de los casos, con un fragmento de nuestro ser natura, con un fragmento que se considera a sí mismo incompleto, en peligro y separado del resto del mundo. Si nuestro sentido de quienes somos se define en virtud de nuestros sentimientos de falta de cariño y de inseguridad, nos olvidamos de que también estamos dotados de curiosidad, de humor y de cariño. Nos olvidamos del aliento que nos nutre, del amor que nos une, de la belleza y de la fragilidad inmensas, que son nuestra vivencia común por el hecho de estar vivos. Y lo que es más importante todavía, nos olvidamos de ese estado de despertar radiante que es nuestra naturaleza búdica.

«SIN ANGUSTIARSE POR LA IMPERFECCIÓN»

Muchas personas me han contado que, cuando consiguieron por fin ver cuánto tiempo habían vivido presos del autoodio y de la vergüenza, no solo sintieron lástima, sino que tuvieron también un sentimiento de esperanza vivificadora. Cuando somos capaces de ver nuestra propia cárcel es como si nos despertásemos de un mal sueño, y vemos también nuestras posibilidades.

Seng Tsan, célebre maestro zen del siglo VII, enseñó que la libertad verdadera consiste en estar «sin angustiarse por la imperfección». Esto significa aceptar nuestra existencia humana y toda la vida tal como son. La imperfección no es un problema personal nuestro; constituye una parte natural de la existencia. Todos nos quedamos atrapados por los deseos y los miedos; todos obramos de manera inconsciente; todos sufrimos enfermedades y nos deterioramos. Cuando aprendemos a tranquilizarnos respecto de las imperfecciones, ya no perdemos los momentos de nuestra vida entre nuestros esfuerzos por ser distintos y nuestros miedos a lo que tenemos de malo.

El novelista inglés D. H. Lawrence dijo que nuestra cultura occidental era como un árbol grande, arrancado y con las raíces al aire. «Estamos pereciendo porque no se satisfacen nuestras necesidades superiores», escribió. «Estamos separados de nuestras grandes fuentes de alimentación y renovación interior.» Cuando volvemos a descubrir la verdad de nuestra bondad y nuestra conexión natural con todo lo vivo, nosotros mismos cobramos vida. Nuestras «necesidades superiores» se cubren al relacionarnos los unos con nosotros con amor, al relacionarnos con la belleza y con el dolor que tenemos dentro y que nos rodea. Como dijo Lawrence, «debemos plantarnos de nuevo en el universo».

Aunque el trance de sentirnos separados y faltos de valía constituye parte inseparable de nuestro condicionamiento de se-res humanos, también es parte inseparable suya nuestra capacidad de despertarnos.

Nos liberamos de la cárcel del trance cuando dejamos de hacernos la guerra a nosotros mismos y, en lugar de ello, aprendemos a relacionarnos con nuestras vidas con sabiduría y compasión en el corazón. En este libro estudiamos el proceso de abrazar nuestras vidas. Cuando aprendemos a cultivar la Aceptación Radical, empezamos a descubrir de nuevo el jardín: un sentimiento olvidado, peropreciado, de plenitud, de despertar y de amor.

Reflexión dirigida: Reconocer el trance de la falta de valía

La libertad comienza por reconocer las creencias y los miedos que alimentan el trance de la falta de valía. Quizá te resulte útil dedicar unos minutos a considerar cuáles son las partes de ti mismo que sueles rechazar y apartar de ti.



¿Acepto mi cuerpo tal como es?

¿Me culpo a mí mismo/a cuando caigo enfermo/a?

¿Me parece que no soy lo bastante atractivo/a?

¿Estoy descontento/a con el aspecto de mi pelo?

¿Me desazonan los efectos de la edad en mi cara y en mi cuerpo?

¿Me critico a mí mismo/a por estar demasiado gordo/a? ¿O de demasiado delgado/a? ¿O falto/a de forma física?

¿Acepto mi mente tal como es?

¿Me culpo a mí mismo/a por no ser lo bastante inteligente? ¿Por no tener sentido del humor? ¿Por no ser interesante?

¿Me critico a mí mismo/a por tener pensamientos obsesivos? ¿Por tener una mentalidad repetitiva y aburrida?

¿Me avergüenzo de mí mismo/a por tener o haber tenido pensamientos ruines, críticos u obscenos?

¿Me considero poco capacitado/a para practicar la meditación, por lo agitada que tengo la mente?

¿Acepto mis emociones y mis estados de ánimo tal como son?

¿Me permito a mí mismo/a llorar, o sentirme inseguro/a y vulnerable?

¿Me culpo a mí mismo/a por deprimirme?

¿Me avergüenzo de ser celoso/a o envidioso/a?

¿Me critico a mí mismo/a por ser impaciente, o irritable, o intransigente?

¿Me parece que mi ira o mi ansiedad son señales de que no avanzo por el camino espiritual?

¿Me parece que soy una mala persona por mi conducta?

¿Me odio a mí mismo/a cuando me comporto de manera egocéntrica o dañina? ¿Me avergüenzo de mis arrebatos de ira?

¿Me doy asco a mí mismo/a cuando como de manera compulsiva, o cuando fumo, o cuando bebo demasiado alcohol?

¿Me parece que no estoy avanzado/a espiritualmente porque soy egoísta y no pienso en los demás antes que en mí mismo/a?

¿Me parece que siempre estoy fallando en mi manera de relacionarme con mi familia y con mis amistades?

¿Me parece que hay algo malo en mí porque no soy capaz de tener intimidad con otras personas?

¿Me desprecio a mí mismo/a porque no consigo lo suficiente, porque no destaco ni brillo en mi trabajo?



La mejor manera de percibir el trance con claridad suele ser reconocer cómo queremos que nos vean los demás y qué es lo que *no* queremos que vean en nosotros. Piensa en alguien a quien hayas tratado últimamente; en una persona que aprecies y respetes pero a la que no conozcas muy bien.

¿Qué es lo que más quieres que vea en ti esa persona? (por ejemplo, que eres amable, generoso/a, atractivo/a).

¿Qué es lo que no quieres que perciba en ti esa persona? (por ejemplo, que eres egoísta, inseguro/a, envidioso/a).



A lo largo de la jornada, haz alguna pausa de vez en cuando y pregúntate: «En este momento, ¿me acepto a mí mismo/a tal como soy?» No te juzgues; límitate a ser consciente de cuál es en ese momento tu relación con tu cuerpo, tus emociones, tus pensamientos y tus conductas. A medida que nos vamos haciendo conscientes del trance de la falta de valía, este empieza a perder su dominio sobre nuestras vidas.

CAPÍTULO 2

Despertar del trance: el camino de la Aceptación Radical



*Anoche cuando dormía
soñé, ¡bendita ilusión!,
que una colmena tenía
dentro de mi corazón;
y las doradas abejas
iban fabricando en él,
con las amarguras viejas,
blanca cera y dulce miel.*

ANTONIO MACHADO

Lo más curioso y paradójico es que precisamente cuando me acepto a mí mismo tal como soy es cuando puedo cambiar.

CARL ROGERS

MOHINI ERA UNA TIGRESA DE BENGALA BLANCA que había vivido muchos años en el Zoológico Nacional de Washington, D. C. Durante la mayor parte de aquellos años, su vivienda había sido la antigua leonera, la clásica jaula de cuatro metros por cuatro con barrotes de hierro y suelo de hormigón. Mohini pasaba los días dando vueltas sin descanso por su estrecho habitáculo. Por fin, los biólogos y el personal del zoológico se ocuparon de proporcionarle un entorno natural. Le prepararon un parque de más de una hectárea, que tenía árboles, colinas, un estanque y vegetación variada. Llevaron a

Mohini a su nuevo hábitat y, llenos de emoción y de curiosidad, la liberaron allí. Pero era demasiado tarde. La tigresa fue a refugiarse inmediatamente a un rincón del complejo. Mohini siguió dando vueltas por aquel rincón, hasta que dejó pelada de hierba una superficie de cuatro metros por cuatro, donde vivió el resto de sus días.

Puede que la mayor tragedia de nuestras vidas sea que, aunque tenemos la libertad a nuestro alcance, podemos pasarnos años y años atrapados en unas mismas pautas viejas. Sumidos como estamos en el trance de la falta de valía, nos acostumbramos a encerrarnos en nuestra propia jaula de la autocrítica y de la ansiedad, llenos de inquietud y de insatisfacción. Como le pasó a Mohini, nos volvemos incapaces de acceder a la libertad y a la paz a las que tenemos derecho. Puede que deseemos amar a otras personas sin condiciones, sentirnos auténticos, absorber la belleza que nos rodea, cantar y bailar. Pero escuchamos cada día unas voces interiores que nos ciñen y nos estrechan la vida. Aunque ganemos millones en la lotería, o aunque nos casemos con la persona ideal, mientras sintamos que no somos lo bastante buenos no seremos capaces de gozar de las posibilidades que se nos presentan. Pero nosotros, a diferencia de Mohini, podemos aprender a darnos cuenta de que estamos encerrados en la trampa de nuestras propias creencias y de nuestros propios miedos. Podemos llegar a ver de qué manera estamos derrochando nuestras valiosas vidas.

El primer paso para salir de la jaula es *aceptarlo absolutamente todo* de nosotros mismos y de nuestras vidas, a base de abrazar con desvelo y con solicitud nuestras vivencias de cada momento. Cuando hablo de aceptarlo absolutamente todo, lo que quiero decir es que seamos conscientes de lo que está pasando en nuestro cuerpo y en nuestra mente en un momento dado, sin intentar controlarlo, ni juzgarlo, ni evitarlo. No quiero decir que consintamos las conductas dañinas, ni las nuestras ni las de los demás. *Se trata de un proceso interior de aceptar nuestra vivencia concreta y del momento presente.* Significa sentir lástima y dolor sin resistencia. Significa sentir deseo o aversión hacia alguna persona o cosa sin criticarnos a nosotros mismos por albergar

esos sentimientos ni sentirnos obligados a satisfacerlos.

Este reconocer con claridad lo que pasa dentro de nosotros, observando lo que vemos con un corazón abierto, amable y amoroso, es lo que yo llamo Aceptación Radical. Si nos estamos retrayendo de alguna parte de nuestra vivencia, si nuestro corazón cierra el paso a alguna parte de lo que somos y de lo que sentimos, entonces estamos fomentando los miedos y los sentimientos de separación que alimentan, a su vez, el trance de la falta de valía. La Aceptación Radical desmonta directamente los cimientos mismos de este trance.

La Aceptación Radical se opone radicalmente a nuestras reacciones condicionadas. Cuando surge el dolor físico o emocional, nuestra reacción refleja consiste en resistirnos a él, no solo tensando el cuerpo y contrayendo los músculos, sino contrayendo también la mente. Nos perdemos en pensamientos acerca de lo que va mal, de cuánto durará, de lo que debemos hacer al respecto y de cómo el dolor es un reflejo de nuestra falta de valía. Un dolor físico, como puede ser un dolor de espalda o una migraña, puede convertirse en una disertación sobre el tema de que no sabemos cuidarnos, de que no comemos bien o no hacemos bastante ejercicio. El dolor puede hacernos sentir víctimas; puede decirnos que no podemos contar con nuestro cuerpo, que las cosas nos irán mal siempre. Lo mismo hacemos con el dolor emocional: lo amplificamos con nuestras críticas y con nuestras historias. Si sentimos miedo, o ira, o envidia, eso quiere decir que hay algo de malo en nosotros, que somos débiles o malos.

Cuando nos perdemos en nuestras historias, nos distaciamos de nuestras vivencias reales. Mientras nos asomamos al futuro, o mientras repasamos el pasado, abandonamos la experiencia viva del momento inmediato. Nuestro trance se agudiza a medida que pasamos el día impulsados por el «tengo que hacer más para ser bueno», o por el «estoy incompleto; necesito más para ser feliz». Estos «mantras» refuerzan el trance-creencia de que nuestra vida debe ser distinta de lo que es.

Cuando las cosas nos van bien, dudamos merecerlo, o tememos que nos va a pasar algo malo. En cuanto nos tomamos un bocado de

nuestro helado favorito, nos ponemos a calcular cuánto más podremos comer sin que nos recuerde la conciencia o sin que lo notemos en la báscula. Cuando estamos ante un paisaje hermoso, nos preocupamos porque se nos ha terminado el carrete de fotos o nos ponemos a pensar que deberíamos irnos a vivir al campo. Cuando estamos meditando y pasamos unos momentos apacibles, empezamos a preguntarnos inmediatamente cómo haremos para que perduren. Todo nuestro disfrute está enturbiado por la ansiedad por conservar lo que poseemos y por nuestra necesidad compulsiva de ampliarlo.

DESPLEGAR LAS ALAS DE LA ACEPTACIÓN

Cuando estamos atrapados en el trance de la falta de valía, no reconocemos con claridad lo que pasa por dentro de nosotros, ni tampoco nos sentimos bondadosos. Nuestra visión de quienes somos está deformada y estrechada, y sentimos el corazón endurecido ante la vida. La Aceptación Radical empieza a desplegarse cuando nos asomamos a la vivencia del momento, soltando nuestras historias y acogiendo con suavidad nuestro dolor o nuestro deseo. Las dos partes de la aceptación verdadera (ver con claridad y acoger nuestra vivencia con compasión) dependen la una de la otra, como las dos alas de un ave de alto vuelo. Las dos juntas nos permiten volar y ser libres.

El ala del ver con claridad suele llamarse «atención plena» en la práctica del budismo. Esta es la cualidad de la consciencia que reconoce con exactitud lo que está pasando en nuestra vivencia de cada momento. Por ejemplo, cuando mostramos atención plena al miedo, somos conscientes de que nos vuelan los pensamientos, de que tenemos el cuerpo tenso y tembloroso, de que nos sentimos impulsados a huir..., y reconocemos todo esto sin intentar dirigir de ningún modo nuestra vivencia, sin retraernos. Nuestra presencia atenta es incondicional y abierta: nos mostramos dispuestos a estar con lo que surja, sea lo que sea, aunque deseemos también que cese el dolor o poder estar haciendo otra cosa. Este deseo y este pensamiento pasan a formar parte de lo que estamos aceptando. Gracias a que no estamos manipulando nuestra vivencia, la atención plena nos permite ver la vida «tal como es».

Este reconocimiento de la verdad de nuestra vivencia es inseparable de la Aceptación Radical: *no podemos aceptar sinceramente una vivencia si no estamos viendo con claridad lo que estamos aceptando.*

La segunda ala de la Aceptación Radical es la compasión, nuestra capacidad de relacionarnos con lo que vemos con ternura y

solidaridad. En vez de resistirnos a nuestros sentimientos de miedo o de pena, abrazamos nuestro dolor con la bondad de una madre que sostiene en brazos a su pequeño. En vez de criticar nuestros deseos de atención, de chocolate o de sexo, y en vez de sucumbir a ellos, observamos nuestras atracciones con delicadeza y con cariño. La compasión brinda el debido reconocimiento a nuestras vivencias; nos permite mantener una relación íntima con la vida de este momento *tal como es*. Gracias a la compasión, nuestra aceptación es de todo corazón y completa.

Estas dos alas de la visión clara y de la compasión son inseparables; ambas son esenciales para liberarnos del trance. Actúan juntas, reforzándose mutuamente. Cuando nos rechaza una persona a la que queremos, el trance de la falta de valía puede hacernos caer en el pensamiento obsesivo, con el que culpamos a la persona que nos hizo daño y, al mismo tiempo, creemos que si nos rechazó fue porque nosotros somos defectuosos. Podemos sentirnos atrapados en un péndulo incansable que oscila entre los arrebatos explosivos de ira y la vergüenza y la pena desgarradoras. Las dos alas de la Aceptación Radical nos liberan de este torbellino de acciones y reacciones. Nos ayudan a encontrar el equilibrio y la claridad que nos pueden guiar a la hora de elegir lo que decimos o lo que hacemos.

Si abordásemos nuestro proceso de Aceptación Radical provistos tan solo del ala de la atención plena, podríamos llegar a ser claramente conscientes del dolor que tenemos en el corazón, de la rabia que nos enrojece el rostro; podríamos llegar a ver claramente las historias que nos estamos contando (que somos unas víctimas, que estaremos siempre solos y sin amor). Pero también podríamos multiplicar nuestro sufrimiento al enfadarnos con nosotros mismos por el hecho de haber caído en tal situación en un primer momento. Aquí es donde interviene el ala de la compasión, que se une a la de la atención plena para crear una verdadera presencia sanadora. En vez de quitarnos de encima nuestra ira o nuestro abatimiento, o de condenarlos, la compasión nos permite estar presentes ante nuestras heridas abiertas, con suavidad y con bondad.

La atención plena, por su parte, también complementa a la compasión equilibrándola. Si nuestro cariño de corazón empieza a degenerar en autocompasión, creando el argumento de un nuevo relato («bien que lo intentamos, pero no conseguimos lo que tanto queríamos»), la atención plena nos permite ver que estamos cayendo en una trampa.

Ambas alas, en su conjunto, nos permiten quedarnos en la vivencia del momento, tal como es. Cuando lo hacemos así, empieza a pasar algo. Nos sentimos más libres; se nos presentan opciones; vemos con más claridad cómo queremos seguir adelante. La Aceptación Radical nos ayuda a sanarnos y a seguir avanzando, libres de los hábitos inconscientes del autoodio y de la culpabilidad.

Si bien el terreno propio de la Aceptación Radical es nuestra vivencia de cada momento, también podemos aplicar esa misma atención clara y bondadosa a las pautas de pensamientos y de sentimientos, de conductas y de sucesos que conforman nuestra experiencia vital. Nos volvemos más conscientes de las intenciones que motivan nuestra conducta. También nos volvemos conscientes de las consecuencias de nuestros actos, en la medida en que estos afectan a los demás y a nosotros mismos. En la psicología budista se llama «comprensión clara» al dar cabida a esta visión más general dentro de la atención plena con aceptación.

Vamos a suponer que nuestra atención plena nos hace ser conscientes de que solemos enfadarnos y tratar a nuestros hijos faltándoles al respeto y despreciándolos. Podemos empezar por examinar nuestras intenciones, abriéndonos con aceptación a los pensamientos y a los sentimientos que surgen cuando nos portamos así. Quizá nos demos cuenta de que lo que queremos es quitarnos de encima a nuestros hijos, porque nos sentimos tan estresados que no somos capaces de atender a sus necesidades. «Me estoy hundiendo y quiero salvarme yo primero.» Este pensamiento puede estar acompañado de una tensión en el vientre que se extiende como una ola y nos aprieta la garganta. También podemos observar y ver el efecto concreto que ha tenido nuestra conducta sobre nuestros hijos.

¿Se han apartado de nosotros? Cuando advertimos que nuestros hijos empiezan a no confiar en nosotros y a tenernos miedo, podemos sentir que se nos acumula en el pecho un sentimiento de pena. También podemos advertir el efecto que tiene nuestra conducta iracunda sobre nuestro propio cuerpo y sobre nuestra mente, y lo aislados o lo mal que nos sentimos después de un arrebato impulsivo.

La visión más amplia que aporta la comprensión clara nos conduce inevitablemente hasta nuestras intenciones más profundas. *No queremos sufrir ni causar sufrimientos.* Podemos descubrir que lo que más deseamos es que nuestros hijos sepan cuánto los queremos. Este anhelo también se cubre con la visión clara y la bondad. De esta manera, contemplando con Aceptación Radical todo el contexto de nuestras circunstancias, nos volvemos cada vez más capaces de armonizar nuestros actos con nuestro corazón.

Dado que la no-aceptación es la naturaleza misma del trance, podríamos preguntarnos cómo es posible que demos el primer paso hacia la Aceptación Radical precisamente cuando nos sentimos más atascados. Para cobrar confianza en este sentido, recordemos que esa naturaleza búdica que es nuestra esencia se conserva intacta, por muy perdidos que estemos. La naturaleza misma de la consciencia es saber lo que pasa. *La naturaleza misma de nuestro corazón es amar.* Somos como un mar ilimitado, capaces de abarcar todas las olas de la vida que discurren por nosotros. Aunque los vientos de la desconfianza agiten el mar, somos capaces de encontrar el rumbo que nos conduce a nuestro hogar. Somos capaces de descubrir, entre las olas, nuestra consciencia amplia y despierta.

Sentamos los cimientos de la Aceptación Radical a base de reconocer que estamos dominados por el hábito de criticar, de resistirnos y de aferrarnos, y que intentamos constantemente controlar nuestros niveles de dolor y de placer. Sentamos los cimientos de la Aceptación Radical a base de ver cómo creamos sufrimiento cuando nos volvemos contra nosotros mismos con severidad, y a base de recordar nuestra intención de amar la vida. Cuando dejamos nuestras historias acerca de lo que hay de malo en nosotros, empezamos a

tocar con atención clara y bondadosa lo que sucede de verdad. Soltamos nuestros planes o nuestras fantasías y llegamos con las manos abiertas a la vivencia del momento presente.

Ya sintamos placer o dolor, las alas de la aceptación nos permiten dar el debido reconocimiento a esta vida en cambio constante, y apreciarla tal como es.

AFRONTAR LA ANGUSTIA DEL TRANCE

Cuando empecé a practicar el yoga y la meditación, no me daba cuenta de que la aceptación se encontraba en el corazón mismo de la vida espiritual. Solo era consciente en parte de que mis sentimientos de no ser nunca lo bastante buena me estaban impidiendo alcanzar la paz y la libertad que anhelaba. Al fin, tuve que pasar por una experiencia que me hizo pedazos emocionalmente, para poder despertarme de los hábitos y de los condicionamientos de muchos años. Y si bien las circunstancias externas de mi historia personal fueron poco corrientes, muchas personas me han dicho que reconocen su propio drama interior en el mío.

Cuando tenía poco menos de treinta años, ya había vivido ocho en aquella comunidad espiritual donde había ingresado después de terminar mis estudios universitarios. Además de impartir clases de yoga y meditación con regularidad, asistía a clases para doctorarme en filosofía clínica y atendía a pacientes en una consulta a jornada completa. Por todo ello, solía estar sometida a tensión entre mi vida en el «mundo exterior» y la vida en el ashram. Mi maestro me reñía a veces porque no dedicaba la energía suficiente a la comunidad, y yo solía sentirme culpable de apretar poco por querer abarcar demasiado. Pero yo valoraba ambos mundos y no me sentía capaz de renunciar a ninguno de los dos.

Algunos años antes me había casado con un hombre de nuestra comunidad espiritual, a propuesta de nuestro maestro. Desde nuestros primeros días juntos, deseamos tener un hijo. Aunque mi vida estaba ya muy repartida en tantos sentidos, cuando me quedé embarazada por fin, los dos nos emocionamos al saber que nuestro sueño se hacía realidad. Convinimos en que me sentaría bien dejar mi consulta durante un mes para descansar un poco y nutrirme espiritualmente. Opté por pasar aquel mes en un retiro de yoga y meditación que impartiría nuestro maestro en el desierto del sur de California.

Cuando llevaba dos semanas de retiro, tuve una hemorragia fuerte. Mis amigos me llevaron a un hospital cercano y allí sufrí un aborto que puso fin a mi sueño de ser madre. La pérdida del niño me llenó de pena. Tendida en la cama del hospital, me esforzaba por entender qué era lo que había fallado. ¿Era posible que la práctica del yoga con demasiada energía, sumada al calor intenso del verano, hubieran sido excesivos para mí? Cuando volví al lugar donde se celebraba nuestro retiro, dejé a mi maestro un mensaje telefónico en el que le contaba lo sucedido y le hablaba de mis inquietudes. No recibí respuesta.

Pasé los dos días siguientes en la cama, recuperándome, viviendo mi duelo, rezando. El tercer día decidí asistir a la reunión cotidiana, en la que el maestro impartiría una charla. Me parecía que la inspiración me sentaría bien, y sabía que estar con mi familia espiritual me serviría de consuelo.

Era un anochecer caluroso del desierto, y éramos varios centenares los reunidos bajo una gran carpa, meditando en silencio, esperando la llegada de nuestro maestro. Cuando vimos acercarse su coche, todos nos pusimos de pie y entonamos un cántico de devoción. El maestro entró en la carpa acompañado de su séquito de yoguis vestidos con túnicas y se sentó ante nosotros, entre cojines cuyos colores hacían juego con los tonos anaranjados y rosados de la puesta de sol. Nuestro cántico concluyó, y nos sentamos todos mirándolo en silencio, mientras él se comía una galleta y unas uvas que tomó de una bandeja preparada cuidadosamente. Recorrió con la mirada aquel mar de rostros que, alzados hacia él, esperaban con impaciencia su inspiración. De pronto, sobresaltada, me di cuenta de que me estaba mirando a mí. Interrumpió el silencio pronunciando mi nombre, el nombre en sánscrito que me había impuesto él años atrás, cuando yo me había comprometido a seguir sus enseñanzas. Mientras me seguía resonando mi nombre en los oídos, él me pidió que me pusiera de pie.

En aquellas reuniones sucedía a veces que el maestro se dirigía públicamente a algún discípulo determinado, y por ello creí que iría a interesarse por cómo estaba yo. Pero, en lugar de ello, y sin ningún preámbulo, anunció con severidad que yo había provocado la muerte

de mi hijo con mi ambición profesional y mi egocentrismo. Me sentí como si me hubieran dado una patada en el estómago; la impresión de dolor me retorció las vísceras. Seguí de pie, petrificada y sin poder pronunciar palabra, mientras él seguía diciéndome con crudeza que había estado dispuesta a practicar el sexo pero sin haber querido de verdad tener un hijo. Aquello tenía que ser un mal sueño. Él me había criticado alguna vez en privado por mi vida fuera del ashram, desde luego, pero nunca con crueldad, nunca con tal furia y desprecio.

Me senté, ardiendo de vergüenza. Si bien yo había estado dudando de él cada vez más en los últimos años, ahora él había faltado absolutamente a mi confianza. Un agujero crudo y profundo de dolor empezó a tragarse todo lo que había en mí. Temblando, escuchaba sin entender, mientras la voz del maestro seguía sonando, monótona, en algún lugar lejano.

Cuando hubo terminado la charla y el maestro se alejó en su coche, varios amigos míos me abrazaron sin saber qué decirme. Yo veía en sus ojos lo confusos que se sentían. El maestro debía de haber impartido su enseñanza de aquel modo con un fin espiritual; nuestro maestro no podía equivocarse..., pero parecía que algo no había estado bien. Yo les agradecí su desazón, pero lo que más me importaba en aquellos momentos era desaparecer. Había leído años atrás un relato que trataba de un soldado joven, herido en una batalla, que regresaba a su casa; pero corría el rumor de que era un traidor, y lo expulsaron del pueblo. Cuando el soldado se marchaba del pueblo, cojeando, con un hatillo de ropa y comida, sentía que todos lo miraban, incluso que lo compadecían. Así me sentía yo en aquellos momentos. Humillada e inalcanzable. Mientras me alejaba de la multitud, procuraba esquivar las miradas de mis compañeros yoguis. Me sentía como si todos ellos me estuvieran juzgando o sintieran pena por mí. Quería desesperadamente estar sola. ¿Cómo podía estar con alguien, sintiéndome tan desgraciada?

Con los ojos llenos de lágrimas, fui a refugiarme a un pequeño santuario situado en un claro entre los cactus. Allí pasé varias horas sollozando, sentada en el suelo duro y desnudo. ¿Cómo podía haber

pasado aquello? Había perdido a mi niño y mi maestro me había condenado. ¿Tenía razón? Mi cuerpo entero me decía que mi maestro no tenía razón en lo del niño. Pero ¿qué había en mí para que él me hubiera atacado con tanta furia, precisamente cuando estaba tan claro que yo era muy vulnerable? Quizá le hubiera ofendido el mensaje telefónico que le había dejado, y se hubiera creído que yo estaba poniendo en tela de juicio la sabiduría de su programa y de sus enseñanzas.

Quizá el maestro supiera que yo albergaba dudas sobre él, que no confiaba plenamente en él. Pero ¿por qué se había mostrado tan maligno, tan lleno de odio? ¿Era yo de verdad tan mala como decía él?

Con el corazón roto de dolor y de duelo, me sentía apartada de mi mundo y enajenada de mi propio ser. ¿Iba por el buen camino espiritual? ¿Cómo podía seguir integrada en una comunidad que estaba entregada tan sin discusión a un maestro como aquel? ¿Qué sería de mi matrimonio si yo no podía seguir aquel camino? ¿Podría soportar perder a mi familia espiritual, perder toda una forma de vida, marchándome?

Mientras se cerraba mi mundo a mi alrededor, se apoderaba de mí una desesperación antigua y familiar. Las palabras del maestro ya me habían arrojado al pozo de mi propia fealdad; pero ahora, además, mis voces interiores me confirmaban que yo era esencialmente defectuosa. Recordaba que había estado intentando demostrar mi valía desde siempre. Recordaba que, siendo adolescente, debatía durante las comidas con mi padre, que era abogado, y me sentía muy orgullosa (y aliviada) cuando le presentaba un argumento que a él le parecía convincente. Se me caía el alma a los pies recordando cómo había aplicado este mismo recurso con mis profesores o con otras personas de autoridad. Cuando me surgieron imágenes de mi madre (echada en la cama, leyendo una novela de misterio, con un gin tonic al alcance de la mano), sentía que me inundaban los recuerdos de su lucha contra la depresión y contra la angustia. Podía ser que aquella necesidad compulsiva mía de parecer fuerte y compacta fuera un

recurso para evitar aquellas mismas tendencias en mí misma. ¿Era yo, siquiera, una persona cariñosa? Podía ser que solo ayudara a mis pacientes o a mis amigos para ganarme fama o alabanzas. Todos mis afanes (por obtener mi doctorado, por ser una buena yogui, por ser *buena*) encajaban en aquella historia de una persona insegura y defectuosa. Sentía que en mí no había nada que fuera puro ni digno de confianza.

Llena de angustia y desesperación, recurrí, como había recurrido muchas veces, a la presencia que yo llamo el Amado. Aquella consciencia llena de amor incondicional y despierta siempre había sido un refugio para mí. Cuando susurré «Amado» y sentí mi anhelo de pertenecer a aquella consciencia amorosa, empezó a pasar algo. Al principio era sutil, un leve sentimiento de que yo no estaba tan perdida ni tan sola. En vez de estar sumergida por completo en un caldero de sufrimiento, empezaba a percibir en mi interior y a mi alrededor cierta apertura y ternura. Mi mundo se estaba ensanchando.

Pasé las largas horas de aquella noche yendo y viniendo entre el dolor de mis heridas y aquella apertura creciente. Cada vez que intentaba imponerse alguna de aquellas voces condenatorias, cuando yo era capaz de recordar aquella presencia cariñosa, advertía que podía oír las críticas sin creerlas. Cuando surgían historias de las épocas en que yo me había comportado con egoísmo, o había fingido ser lo que no era, era capaz de soltar los pensamientos y limitarme a sentir la magulladura dolorosa de mi corazón. Cuando me abría al dolor sin resistirme a él, todo lo que componía mi vivencia se suavizaba y se volvía más fluido.

Se alzó en mi mente una voz nueva: *Quiero aceptarme a mí misma por completo*, aunque tenga todos los defectos que dijo mi maestro. Aunque mis afanes y mi inseguridad quisieran decir que estaba «atrapada en mi ego», quería acogerme a mí misma con calor y darme reconocimiento, en vez de condenarme. Aunque fuera egoísta y crítica, quería aceptar incondicionalmente estos aspectos de mí misma. Quería poner fin a la vigilancia y a la crítica incesantes.

Sin darme cuenta, me puse a rezar: «Que me ame y me acepte a mí

misma tal como soy». Empecé a sentirme como si me estuviera acunando a mí misma delicadamente. Todas las oleadas de vida que me recorrían estaban en su lugar y eran aceptables. Hasta la voz del miedo, la voz que me decía que «hay algo de malo en mí» era aceptable y no era capaz de desvirtuar aquel cariño auténtico y profundo.

EL SUFRIMIENTO QUE NOS ABRE A LA ACEPTACIÓN RADICAL

A mi madre, con otras antiguas alumnas del Barnard College, la eligieron por sus logros de toda una vida para dirigir la palabra a los nuevos licenciados en el acto de fin de curso. Un día, poco antes de que mi madre cumpliera los setenta y cinco años, recibió una llamada de una estudiante a la que habían encargado que la entrevistara. La joven periodista empezó felicitando a mi madre por su labor como directora de una gran organización sin ánimo de lucro que hacía una gran labor para ayudar a las víctimas del alcoholismo. Mi madre me lo contó así más tarde con humor ácido:

—Cuando aquella estudiante tan aplicada me preguntó cómo había entrado yo en aquel campo tan apasionante, yo le dije: «Bárbara, querida, entré *a fuerza de beber*».

Cuando yo era niña, mi madre recurrió al alcohol para adormecer su dolor emocional. Se sentía cada vez más angustiada y desgraciada, y solo encontraba un sentido y un propósito en la vida en el amor a su familia. Pero cuando yo tenía dieciséis años, mi madre ya no podía cerrar los ojos al hecho de que sus seres más queridos estábamos preocupados por su manera de beber. Ya no daban resultado sus sistemas bien ensayados de negación, de secretismo ni de procurar agradar a los demás. Su vida estaba absolutamente descontrolada. Mi madre estaba tocando fondo.

El programa de doce pasos de Alcohólicos Anónimos (AA) habla del «tocar fondo» como punto de inflexión a partir del cual resulta posible recuperarse de verdad de la adicción. Mi madre, con el apoyo de AA, fue capaz de reconocer su enfermedad y de reaccionar ante ella. A base de afrontar plenamente su sufrimiento, de aceptar su inseguridad y su vergüenza, y abrirse a ellas, volvió a conectar con el sentido de su vida. A lo largo de sus años de recuperación empezó a ir más allá de su identidad de niña pequeña irreal y que no merecía que le prestaran atención. Aprendió que la integración no dependía de sus

esfuerzos por agradar a los demás. En la actualidad, el trabajo de mi madre y su manera de relacionarse con los demás brotan de un pozo profundo y genuino de cariño. Pero para despertar de su trance, tuvo que dejar de huir y que aceptar su dolor.

El poeta Rumi veía con claridad la relación entre nuestras heridas y nuestro despertar. Nos dejó este consejo: «No te retires. Sigue mirando el lugar donde tienes la venda en la herida. Es por allí por donde entra en ti la luz». Cuando miramos directamente la venda de nuestra herida, sin negarla ni evitarla, nos sensibilizamos respecto a hacia nuestra vulnerabilidad humana. Nuestra atención deja paso a la luz de la sabiduría y de la compasión.

De este modo, las épocas de gran sufrimiento pueden convertirse en tiempo de penetración y apertura espiritual profunda. Casi todos hemos pasado en nuestras vidas por temporadas en que nos parecía que todo se nos venía abajo. En esas épocas, todas las creencias en que hemos basado nuestra vida pierden las amarras; nosotros, que habíamos creído que entendíamos el modo de vivir la vida, nos sentimos perdidos en un mar tempestuoso. Cuando amaina la tormenta, empezamos a ver nuestra vida con frescura y con una claridad impresionante.

Yo, con el transcurso de los años, he llegado a considerar que aquella experiencia mía en el retiro del desierto, más que una traición por parte de mi maestro, fue una ventana por la que pude ver cuánto me había traicionado a mí misma. Ante el ataque a que me había sometido él, mis estrategias defensivas habituales se desmoronaron y yo toqué fondo. Sumida en un dolor atroz, este sirvió para desvelar el dolor de la falta de valía con el que había convivido durante años. En la raíz de mi trance se encontraba el miedo a ser una persona defectuosa, y yo había sacrificado muchos momentos a lo largo de los años en el intento de demostrar mi valía. Como la tigresa Mohini, vivía en una cárcel que me había construido yo misma y que me impedía vivir plenamente. El único medio que tenía para liberarme era la Aceptación Radical de todos mis sentimientos y de todos mis miedos a la imperfección. Al prestar atención a la herida vendada, al

abrazar el dolor del que había estado huyendo, empecé a confiar en mí misma y en mi vida.

ALGUNOS ERRORES FRECUENTES EN LA INTERPRETACIÓN DE LA ACEPTACIÓN RADICAL

La práctica de la Aceptación Radical choca tanto con nuestra cultura de la no-aceptación, que puede resultar difícil entenderla. Puede parecer que estoy hablando de resignación, o de autocomplacencia, o de excusar la mala conducta: «Yo practico la Aceptación Radical, de modo que no me critiquéis porque no acepte responsabilidades en el trabajo o porque sea desagradable e insensible en casa». Como la Aceptación Radical es una práctica muy potente, quiero estudiar aquí con mayor detalle estos posibles errores de interpretación.

La Aceptación Radical no es resignación. El mayor error de interpretación de la Aceptación Radical es que, si nos limitamos a aceptarnos tal como somos, perderemos la motivación que nos conduce a cambiar y a desarrollarnos. La Aceptación se puede interpretar erróneamente como una excusa para conservar los malos hábitos. «Yo soy así. Acéptame como soy.» O bien, aunque queramos cambiar de manera positiva, podemos llegar a la conclusión de que «yo soy como soy y no voy a cambiar nunca». La Aceptación puede darnos a entender que nos resignemos a ser tal como somos, lo que en muchos casos significa ser menos que buenos. No obstante, según proclama la idea trascendental del psicólogo Carl Rogers: «Lo más curioso y paradójico es que, cuando me acepto a mí mismo tal como soy, es precisamente cuando puedo cambiar». Nuestra naturaleza más profunda nos impulsa a despertar y florecer. He descubierto una y otra vez que aplicar la Aceptación Radical a cualquier parte de nuestra vivencia es el salto fundamental que abre la vía del cambio auténtico y perdurable. En este libro presentamos muchos ejemplos de cómo se produce este cambio cuando se aplica la Aceptación Radical a una situación aparentemente irremediable o a un hábito muy arraigado.

La Aceptación Radical no significa que nos definamos a nosotros mismos en función de nuestras limitaciones. No es una excusa para retraernos. Quizá nos digamos a nosotros mismos que no tenemos la titulación o la experiencia necesaria para optar a un puesto de trabajo que nos interesa, y que, por tanto, ni siquiera vamos a presentar una solicitud. Quizá lleguemos a la conclusión de que, en vista de nuestra historia anterior, no estamos hechos para mantener relaciones de pareja estrechas, y que por ello vamos a seguir solteros. Aunque haya algo de verdad en estas valoraciones nuestras, la Aceptación Radical significa aplicar a nuestras capacidades y a nuestras limitaciones una atención clara y bondadosa, sin otorgar a nuestras historias basadas en el miedo el poder de cerrarnos a la vida.

Lo mismo puede decirse de los desafíos físicos. ¿Y si sufrimos un accidente de tráfico y nos quedamos paralizados de la cintura para abajo? Si nos dicen que no volveremos a andar, ¿significa la Aceptación que nos resignemos a nuestro destino con desesperanza? ¿Hemos de renunciar a la posibilidad de vivir una vida plena y feliz? La Aceptación Radical no significaría negarnos a nosotros mismos el gran duelo que nos produce el haber perdido la libertad de movernos libremente. Con ella reconoceríamos plenamente nuestros sentimientos y nuestras reacciones. Evaluaríamos con sinceridad las consecuencias inmediatas que tendrían nuestras nuevas limitaciones sobre nuestro trabajo, sobre nuestra sexualidad, sobre el cuidado de nuestros hijos, sobre nuestras tareas domésticas. Pero la Aceptación Radical también significa no pasar por alto otra verdad importante: la creatividad y las posibilidades inagotables de la vida. Al aceptar la verdad del cambio, al aceptar que no sabemos cómo se desenvolverá nuestra vida, nos abrimos a la esperanza que nos permite avanzar con vitalidad y con fuerza de voluntad. Como aprendimos con el hermoso ejemplo del actor Christopher Reeve, que se quedó paralizado por una caída montando a caballo, podemos dedicar todo nuestro espíritu a la recuperación; podemos «ir por todas» en la fisioterapia, en mantener relaciones valiosas con los demás, en desarrollarnos y en aprender de todo lo que vivimos. Christopher Reeve, con su esfuerzo, alcanzó un nivel de recuperación que se consideraba imposible hasta entonces. Al

afrontar nuestras vivencias reales con la claridad y la bondad de la Aceptación Radical, descubrimos que seguimos siendo libres para vivir creativamente, para amar con plenitud, sean cuales sean nuestras circunstancias.

La Aceptación Radical no es autocomplacencia. No es decirnos: «Acepto que tengo este deseo, y, por tanto, voy a satisfacerlo». Si bien es importante que no neguemos nuestros deseos ni los reprimamos, también es importante que seamos conscientes de lo que nos motiva y de cuáles son los efectos de nuestra conducta. Por ejemplo, si tenemos adicción a la nicotina, la Aceptación Radical no significa que cada vez que nos apetezca fumarnos un cigarrillo lo encendamos sin más. Antes bien, llevamos visión clara y compasión al ansia y a la tensión que sentimos cuando «tenemos que fumarnos otro». Nos hacemos conscientes de las historias que nos convencen de que necesitamos algo que nos dé un descanso de la tensión a la que estamos sometidos. Notamos la agitación de nuestro cuerpo y el recuerdo del sabor del tabaco en la boca. Leemos las advertencias sanitarias de la cajetilla sin negarnos la verdad de que fumar nos hace daño. Si nos fumamos, en efecto, otro cigarrillo, no nos complacemos en nuestras justificaciones ni en nuestra culpabilidad; las vemos aparecer y las aceptamos con atención plena. Al afrontar todo el proceso de fumar con la atención despierta y la bondad de la Aceptación Radical, podemos desplazarnos hacia opciones más prudentes.

La Aceptación Radical no nos vuelve pasivos. Una amiga mía, activista en la defensa del medio ambiente, me dijo hace poco que si ella *aceptara* la degradación de nuestro entorno, dejaría de militar activamente por el cambio. Una mujer maltratada a la que traté en mi consulta me dijo que si *aceptara* el modo en que la trataba su marido, perdería la capacidad de velar por sí misma. Los alumnos me suelen plantear esta dificultad: ¿la Aceptación Radical no equivaldría a aceptar los exterminios masivos que llevó a cabo Hitler, o a tolerar sin más que existan en el mundo el racismo, la guerra y el hambre? ¿Significa la Aceptación Radical que no hagamos nada contra los sufrimientos del mundo?

Cuando nos sentimos indignados por las atrocidades humanas, o desesperados por la degradación de nuestro medio ambiente, sentimos el impulso poderoso y justo de hacer algo al respecto. Cuando vemos que nuestra conducta o la de los demás causa sufrimientos, sentimos el deseo natural de poner en marcha un cambio. Estas reacciones poderosas nos van guiando a lo largo de nuestras vidas, haciéndonos emprender prácticas espirituales y terapias sanadoras, elegir tendencias políticas, decidir con quién nos tratamos, qué proyectos emprendemos y el modo de criar a nuestros hijos. Pero existe una diferencia entre los actos y decisiones que surgen de la Aceptación Radical y los que saltan a modo de reflejo de nuestra codicia de determinados resultados y de nuestro miedo a determinadas consecuencias.

La Aceptación Radical reconoce nuestra propia vivencia en este mismo momento como primer paso de la acción prudente. Antes de actuar o de reaccionar, nos permitimos sentir y aceptar nuestro duelo por cómo se ha contaminado la Tierra, nuestra rabia por la destrucción de la fauna, nuestra vergüenza por lo mal que nos han tratado, nuestro miedo por lo que puedan pensar de nosotros los demás, la sensación de culpa por nuestra propia insensibilidad. Sea cual sea la situación, nuestra vivencia personal inmediata es el terreno fundamental de la Aceptación Radical. Es ahí donde cultivamos el verdadero despertar y la bondad verdadera, que son las bases de la acción eficaz.

Algunos de los activistas sociales más respetados del mundo basaron su labor en la Aceptación Radical: Gandhi en la India, Aung San Suu Kyi en Birmania, Nelson Mandela en África... Todos ellos sufrieron la cárcel y afrontaron la impotencia, la soledad y la incomodidad de la opresión a que estuvieron sometidos. La comprensión clara les permitió ver el sufrimiento en potencia de las reacciones airadas, y mantuvieron la atención puesta en su intención de hacer bien a los demás. Al aceptar su propio sufrimiento, en vez de negarlo o de reaccionar ante él, se liberaron y pudieron trabajar por la paz y por la justicia sin amargura ni autocompasión. Estas personas, y otras muchas, nos dan ejemplo de la fuerza que tiene el

poner la Aceptación Radical en el corazón del esfuerzo para aliviar el sufrimiento.

La Aceptación Radical no significa aceptar un «yo». A veces, cuando hablo a los estudiantes de budismo de aceptarnos y amarnos a nosotros mismos, me preguntan cómo se puede compaginar esto con la enseñanza budista del *anatta*, del no-yo. ¿Es que la idea misma de la autoaceptación parte de un concepto equivocado del yo? Como enseñó el Buda, nuestra percepción habitual del yo es un constructo mental; es la idea de un ente que hace que pasen cosas, que es víctima, que controla el espectáculo. Cuando decimos «me acepto a mí mismo como soy» no estamos aceptando una historia acerca de un yo bueno o malo. Estamos aceptando, más bien, las vivencias mentales y sensoriales inmediatas que interpretamos como «el yo». Estamos viendo integrados en el flujo de la vida los deseos y los miedos familiares, los pensamientos críticos y planificadores. El aceptarlos de este modo nos capacita para reconocer que la vivencia es impersonal y nos libera de la trampa de identificarnos a nosotros mismos con un yo deficiente y limitado.

Yo suelo recordar a los alumnos que la palabra *radical* procede de la palabra latina *radix*, que significa «raíz», de modo que lo radical es lo que llega hasta la raíz o hasta el origen. La Aceptación Radical nos permite volver a la raíz o al origen de nuestro ser. Cuando somos bondadosos y estamos presentes sin condiciones, disolvemos inmediatamente el trance de la falta de valía y de la separación. Al aceptar las olas de pensamiento y de sentimiento que surgen y pasan, descubrimos nuestra naturaleza más profunda, nuestra naturaleza original, como un mar ilimitado de despertar y de amor.

POR EL CAMINO DEL BUDA: DESCUBRIR LA LIBERTAD DE LA ACEPTACIÓN RADICAL

El psicólogo Carl Jung se opuso al concepto ortodoxo de la búsqueda de la *perfección* como quien sube por una escalera, y describió el camino espiritual más bien como un desplegarse a la *plenitud*. En vez de esforzarnos por domeñar las olas de las emociones y por liberarnos de un yo que es impuro de suyo, miramos hacia el otro lado y abrazamos esta vida con toda su realidad, con todo lo rota, desordenada, misteriosa y vibrante que es. Cultivando una presencia incondicional y llena de aceptación, dejamos de hacernos la guerra a nosotros mismos y de tener a nuestro yo descontrolado e imperfecto en una jaula de críticas y de desconfianza. En vez de ello, descubrimos la libertad de volvernos auténticos y plenamente vivos.

Aunque la aceptación que llegué a tocar en aquel pequeño santuario del desierto aumentó de manera espectacular mi confianza en mí mismo, la integración de esta experiencia fue un proceso gradual. Cuando volví a mi ashram «base», en la Costa Este de Estados Unidos, me parecía que veía la vida con ojos más claros; pero todavía tardé casi dos años en estar preparada del todo para marcharme. Aquellos hombres, mujeres y niños eran mi familia espiritual; renunciar a la comunidad representaría una pérdida tremenda para mí.

A medida que fui retrayéndome de mi compromiso con el ashram, empecé a ver cada vez más claro que la vida que había hecho allí me había reforzado la tendencia a subir por la escalera de la perfección y a ocultar mis deficiencias. Además, como ahora ya no dudaba tanto de mí misma ni me buscaba segundas intenciones, ya no podía negar los problemas que subyacían en aquella comunidad y que yo no había querido afrontar. Mi marido ya se había desencantado de la vida en el ashram, y por fin ambos convenimos en que había llegado el momento de marcharnos. Cuando me despedí formalmente del

maestro, este me advirtió que si me apartaba de él y si abandonaba aquel camino espiritual, yo sería estéril durante el resto de mis días. Pero quiso el destino que a los pocos días de que anunciásemos nuestra decisión y de que entregásemos nuestras túnicas, volví a quedarme embarazada. Aunque esperé el nacimiento de Narayan con gran felicidad, y aunque no dudé nunca de la decisión que habíamos tomado de marcharnos, el dolor por todo lo que había perdido me duró años enteros.

Volviendo la vista atrás, me parece absolutamente lógico que las enseñanzas del Buda me guiaran a lo largo de esta transición desgarradora. Cuando empecé a sentir que me distanciaba del aham, me puse a leer libros sobre otras tradiciones espirituales. Me sentí atraída especialmente por el budismo, y empecé a experimentar con una meditación budista de atención plena que se llama *vipassana*, lo que significa «ver con claridad» en pali, la lengua del Buda. Esta práctica se basa en unas enseñanzas que reconocían expresamente los sufrimientos que sentía yo y que ofrecían un camino para despertarse de ellos.

En el ashram, nuestras meditaciones se habían dirigido a cultivar un estado de paz, de energía o de arrebatos. Acallábamos la mente concentrándonos en la respiración o en unas palabras sagradas en sánscrito. Como formación, tenía valor; pero yo descubrí que cuando me encontraba en un estado de agitación emocional, aquellas meditaciones no servían más que para ocultar mi aflicción de manera temporal, en el mejor de los casos. Lo que hacía era manipular mi vivencia interior, en vez de estar con lo que sucedía de verdad. Pero las prácticas budistas de atención clara me enseñaron a abrirme sin más y a dejar que corriera por mí el torrente variable de las vivencias. Cuando aparecía una autocrítica severa, yo podía reconocerla como un mero pensamiento pasajero. Aunque el pensamiento fuera un visitante habitual y pertinaz, *darme cuenta de que no era cierto resultaba maravillosamente liberador*. Cuando me perdía en sentimientos de inseguridad o de soledad, descubría que las meditaciones de bondad amorosa y de compasión podían volver a dirigirme hacia aquella ternura que había sentido en el santuario del

desierto. Ya no me esforzaba por librarme del dolor; estaba aprendiendo, más bien, a relacionarme con cariño con el sufrimiento que sentía. Aquellas prácticas me llevaron desde el primer momento a una consciencia amorosa, abierta y aceptadora que yo sentía que era mi naturaleza verdadera.

Después de haber meditado por mi cuenta durante varios años, asistí a mi primer retiro en silencio en la Sociedad de Meditación Insight, en Massachusetts. Comprendí que había encontrado mi hogar. Después de una de las charlas de la noche, una de las cosas que había dicho el maestro me caló muy hondo; abordaba aquel sufrimiento central con el que llevaba luchando yo tanto tiempo. Recuerdo que dijo: *El límite de lo que podemos aceptar es el límite de nuestra libertad.* Durante el silencio posterior, me pasaron por la mente imágenes y recuerdos que mostraban de cuántas de mis vivencias me había estado defendiendo. Sentí las murallas que había levantado para cerrar el paso a las personas que eran diferentes de mí, a las que me intimidaban o me exigían demasiado. Reconocí mi aversión a las incomodidades físicas, a los sentimientos de miedo y de soledad. Comprendí que no me perdonaba a mí misma haber hecho daño a los demás, ser crítica, obsesiva, egoísta.

Cuando el maestro y la mayoría de los estudiantes hubieron abandonado la sala, yo me quedé en aquella quietud silenciosa. Quería saber cómo sería que se disolvieran todos los límites y que dejara vivir la vida en mí sin más. Cuando me abrí en relajación, el corazón y la mente se me llenaron de ternura hacia todo lo que sentía de malo y de doloroso en mí. Descubrí que todas las discusiones que mantenía con la vida (desde una leve autocrítica hasta la angustia absoluta de la vergüenza) me separaban del amor y de la consciencia, que son mi verdadero hogar.

Desde entonces, me he detenido a preguntarme en muchas ocasiones, sobre todo cuando me encuentro atrapado por la tensión o por la autocrítica: *¿Cómo sería si pudiera aceptar la vida, aceptar este momento, tal y como es?* Con independencia de la película mental que me hubiera estado poniendo, la mera intención de aceptar mi

vivencia empieza a intensificar mi atención y a ablandarme el corazón. A medida que intimo más con las olas concretas de vivencia que me recorren, los comentarios constantes de fondo de mi mente van aflojando y empieza a disolverse la tensión de mi cuerpo. Cada vez, cuando vuelvo a empezar, permitiendo, de manera despierta, que la vida sea tal como es, conozco esa sensación vívida de *llegar*, de volver a entrar en el flujo cambiante de las vivencias. Este «dejar ser» es la vía por la que accedemos al estar llenos de admiración y plenamente vivos. Así lo dijo la escritora Storm Jameson:

No hay más que un mundo, el mundo que se te echa encima en este momento. No hay más que un momento en el que estás vivo, que es este mismo momento, aquí y ahora. La única manera de vivir es aceptar cada minuto como un milagro irrepetible.

Todos somos capaces de aprender la Aceptación Radical. Las dos alas, el reconocimiento claro y la presencia compasiva, son expresiones de quienes somos de manera intrínseca. Pero dado que caemos en trances de manera muy natural, para despertar nuestro corazón y nuestra mente necesitamos tanto una resolución sincera como unas prácticas eficaces. Las enseñanzas y las meditaciones que se presentan en este libro pertenecen a una rica tradición espiritual que ha guiado durante siglos a los que buscan la paz y la libertad verdaderas. En este camino sagrado de la Aceptación Radical, más que aspirar a la perfección, descubrimos el modo de alcanzar la plenitud a base de amarnos a nosotros mismos.

Meditación dirigida: La práctica del vipassana (atención clara)

La práctica budista dirigida a desarrollar la atención clara se llama *vipassana*, que en pali, la lengua del Buda, significa «ver con claridad» o «introspección». El texto siguiente es una introducción sencilla a esta práctica. Puedes grabarlo, o pedir a alguien que te lo lea en voz alta, hasta que estés familiarizado con él.



Séntate en una postura en la que puedas estar atento; con la columna erguida, pero no rígida, y relajado al mismo tiempo. Cierra los ojos y deja las manos apoyadas de manera que te resulte cómoda y libre de esfuerzos. Deja que tu consciencia te recorra el cuerpo y suelta y suaviza en lo posible todas las zonas donde tengas claras tensiones físicas.

Como nos resulta tan fácil perdernos en nuestros pensamientos, el vipassana empieza por la atención a la respiración. El empleo de la respiración como punto de amarre primario de la consciencia contribuye a calmar la mente para que puedas estar despierto a la corriente cambiante de la vida que te recorre.

Respira muy hondo unas pocas veces y sigue respirando normalmente después. Observa dónde percibes la respiración con más facilidad. Puede que sientas el flujo del aire que te entra y sale de la nariz; quizá sientas el aliento en las aletas de la nariz o en el labio superior, o quizá percibas el movimiento del pecho o el ascenso y la bajada del abdomen. Dirige tu atención a las sensaciones de la respiración en una de esas zonas, que puede ser o no aquella en que las percibes con mayor claridad.

No es necesario que controles la respiración, ni que te aferres a ella ni te fijas en ella. No hay una manera «correcta» de respirar. Con consciencia relajada, descubre cómo es verdaderamente la respiración, como experiencia cambiante de sensaciones.

Observarás que la mente se desvía en pensamientos, de manera natural. Los pensamientos no son el enemigo, y no es preciso que despejes de pensamientos la mente. Lo que estás haciendo, más bien, es desarrollar la

capacidad de reconocer que se están produciendo pensamientos, sin perderte tú en su argumento. Cuando te des cuenta de que estás pensando, puedes darte un aviso mental delicado y amistoso: «Pensando, pensando». Después, sin juicio de valor alguno, vuelve con suavidad al entorno inmediato de la respiración. Que la respiración sea tu campamento base, que sea un lugar de presencia plena. Aunque puedas advertir otras sensaciones (el ruido del tráfico en la calle, el frío, el calor o las ganas de comer), estas pueden quedar en el fondo sin distraerte.

Si hay alguna sensación determinada que cobra fuerza y te llama la atención, deja que esa sensación o sensaciones se conviertan en el tema principal de la atención plena, en lugar de la respiración. Quizá sientas calor, frío, picores, dolor, incomodidad por una postura forzada, pinchazos o vibraciones. Límitate a sentir esas sensaciones tal como son, con consciencia suave y abierta. ¿Son agradables o desagradables? Cuando les dedicas toda tu atención, ¿se vuelven más intensas o se disipan? Advierte sus cambios. Cuando las sensaciones dejen de ser una vivencia fuerte, vuelve a la atención plena a la respiración. O bien, si las sensaciones son tan desagradables que no eres capaz de observarlas con sosiego ni equilibrio, no dudes en volver a poner tu atención en la respiración.

De manera similar, puedes dirigir la atención plena sobre emociones fuertes como el miedo, la tristeza, la felicidad, la excitación, el duelo. Recibe cada vivencia con una presencia clara y bondadosa, sin aferrarte a lo que sucede y sin resistirte a ello. ¿Qué sensaciones produce esta emoción en tu cuerpo? ¿Dónde la sientes con más fuerza? ¿Está quieta o se mueve? ¿Qué tamaño tiene? ¿Tienes pensamientos agitados y vivos? ¿Son repetitivos y monótonos? ¿Sientes la mente contraída o abierta? Mientras aplicas la atención, observa cómo va cambiando la emoción. ¿Se vuelve más intensa o se debilita? ¿Cambia de estado? ¿Pasa de ira a duelo, de felicidad a paz? Cuando la emoción haya dejado de dominarte, vuelve a dirigir la atención a la respiración. Si la emoción te resulta abrumadora, o si no tienes claro dónde debes poner la atención, relájate y vuelve a la base, que es tu respiración.



Las sensaciones, emociones o pensamientos concretos que surjan cuando practiquemos la atención plena no tienen gran importancia. Lo que planta la semilla de la Aceptación Radical es nuestra disposición a acallarnos y a prestar atención a nuestra vivencia, sea la que sea. Con el tiempo, vamos desarrollando la capacidad de relacionarnos con claridad profunda y con bondad con nuestras vivencias del momento, ya sea durante la meditación o en la vida cotidiana.

CAPÍTULO 3

La pausa sagrada: reposar bajo el árbol Bodhi



Basta. Estas pocas palabras bastan.
Si no las palabras, este aliento.
Si no este aliento, este estar aquí sentados.
Este abrirnos a la vida
que hemos rechazado
una y otra vez
hasta ahora.
Hasta ahora.

DAVID WHYTE

EN LA DÉCADA DE 1950 se encomendó a unos pocos pilotos muy preparados de las Fuerzas Aéreas de Estados Unidos una misión a vida o muerte: la de volar a alturas superiores a las que se habían alcanzado nunca hasta entonces. Cuando dejaban atrás la atmósfera más densa de la Tierra, descubrían con horror que la aerodinámica tradicional dejaba de funcionar. Como cuenta Tom Wolfe en *Lo que hay que tener: elegidos para la gloria*, «el avión podía empezar a girar sobre sí mismo como un cuenco sobre una encimera de formica pulida, y empezar después a dar vueltas de campana; no caer en picado girando sobre sí mismo, sino dando vueltas de campana».

Los primeros pilotos que tuvieron que afrontar este desafío reaccionaban intentando estabilizar sus aviones aplicando frenéticamente una corrección tras otra. Cuanto más enérgicas eran sus manipulaciones de los mandos, más se descontrolaba el avión. Se precipitaban hacia una muerte segura mientras gritaban por la radio a

la base: «¿Qué hago ahora?».

Esta tragedia se repitió en varias ocasiones, hasta que uno de los pilotos, Chuck Yeager, encontró una solución sin proponérselo. Cuando el avión de Yeager empezó a dar vueltas de campana, el piloto se golpeó con las paredes de la cabina y perdió el sentido. Inconsciente, cayó hacia tierra. Diez kilómetros más tarde, el avión volvió a entrar en la atmósfera más densa de nuestro planeta, donde era posible volar con los controles tradicionales. Yeager volvió en sí, estabilizó el aparato y aterrizó sin problemas. Había descubierto la única medida salvadora posible en aquella situación desesperada: no hacer nada. Soltar los mandos. Según lo explica Wolfe, aquella solución era «la única opción posible». Se oponía a todo lo que habían aprendido los pilotos, e incluso a los instintos básicos de supervivencia..., pero daba resultado.

En nuestras vidas solemos encontrarnos en situaciones que no podemos controlar, en circunstancias en las que no da resultado ninguna de nuestras estrategias. Nosotros, impotentes y desesperados, intentamos frenéticamente controlar lo que pasa. Nuestro hijo empieza a tener malas notas en sus estudios y nosotros intentamos corregirlo a base de amenazas. Alguien nos dice algo que nos hace daño y nosotros le devolvemos el golpe inmediatamente, o nos retiramos. Cometemos un error en el trabajo y nos apresuramos a disimularlo o hacemos todo lo que podemos por compensarlo. Cuando se nos avecina un enfrentamiento lleno de carga emocional, nos pasamos el tiempo ensayándolo y pensando estrategias. Cuanto más miedo tenemos al fracaso, mayor es el frenesí con que trabajan nuestros cuerpos y nuestras mentes. Llenamos nuestras jornadas de movimiento continuo: de planificaciones mentales y preocupaciones; de char-la constante; de arreglar, manipular y ajustar cosas; de llamar por teléfono, comer algo, descartar cosas, comprarnos cosas, mirarnos al espejo.

¿Qué pasaría si, entre tanto bullicio, soltásemos los mandos de pronto? Chuck Yeager no superó el impulso de manipular los controles hasta que perdió el sentido. ¿Y si nosotros detenemos

intencionadamente nuestros cálculos mentales y nuestras ocupaciones afanosas y nos limitamos a hacer una pausa dedicando uno o dos minutos a observar nuestra vivencia interior?

El primer paso en la práctica de la Aceptación Radical es aprender a hacer una pausa. Una pausa es una suspensión de la actividad; es un rato de desconexión temporal durante el cual dejamos de dirigirnos hacia cualquier objetivo concreto. A diferencia de los pilotos angustiados, dejamos de preguntarnos «¿Qué hago ahora?». La pausa se puede producir en el transcurso de casi cualquier actividad, y puede durar un instante, o varias horas, o épocas enteras de nuestra vida. Podemos hacer una pausa en nuestras obligaciones habituales sentándonos a meditar. Podemos hacer una pausa en plena meditación para soltar los pensamientos y volver a aplicar nuestra atención a la respiración. Podemos hacer una pausa saliendo de nuestra vida cotidiana para asistir a un retiro, o para pasar tiempo en la naturaleza, o para tomarnos una temporada sabática. Podemos hacer una pausa en el transcurso de una conversación, dejando lo que nos disponíamos a decir, con el fin de escuchar verdaderamente a la otra persona y de estar con ella. Podemos hacer una pausa cuando de pronto nos sentimos conmovidos, encantados o entristecidos, para dejar que estos sentimientos nos recorran el corazón. Durante la pausa, nos limitamos a detener lo que hacemos (pensar, hablar, caminar, escribir, planificar, preocuparnos, comer) y nos quedamos presentes y atentos de todo corazón, y en muchos casos también quietos físicamente. Puedes intentarlo ahora mismo. Deja de leer y quédate donde estás, sin hacer «nada», limitándote a observar lo que vives.

La pausa es, de por sí, limitada en el tiempo. Después, reemprendemos nuestras actividades, pero con más presencia y más capacitados para tomar decisiones. Por ejemplo, en la pausa que hacemos antes de dar un bocado a una chocolatina, podemos reconocer el hormigueo emocionado de la expectación y también, quizá, una nube de culpabilidad y de autocrítica en segundo plano. Después, podemos optar por comernos la chocolatina gozando plenamente de las sensaciones de sabor o podemos preferir no

comérmola y salir a correr un rato. Cuando hacemos la pausa, todavía no sabemos lo que pasará después. Pero, al interrumpir nuestras conductas acostumbradas, nos abrimos a la posibilidad de encontrar maneras nuevas y creativas de reaccionar ante nuestras necesidades y ante nuestros miedos.

Naturalmente, existen ocasiones en las que no es oportuno hacer una pausa. Si nuestro niño pequeño ha salido corriendo hacia una calle llena de tráfico, no hacemos ninguna pausa. Si alguien nos va a dar un golpe, no nos quedamos ahí parados, sin más, reposando en el momento; más bien buscamos rápidamente la manera de defendernos. Si vamos a perder un avión, corremos hacia la puerta de embarque. Pero una buena parte de nuestras prisas y de nuestros controles habituales durante la vida cotidiana no son necesarios para la supervivencia, ni mucho me-nos para estar mejor. Aunque nos surja el miedo ante una verdadera situación de fracaso, de pérdida o de peligro de muerte (como en el caso de los pilotos militares), nuestra reacción instintiva de ponernos tensos y de forcejear suele ser inútil y poco prudente.

Soltar los mandos y realizar una pausa nos brinda la oportunidad de ver de manera clara algunos de los deseos y de los miedos que nos impulsan. En los momentos que dura la pausa nos hacemos conscientes de que el sentimiento de que nos falta algo o de que algo está mal nos hace asomarnos constantemente al futuro, nos hace estar siempre en marcha hacia otra parte. Esto nos brinda una alternativa fundamental al elegir nuestra manera de reaccionar: podemos seguir con nuestros intentos fútiles de controlar nuestras vivencias o podemos abordar nuestra vulnerabilidad con la sabiduría de la Aceptación Radical.

Cuando yo hice aquella pausa en el santuario del desierto, empecé a ver lo absolutamente atascada que estaba en las historias y en los sufrimientos del trance. Al quedarme quieta, sin ocuparme con otras actividades, planté cara a la vergüenza y a los miedos de los que llevaba huyendo años enteros. De hecho, la única posibilidad con la que contaba para soltarme de las garras del trance era realizar aquella

pausa y aceptar la intensidad de mi sufrimiento.

Suele suceder que el momento en que más necesitamos hacer una pausa es precisamente cuando nos resulta más insoportable hacerla. Cuando estamos en pleno arrebató de ira, o cuando nos abrúma la pena o estamos llenos de deseo, hacer una pausa puede ser lo que menos nos apetezca del mundo. Como les pasaba a aquellos pilotos de pruebas, parece que soltar los mandos se opone a nuestros modos básicos e instintivos de obtener lo que queremos. Hacer una pausa nos puede producir esa misma sensación de desplomarnos por el espacio en caída libre y sin control: no tenemos ni idea de lo que pasará. Tememos que nos inunde la crudeza de nuestro dolor, de nuestro duelo o de nuestro deseo. Pero la Aceptación Radical no es posible sin abrirnos a la vivencia real del momento.

La maestra zen y escritora Charlotte Joko Beck enseña que el «secreto» de la vida espiritual es ser capaces de «... regresar a aquello de lo que nos hemos estado escondiendo una vida entera, reposar en la vivencia corporal del momento presente, aunque se trate de un sentimiento de humillación, de fracaso, de abandono, de injusticia». *Por medio del arte secreto de la pausa desarrollamos la capacidad de dejar de escondernos, de dejar de huir de nuestra vivencia.* Empezamos a confiar en nuestra inteligencia natural, en la sabiduría natural de nuestro corazón, en nuestra capacidad para abrirnos a lo que surja. En el momento de hacer la pausa, nuestro trance se esfuma, como si despertásemos de un sueño, y se hace posible la Aceptación Radical.

EL TRANCE SE AGUDIZA AL HUIR

Hay un cuento popular que dice que un hombre tenía tanto miedo a su propia sombra que intentó huir de ella. Creía que solo podría ser feliz si la dejaba atrás. El hombre se angustiaba cada vez más al ver que por mucho que corría no era capaz de huir de su sombra. Sin querer rendirse, corrió más y más hasta que por fin se murió de agotamiento. Le habría bastado sentarse a descansar a la sombra de los árboles para que se hubiera desvanecido su sombra.

Nuestra sombra personal está compuesta de las partes de nuestro ser que nosotros percibimos como inaceptables. Nuestra familia y nuestra cultura nos hacen saber desde una edad temprana cuáles son las cualidades de la naturaleza humana que se valoran y cuáles son las que están mal vistas. Como lo que queremos nosotros es que nos acepten y nos valoren, intentamos moldear y presentar un yo que resulte atractivo para los demás y que nos garantice la integración. Pero acabamos expresando, inevitablemente, nuestra agresividad, nuestra necesidad de amor o nuestro miedo naturales, unas partes de nuestro combinado emocional que suelen estar prohibidas, y las personas más importantes en nuestras vidas reaccionan en consecuencia.

La sombra se convierte en una fuerza activa en nuestra psique, y nos dedicamos a expulsar aquellas de nuestras emociones que podrían inspirar rechazo por parte de los demás. Puede que enterremos y olvidemos nuestra ilusión infantil, que dejemos de lado nuestra ira hasta que se convierta en nudos de tensión en nuestro cuerpo, que ocultemos nuestros miedos con autocríticas y sentimientos de culpabilidad interminables. Nuestra sombra está arraigada en la vergüenza, está ceñida por nuestro concepto de que somos eminentemente defectuosos.

Cuanto más profundamente nos creamos defectuosos e indignos de ser amados, mayor será la desesperación con la que huiremos de las

garras de la sombra. Pero al huir de lo que tememos, alimentamos la oscuridad interior. Siempre que rechazamos una parte de nuestro ser nos estamos confirmando a nosotros mismos nuestra falta de valía esencial. Por debajo del «no debo enfadarme tanto» se esconde un «si me enfado, es que hay algo de malo en mí». Es como si estuviésemos atrapados en arenas movedizas: cuanto más nos agitamos, intentando huir de nuestra propia maldad, más nos hundimos. Con nuestros intentos de evitar la sombra cristalizamos nuestra identidad de yo deficiente y lleno de miedos.

Cuando Laura acudió a mi consulta de psicoterapia, su modo de esconderse de la sombra había estado a punto de destruir su matrimonio. En palabras de Phil, su marido, se había convertido en «una mina a punto de estallar al menor roce por mi parte». Cuando empezaron a salir juntos, a Phil le había resultado interesante Laura por su sensibilidad y por su vena dramática. Laura era enfermera, y a Phil, como a los propios pacientes de Laura, le encantaba su capacidad para tranquilizarlo y para velar por su bienestar. Laura lo pasaba bien con Phil, y le gustaba su inteligencia y su agudo ingenio. Pero a los pocos meses de matrimonio, Laura empezó a sentir que la agudeza de Phil y su humor cáustico eran como un arma dirigida contra ella. Cuando Phil hacía algún comentario sobre la manera de conducir de Laura o sobre cómo guardaba los platos, ella se sentía herida y humillada. Se le empezaba a desmoronar todo por dentro, hundiéndose en la sensación de que era una incompetente absoluta. A veces llegaba a hervir de rabia por sentirse juzgada de esa manera y estallaba contra él sin previo aviso. La estrategia principal de Laura para huir de su sombra de vergüenza era la agresión verbal.

En su matrimonio había desaparecido casi por completo la intimidad a todos los niveles; ya casi ni se hablaban. Phil era abogado de profesión, y manejaba tan bien las palabras que era capaz de hacer que todo pareciera culpa de Laura. Cuando sucedía esto, Laura terminaba gritándole y huyendo después. Cuando acudió a mí para someterse a terapia, ya había llegado a la conclusión siguiente: «Ni siquiera vale la pena intentar hablar. Él es don Racional y siempre puede conmigo».

Más concretamente, la noche anterior a nuestra primera sesión había sucedido un incidente característico de la dinámica de la relación entre ambos. Aquel día, Laura había mantenido una discusión acalorada con su jefa en el hospital y había dimitido de su puesto de trabajo allí mismo. Durante la cena, mientras contaba a Phil lo sucedido, él parecía impaciente. Sonó el teléfono, Phil atendió la llamada y se dirigió a su despacho. Laura lo siguió y se quedó en la puerta, esperando a que terminara. Inmediatamente después de colgar, Phil encendió la televisión. Entonces, Laura exclamó con tono sarcástico:

—¡Te interesan todas las noticias menos las mías!

—Acabo de hablar con Nathan —replicó Phil irritado— y me ha dicho que tenía que ver una cosa en el canal cinco de la Fox. ¿Por qué tienes que interpretar todo lo que hago como un desprecio? Si es así como te has estado portando con tu jefa, seguramente se alegrará de que te marches.

Laura, con el rostro enrojecido y con ojos llenos de rabia, le gritó a su vez:

—Ya sé lo que estás pensando, Phil. *Tú también* te alegrarías de que me marchara, ¿verdad? Es eso, ¿no?

Tomó de la estantería un libro de Derecho y lo arrojó a la televisión, gritando:

—¡Lo único que quieres es librarte de mí! ¡Pues a lo mejor lo consigues!

Arrojó otro libro, que pasó más cerca de la cabeza de Phil. Aquella noche volvieron a dormir en habitaciones separadas.

Cuando Laura era niña, había aprendido a protegerse de su madre, de carácter inestable y crítico. En un momento dado podían estar a gusto juntas y de pronto su madre la atacaba diciéndole que no limpiaba nunca su habitación o lo mal que le sentaba el flequillo que llevaba. Cuando Laura fue adolescente, con los grandes cambios hormonales y de la química de su cuerpo, le resultaba imposible mantener a raya su dolor y su rabia. Cuando su madre le reñía por su

manera de vestir, por no permanecer erguida, por tener amigos de poca categoría, por ser tan tonta que no había sido capaz de ingresar en una buena universidad, Laura se defendía a gritos, la insultaba y se iba a pasar la noche a casa de una amiga. La verdad era que pasaba fuera todo el tiempo que podía, para huir de las acusaciones constantes de su madre de que «no era capaz de hacer nada bien». Cuando estaba en casa y discutían, Laura se sorprendía a sí misma por la intensidad de su propia rabia. Le parecía como si tuviera dentro un demonio capaz de agredir, y hasta de matar, si lo dejaba suelto. Cuando Laura se marchó definitivamente de su casa, la agresión verbal ya era para ella una forma de vida.

En el transcurso de nuestras primeras sesiones de terapia, Laura me dijo que en la mayoría de sus relaciones personales (con sus amigos, con su familia, en el trabajo) sentía que estaba a la defensiva y que se dejaba herir con facilidad. Siempre se estaba desarrollando un drama en alguna parte. Si a ella le parecía que alguien la criticaba, o bien rehuía a esa persona, o bien reaccionaba atacándola de tal modo que la relación entre ambas quedaba en suspenso, a veces para siempre. Cuando su jefa la convocó y le hizo preguntas embarazosas sobre las tensiones entre Laura y otra enfermera compañera suya, Laura se defendió con hostilidad abierta. Su jefa le recomendó que se calmara para que pudieran hablar con seriedad, y entonces Laura presentó su dimisión y se marchó.

Fuera cual fuese la situación, cuando a Laura se le desencadenaban los sentimientos de «no ser lo bastante buena», volvía bruscamente a su infancia, a la época en la que lo único que podía hacer era defenderse. Esto nos pasa a todos: cuando nos tocan el punto especial donde tenemos la inseguridad o la herida, volvemos fácilmente al trance en toda su plenitud. En esos momentos nos parece que no tenemos opción de decidir lo que sentimos, pensamos, hacemos o decimos. En lugar de ello, ponemos el «piloto automático» y reaccionamos de la manera a la que estamos más habituados, para defendernos y para cubrir nuestra herida en carne viva.

Tal como sucede en todos los mecanismos de adicción, las

conductas a las que recurrimos para evitar el dolor no hacen más que alimentar nuestros sufrimientos. Nuestras estrategias de escape no solo nos agrandan el sentimiento de que hay algo de malo en nosotros, sino que nos impiden atender a esas partes de nuestro ser que más necesitan de nuestra atención para sanarse. Como dijo Carl Jung en una de sus observaciones más trascendentales, *las partes de nuestra psique que no afrontamos ni sentimos son la fuente de todas las neurosis y de todos los sufrimientos*. Las reacciones de agresión verbal por parte de Laura le impedían sentir lo avergonzada y lo dolida que se sentía en realidad. Pero aquella «defensa» no servía más que para avergonzarla todavía más por lo descontrolada que estaba. Sumida en este círculo vicioso, cuanta más vergüenza sentía, más impulsada se veía a atacar a los demás para protegerse a sí misma y para ocultar su vergüenza. Cuando aprendemos a afrontar y a sentir el miedo y la vergüenza que tenemos la costumbre de rehuir, empezamos a despertar del trance. Nos liberamos para responder a nuestras circunstancias por medios que nos aportan paz y felicidad verdadera.

CUANDO DEJAMOS DE CORRER: HACERNOS ACCESIBLES A LA VIDA DEL MOMENTO

Siddharta Gautama, el futuro Buda, era hijo de un rey opulento cuyo hermoso reino estaba situado en las estribaciones del Himalaya. Cuando nació Siddharta, los consejeros del rey predijeron que su destino sería ser un gran rey y un gran gobernante, o retirarse del mundo y ser santo. El padre de Siddharta estaba decidido a que su hijo siguiera sus pasos. Como comprendía que, si el príncipe veía el dolor del mundo, se sentiría atraído por la vida espiritual, lo rodeó de belleza física, de riqueza y de diversiones constantes. Solo permitía que sirvieran al príncipe personas hermosas y corteses.

Como es natural, el propósito del rey de ocultar a su hijo los sufrimientos de la vida fracasó. Según el relato tradicional, cuando Siddharta tenía veintinueve años se empeñó en hacer varias salidas por el exterior del palacio, acompañado de Channa, el auriga de su carro. El rey, al conocer las intenciones de su hijo, mandó a sus súbditos que se prepararan para la visita del príncipe limpiando y adornando las calles y ocultando a los enfermos y a los pobres. Pero los dioses, viendo la oportunidad de despertar a Siddharta, dispusieron las cosas de otro modo. Se presentaron ante el príncipe en la figura de un enfermo, de un viejo y de un cadáver. Cuando Siddharta comprendió que estos sufrimientos formaban parte inseparable del hecho de vivir, el concepto amable que tenía de la vida se le hizo añicos. Dispuesto a descubrir cómo podían encontrar la felicidad y la libertad los seres humanos ante tales sufrimientos, abandonó los palacios lujosos, a sus padres, a su esposa y a su hijo. Siddharta salió en plena noche y emprendió la busca de las verdades que le liberarían el corazón y el espíritu.

La mayoría de nosotros nos pasamos años y años intentando enclaustrarnos entre los muros del palacio. Perseguimos los placeres y la seguridad, con la esperanza de que estos nos proporcionarán la

felicidad verdadera. Pero por muy felices que seamos, la vida siempre termina por servirnos una crisis: un divorcio, la muerte de un ser querido, una enfermedad grave... Y entonces nosotros intentamos rehuir el dolor y controlar nuestra vivencia, y para ello nos apartamos de la intensidad de nuestros sentimientos, desatendiendo o negando, en muchos casos, nuestras verdaderas necesidades físicas y emocionales.

Como Siddharta había estado tan sumido en el trance de los placeres, al principio le pareció que el camino que conduciría a la liberación sería el de la mortificación. Se sumó a un grupo de ascetas y empezó a practicar con ellos severos ejercicios de austeridad, privándose de los alimentos y del sueño, y realizando rigurosas disciplinas yóguicas. Al cabo de varios años, Siddharta vio que estaba débil y demacrado, pero que no hallaba más cerca de la liberación espiritual que anhelaba. Abandonó a los ascetas y caminó hasta llegar a la orilla de un río próximo. Allí tendido, medio muerto, Siddharta exclamó en voz alta: «¡Tiene que haber otro camino que conduzca a la iluminación!». Cerró los ojos y le acudió un recuerdo, como si fuera un sueño.

Era la fiesta anual de la primera labranza de primavera y las niñeras de Siddharta lo habían dejado reposando bajo una pomarrosa, al borde de los campos. El niño, sentado a la fresca sombra del árbol, veía trabajar a los labradores sudorosos; veía cómo se esforzaban los bueyes por tirar del arado. Entre la hierba y los terrones removidos por el arado, veía insectos moribundos y sus huevos dispersados. A Siddharta se le despertó la lástima por el sufrimiento que conocen todos los seres vivos. En la ternura de esta compasión, se sintió abierto plenamente. Alzó la vista y le sorprendió el vivo color azul del cielo. Los pájaros surcaban el espacio con libertad y con elegancia. El aire estaba cargado de la suave fragancia de las flores del manzano. En el flujo de la vida y en su misterio sagrado cabía por igual la inmensidad de la alegría y la de la pena. Siddharta se sintió completamente en paz.

El recuerdo de aquella experiencia permitió a Siddharta en-tender

el camino de la liberación de una manera profundamente distinta. Si un niño pequeño, sin formación, había sido capaz de paladear el sabor de la libertad de aquella manera tan espontánea y sin esfuerzo, entonces un estado como aquel debía de constituir parte natural de la naturaleza humana. Quizás él pudiera despertarse a base de dejar de luchar y, tal como había hecho de niño, de recibir toda la vida con una presencia tierna y abierta.

¿Qué circunstancias habían hecho posible aquella vivencia infantil de presencia profunda? Si repasamos nuestra propia vida, advertimos que esos instantes de presencia suelen producirse en momentos de quietud o de soledad. Son esos momentos en que salimos del bullicio habitual y pasamos a la apertura y a la claridad de un «tiempo fuera del tiempo». Si Siddharta se hubiera estado distrayendo con la charla de sus niñeras o jugando con los otros niños, no habría estado tan atento ni tan abierto a aquella vivencia suya más profunda. En aquellos momentos de pausa y de reposo bajo la pomarroza, no estaba ni buscando el placer ni apartando de sí los sufrimientos del mundo. Al hacer la pausa, se había relajado en un estado natural de despertar y de libertad interior.

Siddharta emprendió entonces su búsqueda final de la liberación perdurable, inspirado por aquella experiencia suya de la infancia. Se bañó en el río, aceptó un cuenco de arroz dulce que le ofreció una doncella del pueblo y después durmió, y disfrutó de sueños maravillosos. Cuando se despertó, refrescado y fortalecido, buscó de nuevo la soledad bajo un ficus (el que ahora llaman «el árbol Bodhi») y tomó la resolución de quedarse allí, en reposo, hasta que alcanzara la liberación plena.

La imagen del Buda sentado bajo el árbol Bodhi es uno de los grandes símbolos míticos que representan el poder de la pausa. Siddharta ya no se aferraba al placer, ni huía de ninguna parte de su experiencia. Se estaba abriendo por completo al flujo cambiante de la vida. A esta actitud de no aferrarnos a ninguna vivencia ni apartarla de nosotros se le ha llamado la Vía Media, y así es la presencia participativa que despertamos al hacer una pausa. En la pausa nos

abrimos, como Siddharta, a todo lo que nos traiga la vida, incluidas las partes de nuestra psique que no habíamos sentido ni afrontado.

Cuando el futuro Buda tomó la resolución de hacer su pausa bajo el árbol Bodhi, se encontró cara a cara con el lado sombrío de la naturaleza humana, representado en la persona del dios Mara. *Mara* significa en sánscrito «engaño»; es ese sueño de ignorancia que nos tiene enredados en las ansias y en el miedo, y que oscurece nuestra naturaleza iluminada. En los relatos tradicionales se cuenta que Mara se aparecía bajo formas diversas: de tempestades violentas, de mujeres seductoras, de demonios furiosos, de ejércitos numerosos. Cuando apareció la seductora, Siddharta conoció con toda claridad lo atractiva que resultaba la seducción, pero se quedó sentado, inmóvil, ni persiguiendo el deseo que surgía en su cuerpo y en su mente ni apartándolo de sí. Cuando Mara se convirtió en un demonio gigante, con garras y colmillos, que se abalanzaba por el aire hacia Siddharta, este se abrió con valor y con atención plena al miedo que sentía, sin huir y sin intentar defenderse. Al prestar atención en lugar de reaccionar, pudo ver más allá del engaño del yo separado, que nos tiene presos en los sufrimientos.

Siddharta pasó la noche entera sometido a los ataques de las huestes de Mara, bajo una lluvia de flechas de codicia y de odio. Al recibir cada flecha con corazón abierto y tierno, la flecha se convertía en una flor que caía suavemente a sus pies. Con el transcurso de las horas iba creciendo el montón de pétalos fragantes, y Siddharta adquiría cada vez más paz y más claridad.

Cuando empezaba a amanecer, Mara presentó a Siddharta el mayor de sus desafíos, exigiéndole que demostrara su derecho a ocupar el trono de la liberación. A modo de respuesta, el futuro Buda tocó el suelo con la mano, presentando a la tierra como testigo de sus millares de vidas de compasión. La tierra tembló, en señal de afirmación vigorosa, y los cielos se llenaron de oscuridad y de truenos. Mara huyó aterrorizado, llevándose consigo los últimos vestigios de engaño. Y así, en el momento en que aparecía sobre el horizonte el lucero del alba como un diamante rutilante, Siddharta

alcanzó su liberación. Hizo realidad su naturaleza pura (consciencia amorosa y radiante) y se convirtió en el Buda, en el Despierto.

La práctica de la Aceptación Radical comienza por realizar nuestra propia pausa bajo el árbol Bodhi. Así como el Buda se abrió voluntariamente a un encuentro con Mara, también nosotros podemos hacer una pausa y abrirnos a todo lo que nos esté ofreciendo la vida a cada momento. De esta manera «acudimos a nuestra cita con la vida», como dice el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh.

HACER UNA PAUSA ANTE MARA

En el transcurso de nuestras sesiones de terapia, Laura empezó a hablar de su madre llamándola «el dragón», porque sus palabras la quemaban como un aliento de fuego. En una sesión, después de haber hablado de su madre, realizamos una visualización dirigida. En las imágenes que aparecieron en la visualización, Laura se encontró luchando contra un dragón de verdad. Se veía gateando por el suelo, refugiándose detrás de las piedras, subiéndose a los árboles para esconderse. El dragón, un reptil feroz, la encontraba siempre. Laura rehuía su mirada y se esforzaba constantemente por huir de su aliento ardiente. Sumida en aquel drama, me dijo que la fuga la estaba dejando débil y agotada, y que se sentía demasiado pequeña para defenderse. Yo le pregunté qué quería hacer.

—Rendirme —dijo ella—. Dejar de correr.

—¿Y qué pasará si haces eso?

—No lo sé; puede que me muera; será demasiado doloroso.

—¿Qué es lo que será demasiado doloroso? —le pregunté a mi vez.

Laura guardó silencio durante unos momentos. Después, me respondió:

—Entonces veré que ya no tengo madre; que es cierto, que es verdaderamente un dragón. Que nadie me quiere... Soy demasiado horrible como para que me quieran.

Laura comprendió que se había estado aferrando a la esperanza de que apareciera, en lugar del dragón, su madre verdadera, la madre que la quería, y se echó a llorar. Hubiera sido mejor huir que quemarse con la verdad; hubiera sido mejor huir que sentir que ella misma era mala y que no la querían. Pero ahora que Laura se había despojado de la esperanza, estaba regresando a aquellos mismos sentimientos de los que había huido durante toda una vida.

No tenemos ninguna manera de conocer nuestra vivencia real a

menos que detengamos nuestro bullicio mental, nuestras actividades incesantes. A semejanza de Laura, lo que mejor sabemos es el modo de rehuirla. Pero detenerse puede resultar aterrador: hace falta valor y resolución para sentarse bajo el árbol Bodhi y afrontar las flechas de Mara. Laura necesitaría ambas cosas para salir de las pautas que le estaban estropeando la vida. Para cerrar la sesión, le pregunté si sabía cuál era el verdadero aspecto del dragón. ¿Había mirado alguna vez al dragón a los ojos al sentirse atacada, en vez de luchar o de huir?

En nuestra sesión siguiente dije a Laura que podía aprender a hacer frente al dragón desde un lugar de fuerza interior, aplicando lo que yo llamo el arte de la pausa. Cuando se le despertaran dentro de sí el miedo o la rabia, podía detener toda actividad externa y limitarse a prestar atención a lo que estaba viviendo dentro de sí. Le hice saber que, si era capaz de hacer una pausa en vez de resolver los encuentros dolorosos a base de gritar o de huir, con el tiempo encontraría los recursos interiores que la orientarían para saber reaccionar con prudencia. Empezamos a practicar la pausa en nuestras sesiones de terapia.

Pedí a Laura que cerrara los ojos y que trajera a su mente el enfrentamiento que había tenido en el hospital hacía poco tiempo, evocando con la mayor vividez posible cómo se había sentido cuando su jefa le había dado a entender que había obrado mal. Cuando le propuse que se imaginara lo que sería hacer una pausa en el momento mismo en que estaba sumida en aquellos sentimientos tan intensos, sin hacer ni decir nada, ella apretó los labios y le empezó a temblar la barbilla. Observé que se le había puesto tenso el cuerpo y le dije en voz baja y con suavidad que podía respirar hondo varias veces.

—¿Qué pensamientos tienes en la cabeza, Laura?

Ella me respondió sin titubear:

—Es una bruja. ¿Por qué ha tenido que dar por supuesto que había sido yo la culpable del problema? ¡Si ni siquiera se había enterado de lo que había pasado!

Guardó silencio unos momentos y añadió después:

—Me hizo sentir como si hubiera echado todo a perder..., igual que mi madre. ¡Yo lo había hecho mal una vez más!

Le pregunté qué sentía entonces en su cuerpo, y ella me respondió:

—Me arde el rostro... Tengo en el pecho una presión enorme; siento como si me fuese a estallar.

Le pregunté si era capaz de seguir haciendo la pausa y de vivir aquellos sentimientos.

—Esto no está bien —exclamó ella de pronto—. ¿Qué tengo que hacer? ¿Quedarme parada para que la gente me humille sin más?

Laura abrió los ojos, que se le empezaban a llenar de lágrimas.

—Tara, cuando alguien me critica, no lo soporto —me dijo—. Pierdo los estribos. Siento que *tengo* que luchar con esa persona. Temo hacerme pedazos si realizo una pausa. —Se cubrió la cara con las manos y añadió—: Estoy muy avergonzada de mí misma. Sencillamente, no soy la persona que quiero ser.

Cuando empezamos a practicar la pausa, es fácil que nos dejemos llevar por los sentimientos crudos que llevan tantos años dictando nuestra conducta. Es importante que empecemos poco a poco, y contando con el apoyo de otras personas si es posible. Resulta útil practicar a base de imaginarnos una situación reciente o probable, tal como hizo Laura en nuestra sesión. Pero si nos encontramos en una situación conflictiva, una buena manera de empezar consiste en tomarnos un «tiempo muerto» y buscarnos un lugar seguro y tranquilo donde practicar la pausa. Siempre resulta útil empezar respirando hondo varias veces y relajando conscientemente el cuerpo y la mente.

En nuestras sesiones, Laura comenzaba con pausas de un minuto como máximo. Con el tiempo, fue aprendiendo a mantenerse presente entre oleadas de sentimientos intensos, a medida que iba aflorando la inseguridad que ella había rehuido a lo largo de los años. Pero Laura tuvo que realizar varias sesiones hasta que empezó a sentir la pausa como un verdadero refugio, como un lugar donde podía ser consciente de su dolor sin sentirse poseída ni abrumada por él. Con el

tiempo, la pausa le permitiría volver en sí misma de manera íntima y sincera.

En la tauromaquia existe un concepto que nos ofrece un paralelismo interesante con la pausa como lugar de refugio y de renovación. Se cree que, durante la lidia, el toro puede encontrar un lugar del ruedo que es el punto concreto donde se siente seguro. Allí es capaz de recuperar la fuerza y la energía. Este lugar y este estado interior se llama «querencia» del toro. Mientras el toro está furioso, reaccionando a las provocaciones, el torero manda. Pero cuando el toro encuentra la querencia, acopia fuerzas y pierde el miedo. Entonces se vuelve verdaderamente peligroso desde el punto de vista del torero, porque ha accedido a su propia fuerza. Cada vez que Laura sentía que la provocaban y embestía ciegamente al enemigo, se desequilibraba y se enzarzaba todavía más en su miedo y en su vergüenza. Las fuerzas de Mara, el torero de Laura, tenían el mando. Cuando aprendiera a encontrar su querencia haciendo una pausa, podría reaccionar ante sus circunstancias de manera más equilibrada y eficaz.

Un día, Laura llegó a la consulta y me dijo que se había producido un cambio verdadero. En una fiesta de cumpleaños, con la familia de su hermano, su madre había empezado a meterse con ella una vez más, preguntándole cuándo iba a ponerse a buscar un nuevo puesto de enfermera. Sin haber dado a Laura tiempo de responder, su madre se había inclinado hacia ella y había añadido con voz cortante y burlona:

—No me lo digas; ya lo sé. Estás esperando a que te llueva del cielo, como el maná.

Como si el silencio de Laura hubiera sido una señal de vía libre, su madre siguió al ataque, ampliando el frente:

—Entonces, ¿quieres que Phil te mantenga toda la vida?

A Laura le palpitaba el corazón con fuerza. Hizo una pausa y respiró hondo varias veces. Sentía en el pecho una herida ardiente, como una puñalada, y todo su ser quería gritar de rabia. Pero en lugar de ello se limitó a decir:

—No lo sé, mamá —y se acomodó en su asiento.

—Claro —replicó su madre, quizá sorprendida de lo poco que le había dado a que agarrarse para seguir la discusión; y se puso a hablar con el hermano de Laura.

Laura no sabía lo que iba a pasar a continuación. Mientras proseguía la pausa, sentía que se le agitaba y le temblaba todo el cuerpo. Tenía el pecho como si le fuera a estallar. Advirtió un remolino de historias que le pasaban por la mente: «Laura, la que siempre mete la pata»; «Laura, la loca delirante». Entre aquel torbellino, oyó una voz interior que susurraba: «Esto me resulta horrible..., pero puedo afrontarlo». Ya había sentido antes aquella agitación, muchas veces, en nuestras sesiones de terapia, y ya sabía que era soportable y que no duraría. Cuando Laura se relajó, sintió que se le abría poco a poco un espacio amplio en el pecho y en la garganta. El dolor agudo empezó a disolverse y surgió en su lugar un sentido profundo de pena. Mientras Laura dejaba que se desplegaran todos estos sentimientos, se sentía como si estuviera curando con suavidad todas las heridas que tenía dentro de sí.

Al haber dejado de estar atrapada en el trance, Laura ya era capaz de imaginarse varias opciones. Podía quedarse allí el resto de la velada o podía volverse a su casa. Podía plantar cara a su madre y decirle por qué no había encontrado trabajo todavía, o podía pasar por alto el incidente. Fuera cual fuera su reacción ante su madre, ya contaría con una manera nueva de reaccionar ante su propio yo. La práctica de la pausa había permitido a Laura aceptar todo lo que sentía, y se había quedado con una cordialidad y una bondad sorprendentes. Miró a su madre y sintió una oleada de ternura. Veía a una mujer atrapada en su propia inseguridad, soltando palabras sin control, con los puños apretados. Aquella misma noche, cuando llegó el momento de despedirse, Laura fue capaz incluso de mirar a su madre a los ojos, de tocarle el brazo y de dedicarle una sonrisa.

Laura había hecho frente al dragón, tanto en la figura de su madre como dentro de sí misma. Por debajo del fuego exterior de su madre había encontrado a una persona herida. De manera semejante, el

dragón de Laura había estado custodiando su propia vulnerabilidad, su miedo a ser mala, su vergüenza. Laura había encontrado su propio corazón, suave y bondadoso, por debajo de las escamas agudas. El poeta Rainer Maria Rilke expresó así su entendimiento profundo de los dragones a los que tenemos que hacer frente todos nosotros: «¿Cómo olvidar esos mitos antiguos que se encuentran en el inicio de todas las razas, esos mitos que hablan de dragones que en el último momento se convierten en princesas? Puede que todos los dragones que hay en nuestras vidas no sean más que princesas que están esperando a que actuemos con belleza y con valor una sola vez. Puede que todo lo que nos da miedo sea, en su esencia más profunda, una cosa desvalida que desea nuestro amor».

LA PAUSA SAGRADA, TERRENO ABONADO PARA LA ACCIÓN PRUDENTE

Laura, que ya había aprendido a realizar la pausa, estaba preparada para explorar los tipos de estrategia que podría aplicar a continuación de las pausas para ayudar a sanar su matrimonio. Aunque las dos sabíamos que ella tardaría algún tiempo en romper con el hábito de reaccionar, exploramos en nuestras sesiones diversas situaciones que podrían producirse cuando se sintiera criticada por Phil. Si sentía que estaba a punto de estallar, podía hacer una pausa, decir a Phil que necesitaba un tiempo muerto y proponerle que siguieran hablando más tarde. Podía ir entonces a otra habitación y observar en qué historia estaba atrapada y cómo se sentía. Si Laura llegaba a reaccionar y los dos se enzarzaban en una discusión, podía optar por cortar la riña con una pausa y, al cabo de unos momentos, intentar decir a Phil lo que estaba viviendo. También podía preguntarle a él lo que vivía él. Hasta nos imaginamos el momento en que, después de la pausa, Laura podría llegar a sentirse lo bastante cómoda como para tomar la mano de Phil en la suya y limitarse a guardar silencio durante unos momentos.

La primera vez que Laura intentó decir a Phil lo que sentía, después de haber hecho una pausa, Phil no estaba preparado. Acostumbrado a que las comunicaciones de Laura dejaran paso a invectivas violentas, la interrumpió diciéndole:

—Laura, estoy cansado de tus dramas constantes. ¿Tenemos que pasar por esto una vez más?

Dicho esto, Phil había tomado su periódico y se había marchado de la habitación sin esperar respuesta. Aquella misma semana, Laura me preguntó:

—Tara, ¿cómo puede funcionar esto si yo soy la única que lo hago?

Estaba claro que el cambio de las pautas del matrimonio no sería labor de Laura únicamente; pero podía empezar por ella.

Aunque solo sea una de las dos personas la que practica la pausa y la apertura con Aceptación Radical, esta práctica tiene la posibilidad de sacar a ambas de un punto muerto doloroso. La práctica de la pausa rompe las pautas inveteradas de las relaciones. Cuando se interrumpe, aunque sea por poco tiempo, la espiral descendente de las críticas y los malentendidos, resulta posible reconocer las creencias y los sentimientos inconscientes que existen por debajo del problema. Esta visión nos lleva de manera natural a tomar decisiones más prudentes. Cuando una de las dos personas opta por evitar hacer comentarios dañinos o por escuchar con más atención, la otra puede estar más relajada y menos a la defensiva. Si bien la práctica de la pausa no necesariamente salva una relación deteriorada, siempre la encarrilará hacia alguna solución definitiva.

A Laura, la práctica de la pausa le abrió la puerta a una comunicación verdadera con su marido. El punto de inflexión se produjo una tarde en que Phil dijo a Laura que no podía tomarse una semana entera libre para irse de vacaciones juntos. Los dos emprendieron inmediatamente una de sus discusiones características. En plena disputa, Laura se acordó de hacer la pausa. Dijo, hablando despacio y en voz baja:

—Vuelvo a sentir ese mismo miedo, el de que en realidad no quieras estar conmigo. Cuando me siento así, necesito alguna muestra de que te preocupas por mí de verdad.

Al principio, Phil se molestó.

—¿Sabes, Laura? —dijo—. Tengo la impresión de que eres tan delicada que, si no hago lo imposible por tratarte de manera «perfecta», estallas. Y no quiero estar manipulado por tu ira.

Las palabras de Phil quedaron en el aire; y, cuando Laura no saltó a defenderse, pareció que cambiaba algo en Phil. Al cabo de unos momentos, este añadió con voz más suave:

—Me resulta difícil expresar afecto a la carta. Cuando tú necesitas que yo te tranquilice, que retire un comentario crítico..., bueno, pues yo me siento manipulado. Pero, Laura, de verdad te lo digo: me doy asco a mí mismo por lo mal que te trato.

Laura no se había imaginado siquiera esto último. Consiguió decir a Phil lo humillada que se sentía cuando estallaba contra él. Tras un largo silencio, añadió:

—Phil, me parece increíble lo duro que ha sido esto..., estar tan distanciados.

Aquella misma noche los dos decidieron de común acuerdo que les iría bien acudir a un consejero matrimonial. Con el tiempo, Phil y Laura pudieron recuperar un afecto cálido y lúdico. Laura, liberada de los lazos opresivos de su ira hacia Phil, sintió de nuevo despertar su sensualidad, y ambos volvieron a compartir una nueva y vibrante intimidad. Laura atribuía aquella renovación de su matrimonio al poder de la pausa. El ambiente de la pausa infundía ánimo; cuando Phil fue desacelerando también sus reacciones, empezó a advertir y a aceptar lo que sentía de verdad. Las palabras y los actos que brotaban de la apertura de la pausa les desvelaron a ambos una ternura y una confianza crecientes.

MOMENTOS PRECIOSOS DE LIBERTAD

Aprendemos Aceptación Radical a base de practicar la pausa una y otra vez. Cuando llegue el momento en que nos disponemos a dar rienda suelta a nuestra agresividad verbal, nos abstenemos de hacerlo. Cuando sentimos ansiedad, en vez de encender el televisor, o de hacer una llamada telefónica, o de perdernos en nuestras obsesiones mentales, nos quedamos quietos y sentimos nuestra incomodidad o nuestra inquietud. En esta pausa dejamos el pensar y el hacer, y entablamos intimidad con lo que realmente pasa en nuestro cuerpo, en nuestro corazón y en nuestra mente.

La técnica de la pausa puede resultarnos desconocida o parecernos extraña o reñida con nuestra forma de vida habitual. Pero la verdad es que en nuestra vida existen muchos momentos (en la ducha, mientras caminamos, mientras conducimos) en que soltamos nuestras preocupaciones y nos limitamos a ser conscientes y a dejar que la vida se viva. Podemos hacer una pausa al ver los nuevos brotes verdes de la primavera; o en el supermercado, para contemplar la frescura del rostro de un bebé. Cuando llegamos a resolver por fin un problema que nos ha estado dando mucho trabajo, nuestra pausa puede consistir en un suspiro mientras se nos relaja el cuerpo y la mente. Al final de una larga jornada, podemos vivir una pausa natural cuando nos acostamos y nos quitamos todo de encima.

También podemos hacer una pausa intencionadamente durante nuestras actividades habituales. Yo suelo hacer una pausa antes de apearme de mi coche, y me limito a sentir lo que pasa dentro de mí. Algunas veces, después de colgar el teléfono, me quedo sentada sin más ante mi escritorio, respirando, escuchando, sin ponerme a hacer lo que me toca a continuación. O bien, cuando estoy limpiando la casa, me detengo un momento, sin hacer otra cosa que escuchar la música que he puesto para que me haga compañía. Podemos optar por hacer una pausa en la cumbre de una montaña o en el metro,

estando con otras personas o meditando a solas.

Ajahn Buddhadasa llama a estos interludios naturales o intencionados de pausa «nirvanas temporales»: tocamos la liberación que es posible en cualquier momento cuando no nos aferramos a nuestra vivencia ni nos resistimos a ella. Dice que, sin estos momentos de pausa, «... los seres vivos nos moriríamos o nos volveríamos locos. Pero sobrevivimos gracias a que existen períodos naturales de frescura, de plenitud y de comodidad. La verdad es que duran más tiempo que los fuegos de nuestro aferrarnos y de nuestro miedo. Esto es lo que nos sustenta».

Las pausas de nuestra vida aportan plenitud y sentido a nuestras vivencias. Una vez preguntaron al célebre pianista Arthur Rubinstein: «¿Cómo hace usted para controlar tan bien las notas?». Respondió inmediatamente y con pasión: «Controlo las notas como otros muchos; pero las pausas..., ¡ah! Ahí es donde se encuentra el arte». La quietud pura de una pausa, como un silencio en una partitura, constituye el fondo gracias al cual el primer plano puede cobrar forma con claridad y con frescura. Como una nota bien tocada, el momento que surge de la pausa puede reflejar la autenticidad, la integridad, la verdad de quienes somos.

La pausa es la vía principal de acceso a la Aceptación Radical. Durante la pausa estamos dando espacio y atención a la vida que siempre está corriendo a través de nosotros, a esa vida que solemos pasar por alto. En este descanso bajo el árbol Bodhi descubrimos la libertad natural de nuestro corazón y de nuestra consciencia. Debemos hacer como hizo el Buda: en vez de huir, limitarnos sin más a llegar al aquí y ahora, con presencia de todo corazón.

Reflexión dirigida: La pausa sagrada

La pausa sagrada nos ayuda a volver a conectarnos con el momento presente. Sobre todo cuando estamos atrapados en los afanes, en las obsesiones y en asomarnos al futuro, la pausa nos permite volver a entrar en el misterio y en la vitalidad, que solo se encuentran en el aquí y en el ahora.



Elige un momento en que estés realizando una actividad dirigida a un objetivo (leyendo, trabajando en el ordenador, limpiando, comiendo) y ensaya la pausa durante unos momentos. Empieza por interrumpir lo que hacías; siéntate cómodamente y deja que se te cierren los ojos. Respira hondo varias veces, y con cada espiración deja salir toda preocupación o pensamiento que tengas acerca de lo que vayas a hacer a continuación; suelta toda la tensión que tengas en el cuerpo.

A continuación, observa lo que estás viviendo mientras habitas en la pausa. ¿De qué sensaciones de tu cuerpo eres consciente? ¿Sientes ansiedad o inquietud al intentar salir de tus historias mentales? ¿Te sientes arrastrado a reemprender tu actividad? ¿Te puedes limitar a dejar que pase, sin más, lo que esta pasando dentro de ti, durante este momento?



Puedes integrar la pausa sagrada en tu vida diaria haciendo un paréntesis de unos momentos cada hora, o cuando empieces y finalices las actividades. Puedes hacer la pausa estando sentado, de pie o acostado. Hasta puedes hacerla estando en movimiento (de paseo o conduciendo), con los ojos abiertos y los sentidos despiertos. Siempre que adviertas que estás atascado o desconectado, puedes reiniciar tu vida desde cero en ese momento haciendo una pausa, relajándote y prestando atención a tu vivencia inmediata.

Haz el experimento de elegir algo que hagas diariamente y comprometerte durante toda una semana a hacer una pausa antes de

emprender esa actividad. Puede ser cepillarte los dientes, hacer una llamada telefónica, apearte de tu coche, tomarte un té, encender el ordenador... En cada ocasión, dedica unos momentos a hacer una pausa, a relajarte y a dirigir tu consciencia a lo que pasa dentro de ti. Una vez realizada la pausa, observa si ha cambiado algo cuando vuelvas a seguir haciendo tus cosas.

CAPÍTULO 4

La simpatía incondicional: el espíritu de la Aceptación Radical



*Esto de ser humanos es como tener una casa de huéspedes.
Todos los días llega alguien nuevo.*

*Una alegría, una depresión, una ruindad,
Una consciencia momentánea.
Llega como visitante inesperado*

¡Dales la bienvenida y acógelos a todos!

*El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia:
recíbelos en la puerta, risueño.
e invítalos a entrar.*

*Agradece la llegada de quien sea,
porque a todos los han enviado
del más allá, como guías.*

RUMI

JACOB TENÍA CASI SETENTA AÑOS y estaba en la fase media del Alzheimer. Era psicólogo clínico de profesión, practicaba la meditación desde hacía más de veinte años y era muy consciente del deterioro de sus facultades. A veces se le quedaba la mente completamente en blanco; le faltaban las palabras durante varios minutos y permanecía completamente desorientado. Se olvidaba con frecuencia de lo que estaba haciendo y solía necesitar ayuda para realizar tareas elementales como cortar la comida, vestirse, bañarse o

ir de un lugar a otro.

Jacob, acompañado de su mujer, asistió a un retiro de diez días que dirigía yo. Tuve mi primera reunión a solas con él cuando llevábamos un par de días de curso. Los estudiantes suelen mantener con los profesores estas reuniones regulares, que les brindan la oportunidad de comprobar sus progresos y de recibir orientación personal. En el tiempo que Jacob y yo estuvimos reunidos, hablamos de cómo marchaban las cosas en el retiro y en su casa. La actitud de Jacob hacia su enfermedad era de interés, de tristeza, de gratitud, incluso de buen humor. Su aguante me llamó la atención, y le pregunté cómo conseguía aceptarlo tan bien. Él me respondió: «*No tengo la sensación de que nada esté mal. Sí que me da pena y algo de miedo estarlo perdiendo todo, pero es como la vida real*». Después, me contó una experiencia que había tenido en una etapa más temprana de la enfermedad.

Jacob había impartido algunas charlas sobre el budismo a grupos locales, y había aceptado una invitación a hablar ante más de cien estudiantes de meditación. Llegó al acto sintiéndose bien atento y deseoso de compartir aquellas enseñanzas que tan-to amaba. Jacob tomó asiento ante el público, contempló los rostros expectantes que tenía delante... y, de pronto, no sabía lo que tenía que decir ni que hacer. No sabía dónde estaba ni qué hacía allí. Lo único que sabía era que el corazón le palpitaba con fuerza y que la mente le daba vueltas, confundida. Jacob unió las palmas de las manos ante el corazón y se puso a decir en voz alta lo que le pasaba:

—Asustado, avergonzado, confundido, con sensación de fracaso, impotente, tembloroso, sensación de morir, hundiéndome, perdido.

Pasó así varios minutos más, con la cabeza un poco baja, dando nombre a sus vivencias. Cuando empezó a relajársele el cuerpo y se le tranquilizó la mente, también lo dijo en voz alta. Por fin, Jacob levantó la cabeza, recorrió despacio con la vista el espacio que ocupaba el público y pidió disculpas.

Muchos estudiantes lloraban. Uno lo explicó así:

—Nadie nos había enseñado nunca de esta manera. Tu presencia ha

sido la más profunda de las enseñanzas.

En vez de apartar de sí su vivencia y de hacer más profunda su agitación, Jacob había tenido el valor y la formación necesarias para limitarse a dar nombre a aquello de lo que era consciente y, algo más importante todavía, para ceder ante su vivencia. De alguna manera esencial, no había hecho de los sentimientos de miedo y de confusión un adversario. *No había hecho que nada estuviera mal.*

Practicamos la Aceptación Radical haciendo una pausa y, acto seguido, recibiendo lo que pasa dentro de nosotros, sea lo que sea, con una simpatía incondicional como esta. En vez de hacer de nuestros pensamientos envidiosos o de nuestros sentimientos airados un enemigo, prestamos atención de un modo que capacita para reconocer cualquier vivencia y para tocarla con cariño. Nada está mal; todo lo que está pasando no es más que «la vida real». Esta simpatía incondicional es el espíritu mismo de la Aceptación Radical.

En uno de mis relatos favoritos que hablan del Buda se pone de relieve el poder del corazón despierto y simpático. Cuando Mara huyó en desbandada, al amanecer del día de la iluminación del Buda, parece ser que su desánimo era solo pasajero. Mara seguía haciendo apariciones inesperadas aun cuando el Buda ya era venerado por toda la India. El asistente fiel del Buda, Ananda, siempre estaba en guardia ante cualquier peligro que pudiera amenazar a su maestro, y cuando llegaba el caso le anunciaba con consternación que había regresado de nuevo «el Maligno». Pero el Buda, en vez de hacer caso omiso de Mara, o de ahuyentarlo, reconocía con calma su presencia diciendo: «Te veo, Mara». Y lo invitaba a tomar el té, recibéndolo como a un huésped ilustre. El Buda ponía a Mara un cojín para que estuviera cómodo, servía té en dos tazas de barro, las ponía en la mesita baja que estaba entre los dos y solo entonces se sentaba él a su vez. Mara se quedaba un rato y después se marchaba; pero en el transcurso de todo aquel rato el Buda seguía libre e inalterado.

Cuando nos visita Mara, bajo la forma de emociones inquietantes o de historias terribles, nosotros también podemos decir: «Te veo, Mara», y reconocer claramente la realidad de las ansias y de los

miedos que viven en cada uno de los corazones humanos. Al aceptar estas vivencias con el calor de la compasión, estamos ofreciendo a Mara un té en vez de ahuyentarlo llenos de miedo. *Vemos lo que es cierto y acogemos con bondad lo que vemos.* Esta es la simpatía incondicional que ofreció valerosamente Jacob cuando cedió ante su confusión. Siempre que reconocemos nuestros dolores y nuestros miedos, y que los abrazamos, estamos expresando este estado despierto del corazón.

Tenemos muy arraigada esta costumbre nuestra de ser solo amigos de nosotros mismos en los momentos buenos, de apartar de nosotros o de hacer caso omiso de todo lo oscuro siempre que podemos. Pero del mismo modo que una relación personal con un buen amigo se caracteriza por el entendimiento y por la compasión, nosotros aprendemos a traer a nuestra vida interior estas mismas cualidades. Pema Chodron, monja estadounidense y maestra del budismo tibetano muy respetada, dice que por medio de la práctica espiritual «estamos aprendiendo a hacernos amigos de nosotros mismos, de nuestra propia vida, al nivel más profundo posible». Entablamos amistad con nosotros mismos cuando, en vez de resistirnos a nuestras vivencias, abrimos los corazones e invitamos de buena gana a Mara a tomar el té.

«TE VEO, MARA»: LAS PRÁCTICAS DE LA INTERROGACIÓN Y DE LA ASIGNACIÓN DE NOMBRE

Carl es un buen amigo mío que pasó ocho meses de duros encuentros con Mara después de que fracasara su empresa. Se había licenciado en una universidad prestigiosa y tenía un máster en administración de empresas, y había trabajado duro durante varios años para levantar su empresa de software informático. Cuando dos viejos conocidos le propusieron una oportunidad que prometía cubrir un sector lucrativo del mercado creciente de servicios informáticos, Carl se aventuró, invirtiendo todos los activos de la empresa y su propio capital. En los tres primeros años, su sitio web de ventas por Internet facturó más de 20 millones de dólares. En el cuarto año se hundió la bolsa, y con ella el negocio. Carl, a sus cuarenta y cinco años, con dos hijos pequeños y con una hipoteca cuantiosa, tuvo que declararse en quiebra.

Aunque él sabía bien que no era ni mucho menos el único que se había hundido por las fluctuaciones del mercado, se sentía responsable personalmente de aquella pérdida desastrosa. Otros se habían dado cuenta a tiempo de que la economía se hundía y de que las empresas «punto-com» eran un negocio de riesgo. ¿Cómo no lo había visto él? ¿Lo había cegado la codicia? ¿Cómo podía merecerse desde ahora el respeto de nadie? En sus momentos más bajos, a Carl le costaba trabajo hasta suponer que su esposa y sus amigos lo seguían queriendo.

Cuando se desmorona esta vida que hemos montado con tanto cuidado, solemos hacer lo mismo que Carl: nos atormentamos y nos reñimos a nosotros mismos con historias que explican lo fracasados que somos, lo que podríamos haber hecho mejor, por qué no importamos a nadie. Naturalmente, esta reacción solo sirve para hundirnos más aún en el trance. Distráidos por nuestras propias condenas, ni siquiera somos capaces de reconocer el dolor crudo de

nuestras emociones. Debemos intensificar nuestra atención y entrar en contacto con nuestra vivencia real para poder emprender el proceso de despertar.

Una de las herramientas de atención plena que es capaz de cortar ese trance que nos bloquea es la interrogación. Si nos hacemos preguntas sobre nuestra propia vivencia, ocupamos nuestra atención. Podemos empezar por recorrer mentalmente nuestro cuerpo, observando lo que sentimos, sobre todo en la garganta, el pecho, el abdomen y el estómago, y preguntándonos después: «¿Qué está pasando?». También podemos preguntarnos: «¿Qué es lo que quiere mi atención ahora mismo?», o bien: «¿Qué es lo que está pidiendo ser aceptado?». Después, atendemos con interés y cariño verdadero, escuchando a nuestro corazón, a nuestro cuerpo y a nuestra mente.

La interrogación no es un tipo de indagación analítica. No pretendemos aclarar «por qué siento esta tristeza». Esto no serviría más que para poner en movimiento más pensamientos. A diferencia de los planteamientos de la psicología occidental, en virtud de los cuales para entender las causas de una situación actual podríamos ponernos a revolver otras historias, lo que pretendemos con la interrogación es despertar a nuestra vivencia tal como es en este momento presente. Si bien la interrogación puede poner de manifiesto críticas y pensamientos sobre lo que nos parece que está mal, se centra en nuestros sentimientos y en nuestras sensaciones más inmediatas.

Puede que yo sienta que soy una mala madre porque he reñido con brusquedad a Narayan, que me interrumpía en mi trabajo. Cuando hago una pausa y me pregunto a mí misma qué es lo que quiere ser aceptado, me hundo por debajo de la autocrítica hasta llegar al cansancio y a la ansiedad. Siento que se me contrae el estómago, que se me tensa la cara. Es una sensación familiar: el miedo. Conviviendo con él, llego a ser consciente de que tengo miedo de no tener la energía suficiente para hacerlo todo, de que tengo miedo a fracasar. Lo que necesita ahora de mi atención es este miedo que me ha endurecido el corazón. En el momento mismo en que reconozco a

Mara, se mitiga en parte la fuerza de ese miedo y, con él, mi autocrítica. Ya no estoy tan atrapada en la identidad que me he asignado de persona estresada, que se esfuerza y que quizá no dé la talla. Aunque puede que no desaparezcan mis inquietudes, si se da el caso de que Narayan vuelve a atreverse a aparecer, será más probable que yo lo reciba con afecto que con irritación.

Es importante abordar la interrogación con una actitud auténtica de simpatía incondicional. Si albergara la más mínima aversión cuando me preguntara a mí mismo qué es lo que quiere recibir atención, no haría más que aumentar mi autocrítica. Puede hacer falta algo de práctica para aprender a interrogarnos a nosotros mismos con la misma simpatía y cariño con que trataríamos a un amigo que lo está pasando mal.

Un día fui a casa de Carl a ver cómo seguía. Estaba postrado en un sillón, tan delgado como siempre, y hablaba en tono de desengaño cansado. Le escuché un rato, hasta que, viendo lo atrapado que estaba por la amargura acerca del pasado y por el miedo por el futuro, le pregunté con delicadeza:

—Carl, ¿qué está pasando ahora mismo? ¿Qué es lo que tienes dentro que necesita más atención?

Alzó los ojos hacia mí, un poco sorprendido quizá, pero se limitó a decir con toda claridad y sencillez:

—Siento que soy un fracasado absoluto.

Acto seguido, me describió la ansiedad que se estaba apoderando de su cuerpo y de su mente: el torbellino de pensamientos, el sudor frío, la tensión repentina en la zona del corazón.

—Esto no se alivia, Tara. Me tiene en vela por las noches. Estoy completamente tenso... Ahora mismo tengo las tripas tensas.

Después de haber hablado un rato más, me agradeció mi interés:

—Me sienta bien decir estas cosas en voz alta.

El asignar nombre, o nombrar, es otra herramienta de la práctica tradicional de la atención plena que podemos aplicar cuando estamos perdidos, como lo estaba Carl. El nombrar mentalmente, como la

interrogación, nos ayuda a reconocer, con cariño y con delicadeza, el flujo de pensamientos, sentimientos y sensaciones que trascurren por nosotros. Por ejemplo, si cuando me dispongo a impartir una conferencia me siento angustiada y desconectada, suelo hacer una pausa y me pregunto qué está pasando o qué es lo que quiere mi atención. Nombro en un suave susurro mental aquello de lo que estoy consciente: «asustada, asustada, tensa, tensa». Si advierto que mi ansiedad me hace suponer que la conferencia será aburrida y nadie le prestará atención, me limito a seguir nombrando: «historia de que lo voy a hacer mal, miedo al rechazo», y después: «crítica, crítica». Si no asigno nombres de esta manera, e intento pasar por alto este miedo soterrado, lo llevo a mi conferencia y termino hablando de manera no natural y poco sincera. El mero acto de haber asignado nombre a la ansiedad que se me acumulaba antes de pronunciar la conferencia me abre la consciencia. Puede que siga presente la ansiedad, pero el cariño y el estado despierto que cultivo con la práctica del asignar nombres me permite sentirme más cómoda conmigo misma.

La asignación de nombre, como la interrogación, es una oportunidad para comunicar simpatía incondicional a nuestra vida interior. Si cuando surge el miedo nos abalanzamos sobre él provistos de un nombre, «¡Miedo! ¡Te pillé!», no hacemos más que crear más tensión. No asignamos nombre a una vivencia con el propósito de atraparla ni de ahuyentarla; se trata, más bien, de una manera suave y delicada de decir: «Te veo, Mara». Gracias a esta actitud de Aceptación Radical, las partes asustadas y vulnerables de nuestro ser pueden darse a conocer sobre seguro.

En las culturas tradicionales, la asignación de nombre desempeña un papel significativo en el proceso de sanación. Se cree que por muy poderosos que sean los espíritus que provocan una enfermedad, se les puede someter si el chamán es capaz de decir sus nombres. Ya no pueden controlar a su víctima, y se produce la sanación. En la misma línea, la psicología occidental afirma que hay aspectos de nuestra psique que no se ven y a los que no damos nombre conscientemente, y que controlan nuestra vida. Cuando surgen las fuerzas de Mara, si les asignamos nombre, dejamos de estar poseídos o impulsados por

ellas. El mero acto de tratarlas con simpatía, más que con miedo, reduce su poder.

Las prácticas de la interrogación y de la asignación de nombre son, en realidad, maneras de despertarnos al hecho de que estamos sufriendo. Cuando estamos atrapados en nuestras historias, podemos llegar a *negar* la verdad de nuestras vivencias, para todos los efectos. Yo me paso a veces días enteros siendo impaciente y crítica conmigo misma, hasta que termino por detenerme y prestar atención a los sentimientos y a las creencias que me han estado desconectando de mi corazón. Cuando hago por fin la pausa y miro lo que está pasando, me doy cuenta de que me he quedado atrapada en el sufrimiento de la ansiedad y de las dudas sobre mí misma.

He trabajado con muchos pacientes y con muchos estudiantes que llegan a un umbral crítico cuando terminan por asumir por fin todo el dolor que padecen. Esta coyuntura es muy distinta del hecho de sentir autocompasión o quejarnos de nuestras vidas. Es distinta del hecho de centrarnos en cuántos problemas tenemos. Antes bien, ver y sentir el grado de sufrimiento con que vivimos nos vuelve a conectar con nuestro corazón.

El día que visité a Carl vi que sucedía esto mismo. Cuando me hubo descrito cómo lo oprimía su ansiedad como un puño de acero, yo le dije lo que veía a mi vez:

—Carl, ese dolor que estás viviendo sería duro para mí..., para cualquiera. Tienes el cuerpo oprimido por la ansiedad. Estás tan lleno de sensación de fracaso y de vergüenza que ni siquiera te consuela tu familia. Es un dolor enorme... Me doy cuenta de cuánto te duele.

A él se le llenaron los ojos de lágrimas cuando empezó a consentirse a sí mismo reconocer la profundidad de su dolor.

—Es verdad —dijo en voz baja—. Me duele. Mucho.

Después, Carl se permitió llorar, por primera vez desde hacía muchos meses.

Reconocer que sufrimos es liberador: se nos cae de encima la autocrítica y podemos vernos a nosotros mismos con bondad. Cuando

Carl dejó de llorar, tenía la cara sosegada y el cuerpo relajado. Le había desaparecido toda la amargura de la voz.

—Me ha producido tanta ira la quiebra... Había pasado por alto por completo cuánto significaba para mí el éxito, y lo duro que ha sido el fracaso.

Cuando nos brindamos a nosotros mismos la misma simpatía incondicional que brindaríamos a un amigo, dejamos de negar nuestro sufrimiento. Al sentarnos con nosotros mismos, por así decirlo, e interrogarnos; al escucharnos y al asignar nombre a nuestras vivencias, vemos claramente a Mara y abrimos nuestro corazón con ternura al sufrimiento que tenemos delante.

INVITAR A MARA A TOMAR EL TÉ: LA PRACTICA DEL DECIR «SÍ»

Hace unos años, en el transcurso de un retiro de una semana dedicado a la práctica del vipassana, me encontré inundada de negatividad. Reaccionaba con aversión a todos los aspectos de la vida que me rodeaba. Los profesores hablaban demasiado; el tiempo frío y nublado resultaba decepcionante; mis compañeros meditadores estornudaban hacia mí, sin ninguna consideración, y yo había contraído una molesta sinusitis. Todo marchaba mal, y principalmente yo misma. Cansada de aquella aversión, tomé la determinación de aceptarlo todo en vez de resistirme a ello. Empecé a recibir con un «sí» susurrado en silencio todo lo que surgía en mi consciencia. *Sí* al dolor que tenía en la pierna, *sí* a los pensamientos críticos, *sí* a los estornudos, a la sinusitis y al cielo gris triste.

Al principio, mis *síes* eran mecánicos, a regañadientes y poco sinceros; pero, aun así, cada vez que decía *sí* sentía que se relajaba algo dentro de mí. Al poco tiempo, me puse a hacer experimentos. Pensé que estaba invitando a Mara a tomar el té, como hacía el Buda, y me propuse no solo aceptar lo que sentía, sino darle la bienvenida activamente. Empecé a ofrecer el *sí* con tono más suave, más simpático. Hasta sonreía de vez en cuando: todo mi drama empezaba a parecerme una tontería. El cuerpo y la mente se me volvían cada vez más ligeros y más abiertos. Incluso empezó a aliviármese la sinusitis. La nube oscura del «no» dejó paso al cielo abierto de un «sí», que tenía sitio de sobra para acomodar el mal humor y la irritación. Seguían surgiendo comentarios críticos, y seguían pasando con el *sí*. Cuando mi mente me sugirió que estaba aplicando un truco que no funcionaría mucho tiempo, dije *sí* a aquella historia, lo que permitió que se disolviera el pensamiento. No me resistía a nada ni me aferraba a nada. Los estados de ánimo, las sensaciones y los pensamientos transcurrían por el cielo amable de la Aceptación Radical. Yo sentía esa libertad interior que se alcanza al asentir a la vida sin condiciones. Estaba invitando a Mara a tomar el té.

Cuando en vez de resistirnos al dolor emocional somos capaces de decir *sí* a nuestras vivencias, damos vida al espíritu de la Aceptación Radical. Pat Rodegast (que representa las enseñanzas de Emmanuel) ha escrito: «Así pues, camina con tu carga diciendo *sí*. *Sí* a la tristeza, *sí* al anhelo susurrante. *Sí* al miedo. Amar significa salvar los muros y las cercas, abrir las puertas y decir *sí* (...) Podemos estar en el paraíso con solo decir *sí* a este momento presente». En el instante mismo en que accedemos a sentir miedo o vulnerabilidad, codicia o agitación, estamos acogiendo nuestra vida con el corazón lleno de simpatía incondicional.

Cuando presento a mis alumnos la práctica del decir «*sí*», suelen expresarme su incompreensión o sus objeciones. ¿Acaso no es una de tantas versiones triviales del «pensamiento positivo», una manera de dejar de lado la realidad de lo dura que puede ser la vida? Me dicen que no podemos decir *sí* a todas nuestras vivencias. ¿Y si queremos hacer daño a alguien? ¿Y si estamos vi viendo una depresión profunda? ¿Acaso esos estados no se potenciarían más aún si les decimos *sí*?

Decir *sí* no significa aprobar nuestros pensamientos de ira ni hundirnos en ninguno de nuestros sentimientos. No estamos diciendo *sí* a llevar a la práctica nuestros impulsos dañinos. Tampoco estamos diciendo *sí* a las circunstancias externas que nos pueden hacer daño. Si alguien nos está maltratando, no cabe duda de que debemos decir firmemente *no* e implantar unos límites inteligentes para protegernos en el futuro. Pero, incluso en ese caso, todavía podemos decir *sí* a la vivencia de miedo, de ira o de dolor que surge dentro de nosotros. El «*sí*» es una práctica interior de aceptación con la que permitimos conscientemente que nuestros pensamientos y sentimientos surjan y pasen de manera natural.

Mis alumnos me preguntan a veces: «Si estamos llenos de pensamientos de odio hacia nosotros mismos, ¿no servirán nuestros propósitos de aceptación amistosa para tapar sin más lo que sentimos de verdad?». La pregunta es buena. Como ya sabemos por nuestro trato con los demás, podemos comportarnos con simpatía al tiempo

que albergamos enormes sentimientos de crítica y de desagrado. En estas ocasiones, el desafío consiste en si somos capaces de poner la atención con simpatía en lo antipáticos que nos sentimos. ¿Somos capaces de ver con claridad lo que estamos viviendo, y de decir *sí* a la fuerza enorme del *no*? Y si no lo conseguimos, al menos podemos *proponernos* sentir simpatía.

También es fácil caer en el error de concebir el decir «*sí*» como una técnica para quitarnos de encima los sentimientos desagradables y para sentirnos mejor. Decir *sí* no es un modo de manipular nuestra experiencia; es, más bien, una ayuda para abrirnos a la vida tal como es. Aunque podemos decir «*sí*» y sentirnos más livianos y más felices, como me pasó a mí en aquel retiro, este no es el resultado inevitable. Por ejemplo, si decimos «*sí*» a un sentimiento de tristeza, este puede hincharse hasta convertirse en un duelo en toda regla. No obstante, con independencia de cómo se despliegue nuestra experiencia, al aceptar lo que está aquí le estamos ofreciendo el espacio necesario para que se exprese y se mueva en nosotros.

Pero sí que advierto a mis alumnos que no siempre es prudente decir «*sí*» a las vivencias interiores. Si hemos sufrido traumas en el pasado, pueden desencadenarse sentimientos antiguos de terror. En un momento dado podemos no contar con el equilibrio o con la resistencia necesarios para recibir nuestra vivencia con simpatía incondicional, y nuestros intentos de decir «*sí*» podrían llegar a inundarnos de miedo. Sería mejor, más bien, buscar el modo de aliviar el miedo. Podría tratarse de un amigo que nos consuele, de hacer ejercicios vigorosos o de tomar medicación con receta. De momento, la reacción más compasiva que podemos brindarnos a nosotros mismos es la de decir «*no*» a lo que nos resulta demasiado y decir «*sí*» a lo que funciona para mantenernos equilibrados.

Existen muchos modos de transmitir a nuestra vida interior el mensaje del «*sí*». Como respuesta a una emoción dolorosa podemos susurrar «*está bien*», o incluso pronunciar en silencio o en voz baja un «*hola*» de bienvenida. El «*sí*» también puede ser una imagen, o un gesto. Una amiga mía se visualiza mentalmente a sí misma uniendo

las palmas de las manos y haciendo una reverencia a lo que ha aparecido. Cuando se siente presa de la ansiedad, de la ira o de la culpabilidad, se imagina que le hace una reverencia con sentimiento de auténtico respeto. Yo me apoyo a veces la mano en el corazón y transmito un mensaje de aceptación y de cariño a lo que esté surgiendo dentro de mí.

Thich Nhat Hanh llama a su práctica del «sí» *el yoga de la sonrisa*. Nos propone que llevemos a los labios muchas veces a lo largo del día una sonrisa, leve pero auténtica, ya estemos meditando o simplemente esperando en un semáforo. «Un leve brote de sonrisa en tus labios alimenta tu consciencia y te calma de manera milagrosa (...) Tu sonrisa te traerá felicidad a ti mismo y a los que te rodean», en palabras de Thich Nhat Hanh. La ciencia moderna ha confirmado el poder de la sonrisa para abrirnos y relajarnos. En efecto, los músculos que se utilizan para sonreír transmiten a nuestro sistema nervioso el mensaje bioquímico de que podemos relajar sin peligro la reacción de lucha, huida o bloqueo. La sonrisa es el «sí» de la simpatía incondicional que da la bienvenida a la vivencia, sin miedo.

Cuando Thich Nhat Hanh visitó el Centro Zen de San Francisco, vio que los estudiantes estaban dedicados profundamente a una disciplina espiritual rigurosa. Cuando se acercaba el final de su estancia, todos se reunieron para escuchar las orientaciones que podía darles sobre sus prácticas. Él, con una leve sonrisa, les propuso:

—Deberíais levantaros un poco más tarde por las mañanas... y deberíais sonreír más.

DECIR «SÍ» A NUESTRA VIDA

Nuestra práctica del decir «sí» no se circunscribe a nuestras vivencias más inmediatas. Podemos decir «sí» a toda la vida que vi vimos. «Sí» a nuestras amistades, a nuestra labor de padres, a nuestro aspecto físico, a nuestra personalidad, a nuestro trabajo, a nuestro camino espiritual. No obstante, como solemos apuntar a la perfección, cuando nos distanciamos un poco para contemplar «qué tal lo estamos haciendo», nos suele parecer que nuestra vida no está saliendo bien del todo. Aparece Mara y arroja una sombra sobre la bondad y sobre el valor de nuestra manera de vivir.

Ed Brown, maestro de zen, también es un gran cocinero, fundador del restaurante Greens de San Francisco, célebre por sus platos a base de alimentos naturales. Pero en la época en que Ed se estaba iniciando en la cocina, en el centro de retiros de montaña de Tassajara, se encontró con un problema. No le salían bien las galletas, por muchas recetas y variaciones de los ingredientes que probara. Descubrió que, años atrás, se había marcado un objetivo inalcanzable. De niño había «hecho» galletas Pillsbury, que le encantaban.

Por último, un día, las cosas encajaron en su sitio y tuve un despertar. ¿Las galletas no me salen «bien» en comparación con qué? ¡Vaya, si resulta que he estado intentando hacer galletas de lata, de la marca Pillsbury! Entonces tuve un momento exquisito en que llegué a probar mis galletas sin compararlas con ningún patrón oculto hasta entonces. Sabían a trigo, a mantequilla; eran crujientes, «soleadas, terrenales, auténticas», como dice el soneto de Rilke. Eran incomparablemente vivas, presentes, vibrantes... De hecho, resultaban mucho más satisfactorias que cualquier recuerdo.

¡Qué asombrosas, qué liberadoras pueden ser estas ocasiones, estos momentos en que te das cuenta de que tu vida está bien tal como es y que no pides más! Si parecía insuficiente, era por la comparación insidiosa con un producto de elaboración y presentación muy

cuidadas. Resultaba muy frustrante intentar producir una galleta (una vida) sin manchar cuencos, sin sentimientos embrollados, sin depresión, sin ira. Después, el probar, el llegar a saborear de verdad el momento presente de la experiencia..., cuánto más complejo y polifacético. Qué insondable...

Decir «sí» a toda nuestra vida imperfecta y embrollada tiene algo maravillosamente atrevido y liberador. La alegría nos inunda con el menor atisbo de esa posibilidad. No obstante, cuando llevamos toda una vida esforzándonos por hacer «galletas Pillsbury», los hábitos perfeccionistas no nos sueltan con facilidad. Cuando se cuelan la desconfianza y el escepticismo, podemos sentir la tentación de dejar de abrazar nuestra vida sin condiciones. Hace falta práctica; tenemos que aprender a levantarnos de nuevo cada vez que nos hunde lo que nos parece que está mal. Pero, como señala Ed, cuando dejamos de compararnos con algún supuesto patrón de perfección, entonces podemos saborear y explorar, celebrar y apreciar plenamente las «galletas de hoy», la vida misma que estamos viviendo justo ahora. Cuando dejamos las ideas acerca de cómo debería ser la vida, quedamos libres para decir «sí» de todo corazón a nuestra vida tal como es.

Meditación dirigida: El poder del «sí»



Sentado, en silencio, cierra los ojos y respira hondo varias veces. Evoca una situación reciente que te suscite una reacción de ira, de miedo o de duelo. Puede tratarse de una riña con tu pareja, de la pérdida de un ser querido, de un enfrentamiento con tu hijo, de una enfermedad crónica, de una conducta dañina de la que te arrepientes ahora. Cuanto más entres en contacto con la carga emotiva de la historia, más fácil te resultará acceder a las sensaciones de tu corazón y de todo tu cuerpo. ¿Qué es lo que te produce sensaciones más fuertes en esta situación? Puedes ver mentalmente una escena concreta, oír lo que se dijo, descubrir una creencia tuya sobre lo que dice de ti esta situación o sobre lo que significa para tu futuro. Atiende especialmente a las sensaciones que tienes en el estómago, en el pecho y en la garganta.

Para que veas de primera mano lo que pasa cuando te resistes a las vivencias, empieza por hacer el experimento de decir «no». Cuando conectes con el dolor que sientes en la situación que has elegido, dirige mentalmente a las sensaciones una corriente de «no». «No» a los disgustos del miedo, de la ira, de la vergüenza o del duelo. Haz que la palabra lleve consigo la energía del no, rechazando, apartando de ti lo que vives. Mientras dices «no», observa la sensación que produce en tu cuerpo esta resistencia. ¿Sientes tensión, presión? ¿Qué pasa con los sentimientos dolorosos cuando dices «no»? ¿Qué pasa en tu corazón? Imagínate cómo sería tu vida si pasaras las horas, las semanas y los meses siguientes moviéndote por el mundo con los pensamientos y con los sentimientos del «no».

Respira hondo varias veces y suéltate, relajando todo el cuerpo, abriendo los ojos o cambiando un poco de postura. Acto seguido, dedica unos momentos a evocar de nuevo aquella misma situación dolorosa que habías escogido antes, y recuerda las imágenes, las palabras, las creencias y los sentimientos que tenía asociados. Esta vez sé el Buda bajo el árbol Bodhi, el Buda que invita a Mara a tomar el té. Dirige hacia tu vivencia una corriente de la palabra «sí». Acepta la vivencia con el «sí». Deja que

floten los sentimientos, acogiéndolos en el entorno del «sí». Aunque haya oleadas de «no» (miedos o ira que surjan de aquella situación dolorosa, o incluso del hecho mismo de realizar este ejercicio), no tienen importancia. Deja que esas reacciones naturales se reciban en el campo más amplio del «sí». «Sí» al dolor. «Sí» a las partes de nuestro ser que quieren que desaparezca el dolor. «Sí» a los pensamientos o sentimientos que surgen. Observa tu vivencia mientras dices «sí». ¿Se produce en tu cuerpo ablandamiento, apertura y movimiento? ¿Tienes más espacio y apertura en la mente? ¿Qué pasa con el disgusto cuando dices «sí»? ¿Se vuelve más intenso? ¿Se vuelve más difuso? ¿Qué pasa en tu corazón cuando dices «sí»? ¿Qué vivirías en las próximas horas, semanas y meses si fueras capaz de llevar el espíritu del «sí» a los desafíos y a las penas inevitables de la vida?

Sigue sentado, soltando los pensamientos y reposando en una consciencia atenta y relajada. Alberga la intención de decir un SÍ delicado a todas las sensaciones, emociones, sonidos e imágenes que puedan surgir en tu consciencia.

Meditación dirigida: Afrontar la dificultad y asignar nombre a lo que es cierto

La asignación mental de nombres profundiza nuestra atención, capacitándonos mejor para afrontar las emociones dolorosas y las sensaciones intensas con una presencia despierta y sanadora.



Sentado cómodamente, cierra los ojos y respira hondo varias veces. ¿Hay en tu vida alguna situación o cuestión con la que estés luchando? Puedes centrarte en algún conflicto con otra persona o personas, en unos apuros económicos o en la tensión en tu trabajo. Pregúntate a ti mismo: «¿Cómo me siento respecto de esto?», e instaura en tu cuerpo una presencia receptiva. Dedicar atención especial a la garganta, el pecho y el estómago. ¿Hay tensión, presión, calor? ¿Puedes describir tu vivencia con una palabra, como triste, inquieto, tembloroso, asustado? No tienes por

qué esforzarte ni que repasar mentalmente el diccionario de sinónimos para buscar la palabra exacta. Límitate a observar la palabra que surge en tu consciencia y repítetela mentalmente en tono suave. A veces no existe una etiqueta que se ajuste exactamente al combinado de sentimientos que estás viviendo. En tal caso, puedes asignar nombre a uno de los elementos más dominantes del combinado. No se trata de atrapar nada a base de definirlo exactamente, sino de prestar atención continuada al sentido y al sentimiento de lo que es real en este momento concreto.

Cuando hayas asignado un nombre a tu vivencia, sin dejar de prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo, pregúntate a ti mismo con delicadeza: «¿Es verdad esto? ¿Describe esta palabra lo que siento ahora mismo? En caso contrario, ¿hay alguna palabra que lo describa mejor?». Sigue así, nombrando mentalmente tu experiencia, que se va desplegando, y observando tu cuerpo para determinar lo que es más cierto en este momento.

Puede suceder que te pierdas en tus pensamientos durante algún tiempo. Cuando te des cuenta de que te está pasando esto, nómbralo mentalmente: «planes, obsesiones, fantasías», y dirige de nuevo tu atención hacia tu cuerpo. Vuelve a percibir y a asignar nombre a cualquier emoción o sensación fuerte de la que seas consciente.



Recuerda que la actividad de asignar etiquetas queda siempre en segundo plano (al cinco por ciento), mientras la mayor parte de tu consciencia (el noventa y cinco por ciento) se dedica a atender a tu vivencia real. La asignación de nombre puede generar un estado de ánimo delicado y receptivo cuando se practica con suavidad y con ligereza.

Meditación dirigida: Abrazar la vida con una sonrisa

Solemos ver al Buda compasivo representado en sus figuras e imágenes con una leve sonrisa, mientras abraza las diez mil dichas y los diez mil dolores. Cuando meditamos con el espíritu de una

sonrisa, despertamos nuestra capacidad natural para la simpatía incondicional.



Sentado cómodamente, cierra los ojos y deja que el ritmo natural de tu respiración te ayude a relajarte. Dedica unos momentos a sol-tar los puntos de bloqueo y tensión más evidentes. A continuación, escuchando los sonidos y siendo consciente del espacio que te rodea, deja que te aparezca en la mente la imagen de una sonrisa. Observa cómo surgen la delicadeza, la bondad, la apertura y la tranquilidad acompañando a la idea de la sonrisa. Percibe cómo llena tu mente la imagen relajada de la sonrisa y cómo se extiende hacia fuera, llenando el espacio.

Imagínate ahora una sonrisa en el ángulo de cada ojo, y percibe las sensaciones que surgen ahí. Deja que se te desarrugue la frente, deja suave y relajada la piel de alrededor de los ojos. Puede que sientas que los ojos te flotan suavemente, como si estuvieran en un estanque de agua templada. Sigue ablandando y soltando toda la zona que rodea a los ojos. ¿Percibes ahí un brillo relajado?

Ahora lleva a los labios una sonrisa leve pero auténtica, la media sonrisa del Buda, y deja que ese sentimiento te relaje los músculos de la cara. Deja la mandíbula relajada y suelta, con la punta de la lengua tocando levemente el paladar. Ahora, siente que los ojos sonrían..., que la boca sonría...

Lleva a tu garganta la imagen de una sonrisa y observa lo que pasa. Puede darse una relajación y una apertura. Si hay tensión, déjala estar acogida en el sentido de la sonrisa. Vuelve a sentir que te sonrían los ángulos de los ojos, que te sonría la boca, que te sonría la garganta.

Deja que la sonrisa te descienda hasta el pecho. Imagínate la forma y la sensación de una sonrisa que se difunde por la región de tu corazón. Sean cuales sean los sentimientos que se encuentran allí, déjalos flotar en la apertura y en la bondad de una sonrisa. Sin dejar de relajarte, siente que la sonrisa que está en tu corazón transmite ondas de tranquilidad a todo tu cuerpo, pasando por los hombros, a lo largo de los brazos, y bajando por el tronco y por las piernas. ¿Sientes la apertura y la vitalidad de una

sonrisa en el ombligo, en los genitales, en la base de la columna?

Déjate reposar en la consciencia amplia y bondadosa que engendra una sonrisa. Cuando surgen pensamientos, sensaciones o emociones, ¿notas cómo se acogen con simpatía incondicional? Si se te distrae la mente, o si te das cuenta de que te estás tensando, puedes volver a establecer con suavidad la sonrisa en tu mente, en tus ojos, en tu boca y en tu corazón.



Descubrirás, con la práctica, que la sonrisa es un medio sencillo y potente para volver a despertar el corazón en cualquier momento del día. En lugar de la «sonrisa plena» que acabamos de describir, también puedes probar a adoptar la media sonrisa del Buda siempre que te acuerdes.

CAPÍTULO 5

Regresar a nuestros cuerpos: el terreno de la Aceptación Radical



Hay una cosa que, cultivada y practicada con regularidad, conduce a la intención espiritual profunda, a la paz, a la atención plena y a la comprensión clara, a la visión y al conocimiento, a una vida feliz aquí y ahora, y a la culminación de la sabiduría y del despertar. Y ¿qué cosa es esa? Es la atención plena centrada en el cuerpo.

El Buda, en el Sutra Sattipatthana

CUANDO MI HIJO NARAYAN estudiaba el segundo curso de secundaria, él y yo nos encontramos enzarzados en un enfrentamiento doloroso y violento. Tenía cada vez peores notas, y discutíamos todos los días acerca de su horario de videojuegos, estudiar, hablar por teléfono y acostarse. Cuanto más lo vigilaba yo, cuanto más le recordaba sus obligaciones y le reñía, más me hacía oídos sordos Narayan, o se ponía huraño y a la defensiva. Cuando yo me contenía y le daba un poco de libertad, él caía en seguida en el libertinaje. Su cuarto se estaba convirtiendo en un salón de videojuegos abierto las veinticuatro horas y en un lugar de tertulia constante para sus amigos. Al menos, a mí no me preocupaba la mala influencia de sus amigos: me caían bien, y la mayoría estaban en el cuadro de honor de la escuela. Pero esto solo servía para que me sintiera más frustrada todavía por la conducta de Narayan.

Mi ira llenaba todas las grietas y todos los recovecos de nuestra vida cotidiana. Si iba a recoger a Narayan a casa de algún amigo suyo

y él me hacía esperar unos minutos, permanecía en el coche consumiéndome de impaciencia. Si se le olvidaba echar de comer al perro o limpiar la bandeja del gato, yo me echaba encima de él, tachándolo de irresponsable. Si me pedía que encargara una pizza, yo le replicaba con rencor: «Tú no has ordenado tu cuarto, ¿por qué voy a encargar yo la pizza?».

Sumergida por completo como estaba en una historia de «lo bueno» contra «lo malo», cada vez que Narayan quebrantaba alguna de mis reglas yo irrumpía violentamente en su cuarto. Este guión generaba unas exigencias y unas amenazas cuyo único efecto era distanciarnos cada vez más el uno del otro. Estaba claro que mi método no daba resultado.

Una noche, despierta en la cama, empecé a pensar en lo rápido que pasaban los años y en que al cabo de poco tiempo mi hijo se marcharía de casa. Me imaginé lo que sería recordar sus años de adolescencia y ver que nuestros malentendidos y nuestra ira se nos habían comido el tiempo que habíamos vivido juntos. Esta perspectiva dolorosa me hizo temblar. Tenía que probar un sistema distinto. Yo aplicaba con regularidad el arte de la pausa, pero durante las últimas semanas había estado tan dominada por mis reacciones que me había llegado a olvidar de practicarlo. Tomé la resolución de practicar la pausa antes de mi próxima confrontación con Narayan, con la esperanza de que me ayudaría a estar más presente y a tener el corazón más abierto cuando estuviésemos juntos.

La tarde siguiente, cuando pasaban treinta minutos de la hora a la que habíamos acordado que se pondría a hacer los deberes, llegué ante su cuarto. Oí levemente al otro lado de la puerta cerrada el sonido de «Everquest», el juego de ordenador favorito de Narayan. Empezó a acumularse dentro de mí la ira, mientras yo lo visualizaba con los ojos clavados en la pantalla y moviendo rápidamente los dedos por el teclado. Comprendí que llevaba horas enteras jugando, haciendo caso omiso de nuestro acuerdo una vez más. Me imaginé que entraba en el cuarto y arrojaba un pedrusco gigante a la pantalla. Ya había tenido varias veces aquella fantasía.

Pero, en cambio, me limité a esperar, y durante aquella pausa empecé a advertir los sentimientos y las sensaciones que tenía en el cuerpo. Sentía la ira como una presión creciente en el pecho y en la garganta. Tenía los hombros y las manos tensos, la mandíbula apretada. Sentía que el corazón me palpitaba con fuerza; notaba calor en la cara. Aquello me resultaba terriblemente incómodo; habría sido mucho más fácil limitarme a dar rienda suelta a mi ira entrando bruscamente en el cuarto de Narayan.

Todas nuestras estrategias de intentar controlar la vida a base de culpar o de retraernos aspiran a mantenernos apartados de la experiencia cruda de un momento así. Durante la pausa, en vez de perdernos en los pensamientos y los actos propios de nuestra reacción, nos hacemos conscientes directamente de lo que pasa en nuestro cuerpo. En esos momentos empezamos a ver lo conectados que están entre sí nuestra mente y nuestro cuerpo. Con la ira, el cuerpo se pone tenso, el pecho se llena de un sentimiento explosivo de presión. Con el miedo, podemos sentir el nudo que nos aprieta el estómago, la opresión en el pecho o en la garganta. Si aparece la vergüenza, nos arde la cara, se nos hunden los hombros, sentimos el impulso físico de retroceder, de escondernos. Las sensaciones del cuerpo son el punto de impacto, son la zona donde vivimos directamente todo el juego de la vida.

Aquella noche, de pie ante la puerta del cuarto de Narayan, sintiendo y «dejando ser» lo que pasaba dentro de mí, las sensaciones empezaron a cambiar poco a poco. La presión que sentía en el pecho, que ansiaba explotar de rabia, fue cediendo el paso sutilmente a un escozor profundo en mi interior, como si me estuvieran apretando el corazón en un puño. «Tengo miedo a algo», comprendí. Las palabras aparecieron en mi mente de inmediato: «Tengo miedo a que Narayan fracase en la vida, a que no se reá lize, a que acabe siendo infeliz. Yo tengo la culpa de que se haya aficionado tanto a la televisión, a los videojuegos y a los ordenadores. Le he fallado yo; no lo he guiado ni le he servido de inspiración para que viva de una manera más sana».

Percibía que empezaba a apoderarse de mí la vieja historia familiar

de que estaba fracasando como madre. En otras circunstancias podría haberme perdido fácilmente en este trance; pero esta vez estaba decidida a mantenerme despierta en mi cuerpo. Casi sin que hubiera tenido tiempo de centrar mi atención en la puñalada de vergüenza que sentía en el pecho, empezó a imponerse otra parte de la historia: «He intentado marcarle límites, guiarle..., pero no me hace caso. Si me siento así, es por su culpa». Mientras me bajaban por los brazos oleadas de calor y de presión, como si fueran olas de agua, estuve a punto de irrumpir en el cuarto de Narayan, pero conseguí volver a poner de nuevo la atención en las sensaciones tumultuosas de mi cuerpo.

Empecé a notar una sensación de hundimiento, como un dolor pesado que me apretaba el corazón. Al ir en aumento este dolor, sentí que las lágrimas me humedecían los ojos. Ya no se trataba de una historia de lo que hacíamos mal él o yo. Me estaba dando cuenta de lo que había pasado entre los dos. Su afición, alimentada por la testosterona, a los videojuegos y a las películas violentas me producía a mí una aversión que había abierto un abismo entre los dos. Cuando me abrí a aquel pesar creciente, observé que retrocedían las historias que hablaban de culpabilidades y de fracasos. En su lugar, tenía en el corazón y en la mente una ternura cada vez mayor y un entendimiento de que lo que más importaba, por encima de todo, era quererle. Yo no sabía lo que iba a pasar cuando abriera esa puerta, pero quería llevar aquella consciencia, aquella presencia abierta y tierna, a mis momentos con Narayan. Quería recibirlo con corazón dispuesto a aceptar.

Llamé a la puerta, le oí mascullar «adelante» y entré despacio en su habitación. Él seguía atento fijamente en la pantalla del ordenador; pero cuando se dio cuenta de que yo estaba allí plantada sin más, mirándolo, levantó los ojos con aire culpable.

—Iba a cortar ya, mamá. ¿Qué hora es, por cierto?

Se lo dije, observando en silencio que no llevaba puesto el reloj, sino que lo había dejado sobre la cómoda. Más silencio. Él me miraba ahora con gesto interrogante.

—¿Estás enfadada? Lo siento..., he perdido la noción del tiempo. Pero haré los deberes, palabra. No tengo muchos.

Yo acerqué una silla a la suya y me senté.

—No pasa nada, cariño; pero tenemos que hablar.

Lo que le dije de sus hábitos de estudio, de cumplir lo que habíamos acordado entre él y yo, no era nuevo. Pero yo me sentía diferente. Era consciente de mi respiración, de mi postura, de dónde tenía apoyadas las manos. Observaba cómo se me tensaba la cara cuando parecía que a él se le desviaba la atención. Cuando me habló él, yo lo escuché. Le oí decir cuánto significaba para él dominar aquel juego. Pude hacerme cargo de lo frustrante que le resultaba tener que acostarse cuando no estaba cansado en lo más mínimo. Habitando mi propio cuerpo, podía estar presente con Narayan y tratarlo con respeto. Cuando le di un beso en la frente y salí de su cuarto había entre los dos un sentimiento bueno y cálido.

El traer a nuestras vidas la Aceptación Radical empieza por este nivel tan básico, por hacernos conscientes de las sensaciones que tienen lugar constantemente en nuestro ser físico. Henry David Thoreau escribió: «Reside lo más cerca que puedas del canal por el que fluye tu vida». Al habitar mi cuerpo con consciencia, estaba descubriendo las raíces de mi reactividad. Había estado evitando las sensaciones desagradables que componen el miedo y la pena. Al abrirme con atención plena al juego de las sensaciones, se habían soltado de manera natural mi ira y las historias que me aferraban.

Una presencia corporal nos despierta de un trance de esta manera: *Nos liberamos, en lo básico, de la reactividad que perpetúa nuestros sufrimientos.* Cuando recibimos con Aceptación Radical las sensaciones que surgen, en vez de perdernos en codicias y en resistencias, ponemos en marcha el proceso de liberarnos de las historias que nos separan. Saboreamos la alegría de estar plenamente presentes, vivos y conectados con todo lo vivo. Esto fue lo que prometió el Buda: la atención plena al cuerpo conduce a la felicidad en esta vida y a la plenitud del despertar espiritual.

APRENDER A HABITAR NUESTROS CUERPOS

Conocemos nuestras vidas a través de nuestros cuerpos, sea mos conscientes de ello o no. No obstante, solemos estar tan hipnotizados por nuestras ideas acerca del mundo que nos per-demos una gran parte de nuestras percepciones sensoriales directas. Aun cuando somos conscientes de que estamos percibiendo una brisa fuerte, el ruido de la lluvia sobre el tejado, una fragancia en el aire, rara vez seguimos con esa vivencia el tiempo necesario para habitarla plenamente. Durante la mayoría de los momentos tenemos en primer plano un diálogo interior que comenta lo que está pasando y planifica lo que podemos hacer a continuación. Aunque recibamos a un amigo con un abrazo, nuestros momentos de contacto físico quedan enturbiados por nuestras consideraciones sobre cuánto tiempo debe durar el abrazo o sobre lo que vamos a decir cuando hayamos terminado. Vivimos el abrazo con prisas, sin estar presentes.

Un hombre mayor que asistió a uno de mis talleres de fin de semana dijo que «vivía del cuello para arriba». Hay muchas personas que están tan acostumbradas a vivir desconectados de su cuerpo que viven por entero en un mundo mental. Hasta les puede resultar difícil de creer el hecho de que la mente y el cuerpo estén conectados entre sí. En una clase que impartí en un centro penitenciario femenino, una reclusa me dijo que solo era consciente de su cuerpo cuando sufría dolor o rabia. Las sensaciones físicas pueden parecer huidizas y difíciles de reconocer, salvo cuando se hacen notar por dolorosas o cuando son muy agradables o intensas, como en el caso del sexo. Esta es la característica básica del estar en trance: solo estamos presentes parcialmente para nuestra vivencia del momento.

Hameed Ali, escritor y maestro espiritual de nuestros tiempos, nos recuerda que no estamos vivos plenamente si no vivimos con consciencia de nuestro cuerpo:

Investiga con sinceridad si estás aquí o no. ¿Estás en tu cuerpo, o

no le prestas atención, o solo eres consciente de algunas partes del mismo? Cuando te pregunto si estás en tu cuerpo, quiero decir: ¿estás llenando por completo tu cuerpo? Quiero saber si estás en tus pies o si te limitas a tener pies. ¿Vives en ellos o no son más que esas cosas que empleas para andar? ¿Estás en tu vientre o solo tienes una idea vaga de que tienes vientre? ¿O solo te sirve para recibir la comida?

¿Estás de verdad en tus manos o solo las mueves desde lejos? ¿Estás presente en tus células, habitando tu cuerpo y llenándolo? Si no estás en tu cuerpo, ¿qué significa para ti tu vivencia de este momento? ¿Es que te estás preparando para poder estar aquí en el futuro? ¿Estás estableciendo unas condiciones, diciéndote a ti mismo: «Cuando pase tal y tal cosa, tendré tiempo y estaré aquí». Si no estás aquí, ¿para qué te estás reservando?

Yo descubrí por primera vez que en mi cuerpo vivía un universo de sensaciones durante una clase de introducción al yoga a la que asistí cuando estaba en el segundo año de la universidad. Hacia el final de la clase de yoga, la profesora nos pidió que nos sentásemos en silencio en el suelo, con las piernas cruzadas, procurando tener las manos apoyadas cómodamente en el regazo o sobre las piernas. Nos dijo que respirásemos hondo varias veces y nos explicó que la respiración nos brinda un camino natural para salir de nuestras mentes y entrar en nuestros cuerpos.

Nos dijo a continuación que explorásemos el carácter vivo de nuestro cuerpo. «Poned toda vuestra consciencia en las manos —dijo—. Relajad las manos y ablandadlas, sintiéndolas desde dentro.» Siguió guiándonos, haciéndonos sentir despacio, desde dentro, cada uno de los dedos, las palmas, los dorsos de las manos, las muñecas. Yo noté primero un hormigueo; después, unas zonas palpitantes de presión y de calor. Cuando pude percibir las sensaciones de mis manos al tiempo que me relajaba, me di cuenta de que no existía una frontera concreta, que mi mano no tenía sensación de una forma determinada. Lo único que era capaz de percibir era un campo variable de energía que producía una sensación de puntos de luz

móviles en el cielo de la noche. Se me ocurrió de pronto que esta vida vibrante siempre estaba en marcha sin que yo fuera consciente de ella. Me había estado perdiendo una buena parte de la vida.

Acto seguido, nuestra profesora nos invitó a que explorásemos esta presencia y esta vida por todo nuestro cuerpo. Yo observé los nudos que tenía en los hombros, y al cabo de pocos momentos se relajaron sin más, con solo haberles dirigido la atención. Sentí que me bajaba por los brazos un hormigueo cálido. Cuando dirigí la consciencia hacia la dureza y la tensión que tenía en el estómago, también esa zona se ablandó y se soltó. Sentía que me corría energía por el pecho y me bajaba por las piernas. Todo mi cuerpo era un campo de energía que vivía y respiraba. Sentí una oleada de gratitud: en cuestión de pocos momentos, mi mundo se había agrandado notablemente y había cobrado una vida deslumbrante. Yo no lo sabía todavía, pero la profesora me había iniciado en la meditación.

En todas las tradiciones se emplean, generalmente, determinadas posturas para la práctica de la meditación, con las que el cuerpo puede permanecer estable e inmóvil, como la de sentarse con las piernas cruzadas, como hicimos en la clase de yoga. Cuando estamos quietos y en silencio podemos observar con mayor facilidad la corriente variable de nuestras vivencias, de las vibraciones, las pulsaciones, la presión, el calor, la luz, los sabores, las imágenes y los sonidos. No obstante, cuando cerramos los ojos para meditar descubrimos en seguida que este mundo interior suele estar cubierto del oleaje de las emociones (alegría o angustia, inquietud o ira) y de un flujo constante de comentarios y críticas, de recuerdos e historias sobre el futuro, de preocupaciones y de planes.

El Buda llamaba «catarata» a esta reactividad emocional persistente nuestra, por la facilidad con que nos arrastra su fuerza poderosa, apartándonos de la vivencia del momento presente. Tanto la psicología budista como la occidental nos explican cómo sucede esto. La mente evalúa de manera instantánea e inconsciente todo lo que vivimos, calificándolo de agradable, desagradable o neutro. Un pensamiento excitante o una sensación estimulante: agradables. Un

mal olor o un ruido fuerte y repentino: desagradables. Observar nuestra respiración: neutro, por lo general. Cuando surgen sensaciones agradables, nuestra reacción refleja es perseguirlas e intentar aferrarnos a ellas. Solemos hacerlo a base de trazar planes y con las energías emocionales de la excitación y del anhelo. Cuando vivimos sensaciones desagradables, nos contraemos y procuramos evitarlas. El proceso es el mismo: nos preocupamos y trazamos estrategias; sentimos miedo, irritación. Lo neutro nos indica que desconectemos la atención y la dirijamos hacia otra parte, normalmente hacia alguna vivencia más intensa y estimulante.

Todas nuestras reacciones ante las personas, ante las situaciones, ante los pensamientos que tenemos en la mente, son en realidad reacciones *ante el tipo de sensaciones que surgen en nuestro cuerpo*. Cuando nos quedamos fijados en la torpeza de alguien y nos hinchamos de impaciencia, estamos reaccionando ante nuestras propias sensaciones desagradables; cuando nos sentimos atraídos por alguien y nos llenamos de anhelo y de fantasías, estamos reaccionando ante sensaciones agradables. Todo nuestro torbellino de pensamientos, emociones y conductas reactivas brota de este terreno de las reacciones ante las sensaciones. Cuando no reconocemos esas sensaciones, nuestras vidas se pierden en la catarata de la reactividad, y quedamos desconectados de la presencia viva, de la consciencia plena, de nuestros corazones.

El Buda recomendó, para despertar de este trance, «la atención plena centrada en el cuerpo». De hecho, dijo que las sensaciones físicas eran los primeros cimientos de la atención plena, porque son intrínsecas a los sentimientos y a los pensamientos, y constituyen la base del proceso mismo de la conciencia. Como nuestras sensaciones agradables o desagradables disparan con tanta rapidez una reacción en cadena de emociones y de historias mentales, constituye parte fundamental de nuestra formación reconocer cuándo surgen los pensamientos y regresar una y otra vez a nuestra vivencia sensorial inmediata. Puede que sintamos una incomodidad en la parte baja de la espalda y que oigamos una voz interior que nos dice con inquietud: «¿Cuánto va a durar esto? ¿Cómo puedo hacer que termine?». O bien,

sentimos en el pecho un cosquilleo agradable, una apertura relajada, y nos preguntamos con interés: «¿Qué he hecho para llegar a este estado? Ojalá lo pueda conseguir otra vez». Practicamos a base de ver las historias, de soltarlas y de dejarnos caer bajo ellas en las sensaciones vivas de nuestro cuerpo.

Si no prestamos atención plena a las sensaciones, no podemos romper nuestra cadena de reacciones. S. N. Goenka, maestro contemporáneo de meditación vipassana, nos advierte que si nos limitamos a prestar atención a los pensamientos pasajeros, por ejemplo, «hay una parte de la mente que, muy dentro de nosotros, sigue reaccionando. *Porque, con el pensamiento, hay también una sensación. No debes pasar por alto esta raíz*».

Las instrucciones básicas que impartió el Buda sobre la meditación consistían en prestar atención plena a la corriente cambiante de las sensaciones sin intentar aferrarse a ninguna de ellas, ni cambiarlas, ni resistirse a ellas. El Buda nos deja claro que prestar atención plena a las sensaciones no consiste en apartarse de ellas y observarlas en calidad de testigo distante. Antes bien, estamos viviendo directamente lo que sucede en nuestro cuerpo. Por ejemplo, en vez de ver nuestra mano como un objeto externo, entramos cuidadosamente en la sensación de la energía que es nuestra mano en cualquier momento dado. *Nos entrenamos para vivir el cuerpo desde dentro.*

En vez de vivir directamente las sensaciones, podemos manejar el concepto de que «tengo un dolor en la espalda». Puede que poseamos un mapa mental de nuestro cuerpo y de una zona determinada suya que llamamos espalda. Pero ¿qué es «la espalda»? ¿Qué pasa cuando dejamos la imagen que tenemos y entramos directamente, con consciencia, en esa parte de nuestro cuerpo? Y, de manera semejante, ¿qué pasa con el dolor cuando no lo etiquetamos como tal?

Con la atención plena podemos investigar y descubrir cuál es nuestra verdadera vivencia del dolor a cada momento. Quizá sintamos una presión y una molestia que parecen localizadas en una zona reducida. Prestando más atención, puede que notemos calor o tensión. Quizá seamos conscientes de unas palpitaciones, o de una

sensación pasajera como si nos perforaran, o de tirones, o como si nos retorciésemos. Puede que las sensaciones dejen de estar localizadas en un punto y empiecen a extenderse y a soltarse. Si seguimos prestando atención, podemos ser conscientes de un flujo de sensaciones que surgen, se distinguen, se mezclan entre sí, desaparecen y vuelven a aparecer en otra parte.

Uno de los descubrimientos más profundos y característicos que alcanzamos cuando prestamos atención plena a nuestras sensaciones es el de esta fluidez de nuestra vivencia. Nos damos cuenta de que en nuestra vivencia no hay absolutamente nada que sea sólido ni estático. Antes bien, el plano de las sensaciones está sujeto a cambio constante: las sensaciones aparecen y desaparecen; cambian de intensidad, de textura, de ubicación. Cuando prestamos atención estrecha a nuestras sensaciones físicas, vemos que no se están quietas ni un momento. Al principio esto nos puede resultar incómodo, incluso puede darnos miedo.

Cada vez que soltamos nuestra historia nos damos cuenta de que no hay terreno en que plantarnos, no hay punto de referencia que nos oriente, no hay manera de escondernos ni de evitar lo que está surgiendo. En un retiro de meditación, un estudiante me dijo: «Cuando presto atención plena a las sensaciones durante más de unos pocos segundos, empiezo a sentir ansiedad. Me parece que debería estar en guardia, vigilante. Me parece que estoy pasando por alto cosas importantes en las que debería estar pensando». Resulta fácil caer en la sensación de que nos va a pasar algo malo si no mantenemos nuestra vigilancia habitual, pensando, juzgando, trazando planes. Pero este mismo hábito es precisamente el que nos tiene atrapados en la resistencia a la vida. Solo podemos empezar a relajar nuestros esfuerzos por controlar nuestra vivencia cuando nos damos cuenta de que no podemos aferrarnos a nada.

Las sensaciones cambian y se mueven constantemente. Si tenemos el hábito de interrumpir y de limitar el proceso natural por el que se despliegan y se transforman, resistiéndonos a ellas o intentando aferrarnos a ellas, tensando el cuerpo contra ellas o contándonos

historias, es como si levantásemos una presa para cortar el flujo de un río, o como si desviásemos sus aguas. Cuando las sensaciones son agradables, resulta fácil dejar correr el río. Pero cuando no lo son, cuando padecemos dolores físicos o emocionales, entonces nos contraemos, nos retraemos. Una de las prácticas más difíciles y más liberadoras es la de ver esto y aprender a afrontar el dolor por medio de la Aceptación Radical.

REACCIONAR AL DOLOR CON MIEDO: «ALGO ESTÁ MAL»

En mi primer embarazo, mi marido y yo tomamos la decisión de que tendríamos el parto en casa, sin medicamentos y con la asistencia de una comadrona. Considerábamos que el parto es un proceso natural y, como mi embarazo no era de alto riesgo, no quería dar a luz en un hospital, sino contando con el ambiente cálido y familiar de mi casa. Albergaba la esperanza de estar todo lo despierta y presente que pudiera durante el parto; y, aunque sabía que el dolor sería intenso, confiaba en que mis prácticas de meditación y de yoga me ayudarían a «seguir el flujo».

Cuando comenzó el parto, yo estaba descansada y dispuesta. Como sabía que si me resistía al dolor de las contracciones no conseguiría más que agravarlo, me relajé con ellas, respirando, emitiendo sonidos sin inhibirme, dejándome llevar por la inteligencia de mi cuerpo. Como cualquier animal, estaba inmersa sin pensar, reaccionando instintivamente al drama que se desplegaba en mí, viviendo el dolor como parte natural del proceso.

Pero, de pronto, algo cambió. Cuando empezó a asomar la cabeza de mi hijo, el nivel de dolor se multiplicó. Ya no era una cosa a la que yo pudiera dirigir mi respiración y dejar que me llenara. Pensé que tanto dolor debía de significar que algo estaba mal. Se me tensó todo el cuerpo, y mi respiración lenta y profunda se convirtió en los jadeos rápidos característicos del pánico. Había perdido toda la confianza, había olvidado toda mi resolución de relajarme en las olas de dolor.

Esas sensaciones desagradables que llamamos dolor constituyen, como todos los demás aspectos de nuestro diseño evolutivo, una parte inteligente de nuestra dotación para la supervivencia. El dolor es el aviso que nos transmite nuestro cuerpo para que prestemos atención, para que nos cuidemos. El doctor Jon Kabat-Zinn ha alcanzado fama mundial por su Clínica de Reducción del Estrés, en la Universidad de Massachusetts, donde enseña prácticas de atención plena a pacientes

que sufren dolores crónicos y agudos. Ha escrito lo siguiente:

Puedes considerar que los síntomas de enfermedad o de angustia, además de tus sentimientos acerca de los mismos, son unos mensajeros que vienen a decirte algo importante acerca de tu cuerpo o de tu mente. Antiguamente, cuando un rey recibía un mensaje que no le agradaba, a veces mandaba matar al mensajero. Esto viene a ser lo mismo que si reprimes tus síntomas o tus sentimientos porque no son agradables. Matar al mensajero y negar el mensaje, o enrabiarse contra él, no son maneras inteligentes de abordar la sanación. Lo que menos nos interesa hacer es despreciar o romper las conexiones esenciales que pueden completar los circuitos cerrados relevantes de retroalimentación y restaurar la autorregulación y el equilibrio. Cuando tenemos síntomas, nuestro verdadero desafío consiste en ver si somos capaces de escuchar los mensajes que nos comunican esos síntomas, oírlos de verdad y tomárnoslos en serio, es decir, establecer la conexión plena.

En algunas ocasiones, los mensajes que recibimos son una llamada a la acción inmediata. Calor ardiente: apartamos la mano del fuego. Debilidad y dolor de cabeza: comemos algo. Dolores agudos en el pecho y falta de aliento: llamamos a urgencias. En otros casos, el dolor nos pide que nos protejamos de sufrir más lesiones a base de descansar, de quedarnos quietos. En el parto, el dolor nos mantiene absolutamente centradas, participando activamente en el arduo proceso de dar a luz a una criatura. Cuando nos estamos muriendo, el dolor puede hacernos encontrar un refugio interior de paz y silencio, como hacen los animales, que buscan la soledad en esas circunstancias. Si aceptamos el dolor sin caer en la confusión del miedo, podemos escuchar su mensaje y reaccionar con claridad.

Pero, como viví yo en el parto, el dolor intenso resulta alarmante, incluso cuando forma parte de un proceso aparentemente saludable como es el de dar a luz. Cuando reaccioné con miedo, añadí a las sensaciones desagradables la sensación y la creencia de que algo marchaba mal. Mi cuerpo y mi mente, en vez de practicar la

Aceptación Radical, reaccionaron resistiéndose y luchando contra el dolor.

Si bien el miedo al dolor es una reacción humana natural, resulta especialmente dominante en nuestra cultura occidental, en la que consideramos que el dolor es una cosa mala o que no debería ser así. No confiamos en nuestros cuerpos e intentamos controlarlos, del mismo modo que intentamos manipular el mundo natural. Recurrimos a los analgésicos, dando por supuesto que todo lo que elimina el dolor ha de ser bueno. Aplicamos esta norma a todos los dolores: los dolores del parto y de la menstruación, los resfriados y las enfermedades, la vejez y la muerte. En el trance cultural de nuestra sociedad, se considera que el dolor es el enemigo. El dolor es el mensajero que debemos matar; no es una cosa que debamos permitir ni abrazar.

En aquel momento de intensidad en el parto, yo estaba librando una guerra sin cuartel contra el dolor. Mi comadrona, que estaba acostumbrada a ver miedos y resistencias como reacción ante el dolor, me tranquilizaba: «No pasa nada malo, cariño..., todo es completamente natural; solo que es doloroso». Me lo tuvo que repetir varias veces hasta que lo pude ir asimilando y hasta que, entre el dolor ardiente, la presión explosiva, las sensaciones de desgarrar y el agotamiento, pude acordarme otra vez de respirar hondo y relajarme. *Era solo dolor; no era nada malo*, y yo podía abrirme y aceptarlo.

Sentir dolor, sentir dolor intenso a veces, forma parte del hecho de estar vivos. Y todos sabemos que el dolor no siempre termina con la alegría de un recién nacido sano. A veces no termina nunca. Cuando es señal de una lesión, puede hacernos perder la capacidad de mover el cuerpo con libertad. Puede conducirnos a la muerte. Dada la relación tan real que existe entre el dolor y la pérdida, no es de extrañar que nosotros le añadamos la creencia de que el dolor significa que «algo está mal». No es de extrañar que reaccionemos al dolor con miedo y que intentemos de manera compulsiva controlarlo o eliminarlo.

Pero, como aprendí yo al dar a luz, el dolor no tiene por qué

conducir al sufrimiento. El Buda nos enseñó que sufrimos cuando nos aferramos a las vivencias o cuando nos resistimos a ellas; cuando queremos que la vida sea distinta de lo que es. Según el dicho, *el dolor es inevitable; el sufrimiento es optativo*. Cuando surgen sensaciones dolorosas, si las recibimos con claridad y con presencia, podemos ver que el dolor no es más que dolor. Cuando prestamos al dolor atención plena en vez de reaccionar ante él, no nos contraemos en la vivencia de un yo-víctima que sufre. Cuando se reacciona ante las sensaciones con miedo, considerándolas «malas», es cuando se pone en marcha el trance. Como nos enseñó el Buda, cuando nos aferramos a este nivel básico de nuestra vivencia, o cuando nos resistimos a él, desencadenamos una catarata de reactividad. El miedo, que ya está compuesto de suyo por sensaciones desagradables, multiplica el dolor: ya no solo queremos huir del dolor primitivo, sino también del dolor que nos produce el miedo. De hecho, la parte más desagradable de una experiencia dolorosa suele ser el miedo al dolor. Como ha escrito Jon Kabat-Zinn, «cuando ves y cuando sientes las sensaciones que vives pura y simplemente *como sensaciones*, puedes ver que esos pensamientos acerca de las sensaciones no te sirven de nada *en ese momento*, y que incluso pueden dejar las cosas peor de lo necesario». Cuando consideramos que las sensaciones físicas son cosas que hay que temer, el dolor es algo más que dolor. Es una cosa que está mal, que no debe ser así, y de la que debemos huir.

Nuestro miedo suele extenderse por todo un entramado de historias. Yo padecí una enfermedad crónica durante cuatro años. Uno de sus aspectos más duros era que el hecho de estar enferma ponía en evidencia mi personalidad y mi incapacidad para cuidarme «como es debido». Cada vez que sufría un ataque de fatiga o de indigestión, se me inundaba la mente de historias y de interpretaciones: «Algo va muy mal...; puede que tenga una enfermedad grave». Daba vueltas mentalmente a cómo podía haberme provocado yo misma el problema. «Tengo debilitado el sistema inmunitario. Me he forzado demasiado y no he dormido bien... He tomado demasiado té negro; la acidez me ha debido de sentar mal al estómago.» Con el ataque de cansancio o de dolores de estómago surgía también el sentimiento de

debilidad personal, de vergüenza. El dolor era malo; el dolor era mío e indicaba algún defecto de mi carácter.

Cuando tenemos el hábito de estar inmersos en nuestras historias acerca del dolor, nos estamos impidiendo vivirlo como lo que es, como una corriente cambiante de sensaciones. En lugar de ello, cuando nuestros músculos se contraen alrededor del dolor y cuando nuestras historias identifican en él al enemigo, el dolor se solidifica, convirtiéndose en una masa inamovible y que se perpetúa a sí misma. La resistencia que presentamos puede llegar a acabar por crear nuevos niveles de síntomas y de sufrimientos. Es posible que mis propias críticas y mis preocupaciones me aumentaran el agotamiento al tensarme los músculos alrededor del dolor. Cuando nuestras historias acerca del dolor, alimentadas por el miedo, nos hacen que abandonemos nuestro cuerpo, dejamos atrapado el dolor en el cuerpo.

En los momentos de dolor agudo, nuestro miedo se agudiza, y la vivencia de que «algo está mal» nos hace librar una batalla apremiante, inmediata, contra el dolor. Un amigo mío sufrió unos dolores atroces cuando se le soltó un fragmento de disco y le empezó a presionar en una parte de la médula espinal. «Era como si me hubieran echado gasolina en la pierna izquierda y me hubieran prendido fuego en ella». El dolor era incesante y devorador, y mi amigo lo probó todo para huir de su intensidad. En un momento dado estaba tomando dos narcóticos potentes, esteroides, un antiinflamatorio y dos relajantes musculares fuertes. Los medicamentos lo dejaban atontado un rato, pero cuando se despertaba volvía a sufrir terriblemente hasta la dosis siguiente. Me escribió: «El dolor tiene una característica singular. Cuanto más fuerte es, menos consciente eres tú del resto del mundo. Si es lo bastante grave, al final solo quedáis el dolor y tú, enzarzados en un duelo sutil».

Cuando nuestra primera reacción ante el dolor físico es el miedo y la resistencia, en vez de la Aceptación Radical, la cadena de reactividad que se produce a continuación puede consumirnos. En cuanto creemos que algo va mal, nuestro mundo se encoge y nosotros

nos perdemos en el esfuerzo de combatir nuestro dolor. Este mismo proceso también tiene lugar cuando nuestro dolor es emocional: nos resistimos a las sensaciones desagradables de soledad, pena e ira. Cuando reaccionamos con miedo ante el dolor, sea físico o emocional, nos estamos retrayendo de una presencia corpórea y entramos en el sufrimiento del trance.

Cuando el dolor es traumático, el trance se puede volver pleno y sostenido. La víctima, impulsada por el miedo, se retrae del dolor del cuerpo con tal intensidad que se rompe la conexión consciente entre el cuerpo y la mente. Esto se llama *disociación*. Todos nos desconectamos de nuestros cuerpos en mayor o menor grado; pero cuando vivimos atenazados por el miedo a unos supuestos peligros omnipresentes, el camino de vuelta puede ser largo y complicado.

EL MIEDO TRAUMÁTICO: DISOCIARNOS DE NUESTRO CUERPO

Rosalía había sufrido de niña graves abusos por parte de su padre. Cuando este estaba borracho, intentaba meterle la mano por debajo de las braguitas, o se metía en su cama por la noche y frotaba su cuerpo contra el de ella hasta que llegaba al orgasmo. Cuando ella se le resistía, su padre le pegaba y la amenazaba con cosas peores. Si intentaba huir y esconderse, él se enfurecía, la perseguía y le pegaba sin piedad. La obligó a tener relaciones sexuales completas con él en dos ocasiones, en el último año antes de que su madre se divorciara de él. Estos traumas tan graves tienen un efecto emocional y físico que puede perdurar durante toda una vida. Cuando vino a verme, Rosalía tenía treinta y cinco años, estaba soltera y sufría una ligera anorexia. Ya había seguido terapias de varios tipos, pero todavía se sometía a veces a regímenes alimenticios de hambre y padecía ataques de angustia con regularidad. Tenía el cuerpo delgado, rígido y tenso, y desconfiaba de todo el mundo.

Rosalía daba por supuesto que toda persona que diese muestras de apreciarla lo que pretendía en realidad era aprovecharse de ella. Me dijo que creía que una persona que solía acompañarla solo era amiga suya porque no quería ir sola a las fiestas. Otra mujer, que era atractiva y tenía muchos admiradores, debía de buscar la compañía de Rosalía «porque así reforzaba su ego». Aunque a Rosalía no le costaba trabajo encontrar pareja, las relaciones nunca le duraban mucho tiempo. Como no quería sufrir la humillación de que la otra persona la dejara, solía romper ella a la primera señal de que la relación se iba deteriorando. Rosalía guardaba las distancias hasta con las personas que conocía de mucho tiempo. Cuando pasaba por una de sus rachas habituales de depresión, se portaba como si «lo tuviera todo controlado» o desaparecía una temporada.

En muchas ocasiones, Rosalía solo era capaz de estar con la gente gracias a las drogas. Con la marihuana, todo le parecía bien mientras

duraba el efecto. Pero, según me dijo, necesitaba ya drogarse todas las noches antes de acostarse para poder dormir. Si no fumaba marihuana o se tomaba pastillas para dormir, se despertaba en plena noche con un ataque de terror. El sueño era siempre el mismo: estaba escondida en un lugar pequeño y oscuro, y la iba a encontrar un ser loco y brutal.

La neuropsicología nos dice que los abusos y malos tratos traumáticos nos provocan cambios duraderos, pues afectan a nuestra fisiología, al sistema nervioso y a la química cerebral. Dentro del proceso normal de formación de los recuerdos, valoramos cada situación nueva en términos de una visión del mundo coherente que hemos establecido. Cuando hay trauma, se altera este proceso cognitivo por la aparición de estímulos dolorosos e intensos. En vez de «procesar la vivencia» a base de encuadrarla en nuestro entendimiento de cómo funciona el mundo, aprendiendo así de ella, retrocedemos a un modo de codificación más primitivo, a base de sensaciones físicas y de imágenes visuales. El trauma queda encerrado en nuestro cuerpo, sin digerir, y sale a relucir en nuestro conocimiento consciente de manera imprevisible. Una persona traumatizada puede volver a vivir un hecho años después de que haya pasado el peligro, como si estuviera sucediendo constantemente en el presente.

El dolor no procesado mantiene en estado de alerta permanente nuestro sistema de autoconservación. Además de los recuerdos intrusos repentinos, existe una gran variedad de situaciones, muchas de las cuales no constituyen una verdadera amenaza, que pueden activar los niveles alarmantes de dolor y de miedo que tenemos guardados en el cuerpo. Puede suceder que nuestra pareja, irritada, alce la voz, y basta con eso para que se desencadene toda la fuerza de nuestras heridas pasadas, todo el terror, o la rabia, o el daño que viven en nuestro cuerpo. Con independencia de que exista o no algún peligro real, nos sentimos seriamente en peligro y tenemos la necesidad de buscar el modo de huir de ese dolor.

Para poder resistir tan agudo dolor, las personas que han sufrido

traumas se disocian de sus cuerpos, insensibilizándose a los estímulos físicos. Algunos tienen una sensación de «irrealidad», como si hubieran abandonado su cuerpo y vivieran la vida desde muy lejos. Hacen todo lo posible por evitar sentir en sus cuerpos las sensaciones crudas del dolor y del miedo. Pueden que reaccionen de manera violenta y agresiva, o que se queden paralizados en la depresión o en la confusión. Pueden tener ideas de suicidio, o ponerse a beber hasta perder el sentido. Comen más de la cuenta, toman drogas y se pierden en obsesiones mentales. Pero el dolor y el miedo no se marchan, sino que se quedan acechando en un segundo plano, y de cuando en cuando los dominan de pronto.

Aunque la disociación es un proceso de protección, produce sufrimiento. Cuando dejamos nuestros cuerpos, dejamos nuestro hogar. Al rechazar el dolor, al retirarnos del terreno de nuestro ser, vivimos el mal-estar de la separación: la soledad, la ansiedad y la vergüenza. Alice Miller nos dice que no tenemos manera de huir de lo que está en el cuerpo. O le prestamos atención o tendremos que sufrir las consecuencias:

Tenemos guardada en el cuerpo la verdad acerca de nuestra infancia; y, si bien podemos reprimirla, nunca podemos cambiarla. Podemos engañar a nuestro intelecto, manipular nuestros sentimientos y confundir nuestros conceptos, y podemos engañar a nuestro cuerpo con medicación. Pero nuestro cuerpo termina por pasarnos factura un día, pues es tan insobornable como un niño que, de espíritu siempre íntegro, no acepta componendas ni excusas, y no para de molestrarnos hasta que dejamos de rehuir la verdad.

Cuando Rosalía y yo empezamos a trabajar juntas, estaba claro que le había llegado el momento: el cuerpo le estaba pasando factura. Durante nuestras primeras sesiones me desveló la historia de su vida. Aunque Rosalía era muy lista y capaz de expresar con facilidad sus problemas y las causas de estos, parecía que estuviese hablando de la vida de otra persona. Me dijo que mientras hablábamos no era consciente de tener sensaciones en su cuerpo, pero que cuando no

estaba en la consulta la acosaba a veces el pánico, o la ira. En esas ocasiones tenía en el cuerpo sensaciones tan intensas que le daban ganas de morir.

Le propuse que trabajásemos juntas para ayudarle a sentirse cada vez más segura en su cuerpo, y le expliqué que aquello podría cambiar las cosas como no había conseguido con sus terapias anteriores. Ella accedió de buena gana y pasamos las semanas siguientes preparando el terreno. Yo quería entender a Rosalía con la mayor profundidad posible, y ella tenía que sentirse segura y cómoda conmigo. Cuando estuvo preparada, le propuse que hiciésemos un viaje dirigido, en el que exploraríamos partes de su vida interior que podían estar fuera de su conocimiento consciente.

El día que íbamos a realizar el viaje indiqué a Rosalía que se sentara cómodamente y cerrara los ojos. La dirigí con imágenes hipnóticas en que bajaba poco a poco por una larga escalera de caracol que terminaba ante una puerta cerrada. Le sugerí que dejara atrás en cada escalón los pensamientos que la distraían y que estuviera cada vez más relajada y con mayor curiosidad. Cuando Rosalía hubo llegado al pie de la escalera, su cuerpo estaba muy inmóvil, los párpados le temblaban y tenía la cara algo enrojecida. Cuando le pregunté si veía una puerta, asintió con la cabeza, y yo le sugerí que encontraría detrás de la puerta algo importante para su sanación, algún regalo de su mente inconsciente. Le recordé que, pasara lo que pasara, estaba a salvo. Estábamos allí las dos juntas y ella podía volver siempre que quisiera. Después le dije que podía abrir la puerta cuando estuviera preparada.

Rosalía se puso tensa.

—¿Qué ves? —le pregunté con suavidad.

Su voz era apenas un suspiro.

—Una niña pequeña. Está en un armario..., escondida.

Cuando pregunté a Rosalía de qué se escondía la niña, ella negó levemente con la cabeza. Al cabo de unos momentos, le pregunté cuántos años tenía.

—Tiene siete años —respondió; y añadió en seguida—: Es su padre. Va a encontrarla y a hacerle daño.

Yo la tranquilicé, asegurándole que la niña ya estaba a salvo, y le sugerí que, relajándose y limitándose a observar lo que pasaba a continuación, descubriría alguna manera de ayudar a aquella niña. Cuando vi que respiraba con más tranquilidad, le pregunté qué hacía entonces la niña.

—Está rezando. Dice que le duele demasiado, que no aguan ta más.

Esperé unos momentos y le pregunté con delicadeza:

—Rosalía, ¿cómo se podría ayudar a esa niña a soportar todo ese dolor?

Ella frunció el ceño.

—Está sola... Ahí no hay nadie —dijo. Después, añadió hablando despacio—: Necesita que alguien cuide de ella.

—¿Quién sería la persona más adecuada para eso? —le pregunté.

Ella volvió a hacer una pausa, centrada y atenta. De pronto, le asomó al rostro una expresión risueña y sorprendida:

—¡Un hada buena! La veo allí, con la niña... Está con ella en el armario.

Rosalía esperó un momento y siguió contando:

—El hada está rodeada de una luz azul resplandeciente y lleva en la mano una varita mágica dorada.

—Rosalía, ¿trae el hada un mensaje para la niña? ¿Le quiere decir algo?

Rosalía asintió con la cabeza:

—Le está diciendo que puede hacer algo para ayudarla. Puede hacer algo que le ayudará a olvidarse durante un tiempo de las cosas terribles que están pasando, para que pueda crecer y resolverlas cuando sea más fuerte.

Hice una pausa, y después, hablando con suavidad, le pregunté cómo iba a hacer eso el hada. Rosalía respondió con voz tranquila y

decidida:

—Dice que va a tocar con su varita mágica varias partes de su cuerpo, y que estas partes cambiarán y podrán guardarle todos los sentimientos terribles.

Hizo una pausa, escuchando en su interior, y siguió contando:

—El hada buena dice que, aunque estar tan atada es duro, será su manera de sobrevivir, de callar y de controlar lo que pasa dentro de ella.

Después de un largo silencio, pregunté a Rosalía qué había pasado.

—Pues bien, el hada metió la rabia y el miedo de la niña en su vientre y lo ató para que se quedaran allí. Y después le puso un cerrojo mágico en la pelvis y en la vagina para que sus sentimientos sexuales no la metieran en más problemas.

Rosalía respiró varias veces con cierta agitación, y yo le pregunté con suavidad:

—¿Y qué más?

Rosalía dijo, mientras empezaban a rodarle las lágrimas por las mejillas:

—Le dijo que tendría que dejar que se le tensara la caja torácica para no sentir el dolor de su corazón al romperse.

Rosalía se quedó callada y después prosiguió con voz un poco más fuerte.

—Le dijo que su cuello sería una fortaleza redonda de muros muy gruesos, para que no gritara pidiendo ayuda ni chillara de ira.

Rosalía calló y yo me quedé a su lado en silencio.

—Lo estás haciendo muy bien —le dije por fin, y añadí con delicadeza—: ¿Hay alguna cosa más que te quiera decir el hada?

Rosalía asintió con la cabeza.

—Dice que algún día la niña ya no será capaz de seguir guardando todo esto y que su cuerpo empezará a desvelar sus secretos. Soltará todo lo que se ha estado guardando tanto tiempo... y lo soltará

porque, *en lo más hondo, quiere ser íntegra y real.*

Rosalía lloraba suavemente, agitando los hombros.

—Dijo a la niña que no se preocupara —añadió—. Que encontraría a personas que la querrían y que la acogerían mientras volvía a encontrarse a sí misma.

Rosalía se recostó en su sillón y yo le pregunté qué pasaba entonces.

—El hada buena abraza a la niña y la lleva a la cama.

Al cabo de unos momentos, siguió diciendo en un susurro:

—Le está diciendo que, cuando se despierte, se le habrá olvidado lo que ha pasado, pero que lo recordará cuando esté preparada.

Rosalía quedó callada. Cuando prosiguió, dijo con voz tierna:

—El hada buena le dijo: «Hasta entonces, y para siempre, te quiero».

Como si hubiera terminado de leer la última página de su libro favorito, Rosalía tomó la colcha que tengo sobre mi sofá, se envolvió en ella y se echó, acurrucándose entre los cojines.

—¿Me permites? —susurró—. Solo quiero descansar unos minutos.

Tenía el rostro sereno, como si aquellos fueran los primeros momentos de verdadero reposo que alcanzaba desde hacía muchísimo tiempo.

En las semanas siguientes a su viaje interior, Rosalía fue saliendo poco a poco como de una crisálida. Hasta sus movimientos físicos eran más ligeros, más fluidos. Le pedí permiso para contar su «cuento de hadas» en una de mis clases de meditación. Se alegró de ello: deseaba de buena gana compartir con otras personas la nueva libertad interior que sentía. Cuando conté la historia, algunas personas lloraron, dándose cuenta de que también ellos se habían retraído de sus cuerpos, de que habían encerrado su energía y no estaban vivos plenamente. Aquello les abría la posibilidad de perdonarse a sí mismos por no haber afrontado sus propias heridas profundas, y les ayudaba a entender que era natural buscar un alivio ante un dolor

insoportable.

Si bien existen momentos de nuestras vidas en que no nos ha quedado más opción que contraernos para rehuir un dolor físico o emocional insoportable, la sanación nos viene cuando volvemos a conectar con esos lugares del cuerpo donde se guarda el dolor. Para Rosalía, y para todos nosotros, el camino de la liberación exige recibir con Aceptación Radical ese dolor que quedó guardado por el miedo. Por muy hondas que hayan sido nuestras heridas, cuando atendemos a la voz interior que nos invita a volver a nuestros cuerpos, a volver a la plenitud, es cuando emprendemos nuestro viaje.

SANAR NUESTRAS HERIDAS: REGRESAR A NUESTRO CUERPO

A Rosalía, su viaje le había aportado una manera de entender lo que le había sucedido... y cómo podía liberarse. Dedicamos una buena parte de nuestras sesiones siguientes a explorar técnicas que pudieran ayudarla a sentirse más a gusto en su cuerpo.

Le enseñé, en primer lugar, una «meditación de barrido», en la que iba recorriendo paulatinamente con su atención todo su cuerpo, subiendo y bajando, centrándose en cada una de las zonas: los pies y las piernas, el tronco, los hombros, los brazos y las manos, el cuello, la cabeza. Animé a Rosalía a que se imaginara que, al inspirar, dirigía luz y energía hacia la parte del cuerpo a la que estaba atendiendo, y a que se soltara y se relajara por completo al espirar.

Cuando profundizaba su atención en cada una de las zonas, yo le proponía que se limitara a advertir las sensaciones que notara allí, aceptándolas tal y como eran.

Cuando Rosalía me dijo que le estaba costando trabajo percibir sensaciones en la zona del estómago y de la pelvis, yo le pregunté qué color le resultaba sanador. Ella recordó en seguida el azul resplandeciente que había rodeado al hada. Yo le sugerí que se imaginara que sentía aquellas partes del cuerpo bañadas de ese azul, dejando que el color la bañara por dentro a cada respiración. Al cabo de unos momentos, Rosalía me dijo con inquietud:

—Siento algo de movimiento, un cosquilleo.

Dijo después:

—Con esto basta de momento.

Aunque Rosalía no había sido capaz de mantener la atención durante mucho tiempo en aquella zona que se empezaba a despertar de nuevo, estaba orgullosa de su primer esfuerzo. Había hecho falta valor para volver a entrar en aquellos lugares que le parecían tan peligrosos.

Rosalie se presentó en nuestra sesión siguiente muy ilusionada por un hombre que acababa de conocer. Pero a la semana siguiente la ilusión se había convertido en ansiedad y parecía que tenía el cuerpo rígido de miedo. Aquel hombre le gustaba *mucho* y no quería apartarse de él.

—Tara, si no soy capaz de hacer las paces con este miedo, no voy a aguantar.

Rosalía sabía que tenía que recibir con Aceptación Radical la vivencia de su cuerpo.

Yo le propuse que hiciera una pausa, que sintiera el interior de su cuerpo y que percibiera qué era lo que más le reclamaba su atención y le solicitaba aceptación. Aquello era nuevo para Rosalía. Hasta entonces, solo había explorado la presencia en su cuerpo con atención plena cuando se encontraba relativamente relajada. Aquello era seguro; pero el sentir el miedo crudo le evocaba muchas situaciones dolorosas. Cerró los ojos y se quedó quieta y en silencio. Al cabo de aproximadamente un minuto se llevó la mano al estómago.

—Aquí —dijo—. Estoy muy asustada.

Yo la animé a que dejara que el calor de su mano, que su propio contacto delicado, le ayudara a dirigir su atención plena sobre los sentimientos desagradables. Le pregunté si era capaz de sentir aquella zona desde dentro, limitándose a advertir lo que pasaba.

Rosalie respiró hondo varias veces y volvió a recostarse en el sillón. Después pasó varios minutos asignando nombre a lo que estaba viviendo: la irritación y la opresión tensa en el centro del vientre; la sensación de subida y bajada del pecho al realizar varias respiraciones profundas; el aflojarse y disolverse el nudo duro que tenía en el estómago; un temblor y un nerviosismo que se le extendían por el estómago; el pensamiento «puede que este sea el hombre ideal»; una puñalada de miedo; temblores; la imagen de una niña sola en el armario; el pensamiento «no puedo aguantar esto»; un calor que se le extendía por el pecho y por la garganta; una sensación de estrangulamiento en la garganta; inspirar color azul; abrirse y ablandarse la garganta; una inundación de tristeza. Cuando levantó la

vista por fin, tenía los ojos relucientes.

—Todo esto está pasando dentro de mí, y yo no hago más que tener en brazos a esa niña.

Al cabo de unos momentos añadió:

—Tengo la sensación de que puedo aceptar este dolor, de que puedo sobrellevar todo lo que siento, sea lo que sea.

Tanto en la psicología budista como en la terapia experimental occidental, este proceso de vivir y aceptar la corriente cambiante de las sensaciones es fundamental para la alquimia de la transformación. Las emociones, que son una combinación de sensaciones físicas con las historias que nos contamos a nosotros mismos, no dejan de causarnos sufrimiento hasta que las vivimos allí donde habitan en nuestro cuerpo. Cuando dirigimos una atención constante a la experiencia física inmediata de una emoción, entonces se «des-reprimen» las sensaciones y las historias del pasado asociadas a esa emoción y que han quedado encerradas en nuestro cuerpo. Puede suceder que diversas capas históricas de dolor, miedo o ira empiecen a reproducirse a la luz de la atención plena. Tal como le pasó a Rosalía, cuando sentimos el dolor pasado que tenemos encerrado en el cuerpo y lo liberamos, nos hacemos cada vez más libres de recibir nuestros sentimientos presentes con corazón despierto y bondadoso. Descubrimos que, como ha escrito Rumi, «la curación del dolor es por medio del dolor».

Rosalía tenía que sentir un cierto grado de seguridad para poder pasar por su dolor de una manera que la condujera a «la curación». A partir de aquel viaje suyo le había ido surgiendo una sensación elemental de confianza. Nuestra relación constituía para ella un refugio: ella confiaba en que yo me preocupaba por ella de verdad, y confiaba en mi apoyo al ir entrando de nuevo en su cuerpo. Aquella experiencia con el hada le había desvelado su propia sabiduría interior, su intención de protegerse a sí misma y su anhelo de estar despierta y en plenitud. Y esta confianza estaba arraigando ahora de manera más profunda al asumir el riesgo de abrirse a las sensaciones con atención plena. Cada vez que Rosalía era capaz de sentir su

cuerpo desde dentro y de aceptar las sensaciones que surgían, hasta las más temibles, iba sintiendo una confianza cada vez mayor en su capacidad para estar a gusto allí dentro. *Era capaz* de afrontar todo lo que surgiera. Era capaz de encontrar la curación, a base de estar con el dolor.

El proceso de llevar la Aceptación Radical a nuestra vivencia física lo solemos aprender paulatinamente. Si tenemos almacenada en el cuerpo una gran cantidad de miedo, empezamos, como Rosalía, «mojándonos la punta del pie» para probar el agua; sentimos las sensaciones y retrocedemos siempre que sea necesario. Puede que en algunas ocasiones no encontremos ningún dolor. En otras, el dolor puede ser intenso. Para estar a gusto en nuestro cuerpo no es necesario que nos centremos durante largos períodos de tiempo en dolores físicos o emocionales abrumadores. Resulta prudente y considerado hacer pausas, tomarnos descansos, dirigir nuestra atención a otra parte, sobre todo si nos sentimos agotados. Si estamos meditando, podemos dirigir bondad amorosa sobre el dolor o sobre el miedo (véase el capítulo 10), o dejar reposar nuestra atención en la respiración y relajar el cuerpo todo lo que podamos. Si nos surgen durante el día sensaciones abrumadoras, podemos oír música, hablar con un amigo o leer una novela. Cuando llegamos a un tramo más duro de lo normal, puede que nos haga falta el apoyo de un maestro de meditación, de un sanador o de un terapeuta, que nos ayude a acoger nuestra vivencia con presencia y con cariño. Con el tiempo, regresar a nuestro cuerpo puede ser nuestro rito de paso, tal como prometió el hada buena. Al dirigir una atención delicada al terreno de las sensaciones, nos liberamos de las historias y de las emociones reactivas que nos han tenido atados por el miedo. Al habitar nuestro cuerpo con consciencia, recuperamos nuestra vida y nuestro espíritu.

DEJAR VIVIR LA VIDA EN NOSOTROS

Cuando llevaba un par de años sufriendo mi larga enfermedad crónica, asistí a un retiro de meditación vipassana de seis semanas de duración. Yo ya había asistido antes a varios retiros largos y me fascinaban esas extensas jornadas llenas de silencio. Aquel estaba ambientado en uno de esos hermosos otoños de Nueva Inglaterra, y a mí me encantaba contar con la oportunidad de meditar rodeada de tal belleza. Entre tanta lucha contra la enfermedad, esperaba con ilusión aquellos días que dedicaría por entero a practicar la meditación, sentada o caminando; necesitaba la inspiración que sabía que me aportarían las charlas y las enseñanzas de los profesores. Aquel retiro sería una oportunidad preciosa para aceptar mejor mi cuerpo y mi mente, y para estar más presente en ellos.

Los primeros días transcurrieron sin sobresaltos; empezó a acallármeme la mente y me adapté con facilidad al ritmo del retiro. Hacia el final de la primera semana empecé a tener dolores de estómago y me sentía tan agotada que apenas tenía ganas de caminar hasta la sala de meditación. Yo ya estaba acostumbrada a esos síntomas; después de muchos análisis, los médicos les habían asignado la etiqueta imprecisa de «fatiga crónica» y me habían dicho que tenía síndrome de colon irritable. Llegada a aquel punto, ya era cuestión de hacer las paces con mis molestias. «De acuerdo —pensé, un poco a regañadientes—, he venido aquí para trabajar con... las sensaciones desagradables.»

Pasé veinticuatro horas asignando nombre al dolor y a los retortijones de mi estómago, y al peso de plomo de mis brazos y piernas, e intenté vivirlos con atención y aceptación, no sin cierto éxito. Pero cuando los síntomas no desaparecieron a lo largo de los días siguientes, me encontré atrapada por las historias habituales y hundiéndome en un pozo de miedo, vergüenza y depresión. «Hay algo malo en mí..., en mi manera de vivir mi vida. No voy a ponerme

mejor nunca.» Y por detrás de aquello se encontraba el miedo profundo: «No voy a ser feliz nunca». El trance familiar amenazaba con apoderarse de mí, y yo interpreté aquello como señal de que debía profundizar mi atención.

A comienzos de la segunda semana de retiro, en una tarde fresca y despejada, me adentré por el bosque y seguí caminando hasta que encontré un lugar soleado. Me senté allí, apoyada en un árbol y envuelta en la gruesa manta que me había traído de mi habitación. El suelo, cubierto de hojas secas, brindaba un cojín suave y firme a la vez. Daba gusto estar allí sentada, en el mundo natural; me sentía como en casa entre la sencillez de la tierra, de los árboles, del viento, del cielo. Había tomado la resolución de atender a mi propia naturaleza, a la corriente cambiante de sensaciones que vivían en mi cuerpo.

Después de dedicar unos momentos a soltar todas las tensiones evidentes que pude, recorrí rápidamente todo mi cuerpo. Noté los dolores y las irritaciones, la sensación de hundimiento por el cansancio. Al cabo de un instante, ya había salido de mi cuerpo y estaba en mi mente: «Basta... Sigo sintiéndome francamente enferma». Vi de nuevo que mi mente se contraía con la idea de que algo iba verdaderamente mal. Miedo. Lo sentía como unas gruesas sogas que me ceñían la garganta y el pecho. Respiré hondo; solté los pensamientos acerca de la enfermedad y me limité a sentir el miedo que me atenazaba. Tomé la decisión de que, fuera la que fuera la vivencia que surgiese, yo la recibiría con la actitud de «esto también». Iba a aceptarlo todo.

Al cabo de unos minutos vi que estaba sintiendo sensaciones sin desear ahuyentarlas. Me limitaba a sentir el peso que me presionaba la garganta y el pecho, a sentir el dolor tenso de mi estómago. Las molestias no desaparecían; pero algo empezó a desplazarse poco a poco. Ya no sentía la mente tensa ni embotada, sino más clara, enfocada y absolutamente abierta. Al ir profundizando mi atención, empecé a percibir las sensaciones de todo mi cuerpo en forma de energía en movimiento: hormigueos, pulsaciones, vibraciones. Sería

agradable o no lo sería, pero era siempre la misma energía, que se movía en mí.

Mientras observaba cómo aparecían y desaparecían los sentimientos y los pensamientos, me quedaba cada vez más claro que iban y venían por su cuenta, sin más. Las sensaciones aparecían como de la nada y volvían a desaparecer en el vacío. No existía ninguna sensación de un yo que las poseyera. No había un «yo» que sintiera las vibraciones, las pulsaciones, los hormigueos. No había un «yo» oprimido por sensaciones desagradables. No había un «yo» que generara pensamientos ni que intentara meditar. La vida pasaba sin más, como un espectáculo mágico de apariencias. A medida que cada vivencia pasajera se aceptaba con el espíritu abierto del «esto también», se disolvía toda sensación de que mi cuerpo tuviera límites o solidez. Las sensaciones, las emociones y los pensamientos eran como el viento y las nubes, que se desplazaban por el cielo abierto y vacío de la consciencia.

Cuando abrí los ojos, me quedé impresionada por la belleza del otoño de Nueva Inglaterra, con los altos árboles erguidos y con los colores amarillos y rojos sobre el fondo de un cielo azul claro. Los colores parecían una parte vibrante y sentida de la vida que se desplegaba en mi cuerpo. El sonido del viento aparecía y volvía a desaparecer; las hojas caían revoloteando por el aire; un pájaro que estaba posado en una rama echó a volar. Todo el mundo se movía; al igual que la vida dentro de mí, nada estaba fijo, ni sólido, ni encerrado. Supe sin dudar que yo formaba parte del mundo.

Cuando volví a sentir un dolor en el estómago, pude reconocerlo como «simplemente» una parte más del mundo natural. Al seguir prestando atención, sentí la llegada y la desaparición de los dolores y de las presiones dentro de mí como cosa en nada distinta de la solidez de la tierra, de las hojas que caían. Simplemente, había dolor... y era dolor de la tierra.

Cuando estamos libres de conceptos mentales y tenemos despiertos los sentidos, entonces los sonidos, los olores, las imágenes y las vibraciones que vivimos nos conectan con toda la vida que nos rodea.

No es un dolor *mío*; es el dolor de la tierra. No es la vida *mía*; no es más que vida, vida que se desenvuelve, intensa, misteriosa y hermosa. Al recibir con Aceptación Radical la danza cambiante de las sensaciones, descubrimos nuestra pertenencia intrínseca a este mundo. Somos «nada» (no estamos limitados a ninguna vivencia pasajera) y somos «todo», pertenecemos al todo.

En la poesía de Roger Keyes «Hokusai dice», las enseñanzas de este sabio pintor japonés nos recuerdan que pertenecemos a esta vida y que somos capaces de abrirnos a su plenitud.

Hokusai dice: mira con cuidado.

Dice: presta atención, fíjate.

Dice: sigue mirando, sigue curioso.

Dice que el ver no tiene fin...

Dice que todo está vivo:

Las conchas, los edificios, la gente, los peces;

Los montes, los árboles. La madera está viva.

El agua está viva.

Todo tiene su vida propia.

Todo vive dentro de nosotros.

Dice: Vive con el mundo dentro de ti...

Lo que importa es que te importe.

Lo que importa es que sientas.

Lo que importa es que te fijas.

Lo que importa es que la vida viva en ti...

Mira, siente, deja que la vida te lleve de la mano.

Deja que la vida viva en ti.

Cuando pasamos de resistirnos a nuestra vivencia física a llevar la Aceptación Radical a la vida que vive en nosotros, nos despertamos del trance. Nos abrimos a la plenitud y al misterio de nuestra vida. En cada momento en que «dejamos ser», de manera despierta, estamos a gusto en nuestra casa. Como escribió Hakuin Zenji, gran maestro zen del siglo XVIII: «Este lugar mismo es la Tierra del Loto; este cuerpo mismo es el Buda». El País del Loto es ese lugar apreciado del

despertar, que está siempre aquí, en el momento presente. Cuando recibimos la vida en nuestros cuerpos con Aceptación Radical, entonces somos el Buda, el Despierto, que contempla la corriente cambiante de sensaciones, de sentimientos y de pensamientos. Todo está vivo; todo el mundo vive dentro de nosotros. Cuando dejamos que la vida se viva en nosotros, conocemos la apertura sin límites de nuestra naturaleza verdadera.

Meditación dirigida: Desarrollar una presencia corpórea

La revisión de todo el cuerpo con atención plena es una vía valiosa para alcanzar la presencia corpórea.



Sentado cómodamente, cierra los ojos y realiza varias respiraciones hondas y largas. Después, reposa en el flujo natural de tu respiración y deja que se te empiecen a asentar el cuerpo y la mente.

Con consciencia relajada y abierta, empieza a hacer una revisión gradual y completa de todo tu cuerpo. Pon tu atención en la parte superior de tu cabeza y percibe las sensaciones que tienes ahí, sin buscar nada en concreto. Después, deja que te vaya bajando la atención y percibe las sensaciones en la nuca, a ambos lados de la cabeza, dentro de los oídos. Nota las sensaciones que te pasan por la frente, los ojos, la nariz, las mejillas, la mandíbula y la boca. Ve todo lo despacio y sé todo lo concienzudo que quieras.

Mientras sigues con la revisión, procura no emplear los ojos para dirigir la atención. Esto solo serviría para crear tensión. En vez de ello, conéctate directamente con las sensaciones sintiendo el cuerpo desde dentro del cuerpo. Suele suceder que en algunas partes del cuerpo sentimos insensibilidad o no apreciamos sensaciones perceptibles en ellas. Deja reposar tu atención en esas zonas durante unos momentos, de manera cómoda y relajada. Quizá descubras que, al irse intensificando tu atención, empiezas a percibir cada vez más sensaciones en esas zonas cuando vuelves a visitarlas.

Surgirán de manera natural imágenes o pensamientos. Observa cómo pasan y vuelve a dirigir tu atención con suavidad hacia las sensaciones. Que tu intención sea soltar todas las ideas y conocer tu vida física tal como es, ni más ni menos.

Pon tu atención en la zona del cuello y la garganta, observando las sensaciones que puedas sentir, sin realizar juicios. Sé consciente de cada hombro desde dentro. Después, deja que la atención te baje despacio por

los brazos, percibiendo las sensaciones y la vida que tienes ahí. Lleva la atención a tus manos, cerciorándote de que las tienes en reposo de manera natural y no forzada. Siente cada dedo desde dentro; las palmas, los dorsos de las manos, observando los hormigueos, las pulsaciones, la presión, el calor o el frío. Llega hasta la vida de tu cuerpo.

A continuación, pon tu consciencia en el pecho, explorando las sensaciones que tienes en toda esa zona. Deja que la consciencia te vaya descendiendo poco a poco hasta el estómago. Dedica unos momentos a notar las sensaciones que tienes en el abdomen, con consciencia suave y receptiva.

Lleva tu atención a la parte alta de la espalda y percibe las sensaciones que tienes en la zona de tus omóplatos. Ve descendiendo y sé consciente de la espalda media y de la baja espalda, y, por último, de toda la columna vertebral. Sigue dejando que la consciencia te barra todo el cuerpo hacia abajo y percibe las sensaciones que te surgen en las caderas, en las nalgas, en los genitales. ¿Cuáles son las sensaciones concretas que surgen? Baja poco a poco por las piernas, sintiéndolas desde dentro. Explora las sensaciones que tienes en los pies y en los dedos de los pies. En las zonas en que tu cuerpo está en contacto con la silla, con el cojín o con el suelo, percibe las sensaciones de contacto, de presión y de temperatura.

Ahora amplía tu atención para que abarque todo tu cuerpo de manera general. Sé consciente del cuerpo como campo de sensaciones cambiantes. ¿Eres capaz de percibir el campo de energía sutil que da vida y revitaliza todas las células, todos los órganos de tu cuerpo? ¿Percibes algo que sea sólido, inmóvil? ¿El campo de las sensaciones tiene algún centro o algún límite? ¿Eres capaz de localizar algún yo sólido que posea esas sensaciones? ¿Quién o qué es consciente de las vivencias?

Mientras reposas en la consciencia de todo tu cuerpo, si te llama la atención alguna sensación o sensaciones determinadas, dirige hacia ellas una atención suave y tolerante. No intentes gestionar ni manipular tu vivencia; no persigas nada ni apartes de ti nada. Limitate a abrirte a la danza cambiante de sensaciones, sintiendo tu vida desde dentro. Si no te llama la atención ninguna sensación determinada, mantente abierto a

sentir energía simultáneamente en todas las partes del cuerpo.

Si los pensamientos se te llevan la atención, asígnales nombre mentalmente: «pensando, pensando», y vuelve a conectar después con el campo energético de la vida. Reposa en esta consciencia de tu ser viviente, dejando que la vida viva en ti.



La revisión del cuerpo de la cabeza a los pies, o de los pies a la cabeza, se puede repetir varias veces en el transcurso de una sola sesión de meditación. Puedes hacer una revisión completa, quedarte unos minutos en estado de atención a todo el cuerpo y hacer una nueva revisión. Puedes realizar una primera revisión lenta y hacer más deprisa las siguientes. Puedes optar por hacer una sola revisión y seguir después la práctica a base de atender a las sensaciones predominantes y, siempre que sea posible, a todo el campo de las sensaciones corporales. Haz tus experimentos y descubre por ti mismo qué es lo que más te ayuda a mantener una presencia relajada y despierta en tu cuerpo.

En la vida cotidiana, regresa con toda la frecuencia que puedas a la vivencia de tu cuerpo. Puedes llegar fácilmente a tu cuerpo relajándote y ablandándote a través de los hombros, de las manos y del vientre. Observa las sensaciones que surgen en tu cuerpo a medida que vas pasando por las diversas circunstancias de tu jornada. ¿Qué pasa cuando te sientes enfadado? ¿Y cuando estás estresado y te falta tiempo? ¿Y cuando sientes que alguien te critica o te insulta? ¿Y cuando te sientes emocionado o contento? Presta atención especial a la diferencia entre estar dentro de los pensamientos y despertarte de nuevo a la vivencia inmediata de las sensaciones.

Meditación dirigida: La Aceptación Radical del dolor

Cultivamos la Aceptación Radical del dolor a base de relajar nuestra resistencia ante las sensaciones desagradables, y de recibirlas con consciencia no reactiva. Este ejercicio resulta especialmente útil

si estás sufriendo dolores físicos.



Busca una postura cómoda, sentado o acostado. Dedicar unos momentos a quedarte quieto, relajándote con el ritmo natural de la respiración. Haz una suave revisión de tu cuerpo, relajando la frente y la mandíbula, dejando caer los hombros y ablandándote a través de las manos. Procura no crear en tu cuerpo ninguna tensión innecesaria.

¿Cuál es la zona de incomodidad fuerte o de dolor que te llama la atención? Lleva una atención receptiva directamente hasta las sensaciones desagradables de esa parte de tu cuerpo. Observa lo que pasa cuando empiezas a estar presente con ese dolor. ¿Estás intentando apartar de ti el dolor de alguna manera, por sutil que sea? ¿Cortarlo, bloquearlo, retraerte de él? ¿Hay miedo? Quizá adviertas que el cuerpo y la mente se contraen como un puño en el intento de resistirse al dolor. Que tu intención sea mantenerte presente, dejando que las sensaciones desagradables sean tal como son.

Ablanda toda reacción que exista contra el dolor, dejando que se afloje y se abra el puño cerrado de la resistencia. Cuanto más capaz seas de conectar con consciencia abierta y amplia, más presente podrás estar con las sensaciones y dejar que se desplieguen de manera natural. Vive tu consciencia como ese espacio suave que rodea al dolor y deja flotar en esa consciencia las sensaciones desagradables.

Reposando en esta apertura, dirige ahora una atención más precisa hacia las sensaciones cambiantes de la zona del dolor. ¿Cómo es exactamente la vivencia? ¿Sientes ardor, dolor, retortijones, pulsaciones, sensaciones de desgarramiento, punzadas? ¿El dolor parece como un nudo, como una faja que te oprime? ¿Sientes la zona como si te la estuvieran comprimiendo o aplastando con un gran peso? ¿Las sensaciones desagradables son difusas o están centradas en su intensidad? ¿Cómo cambian mientras las observas? Investígalas con atención suave y no reactiva. Deja que esas sensaciones que podrías sentir como un bloque sólido de dolor se desplieguen y se muevan en su danza del cambio natural.

Cuando surja resistencia, relájate de nuevo, volviendo a establecer una sensación de apertura. Sé consciente de todo tu cuerpo, incluso de las zonas que no tienen dolor. Que el cuerpo sea como un espacio abierto, para que las sensaciones desagradables tengan mucho sitio para surgir y disolverse, para desvanecerse e intensificarse, para mover y cambiarse. Sin sujetar nada, sin tensión. Habita el mar de la consciencia y deja flotar en una apertura llena de aceptación todas las sensaciones dolorosas.



Si reaccionas cuando el dolor te parece «demasiado», no te critiques a ti mismo por haber reaccionado. Cuídate de la manera que te proporcione más alivio y comodidad. Con el tiempo, te bastará con practicar durante solo unos momentos la presencia con atención plena para que te aumente la compostura. Te resultará más fácil soltar la resistencia y abrirte a las sensaciones desagradables.

CAPÍTULO 6

La Aceptación Radical del deseo: despertar a la fuente del anhelo



Los hombres no son libres cuando hacen lo que les gusta, sin más. Los hombres solo son libres cuando hacen lo que gusta al yo más profundo. Y así que hay que bajar para llegar al yo más profundo! Hay que bucear mucho.

D. H. LAWRENCE

Desde el ansia con que se desean mutuamente los amantes hasta el modo en que el filósofo busca la verdad, todo movimiento procede del que hace mover. Todo tirón nos arrastra hacia el océano.

RUMI

CUANDO ME HABLARON por primera vez del budismo, en una asignatura sobre culturas y religiones mundiales, en el instituto, lo descarté de entrada. Me pareció irrelevante para mi vida: era triste por su preocupación por el apego; y, al parecer, se oponía al placer. Sí; lo de que todos sufrimos podía ser verdad, pero ¿por qué darle tantas vueltas? Estábamos a finales de los sesenta y muchos de nosotros practicábamos el hedonismo con verdadera devoción. El deseo era nuestra droga. A mí me parecía que el budismo me decía que dejara de buscar relaciones de pareja, que renunciara a pasarlo bien con los amigos, que huyera de colocarme con la marihuana y que no saliera más a vivir aventuras en la naturaleza. Según mi manera de pensar, estar libre de deseos equivaldría a dejar de disfrutar de la vida.

Años más tarde comprendí que el Buda no había tenido nunca la intención de decir que el problema era el deseo mismo. Cuando dijo que la causa del sufrimiento es el ansia, no se refería a nuestra tendencia natural, como seres vivos que somos, a sentir necesidades y apetitos, sino a nuestro hábito de aferrarnos a unas vivencias que, por su misma naturaleza, son pasajeras. Hasta que he llegado a entenderlo así, he ido a tientas, he tropezado y caído y me he encontrado confundida y embrollada en muchas ocasiones. A veces se ha apoderado de mí el deseo como un tirano; otra vez le he presentado batalla con toda impavidez, endureciéndome ante su fuerza. A la larga, descubriría que establecer una relación prudente con la energía potente y penetrante del deseo es abrir un camino que conduce al amor sin condiciones.

Como cabía esperar, tuve mi primer atisbo de esta posibilidad en el marco de ese semillero de deseos que son las relaciones amorosas. Mi marido y yo nos habíamos divorciado algunos años después de abandonar nuestra comunidad religiosa. Nuestro matrimonio se había basado en una forma de vida en la que tenían mucha importancia las disciplinas del yoga, pero que no atendía mucho a las relaciones personales. Éramos buenos amigos, pero no hacíamos buena pareja en la intimidad. Poco después de ser oficial nuestro divorcio, conocí a un hombre que, aparentemente, era justo lo que buscaba yo. Tuvimos unos pocos encuentros irregulares en los que había habido cierta química, y yo me quedé prendada.

Durante aquel primer arrebato, me marché a pasar una semana en un retiro de meditación en pleno invierno. En el transcurso de los seis años que había pasado practicando la meditación budista, había asistido a varios retiros de invierno como aquel, y me encantaban los estados de claridad y de presencia que alcanzaba en ellos. Pero en esta ocasión, en vez de establecerme en algo que fuera parecido siquiera a una presencia atenta, lo que me atraía de manera más inmediata e irresistible eran los placeres de la fantasía. Estaba en pleno «romance vipassana», que es como se ha dado en llamar a esas fantasías. En el silencio y en la austeridad del retiro, la mente puede llegar a levantar todo un mundo erótico alrededor de una persona a la

que apenas conocemos. Es frecuente que el objeto de un romance vipassana sea un compañero meditador que nos ha llamado la atención. En el transcurso de esos pocos días podemos vivir mentalmente toda una relación de pareja: noviazgo, matrimonio, tener hijos. Yo me había traído desde mi casa a mi propia persona de fantasía, y aquel romance vipassana de tamaño industrial se resistía a todas las estrategias que aplicaba yo para soltarlo y para regresar al aquí y al ahora.

Intenté relajarme y dirigir mi atención hacia la respiración; asignar nombre a lo que me estaba pasando en el cuerpo y en la mente. Apenas era capaz de realizar dos respiraciones completas con atención plena sin que mi mente regresara una vez más a su tema favorito. Me perdía en imágenes de como podríamos reconocer lo mucho que nos atraíamos el uno al otro e irnos juntos a los montes Blue Ridge a pasar un fin de semana. Veía a los dos practicando la meditación juntos y después haciendo el amor con pasión. Me imaginaba que escalábamos hasta la cumbre del monte Old Rag, donde disfrutábamos de los primeros brotes de la primavera y de la posibilidad de que fuésemos, en efecto, compañeros del alma.

Después me acordaba de donde estaba y sentía una punzada de culpabilidad. A veces miraba a mi alrededor para empapar me del ambiente digno y sereno de la sala de meditación. Me recordaba a mí misma la libertad y la dicha de mantenerme presente, y el sufrimiento que acompaña al vivir en historias y en ilusiones. Esto no me hacía mella: las fantasías volvían a ponerse en marcha casi inmediatamente. Para quitármelas de la cabeza, probé a hacer meditaciones más largas mientras caminaba por los caminos nevados próximos al centro de retiro. Mientras la mente me daba vueltas, sin dejar de avanzar inexorablemente, yo me sentía autocomplaciente y me avergonzaba de mi propia falta de disciplina. Más que nada, me sentía frustrada, pues me parecía que estaba derrochando un tiempo precioso. Aquel retiro era una oportunidad para profundizar en mi práctica espiritual, pero yo estaba atrapada por el deseo y pérdida en el futuro.

El dolor del deseo intenso resultaba más apreciable en el retiro;

pero yo ya estaba bien familiarizada con los efectos de tales deseos en mi vida cotidiana. Sabía lo que era estar empezando una relación de pareja y pasarme días enteros aguardando y esperando una llamada de teléfono. Sabía lo que era querer impresionar a alguien (a un alumno, a un amigo, a un maestro) con mi inteligencia o con mi espiritualidad, para sentirme incómoda y falsa después de haber estado con esa persona. Sabía lo que era dejar para más adelante los juegos con mi hijo por estar tan absorta en terminar de leer la bibliografía para mi tesina. ¿Cuántas horas de mi vida había pasado asomada al futuro: esforzándome por licenciarme en psicología, anhelando encontrar a la pareja ideal, luchando por terminar un proyecto de libro? No es que no tuviera derecho a albergar esas aspiraciones; pero el tener la vista siempre apuntando al futuro era una manera de estar incómoda y desequilibrada. Cuando esos períodos alcanzaban su pleno apogeo, yo estaba tan tensa que no apreciaba la belleza que me rodeaba; tan preocupada que no escuchaba dentro de mí ni gozaba de mis seres queridos. Y ahora, en aquel retiro en que gozaba de todas las oportunidades para ser consciente de los sonidos, de los sentimientos y sensaciones concretos que surgían en el momento presente, todavía me seguía estorbando mi yo obsesivo, lleno de deseos.

Al cabo de unos días mantuve con mi profesora un encuentro que resultó trascendental. Cuando le conté lo abrumada que me encontraba, ella me preguntó: «¿Cómo te estás relacionando con la presencia del deseo?». Aquello me produjo un sobresalto que me hizo comprender. Yo había hecho del deseo un enemigo y estaba perdiendo la batalla. La pregunta de mi profesora volvió a encaminarme hacia la esencia de la práctica de la atención plena: *Lo que esté pasando no importa. Lo que importa es nuestra manera de relacionarnos con nuestra vivencia.* Me recomendó que dejara de luchar contra mi vivencia y que, en vez de ello, investigara la naturaleza de la mente que desea. Me recordó que podía aceptar todo lo que estuviera pasando, pero sin perderme en ello.

Aunque el deseo suele resultar incómodo, no es malo de suyo: es natural. El tirón del deseo forma parte de nuestro equipo de

supervivencia. Nos hace comer, practicar el sexo, ir a trabajar, hacer lo que tenemos que hacer para salir adelante. El deseo también nos motiva a leer libros, a asistir a charlas y conferencias, y a explorar prácticas espirituales que nos ayudan a hacer realidad la consciencia amorosa y a habitarla. La energía vital que nos conduce al sufrimiento es la misma que nos aporta el impulso necesario para el despertar profundo. El deseo solo resulta problemático cuando se impone sobre nuestro sentido de quiénes somos.

El Buda, al enseñar la Vía Media, nos enseñó a relacionarnos con el deseo sin dejarnos poseer por él y sin resistirnos a él. Hablaba del deseo a todos los niveles: del deseo de comida y de sexo, del deseo de amor y de libertad. Hablaba de los deseos en todos los grados, desde las preferencias más leves hasta las ansias más acuciantes. Estamos prestando atención plena al deseo cuando lo vivimos con consciencia corpórea, reconociendo las sensaciones y los pensamientos del deseo como fenómenos que surgen y pasan. Aunque esto no es fácil, cuando cultivamos la visión clara y la compasión de la Aceptación Radical, descubrimos que somos capaces de abrirnos plenamente a esta fuerza natural y de seguir siendo libres estando en su seno.

¿QUÉ ES EL DESEO?

El Dalái Lama comienza muchas de sus charlas diciendo que todos queremos ser felices; que nadie quiere sufrir. Nuestro deseo de felicidad viene a coincidir, en lo más esencial, con el deseo de existir. Este impulso se manifiesta en el modo en que cobran forma todas las cosas, en todo el mundo natural. La misma fuerza universal de atracción que junta a los átomos para formar las moléculas, y que mantiene unidos a los sistemas solares que giran en las galaxias, junta también a los espermatozoides con los óvulos y hace que las personas se unan para formar comunidades. Walpola Rahula, monje y erudito budista del siglo XX, dijo que este deseo primigenio es «una fuerza tremenda que mueve vidas enteras (...) y mueve hasta el mundo entero. Esta es la fuerza mayor, la mayor energía del mundo».

Como seres humanos que somos, nuestro deseo de felicidad se centra en la satisfacción de nuestras necesidades. Según Abraham Maslow, nuestras necesidades están ordenadas jerárquicamente, empezando por los impulsos biológicos básicos hasta llegar a los anhelos espirituales. Necesitamos seguridad, alimentos y sexo; reconocimiento y lazos emocionales; actividad mental y creativa; comunidad y realización personal. Cuando cubrimos estas necesidades del cuerpo, de la mente y del espíritu, obtenemos satisfacción y placer; cuando nos vemos privados de ellas nos sentimos desposeídos, frustrados e incompletos. Buscamos las vivencias que nos permiten sobrevivir, prosperar y realizarnos.

Lo malo es que toda vivencia, por gratificante que sea, tiende a cambiar. El Buda lo expresó en la primera de sus Nobles Verdades: la existencia es insatisfactoria de suyo. La primera vez que me expusieron esta enseñanza, cuando yo estaba en el instituto, me la presentaron en su traducción más común: «la vida es sufrimiento»; y yo, como es natural, pensé que quería decir que la vida no es más que desgracias y angustias. Pero el Buda entendía el sufrimiento de

manera más sutil y más profunda. Si estamos incómodos es porque todo lo que hay en nuestra vida está en cambio constante: nuestros estados de ánimo interiores, nuestros cuerpos, nuestro trabajo, nuestras personas queridas, el mundo en que vivimos. No podemos quedarnos con nada (ni con una hermosa puesta de sol, ni con un sabor dulce, ni con un momento íntimo con un amante, ni con nuestra existencia misma como ese cuerpo/mente al que llamamos yo), porque todas las cosas vienen y pasan. A falta de satisfacciones permanentes, necesitamos constantemente una nueva dosis de combustible, de estímulo, de expresiones de afecto de nuestros seres queridos, de medicinas, de ejercicio y de meditación. Tenemos el impulso constante de convertirnos en algo más, de vivir otra cosa.

Cuando nuestros deseos son sencillos y se pueden satisfacer de manera temporal, nuestras reacciones son sencillas. Si tenemos sed, bebemos. Si estamos cansados, dormimos. Si nos sentimos solos, hablamos con un amigo. Pero, como bien sabemos, las cosas no suelen ser tan sencillas. En la mayoría de los casos, nuestros deseos no se satisfacen con medios tan sencillos. Como estamos atrapados en el trance de la falta de valía, nuestros deseos se quedan fijados en aliviar de una vez por todas la angustia que nos produce nuestra imperfección. Aspiramos a atar todos los cabos sueltos y a evitar cometer errores, a pesar de que sabemos que ambas cosas son imposibles. Queremos sentirnos siempre «lo bastante buenos» en nuestro trabajo, en nuestra labor de padres, en nuestras relaciones de pareja, en nuestra salud, en nuestro aspecto y en la vida en general. Queremos que los demás sean de una manera determinada: siempre alegres, sanos, cariñosos y respetuosos con nosotros. Pero, como estas cosas no pasan, nos dejamos impulsar por el sentimiento de que falta algo o de que algo está mal. Nuestros deseos cotidianos nos corroen, y nos impiden relajarnos y ser conscientes de nuestros anhelos más profundos. Estamos constantemente asomados al momento próximo, con la esperanza de que nos brinde esa satisfacción que no nos da el momento presente.

La palabra *deseo* viene del latín *desidus*, que significa «apartado de una estrella». Yo prefiero interpretar esto en el sentido de que las

estrellas son la fuente de energía de toda la vida y son una manifestación de la consciencia pura. Esta vida y este despertar es nuestro anhelo más profundo; anhelamos pertenecer a nuestra estrella, descubrir nuestra propia naturaleza verdadera. Pero dado que nuestros deseos suelen ceñirse y quedarse fijados en las cosas que son transitorias por naturaleza, nos sentimos «apartados de nuestra estrella», apartados de la vida, de la consciencia y del amor, que son la esencia de quienes somos. Al sentirnos distanciados de la fuente de nuestro ser, nos identificamos con nuestros deseos y con los modos en que intentamos satisfacerlos.

CÓMO SURGE UN YO CON DESEOS

Uno de mis pacientes de psicoterapia se llama Chris. Se crió en una casa en la que nadie le dedicaba nunca una alabanza; ni siquiera le decían jamás: «Bien hecho». Al parecer, a sus padres no les gustaba su alegría y su buen humor. Apenas prestaban atención a sus dotes naturales para la música: era capaz de aprender a tocar con facilidad casi cualquier instrumento musical. Chris recuerda un incidente que tuvo lugar cuando él tenía cinco años y que le resultó especialmente doloroso. Sus padres llevaban mucho rato hablando en el cuarto de estar. Chris se sentía desatendido y, con la esperanza de que le prestaran un poco de atención, sacó de la caja su acordeón de juguete nuevo y se puso a tocar para ellos. Sus padres, molestos por la interrupción, le dijeron que se fuera a tocar a su cuarto. Al ver que el niño no se movía del sitio, los dos se levantaron, se retiraron a su dormitorio y cerraron la puerta. Él se plantó ante la puerta cerrada del dormitorio y tocó el acordeón durante un buen rato. Puede que hubieran querido enseñarle una lección; pero él se sintió humillado y abandonado. Finalmente, se acurrucó en el suelo y se quedó dormido.

Cuando Chris empezó a trabajar conmigo, ya había estudiado con varios maestros espirituales. Había ido pasando de uno a otro, en parte porque, como decía él, «no había llegado a sentir nunca que lo estuvieran viendo de verdad». En su trato con el último de ellos, un rabino, Chris llegó a sentirse muy joven e inseguro. Intentó caer en gracia tocando la guitarra en las reuniones sociales de la sinagoga y exhibiendo sus conocimientos en las clases de estudios de cábala. Siempre que podía, entablaba conversación con el rabino, que le respondía con toda amabilidad. Pero a Chris le daba la sensación de que él no importaba, de que si dejaba de aparecer por allí, el rabino ni se daría cuenta.

Chris creía que si no destacaba como persona especial, no valía nada. Su necesidad de ser «el número uno» se extendía a sus

relaciones con las chicas, a sus relaciones de amistad y a su trabajo. Si no era el centro de atención, le parecía que lo estaban pasando por alto o que lo estaban rechazando. Le resultó penoso reconocerlo en nuestras sesiones de terapias: le parecía que había algo de malo en él por lo mucho que dependía del reconocimiento externo. Chris temía que su necesidad de afecto y su inseguridad le impedirían llegar a encontrar el amor en su vida. «Esto ahuyenta a las mujeres —decía—. En cuanto lo notan, se echan para atrás.» Aunque había aprendido a abstenerse de solicitar o de exigir abiertamente manifestaciones de aprecio, no parecía que aquello le sirviera. «Son mis vibraciones», me decía. Sus deseos no satisfechos tenían tal intensidad que lo hacían sentirse poco atractivo y merecedor de rechazo.

Nuestro sentido del yo surge del nivel básico de todas las vivencias, que es nuestra reactividad ante las sensaciones intensas, ya sean agradables o desagradables. Cuando queremos atención amorosa, como Chris, estamos percibiendo en el cuerpo determinadas sensaciones; puede tratarse del dolor del anhelo en la zona del corazón, además de sensaciones de excitación y de apertura. Cuando nuestra necesidad y nuestro deseo reciben una respuesta negativa, experimentamos intensas sensaciones físicas de contracción. Sentimos vergüenza (deseo de ocultarnos) y el peligro del miedo. Cuando vivimos una y otra vez este querer pero no conseguir, establecemos una asociación perdurable: *Nuestros deseos nos conducen al miedo y a la vergüenza*. Este cúmulo intenso de sentimientos reactivos, encerrado en el cuerpo, constituye el núcleo energético de un yo con deseos.

Nos identificamos con estos sentimientos persistentes por medio del «yo-ar» y del «mi-ar» de los que hablaba Ajahn Buddha dasa. Surge la tensión y la emoción del deseo, y los interpretamos como *mi* anhelo de intimidad, como *mi* ansia de contacto y de atención. Del mismo modo, cuando me rechazan, se trata de *mi* miedo y de *mi* vergüenza. Consolidamos nuestro sentido de un yo con deseos contándonos historias sobre lo que está pasando: «Tengo demasiados deseos; será porque hay algo de malo en mí. ¿Por qué no tengo ya lo que quiero? No consigo nunca nada porque el mundo me la tiene jurada».

Si no hemos tenido que hacer frente a graves peligros que amenazaran nuestra supervivencia física, el yo con deseos se centra principalmente en la supervivencia y en el bienestar emocionales. Todos hemos sentido miedo y vergüenza, en mayor o menor grado, cuando se nos han frustrado nuestras necesidades básicas de sentirnos amados y comprendidos. Si nuestras necesidades de conexión se encuentran siempre con el desprecio o con la incomprensión, nuestro deseo se vuelve más fuerte y buscamos con mayor apremio todavía esa atención que ansiamos. Nos pasamos la vida intentando apartarnos de nuestros sentimientos dolorosos de miedo y de vergüenza, intentando desconectarnos de nuestro cuerpo e insensibilizarlo, perdiéndonos en la autocrítica y en los pensamientos obsesivos. Pero esto no sirve más que para aumentar nuestros deseos y nuestra vergüenza. Al repetirse una y otra vez el ciclo de la reactividad, se va intensificando nuestra identidad de yo con deseos, eminentemente desposeído, aislado e indigno.

Cuando no podemos cubrir de manera directa nuestras necesidades emocionales, el yo con deseos desarrolla estrategias para satisfacerlas a base de sustitutivos. Como todas las demás estrategias relacionadas con el trance de la falta de valía, las que van dirigidas a conseguir amor y respeto nos absorben y nos fijan la atención. Podemos sentir, como Chris, el impulso de ganarnos la atención de los demás impresionándolos con nuestro talento y con nuestros conocimientos. Podemos forzarnos sin descanso a ganar dinero o a conseguir el poder sobre los demás. Podemos perseguir desesperadamente conquistas sexuales. O podemos sentir la necesidad de ser útiles y de servir a los demás, de ser personas a las que los demás necesitan. Solemos intentar satisfacer nuestras necesidades emocionales con los placeres más inmediatos de la comida, el alcohol y las drogas. Cuando estas estrategias «funcionan», nos aportan una gratificación inmediata con un baño temporal de sensaciones agradables. Además, cubren o adormecen el dolor crudo de la vergüenza y del miedo. Pero como no abordan verdaderamente nuestras necesidades, nuestro sufrimiento perdura, y con él nuestra confianza en cualquier cosa que nos proporcione placer o alivio.

Por otra parte, las estrategias que aplicamos con mayor regularidad para obtener lo que queremos pasan a formar parte característica de nuestro sentido del yo. Ese comer demasiado, ese competir, ese agradar a la gente, nos dan la impresión de ser yo. Al sumergirnos en esa búsqueda de sustitutivos que nos consume la vida, nos alienamos cada vez más de nuestros deseos auténticos, de nuestros anhelos más profundos de amor y de integración.

PERDIDOS EN LA BÚSQUEDA DE LOS SUSTITUTIVOS

Desde que yo era adolescente, mi impulso de ser productiva ha constituido una estrategia clave de mi yo con deseos. Cuando me siento insegura, mi recurso más accesible para sentir que valgo algo es producir, ya se trate de un artículo, de un montón de recibos pagados o de una cocina limpia. Esta producción es algo más que el impulso natural de ser creativa y de aportar algo al combinado de la vida; recibe el impulso de los miedos a la falta de adecuación, y de mi necesidad de hacerme valer. Cuando estoy atrapada en esa estrategia, recurro al té English Breakfast, que me da ese empujón que creo necesitar para mantenerme productiva durante todo el día, y a veces hasta bien entrada la noche. El precio que tengo que pagar es que me vuelvo acelerada e impaciente, y distante de mis seres queridos. Me desconecto de mi cuerpo, forzándome sin descanso a seguir adelante para hacer una cosa más. Aunque me sienta egocéntrica y descontenta conmigo misma por mi adicción al trabajo, eso no me sirve para desacelerarme. Parece que «quitarme de en medio otra tarea más» es la manera más fiable que tengo para conseguir lo que quiero: sentirme mejor.

En una conferencia de psicoterapeutas a la que asistí, vi un cartel que me caló hondo. Representaba a dos vagabundos sentados en un banco de un parque. Uno le decía al otro: «Yo tenía avión privado, casa en Aspen, y era director de una gran empresa... hasta que me pasé al descafeinado». No es difícil entender por qué nos resultan tan atractivos nuestros sustitutos. Aunque no aborden nuestras necesidades más profundas, nos sostienen y, durante algún tiempo, nos proporcionan esas cosas que nos aportan sensaciones placenteras momentáneas. Nuestros afanes en la búsqueda de los sustitutos nos tienen ocupados y nos distraen la atención lo suficiente para protegernos durante algún tiempo de las sensaciones crudas de sentirnos faltos de amor o indignos. Cuando consigo hacer cosas, sí que me libero durante algún tiempo, en efecto, de mis sentimientos de

falta de adecuación. Pero, por debajo, mi yo con deseos me sigue espoleando, temiendo que, si no soy productiva, lo perderé todo, como le pasó al ejecutivo que se pasó al descafeinado.

Aunque suele ser necesario tener un trabajo para cubrir nuestras necesidades de supervivencia básicas, el dónde y el cuándo trabajamos también es un terreno clave para la gratificación por medio de sustitutivos. El trabajo se convierte en un medio indirecto por el que intentamos ganar el amor y el respeto. Aunque lo que hagamos nos parezca absolutamente falto de sentido, aunque nuestro trabajo nos fastidie o nos repela, no por ello dejamos de vincular nuestro deseo de aprobación y de conexión a lo bien que cumplimos. Si bien esto es así especialmente en el caso de los hombres, la mayoría de las personas, en general, recurrimos al trabajo para que nos ayude a compensar nuestros miedos a la falta de valía. Esta estrategia nos aporta las recompensas en forma de dinero o de poder, de las palmaditas en la espalda que nos dan por nuestra habilidad y por nuestra laboriosidad, o de la satisfacción por «haber hecho algo». Pero podemos llegar a quedarnos perdidos en estos sustitutivos, pasando por alto el hecho de que no llegarán a satisfacer nunca nuestros anhelos más profundos.

Aun cuando nos estamos dedicando a actividades que significan algo para nosotros, creativas y gratificantes en lo espiritual, también podemos «reclutarlas» para hacerlas servir, además, para satisfacer las necesidades no cubiertas del yo con deseos. Esto me pasa a mí, sobre todo, cuando estoy preparando charlas o talleres para grupos de meditación, o cuando escribo artículos sobre la práctica del budismo. Cuando me mantengo consciente de que las enseñanzas budistas son preciosas para mí y de que me encanta compartirlas con los demás, puedo entregarme con gran pasión a lo que estoy haciendo. Cuando surgen la ansiedad o la frustración, soy capaz de recibirlas con aceptación. Pero a veces lo que surge es esa voz de la inseguridad y de la falta de valía, y yo la escucho. De pronto, mi labor de escribir o de preparar una presentación está vinculada a ganar amor y respeto o a perderlos; y entonces cambia toda mi vivencia de lo que es el trabajo. Toma el mando el yo con deseos. Aunque yo siempre me

propongo entregarme al trabajo de todo corazón, esa entrega esta ahora envuelta en miedo. Estoy esforzándome con ansiedad por ser «lo bastante buena» y por recoger la recompensa. Cuando mi trabajo se convierte en una estrategia para demostrar mi valía, entonces se empaña mi amor a mi profesión.

Cuando el yo con deseos tiene el mando, no somos capaces de entregarnos a ninguna actividad con libertad y con alegría. Y, a pesar de todo, ese yo con deseos querrá colarse en todas nuestras actividades y en todas nuestras relaciones personales, mientras no atendamos a los deseos y a los miedos fundamentales que lo alimentan.

D. H. Lawrence escribió: «Los hombres no son libres cuando hacen lo que les gusta, sin más. Los hombres solo son libres cuando hacen lo que gusta al yo más profundo». Cuando lo que nos motiva es la gratificación inmediata de «hacer lo que nos gusta, sin más», nos sentiremos impulsados de manera continuada. Por mucho que produzcamos, o que consumamos, o que reconozcan nuestro trabajo, no podremos romper con el trance de la falta de valía ni entrar en contacto con el «yo más profundo». Como señala Lawrence, para hacer lo que le gusta al yo más profundo «hay que bucear mucho». Para escuchar los anhelos de nuestro corazón y responder a ellos, es precisa una presencia auténtica y comprometida. Cuanto más atrapados estemos en el mundo superficial de la búsqueda de los sustitutivos, más difícil nos resultará bucear.

CUANDO SE APODERA DE NUESTRA VIDA EL DESEO ADICTIVO

Tal como descubrí yo con mi «romance vipassana», cuando el deseo se vuelve fuerte, la atención plena huye por la ventana. Willa Cather nos dice: «Solo hay una cosa grande: el deseo. Y, cuando es grande, todo se vuelve pequeño ante él». Podemos respetar el deseo como fuerza vital que es, pero sin dejar de advertir los sufrimientos que produce cuando se apodera de nuestra vida. Nuestra hambre natural de comida se puede convertir en un ansia irrefrenable de alimentos (helados, dulces, patatas fritas...): de alimentos para sentirnos mejor o de alimentos para embotarnos los sentimientos. Nuestro anhelo de sexo y de afecto se puede convertir en dependencia angustiosa de otro ser humano que nos define y nos complace. Nuestra necesidad de cobijo y de ropa se puede convertir en una codicia insaciable que nos impulsa a tener tres casas y muchos armarios llenos de zapatos que no nos pondremos nunca. Nuestro anhelo fundamental de integrarnos y de sentirnos queridos se convierte en un ansia insistente de sustitutivos.

Si hemos sufrido frustraciones o privaciones agudas, nuestro deseo fijo se vuelve desesperado e insaciable. Nos domina el ansia, y la fuerza de esta energía se apodera de toda nuestra vida. Nos sentimos como un yo con deseos en todas las situaciones, con todas las personas, durante todo el día. En la India se dice que cuando un carterista mira a un santo, lo único que ve son los bolsillos del santo. Cuando se ha apoderado de nosotros el ansia, podemos tener delante cualquier cosa, pero lo único que veremos será cómo puede servir para satisfacer nuestras necesidades. Una sed como esta nos contrae el cuerpo y la mente, sumiéndolas en un trance profundo. Vamos por el mundo con una especie de visión de túnel que nos impide disfrutar de lo que tenemos delante. Los colores de las hojas en otoño, o una poesía, no nos hacen más efecto que ampliar la sensación de que tenemos un agujero grande en la vida. La sonrisa de un niño no hace más que recordarnos nuestro dolor porque no tenemos hijos.

Rehuimos los placeres sencillos porque nuestra ansia nos impulsa a buscar estímulos más intensos o un alivio que nos deje insensibles.

Es difícilísimo soportar el ansia adictiva sin dejarse llevar por ella. Como dijo Oscar Wilde, «resisto cualquier cosa, salvo la tentación». La tentación es la promesa emocional de que alcanzaremos ese placer que ansiamos con tanta intensidad. Cualquiera que haya tenido que luchar contra la bulimia o contra la adicción al tabaco, a las drogas o a las relaciones personales sabe cuán irresistible es la fuerza de estos impulsos físicos y mentales. No queremos renunciar a fumarnos un cigarrillo para, en lugar de ello, darnos un buen paseo, escuchar música tranquila, respirar hondo. Lo único que queremos es lo que queremos. Si bien podemos saber conscientemente que nuestra dosis no es más que un sustitutivo temporal, seguimos sintiendo que «lo necesitamos».

Sara era una estudiante de meditación que llevaba muchos años luchando contra la bulimia. Cuando llegó a un retiro bu dista de diez días, estaba aterrorizada pensando en cómo llevaría lo de las comidas. ¿Le darían suficiente? ¿Le gustaría lo que ha bía? ¿Comería demasiado? Le daba miedo sentarse ante una de esas mesas largas, en silencio, y comer delante de otras personas sin contar con el velo tranquilizador de la conversación. Temía que los que estuvieran a su alrededor adivinarían de alguna manera, al verla, que tenía un trastorno alimentario. Se figuraba que pasaría una vergüenza insoportable.

Durante los primeros días del retiro, la comida ocupó un puesto central en la consciencia de Sara. Cuando sonaba el gong que anunciaba las comidas, ella salía de la sala de meditación y caminaba despacio hacia el comedor. Me dijo que su atención plena era fingida: sentía como si estuviera tirando de ella un imán gigante. Mientras esperaba que la sirvieran, en la cola de la comida, la angustia y la emoción la oprimían. Mientras comía lo que tenía en el plato, pensaba en lo que comería después. Sara descubrió que la comida era buena y abundante; tanto, que solía repetir; en algunos casos repetía dos veces. Cuando repetía, no volvía a su primer asiento en el

comedor, sino que se sentaba en otro lugar.

Durante nuestra primera entrevista, Sara me dijo que se sentía «acribillada hasta la médula» por las obsesiones y por el ansia. Sentía una vergüenza horrible por ser tan fracasada, por ser tan «poco espiritual». Lo más complicado era que, por mucho que intentaba comer de manera controlada, por muchos planes y propósitos que se hacía, no era capaz de impedirse a sí misma comer demasiado. Aquellos intentos de controlarse, que fallaban todos los días, tenían más bien el efecto de hacerla sentirse una fracasada.

Si bien es frecuente que no nos apreciemos a nosotros mismos cuando estamos atrapados por el deseo, esta falta de aprecio se convierte en aversión absoluta cuando el deseo se descontrola y se apodera de nuestra vida. Vemos cómo estropeamos nuestros cuerpos y nuestras relaciones de pareja al excedernos con la comida o con el alcohol. Vemos el daño que hacemos a nuestros hijos cuando somos adictos a los logros sin fin. Somos testigos de cómo sabotamos nosotros mismos nuestras relaciones de pareja cuando nos impulsa la necesidad de afecto y la inseguridad. Como dijo un estudiante, «mi yo con deseos es mi peor enemigo». Cuando nos odiamos a nosotros mismos por nuestros deseos, es porque el yo con deseos se ha apoderado de nuestra vida entera.

En nuestro intento desesperado de huir del dolor del autoodio, enviamos a nuestro yo con deseos mensajes crueles e implacables. Quizá intentemos castigar a nuestro yo con deseos privándonos de alimentos, de descanso o del consuelo que nos puede aportar otra persona. Podemos sentir un impulso tan ciego de destruir esa parte de nuestro yo que nos está destrozando la vida, que llegamos a hacer daño a nuestro cuerpo o a nuestra mente. Como sucedía a Sara, la vergüenza de la adicción, que nos atormenta, se apodera de nosotros y nos impide ver «lo que le gusta al yo más profundo». Hemos perdido el contacto con ese anhelo de amor que es, en realidad, el primer impulso que mueve nuestra adicción.

RECHAZAR EL YO CON DESEOS

En el mito del Edén, Dios creó el jardín y puso, justo en su centro, el árbol de la ciencia del bien y del mal, con sus frutos deliciosos y peligrosos. Después, puso allí cerca a unos seres humanos y prohibió a esas criaturas, curiosas y aficionadas a la fruta, que los probaran. Era un montaje. Como es natural, Eva tomó una fruta y después tuvo que pagarlo sufriendo un castigo y la vergüenza.

Nosotros vivimos esta situación todos los días dentro de nuestra psique. Nuestra cultura nos anima a que nos pongamos cómodos, a que estemos bien, a que poseamos cosas, a que seamos mejores que los demás, a que tengamos buen aspecto, a hacernos admirar. También se nos dice, por otra parte, que debemos avergonzarnos de nuestro egoísmo, que nuestro egocentrismo es un defecto, que es pecado concedernos tantos caprichos.

La mayoría de las grandes religiones (las judeocristianas, el budismo, el hinduismo, el islam, el confucianismo) enseñan que nuestros deseos, nuestra pasión y nuestra codicia nos causan sufrimientos. Aunque esto muy bien puede ser cierto, las enseñanzas de estas religiones sobre los peligros del deseo son muy genéricas y suelen agudizarnos el odio que sentimos hacia nosotros mismos. Nos aconsejan que trascendamos, que superemos o que controlemos de alguna manera los apetitos de nuestro ser físico y emocional. Nos enseñan a desconfiar de la violencia y de la intensidad de nuestras pasiones naturales; que temamos perder el control. Audre Lorde nos dice: «Nos han enseñado a que temamos nuestras ansias más profundas. Y el miedo a nuestras ansias más profundas las vuelve sospechosas; a nosotros nos vuelve dóciles y obedientes, y nos lleva a aceptar (...) muchos aspectos de nuestra opresión».

También suelo encontrarme entre los estudiantes del camino del budismo el error de considerar que la pureza espiritual equivale a la eliminación del deseo. Esta cuestión no es solo de nuestra época. Los

intentos de entender la relación entre despertar y deseo, en el contexto de las enseñanzas budistas, se remontan a los tiempos del propio Buda. Hay un relato zen chino clásico que pone de manifiesto esta cuestión. Una anciana llevaba veinte años manteniendo a un monje, al que dejaba vivir en una choza en su finca. Al cabo de aquel tiempo, la anciana supuso que el monje, que era todavía un hombre joven, debía de haber alcanzado un cierto grado de iluminación. De manera que decidió ponerlo a prueba.

En vez de llevarle ella misma su comida diaria, como tenía por costumbre, encargó a una hermosa joven que se la llevara. Dijo a la muchacha que abrazara ardorosamente al monje y que volviera después para contarle cómo había reaccionado. Cuando regresó la muchacha, dijo a la anciana que el monje se había limitado a quedarse completamente inmóvil, como petrificado. Entonces la anciana fue a visitar al monje a su choza. Le preguntó cómo se había sentido al notar el cuerpo cálido de la muchacha contra el suyo. El monje respondió, con cierta amargura: «Como un árbol seco sobre una peña en invierno, sin el menor calor». La anciana, enfurecida, lo expulsó y quemó la choza, exclamando: «¿Cómo puedo haber derrochado tantos años con ese farsante?».

La respuesta del monje podría parecer virtuosa a algunos. Al fin y al cabo, se resistió a la tentación, e incluso parecía que había desarraigado de sí el deseo. Pero la anciana lo consideró un farsante. ¿Acaso el modo que tuvo el monje de sentir a la joven, «como un árbol seco sobre una peña en invierno» es el objetivo de la práctica espiritual? En vez de apreciar la juventud y la belleza de la muchacha, en vez de ver llegar la reacción sexual natural y de verla pasar de largo sin llevarla a la práctica, el monje se cerró. Eso no es iluminación.

He trabajado con muchos estudiantes de meditación que han llegado a entender que sentir deseo es señal de falta de desarrollo espiritual. Si bien es cierto que determinados impulsos pueden perder fuerza a base de no prestarles atención, el hecho de que perdure el deseo de los placeres más sencillos (las comidas sabrosas, los

pasatiempos, las diversiones o la satisfacción sexual) no tiene por qué ser una señal vergonzosa de estar atrapados por los impulsos más bajos. Esos mismos estudiantes suponen también que las «personas espirituales» solo pueden acudir como único refugio a sus propios recursos interiores, y que, por ello, es raro que pidan ayuda o consuelo a sus amigos o a sus maestros. He hablado con algunos que llevan años practicando disciplinas espirituales sin haberse permitido a sí mismos reconocer nunca que se sienten solos y anhelan una relación íntima.

Como se ve en el caso del monje del relato zen, si apartamos de nosotros los deseos, nos desconectamos de nuestra ternura y nos endurecemos ante la vida. Nos volvemos como «una peña en invierno». Cuando rechazamos el deseo, rechazamos la fuente misma de nuestro amor y de nuestra vida.

«NO ES CULPA MÍA»

En nuestra entrevista siguiente, Sara me dijo que había participado en el programa de recuperación de doce pasos de Bulímicos Anónimos (BA) durante varios años, antes de decidirse a probar con un retiro vipassana. En BA había avanzado bastante. Ahora, cuando sentía ansias fuertes, llamaba por teléfono a su guía en vez de lanzarse directamente hacia la nevera. Eso es lo que yo llamaría «pausa asistida». Juntos podían estudiar cómo se sentía ella y explorar algunas posibilidades de reacción. No obstante, había seguido comiendo en exceso. Y cada vez que asistía a una reunión de BA y se presentaba diciendo que era bulímica, tenía la sensación de que estaba vinculando todavía más su identidad a la condición de adicta. Sara había acudido al retiro con la esperanza de que la meditación y la oración (que constituyen el undécimo de los doce pasos del programa de BA) pudieran ayudarla a soltarse de las garras de la adicción.

Ahora que ya habían transcurrido varios días de retiro, Sara me decía que dudaba de sí misma todavía más. A falta de las distracciones de la vida cotidiana, la fuerza de la adicción y la inmensidad de su vergüenza le parecían más opresivas que nunca. Siempre que intentaba hacer una pausa y poner la atención en su ansia de comida, sentía una agitación insoportable. Le parecía como si todas las células de su cuerpo se estuvieran estirando para llenar un agujero inmenso que tenía dentro. Sara estaba convencida de que había en ella algo que estaba tan terriblemente mal que no se podría arreglar nunca.

Pedí a Sara que cerrara los ojos y sintiera qué era lo peor de su vivencia presente, lo que estaba más necesitado de atención. Me dijo inmediatamente que, en ese mismo momento, lo que quería era que yo me llevara una buena impresión de ella. La animé a que llevara presencia a las características del deseo, observándolo como una sensación en su cuerpo.

—Siento nerviosismo en el pecho —me dijo. Después, yo le propuse

que se mantuviera abierta a cualquier emoción, imagen o palabra que pudiera presentársele de manera natural. Cuando se acumulaban emociones que le parecían demasiado dolorosas o irrefrenables como para estar con ellas, yo le recordaba que se dijera en silencio a sí misma: «Esto también», y que se centrara en las sensaciones de su cuerpo con una atención delicada.

Mientras Sara y yo seguíamos sentadas juntas, ella iba poniendo nombre en voz baja a la corriente de vivencias que se le iban desplegando:

—Estómago revuelto. Miedo: no voy a hacer bien este ejercicio. Ira. Pienso: estoy haciéndote perder demasiado tiempo. Otro pensamiento: debes de pensar que soy un verdadero caso perdido. Sensación de irritación, de presión en la zona del corazón. Otro pensamiento: esto es lo que siento siempre cuando alguien me presta atención o se preocupa por mí. Anhelos. Temblores. Quiero que me amen. Tristeza.

Pasamos otros cinco minutos juntas, sentadas, mientras Sara seguía dedicando una atención respetuosa a cada ola de críticas o de sentimientos. Por fin, empezó a notar más momentos de calma. Antes de dar por terminada nuestra reunión, le sugerí que siguiera practicando de esa manera por su cuenta. Reconocí que podía resultar difícil cuando surgía esa ansia abrumadora. Pero si conseguía mantenerse consciente, aunque solo fuera por unos minutos, estaría poniendo en marcha un proceso que podría marcar una diferencia profunda. Cuando me dio las gracias, antes de despedirse, vi en sus ojos un leve destello de esperanza.

Cuando Sara acudió a reunirse conmigo de nuevo, cuatro días más tarde, parecía que estaba más en calma. Le brillaban los ojos. Me contó que una tarde se había quedado meditando mucho tiempo y había conseguido asignar nombres de manera bastante continuada a su corriente interior de vivencias, tal como había hecho durante nuestra reunión. No se había perdido con demasiada frecuencia en sus pensamientos habituales acerca de lo mala que era por sentir lo que sentía. Ni siquiera se había perdido cuando olía el aroma de las

galletas que se cocían para la merienda y se le hacía la boca agua y se le tensaba el estómago. Sara había empezado a ver que hasta las ansias más agudas terminaban por remitir si ella se limitaba a quedarse quieta, poniendo nombre a lo que pasaba, y, en vez de desear que desaparecieran las ansias, decía simplemente: «Esto también».

—De pronto me quedó claro que todos mis deseos, mis pensamientos y mis sentimientos son un desfile interminable y cambiante —me dijo. Y añadió, con expresión de sorpresa—: *Yo no estoy haciendo que pase.*

Para Sara, aquella vivencia de una realidad incontrolable y en cambio constante constituyó un salto adelante que le modificó de manera espectacular su manera de relacionarse consigo misma. *No era ella* la que controlaba lo que pasaba en su interior, y no lo había sido nunca. Ella no había pedido llenarse de ansias. Ella no podía poner fin al bombardeo de pensamientos obsesivos. Me contó que, en el transcurso de esa meditación, había oído una voz que susurraba: «No es culpa mía. No ha sido culpa mía nunca». No era culpa de Sara estar tan llena de miedo, tan obsesionada, tan avergonzada. No era culpa suya recurrir a la comida cuando sus sentimientos se volvían intolerables. Cuando Sara me contaba esto, rompió en sollozos hondos, lamentando todos los momentos de su vida que había derrochado en culparse a sí misma de su adicción a la comida, de sus falsedades y fingimientos, de su inseguridad cuando estaba con otras personas.

Son muchas las corrientes de condicionamiento que hacen surgir el yo con deseos y las formas concretas que adoptan nuestras ansias. En el caso de Sara, había heredado un combinado genético en el que figuraba una predisposición a determinados tipos de adicción. La había influido la propensión de su madre a la bebida, que había bañado a Sara en alcohol desde que estaba en el seno materno. También le afectaba haber tenido una madre que estaba tan deprimida y llena de odio a sí misma que no había sido capaz de brindarle apoyo verdadero, y un padre crítico y distante

emocionalmente. Vivía en una cultura que prometía la satisfacción por medio del consumo. Y lo que era fundamental: estaba programada biológicamente, como todos los seres vivos, para perseguir el placer y evitar el dolor.

Cuando animo a los estudiantes a que se planteen la cadena de causas que pueden haber conducido a sus sufrimientos, hay algunos que lo toman a mal. ¿No será eso un recurso intelectual para echar la culpa a otros y rehuir las responsabilidades? Mis padres me descuidaban, ¿y qué? ¿Me da derecho eso a tener poca paciencia con mis hijos; a ser egoísta con mi cónyuge? Es muy fácil decir que hacemos a los demás cosas dañinas porque a nosotros nos trataron mal de niños. Pero cuando investigamos nuestro condicionamiento con atención plena, pasa una cosa muy distinta. Puedo pedir a una persona cuyos padres la descuidaron que haga una pausa y perciba con sinceridad cómo fue esa vivencia. ¿Es capaz de sentir esa enorme hambre de atención que puede haberse desarrollado en tales circunstancias? ¿Es capaz de sentir que todavía puede necesitar alimentarse a sí misma, aun cuando hay otros que piden que los alimenten? Al llevar a nuestra situación una consciencia clara y general, empezamos a aceptar con compasión a nuestro yo con deseos. Esto nos libera, permitiéndonos avanzar, romper con las pautas viejas.

Cuando Sara se dio cuenta de que las ansias y los excesos con la comida no eran culpa suya, cortó la cadena dolorosa de reactividad que había estado impulsando su adicción. El mero hecho de reconocer que se estaba aferrando a la comida como sustitutivo, como lo había reconocido ya en Bulímicos Anónimos, no había bastado para romper la pauta. El paso de gigante en la transformación de Sara había sido el de perdonar y aceptar la presencia del yo con deseos. Aunque Sara todavía tenía que seguir perdonando y soltando de manera consciente cuando surgiera el ansia, cuando dejó de culparse a sí misma, su capacidad para estar presente dejó de estar comprometida por la vergüenza abrumadora.

DESPERTAR DEL YO CON DESEOS

En el transcurso de los tres días restantes del retiro, Sarah practicó el aceptar los deseos y los miedos, hasta los más penosos, a base de dejarse sentirlos directamente en su cuerpo. Cuando la acosaba el temor de que no cambiaría ni mejoraría nunca, de-cía: «Esto también», y sentía las ligaduras de la tensión que le oprimían el pecho y la garganta. Cuando dudaba que alguien pudiera llegar a amar a una persona tan desgraciada, acogía el miedo con un «esto también». Cuando le parecía que se apoderaba de su mundo la sensación desesperada de que «hay algo de malo en mí», se dejaba a sí misma sentir la pena, como un globo que se le hinchaba en el corazón. Cuando surgía el ansia que la impulsaba a buscar el alivio en la comida, se quedaba quieta y reaccionaba a su fuerza apremiante con un «esto también».

Tal como estaba descubriendo Sara con la meditación, era capaz de vivir hasta el ansia más intensa sin tener que apartarla de sí ni que obedecerla. En vez de odiar su vivencia, o de perderse en un torbellino de actividad mental, Sara estaba diciendo «sí» a los sentimientos de apremio, de tensión y de miedo. En vez de intentar satisfacer su ansia, se limitaba a dejar que se expresara y a que se moviera por ella.

Sara dio un paso valiente cuando llevó esa aceptación y esa presencia que había practicado al terreno de sus peores combates, el comedor. Descubrió que podía prestar más atención a base de hacerlo todo más despacio: andar, servirse la comida, llevarse el tenedor a la boca, masticar. Esa desaceleración era una variante de la práctica de la pausa. Me contó después:

—Hubo comidas en las que me bastó con servirme una sola vez. Podía disfrutar de cada bocado porque yo estaba allí de verdad... El hecho de estar tan presente me hacía sentirme llena.

Cuando le sobrevenía el impulso de levantarse y servirse más

comida, se quedaba sentada, diciéndose mentalmente: «Esto también», sintiendo plenamente el filo cortante de la tensión, la opresión de la excitación, de la impaciencia, de la ansiedad. A veces se le pasaba el impulso. Otras veces no se le pasaba, y se le iba acumulando la compulsión de comer para adormecer su agitación interior. Cuando surgía la voz de la crítica, Sara se susurraba mentalmente: «No es culpa mía; no es culpa mía». Este recordatorio le ayudaba a ser más delicada y más abierta, a estar más relajada respecto de la intensidad de su ansia. Si Sara, después de la pausa, acababa por optar por servirse más comida, podía aceptar esa decisión con compasión, en vez de condenarla o de sentirse avergonzada como si hubiera fracasado. Haciendo la pausa y perdonándose a sí misma por el sentimiento de deseo, Sara había abierto el camino hacia la Aceptación Radical.

Cuando concluyó el retiro, Sara sentía que la adicción había empezado a soltarla. Aunque seguían presentes las compulsiones, había encontrado ya un modo poderoso y liberador de relacionarse con ellas. Después de darme un abrazo de despedida, me dijo lo siguiente:

—Si soy capaz de acordarme de decir «no es culpa mía», aunque solo sea una vez de cada diez, seré una persona notablemente más feliz y más libre. Solamente con que sea capaz de perdonarme a mí misma y de estar presente, estaré bien —concluyó.

Sara y yo hablamos por teléfono varias veces en los meses posteriores al retiro. La habían nombrado candidata a jefa del departamento de Lengua Inglesa en la universidad donde impartía clases, cargo al que había aspirado desde hacía varios años. Cuando se aproximaba la fecha de la decisión final, aumentó su tensión y, con ella, sus ansias de comer algo en plena noche. Me contó que una vez se encontró ante la nevera, pasada la media noche, dispuesta a sacar la leche para tomarse otro cuenco de cereales. Pero en aquella ocasión se acordó de hacer la pausa. Retiró la mano del tirador de la nevera y caminó despacio y con firmeza hasta la mesa de la cocina; sacó una silla y se sentó con atención plena. Aunque sentía el pecho

muy acelerado, se quedó sentada, muy quieta, y se transmitió a sí misma un mensaje: «El ansia de comida y la obsesión por ese cargo no son culpa mía».

Al prestar atención a sus pensamientos agitados y a sus sentimientos de ansiedad, Sara se dio cuenta de que no solo deseaba aquel éxito profesional, sino que tenía un miedo profundo a la sensación de fracaso que podría invadirla si no la elegían a ella. La tensión y la presión que sentía en el pecho eran tan abrumadoras que apenas podía respirar. Deseaba un alivio; deseaba comida. Pero a medida que Sara siguió prestando atención a la inquietud explosiva del ansia, la presión inmensa empezó a soltarla. Sintió en el pecho una disolución y una apertura, una sensación creciente de espacio. Una ternura vibrante llenaba aquel espacio. Sara ya era capaz de sentir cuánto anhelaba que la aceptaran, que la valoraran, que la amaran. Mientras Sara atendía con presencia compasiva al despliegue de su vivencia del deseo, se estaba liberando a sí misma de sus garras.

Al cabo de un mes le ofrecieron el cargo de jefa del departamento. Estaba entusiasmada: era un sueño que se hacía realidad en su carrera profesional. Pero su verdadero triunfo era la libertad interior creciente que iba alcanzando. Estaba aprendiendo que podía aceptar sus deseos y sus ansias en vez de huir de ellos o de disimularlos. Confiaba en que, cuando le surgieran ansiedades y críticas por su rendimiento en el trabajo, como le surgirían inevitablemente, podría ofrecerse a sí misma una presencia bondadosa y dispuesta a perdonar, en vez de recurrir a la comida como reacción refleja.

Muchos estudiantes me preguntan si, al cabo de los años de práctica espiritual, terminamos por librarnos del tirón del deseo. Quieren saber si seguimos apegados dolorosamente a determinadas personas, si mantenemos la compulsión del trabajo o si seguimos dependiendo del chocolate, de las novelas románticas o de una cerveza de más para aguantar una tarde solitaria. Aunque estas tendencias pueden persistir, suelen desplegarse y desvelar complejos de deseo y de vergüenza que, a la luz de la atención plena, nos van soltando.

Si hemos estado muy desposeídos emocionalmente, como lo estuvo Sara, lo más probable es que nuestros hábitos de aferrarnos a las cosas, o nuestras conductas de franca adicción, sean fuertes y persistentes. No obstante, con el paso del tiempo, aunque estos deseos pueden seguir surgiendo, no es indispensable que conduzcan al sufrimiento, ni siquiera en sus manifestaciones más irresistibles y tenaces. Las sensaciones de ansiedad y de deseo pueden ser desagradables; pero, como vimos en el caso del dolor, el sufrimiento puede ser optativo. Sufrimos cuando nuestra vivencia del deseo o del ansia define y limita nuestra vivencia de quienes somos. Si recibimos con Aceptación Radical las sensaciones, las emociones y los pensamientos de deseo, empezamos a despertarnos de la identidad de un yo con deseos y a conectar de nuevo con la plenitud de nuestro ser.

La práctica de aplicar la Aceptación Radical al deseo es en esencia la misma, con independencia de que estemos en un retiro de meditación o en plena agitación de la vida cotidiana. Hacemos una pausa y renunciamos a nuestra búsqueda física o mental de la satisfacción durante el tiempo suficiente para reconocer cómo se ha contraído nuestra identidad hasta confundirse con los sentimientos y los pensamientos de un yo con deseos. En el transcurso de esta pausa, dejamos de culparnos a nosotros mismos por la presencia del deseo y lo dejamos existir con amabilidad, tal como es. Invitamos a nuestro deseo a tomar el té, viviendo con atención plena las sensaciones de nuestro cuerpo, asignando nombre, bien despiertos, a las emociones y a los pensamientos que surgen en nuestra mente. Cuando estamos presentes de este modo (con claridad, con compasión; sin aferrarnos ni resistirnos), desmontamos las pautas habituales de reactividad que mantienen atados por el deseo nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra mente. Con ello ampliamos la libertad de elegir nuestra manera de vivir.

LO QUE DESEAMOS DE VERDAD

El gran yogui tibetano Milarepa vivió muchos años aislado en una cueva de una montaña. Dentro de su práctica espiritual, Milarepa empezó a ver los contenidos de su mente en forma de proyecciones visibles. Se le aparecían sus demonios interiores de lujuria, de pasión y de aversión en forma de mujeres atractivas y seductoras, y de monstruos furibundos y aterradores. Milarepa no se abrumaba ante estas tentaciones y estos horrores, sino que se ponía a cantar: «Me alegro mucho de que hayáis venido hoy; volved mañana... Tenemos que conversar de vez en cuando».

En sus años de formación intensa, Milarepa aprendió que el sufrimiento solo proviene, o bien de dejarse seducir por los demonios, o bien de intentar luchar contra ellos. Para descubrir la libertad en presencia de los demonios, tiene que vivirlos de manera directa, despierto, tal como son. Una de las hazañas de Milarepa que cuenta él mismo sucedió una vez que la cueva se le llenó de demonios. Milarepa se plantó frente al demonio más insistente y autoritario de todos e hizo una cosa genial: metió la cabeza en la boca del demonio. En ese momento de entrega completa desaparecieron todos los demonios. Lo único que quedó fue la luz brillante de la consciencia pura. Como dijo Pema Chödrön: «Cuando desaparece la resistencia, desaparecen los demonios».

No cabía duda de que yo había adoptado una resistencia plena a los deseos que alimentaban mi romance vipassana. Había unos demonios que consumían mi vida espiritual, según mi manera de ver. Cuando reconocí por fin la batalla que estaba librando, me vino a la cabeza la historia de Milarepa. Podía ser que, al fin y al cabo, mi romance vipassana no fuera el enemigo de mi práctica de meditación, sino que fuera una vivencia natural que podía resultar útil para mi despertar. ¿Cómo sería saludar al demonio del deseo, «conversar» con él, como había hecho Milarepa? Me comprometí a soltar mi resistencia para

poder llegar a conocer esta energía que estaba impulsando al yo con deseos.

Durante los días siguientes, cada vez que me daba cuenta de que me había perdido en uno de mis vuelos de ilusión romántica, le asignaba el nombre de «fantasía erótica» y prestaba atención estrecha a las sensaciones que tenía en el cuerpo y a las emociones que surgían. Al dejar de evitar mi vivencia inmediata, me encontraba llena de oleadas de emoción, de excitación sexual y de miedo. Ahora, en vez de resistirme a esos sentimientos, calificándolos de demonios, me limitaba a practicar el aceptarlos y a explorarlos un poco más, con cierta curiosidad.

El dolor que me presionaba el pecho se abrió convirtiéndose en un duelo profundo; duelo por todos los momentos de amor perdidos, por los momentos que me había perdido por estar demasiado preocupada o demasiado ocupada para hacer una pausa y abrirme a ellos. Fui oscilando entre la pasión erótica y este duelo profundo por lo separada que me sentía de lo que anhelaba de verdad. Cuando las sensaciones de ansia o de pena se volvían especialmente intensas, yo tendía a perderme de nuevo, pensando en lo que me faltaba en la vida, fantaseando sobre los modos en que podría satisfacer mis anhelos de amor. Aunque yo no criticaba las fantasías ni las tachaba de «malas», me daba cuenta de cómo me impedían estar en contacto con mi vivencia real. Me impedían practicar la presencia tierna, que era la vía de acceso a aquello que yo anhelaba de manera más honda.

Aunque me iba sumergiendo menos en mis historias, veía que seguía aferrándome, que seguía intentando controlar las energías cargadas que discurrían a través de mí. Mis frenos habituales (tensar el cuerpo, elaborar una crónica en directo de lo que hago) me impedían soltarme a la intensidad y a la inmensidad del deseo. No sabía bien cómo dejarme a mí misma amar libremente, sin conceptos ni limitaciones. No sabía bien qué era lo que amaba; pero sí sabía que tenía que soltar esa resistencia que me estaba estrangulando el corazón. En vez de enfocar todo ese anhelo en una persona determinada, quería conocer la inmensidad de su alcance.

Una noche estaba sentada a solas en mi cuarto, meditando. Mi atención fue profundizando cada vez más en el anhelo, hasta que me pareció que su apremio descorazonador estaba a punto de hacerme estallar. No obstante, yo sabía bien, al mismo tiempo, qué era lo que quería: *quería morir en el anhelo, en la comunión, en el amor mismo*. En aquel momento fui capaz por fin de dejar que mi anhelo fuera todo lo que era. Hasta lo invité personalmente: «Adelante, por favor. Sé todo lo pleno que eres». Estaba metiendo la cabeza en la boca del demonio. Estaba diciendo «sí»; me estaba rindiendo, despierta, a la jungla de las sensaciones; me estaba rindiendo al abrazo mismo que anhelaba. Como un niño que puede reposar por fin, acurrucado en los brazos de su madre, me relajé tan plenamente que se disolvieron todos los límites del cuerpo y de la mente.

Al cabo de un instante, sentí como si mi cuerpo se estuviera dilatando en todas direcciones, sin límites; una corriente fluida, cambiante, de vibraciones, de pulsaciones, de hormigueos. No había ninguna separación entre el «yo» y aquella corriente. Dejándome caer por completo en aquel arrebató, me sentí tan abierta como el universo, tremendamente viva, y radiante como el sol. En aquella celebración deslumbrante de la energía vital no había nada sólido. Supe entonces que aquella era la plenitud de amar lo que amo.

Kabir, poeta sufí del siglo XV, escribió: «El universo está infundido en todas sus partes por un mismo amor». Este amor es lo que anhelamos. Cuando aplicamos la Aceptación Radical a la inmensidad del deseo, dejando que sea como es, sin resistirnos a él ni intentar asirlo, la luz de nuestra consciencia disuelve al yo con deseos, haciéndolo volver a su fuente. Descubrimos que estamos enamorados por completo y de manera natural. No hay nada que quede apartado ni excluido de esta consciencia viva.

Durante los días siguientes, cada vez que me abría profundamente a la fuerza del anhelo, me llenaba de un aprecio fresco e incondicional hacia toda la vida. Por las tardes, después de la meditación sentada, salía y caminaba por el bosque nevado. Encontraba un sentimiento de integración con los grandes abetos, con los carboneros que se posaban

en mis manos y picaban las semillas que les ofrecía, con los sonidos variados del arroyo, que sorteaba el hielo y las piedras. Rumi escribió:

Una pasión extraña se agita en mi cabeza.

Mi corazón se ha vuelto pájaro

Que otea por el cielo.

Cada parte de mí se mueve en un sentido.

¿Será verdad

Que mi ser amado está en todas partes?

Mi «ser amado» estaba en todas partes, incluso dentro de mí misma. Cuando no nos quedamos fijados en un objeto de amor único y limitado, descubrimos que el yo con deseos se disuelve en la consciencia que es el amor que se ama a sí mismo.

Pocas semanas después de haber vuelto a casa, tras aquel retiro, asistí a una conferencia donde coincidí con el hombre que había sido objeto de mis fantasías apasionadas. Comimos juntos y pude sentir claramente el calor de la atracción entre ambos. Pero ahora que estaba con él verdaderamente, en la vida real, podía ver también razones bien evidentes por las que no íbamos a ser pareja. No obstante, aquella noche, cuando volví a quedarme sola en mi casa, la mente me empezó a dar vueltas una vez más alrededor de las posibilidades de que pudiésemos estar juntos los dos. Como ya estaba familiarizada con este tipo de deseo, me dispuse a hacer una pausa. Sabía que, si no lo observaba, no haría más que alimentar al yo con deseos. Asigné a lo que estaba pasando el nombre de «historia de deseo» y me senté en mi cojín de meditación.

Inmediatamente acudieron a mí pensamientos sobre la posibilidad de proseguir la relación de pareja, y pude percibir la contracción inmediata por la que me reduje a un yo incompleto, con deseos. Cuando me abrí, saliendo de las películas mentales, pude sentir de nuevo la vida, las pulsaciones y las vibraciones, la tristeza y el anhelo que estaban allí mismo, en aquel momento. Tal como había hecho en el retiro, me dejé a mí misma habitar el anhelo. Me relajé y lo dejé que viviera plenamente a través de mí. Al resplandor de su llama,

pude sentir de nuevo el resplandor de mi propio corazón. Era verdad que yo quería mantener una relación de pareja con alguien «de allí fuera». Era una verdad todavía más honda que aquella comunión que yo anhelaba estaba disponible en ese mismo momento. Si me mantenía despierta ante aquella comunión, los deseos podían alimentar mi atención y guiarla, pero sin llegar a cegarme ante la plenitud y la belleza que ya están aquí.

El Buda enseñó que, al ser conscientes del deseo, nos liberamos de identificarnos con él. Con la Aceptación Radical empezamos a quitarnos de encima las capas sucesivas de vergüenza y de aversión con las que hemos ido cubriendo nuestro «yo deficiente, con deseos». Vemos la realidad que se encierra tras las historias que nos hemos creado, tras las historias que tratan de un yo que es víctima del deseo, de un yo que lucha contra el deseo, de un yo que tiene que tener algo más, algo distinto de lo que está aquí mismo, ahora mismo. La Aceptación Radical disuelve el adhesivo que nos tiene sujetos y reducidos a un yo pequeño, y nos libera para que vivamos desde la plenitud vibrante de nuestro ser.

El anhelo, si se siente plenamente, nos lleva hasta la integración. Cuantas más veces recorremos este camino (sintiendo la soledad o el ansia, habitando su inmensidad), más se convierte el anhelo de amor en una vía de acceso al amor mismo. Nuestros anhelos no desaparecen, ni tampoco desaparece nuestra necesidad de los demás; pero al abrirnos (una y otra vez) al pozo del deseo, llegamos a tener confianza en el amor sin límites que es su fuente.

Reflexión dirigida: El «no hacer» cuando nos sentimos impulsados por el deseo

Aunque aferrarnos a lo que deseamos constituye una parte de nuestro condicionamiento, nos impide ver nuestros anhelos más profundos y nos mantiene atrapados en las ansias. La libertad comienza cuando hacemos una pausa y prestamos atención estrecha a nuestra vivencia.



Reflexiona sobre algún aspecto de tu vida en el que te sientas impulsado por la mente con deseos. Puede tratarse de la comida, el tabaco, el alcohol, el sexo, el hacer comentarios críticos, los videojuegos, el trabajo o el comprar cosas. Proponte que, durante una semana, practicarás la pausa cuando sientas el impulso de realizar esa conducta.

Cuando realices la pausa, quédate quieto físicamente y presta mucha atención a la naturaleza del deseo. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando el deseo es fuerte? ¿Dónde sientes con más plenitud las sensaciones propias del deseo? ¿Las sientes como mariposas en el estómago? ¿Como una agitación en el pecho? ¿Como un dolor en los brazos? ¿Sientes que te estás inclinando hacia delante, cayéndote hacia el futuro? ¿Tienes la mente tensa y acelerada? ¿O la tienes lenta y embotada? Durante el minuto que puede durar la pausa, aproximadamente, observa si cambia tu vivencia. Puedes preguntarte: «¿Qué falta ahora mismo?», y escuchar la respuesta con el corazón. Si después de la pausa realizas, en efecto, la conducta, hazlo despacio y con atención plena. ¿Sientes tensión o excitación, autocrítica o miedo? Advierte con atención clara y compasiva las sensaciones, las emociones y los pensamientos que puedan surgirte.



Aunque después de la pausa todavía podemos seguir persi guiendo lo que queremos, al menos lo haremos siendo conscientes de una parte de la tensión y del sufrimiento que se encierran detrás de

nuestros deseos. Como todas las vivencias cambian constantemente, hasta los anhelos que nos han parecido irresistibles pueden llegar a disolverse con el tiempo. Si bien el deseo vuelve a surgir de manera natural, la sabiduría de ver que todo pasa es liberadora. Observar el deseo sin llevarlo a la práctica nos amplía la libertad para elegir nuestra manera de vivir.

Reflexión dirigida: Descubrir tu anhelo más profundo

Cuando traemos a la luz de la consciencia nuestros incontables deseos, encontramos tras ellos un manantial profundo y auténtico de anhelo espiritual. Estos anhelos centrales nos guían por el camino del despertar y de la libertad.



Siéntate cómodamente, de una manera que te permita estar presente y tranquilo. Cuando te encuentres a gusto, pregúntate a ti mismo: «¿Qué es lo que anhela mi corazón?». Tu primera respuesta puede ser que quieres adelgazar, ganar más dinero, encontrar pareja. Vuelve a hacerte la pregunta y escucha muy dentro de ti, aceptando todo lo que surja de manera espontánea. Sigue así varios minutos, formulándote la pregunta, haciendo una pausa y prestando atención, con aceptación y sin reaccionar. Puede que tus respuestas empiecen a volverse más profundas y más sencillas. Ten paciencia y relájate; y, con el tiempo, escuchando a tu corazón, saldrá a relucir tu anhelo más profundo. Este se puede expresar como un anhelo de amor, de presencia, de paz, de comunión, de armonía, de belleza, de verdad o de libertad.

Cuando hayas reconocido qué es lo que anhelas de manera más profunda y auténtica en este momento, ríndete a ese anhelo de manera despierta. Di «sí», dejando que la energía de tu anhelo más profundo te llene el cuerpo, te bañe el corazón y la consciencia. ¿Cómo es tu vivencia cuando ocupas plenamente tu anhelo más profundo? Sigue meditando, conociendo el anhelo con presencia abierta y corpórea.

Esta hermosa reflexión también la pueden practicar dos personas.

Sentaos cómodamente el uno ante el otro. Decidid quién ejercerá primero el papel de interrogador y quién responderá. Después de un rato de silencio y relajación, la primera persona pregunta con suavidad: «¿Qué es lo que anhela tu corazón?», y la otra responde diciendo en voz alta lo primero que le viene a la mente. Sea cual sea la respuesta, el interrogador se limita a decir «gracias», o a asentir con la cabeza, o a darse por enterado de la respuesta de cualquier otra manera, y vuelve a formular la pregunta. Esto prosigue durante un plazo de tiempo que se ha acordado previamente. Antes de intercambiar los papeles, guardad silencio unos momentos para que la persona que ha estado respondiendo a la pregunta pueda ocupar su vivencia de anhelo profundo con consciencia plena y corpórea. Del mismo modo, guardad unos momentos de silencio cuando la otra persona haya terminado, a su vez, de responder a la pregunta. Cuando hayáis acabado la meditación podría interesaros comentar vuestras experiencias personales durante unos minutos.



Si en cualquier momento del día te sientes impulsado por el deseo, la pregunta «¿qué es lo que anhela verdaderamente mi corazón?» te ayudará a conectar de nuevo con la pureza del anhelo espiritual. Al hacer una pausa y preguntarte en cualquier momento: «¿Qué es lo que importa de verdad? ¿Qué es lo que más me importa?», despiertas el cariño natural de tu corazón.

CAPÍTULO 7

Abrir nuestro corazón ante el miedo



Tenemos que hacer frente al dolor del que hemos estado huyendo. De hecho, tenemos que aprender a reposar en él y a dejar que nos transforme su energía abrasadora.

CHARLOTTE JOKO BECK

CUANDO BÁRBARA ACUDIÓ A MÍ para someterse a terapia, la practica de la meditación se había vuelto tan desagradable para ella que se preguntaba si debía dejarla. Durante su sesión matutina de meditación sentada habían empezado a invadirla escenas temibles de su infancia, que la dejaban conmocionada y muy turbada. Bárbara acababa de volver de su primer retiro de diez días y, aunque llevaba practicando la meditación con regularidad desde hacía algo más de un año, hasta entonces no le había sucedido nada tan inquietante como aquello. La meditación había sido para Bárbara un refugio. No quería dejarla, pero tam-poco era capaz de afrontar lo que le estaba sobreviniendo.

Me habló de una imagen concreta que solía aparecer en sus sesiones de meditación. Se trataba de un incidente del que su madre y ella habían hablado en diversas ocasiones, y ahora ya no tenía importancia determinar si las imágenes surgían de su memoria o de su imaginación. El caso era que le desencadenaban un miedo insoportable. Bárbara era niña de pecho y su madre la estaba bañando en un barreño, sobre la mesa de la cocina. Ella oía el chapotear del agua y el canturreo suave de su mamá. Las dos estaban disfrutando de la experiencia y de su amor mutuo. De pronto, irrumpió en la cocina

su padre, borracho e iracundo, gritando a su madre: «¿Es lo único en lo que puedes pensar? La niña por aquí, la niña por allá... ¿No se te ha ocurrido que puedo llegar yo a casa con hambre, después de trabajar todo el día?». El padre apartó a la madre de Bárbara, se apoderó de la niña y le metió la cabeza bajo el agua. La niña sentía las grandes manos que le presionaban el hombro y la cabeza, y el terror incontrolable de tragar agua.

La madre de Bárbara gritó: «¡¡No!!», y se abalanzó a rescatarla. Envolvió a Bárbara en una toalla y, abrazándola con fuerza, dijo en voz baja: «La cena estará preparada dentro de unos minutos». Le temblaban las manos con violencia mientras vestía a su hija. Bárbara estaba tendida, sola, en su propio mundo; sollozaba, casi inmóvil. Aquel rato de paz había quedado destrozado en un instante.

Durante toda su infancia, cada vez que su padre daba rienda suelta a su ira, ya fuera contra ella misma o contra su madre, Bárbara volvía a sentirse paralizada por esas mismas sensaciones: la presión de las manos en la garganta, que la ahogaban, y las mariposas y la amargura en el estómago. Bárbara se sentía angustiada y nerviosa constantemente, incluso cuando su padre no estaba en casa.

Los niños pequeños interpretan las experiencias de abusos y malos tratos pensando que las provocan ellos, que ellos tienen la culpa de alguna manera. Bárbara se crió con el supuesto de que era ella la causante de los arrebatos imprevisibles de su padre. Cuando el padre se ponía a gritarle de pronto, ella se preguntaba: «¿Qué he hecho mal ahora?». Por detrás de aquello se encerraba siempre la creencia de que «soy mala. Soy mala... Por eso me odia». Cuando se calmaban los embates del terror, Bárbara seguía sintiendo durante mucho rato la carga de una sensación de vergüenza que la incitaba a meterse en la cama y a acurrucarse entre las sábanas. Cuando era adolescente, la noción más pertinaz que tenía de sí misma era la de ser una inadaptada; impotente, asustada y completamente sola.

De adulta, a Bárbara se le daba muy bien ocultar sus miedos a la vista del mundo. Todos los que la conocían la consideraban una persona muy capaz y responsable. Ni siquiera sus amigos sabían que

vivía con el miedo constante de ofender a alguien sin darse cuenta, de cometer un error, de hacer algo que pudiera provocar la ira de alguien. Lo único que veían los demás era que Bárbara sabía escuchar maravillosamente y que se sentían potenciados cuando estaban con ella. Sus amigos la animaron a emprender una carrera profesional basada en esas cualidades, y Bárbara decidió cursar un máster en pedagogía y hacerse asesora de estudiantes de secundaria. Aunque el trato con los adolescentes la inquietaba, Bárbara contaba con poder ofrecerles un apoyo que ella no tuvo en su propia adolescencia.

En su primer curso en la universidad conoció a Randy, que estudiaba administración de empresas. Randy la adoró desde el primer momento. Bárbara era dulce y tímida, y parecía que necesitaba cariño. Cuando la veía con sus sobrinas o con un amigo que lo estaba pasando mal, comprendía que quería pasar la vida con ella. Para Bárbara, Randy era el hombre perfecto. Era bueno y delicado, y no resultaba amenazador. Se fueron a vivir juntos mientras seguían en la universidad y se casaron pocos meses después de terminar los estudios.

Poco tiempo más tarde, contrataron a Bárbara como asesora estudiantil en un instituto pequeño de barrio. No tardó mucho tiempo en darse cuenta de que no era tan ingeniosa ni tan desenvuelta como los demás asesores, y de que los estudiantes rara vez se pasaban por su despacho para hablar con ella sin más. Cuando los que tenía asignados iban a verla, ella estaba rígida y distante por su miedo a hacer algo mal. Las reuniones con los padres eran todavía peores. Por la ansiedad que le provocaba el miedo a hacer las cosas mal, todo lo que decían los padres lo interpretaba como una crítica a su propia capacidad personal. Cuando un padre decía «No sé qué hacer con ella», Bárbara lo interpretaba mentalmente en el sentido de «¿Por qué no ha sido usted capaz de orientarnos mejor?». O bien, «Tiene unos hábitos de estudio pésimos» quería decir para ella: «Podría dirigirla usted mejor en la manera de plantearse su trabajo». Se le revolvía el estómago y tenía un nudo en la garganta tan grande que apenas era capaz de hablar.

Bárbara me dijo que intentar tener a raya sus miedos le producía la misma sensación que tener una manada de perros salvajes encerrados en el sótano. Cuanto más tiempo pasaban allí atrapados, más hambre tenían. Tarde o temprano, acabarían por derribar la puerta e invadir la casa. Lo que le estaba pasando ahora, durante la meditación, le había estado sucediendo esporádicamente desde hacía años. Cada vez que se apoderaban de ella los miedos, se sentía como si los perros estuvieran destrozando todas las habitaciones, todos los armarios, hasta el último rincón, y que ella no podía hacer nada por detenerlos.

A veces se soltaban poco antes de que amaneciera. Bárbara estaba acostada y se iba definiendo poco a poco ante sus ojos la forma oscura del cuadro que estaba colgado en la pared, ante su cama. Con temor, se daba cuenta de que estaba despierta. «Ay, Dios mío..., dentro de pocas horas voy a tener que afrontar un día más». ¿Cómo iba a seguir fingiendo que sabía lo que hacía en su trabajo? Otras personas conseguían ejercer trabajos a tiempo completo, cenar con sus suegros o ir a fiestas con los compañeros de trabajo sin que los dominara la aprensión. Pero a Bárbara todo le resultaba demasiado difícil.

A veces, los perros del sótano se soltaban después de que Randy y ella hicieran el amor. Se quedaban acostados y a ella le encantaba que él le acariciara el pelo con suavidad. Pero de pronto se presentaba el miedo. Cuando todo parecía tan maravilloso, ella estaba a punto de recibir un ataque por su punto ciego. Se le acumulaba el miedo, mientras su mente iba trazando historias: «Puede que se aburra de mí, que se canse de todos mis miedos. Puede que quiera dejarme». Se sentía sola y asustada, y se acurrucaba llorando. Randy la abrazaba e intentaba consolarla, sin entender qué le pasaba.

Suelo encontrarme con pacientes y con estudiantes de meditación que se debaten con el miedo. A algunos, como a Bárbara, los abrumba y, a veces, los paraliza. Otros pueden no tener encima traumas tan claros, pero al ir haciéndose más conscientes se dan cuenta de hasta qué punto les controla la vida el miedo. Todos tenemos perros abandonados y hambrientos en el sótano. Si cometemos un error, los

perros pueden destrozar todo sentido de capacidad que podamos tener. Si alguien se enfada con nosotros, los perros aparecen de pronto y amenazan con desmontar nuestro mundo. Si nos sentimos rechazados o traicionados, los perros nos convencen de que nadie nos querrá nunca.

Cuando el miedo toma el mando de esta manera, nos encontramos atrapados en lo que yo llamo «el trance del miedo». Adelantándonos a lo que puede salir mal, nos tensamos, y se nos contrae el corazón y la mente. Nos olvidamos de que hay personas a las que les importamos, y nos olvidamos también de nuestra propia capacidad para sentirnos amplios y abiertos de corazón. Atrapados en el trance, conocemos la vida a través del filtro del miedo.

Aunque todo dolor físico y emocional es desagradable, el dolor del miedo puede resultarnos insoportable. Cuando se apodera de nosotros el miedo, no existe ninguna otra cosa. Nuestro sentido más contraído y doloroso del yo queda vinculado a los sentimientos y a las historias de miedo, a nuestros modos de resistirnos al miedo. No obstante, este trance empieza a perder su fuerza sobre nosotros cuando recibimos con Aceptación Radical las sensaciones crudas del miedo. Esta aceptación es profundamente liberadora. Cuando aprendemos a decir «sí» al miedo, reconectamos con la plentiud del ser, con el corazón y la consciencia que han quedado oscurecidos por la contracción del miedo.

¿QUÉ ES EL MIEDO?

¿Quién no ha conocido lo que es el miedo? El miedo es despertarnos por la noche, como Bárbara, sintiendo, aterrorizados, que no podemos seguir adelante. El miedo es esa sensación nerviosa en el estómago, esa irritación y presión en el corazón, esa tensión opresiva en la garganta. El miedo son las palpitaciones ruidosas de nuestro corazón, nuestro pulso acelerado. El miedo nos contrae la respiración, que se vuelve rápida y superficial. El miedo nos dice que corremos peligro y apremia a nuestra mente a que interprete lo que está pasando y a que decida lo que hay que hacer. El miedo se apodera de nuestra mente con historias de lo que va a salir mal. El miedo nos dice que vamos a perder el cuerpo, que vamos a perder la mente, que vamos a perder a nuestros amigos, a nuestra familia, la tierra misma. *El miedo es la expectación del dolor futuro.*

La función básica del miedo es garantizarnos la supervivencia. Hay formas de vida, tan primitivas como los reptiles, que conocen el miedo. A nivel meramente fisiológico, el miedo es una cadena de reacciones físicas que se producen siguiendo una secuencia invariable. Los psicólogos occidentales llaman «afecto» a esta reacción biológica a una experiencia. Se puede desplegar en un instante o puede durar unos segundos. Cuando surge el afecto del miedo, la química corporal y del sistema nervioso se modifica de modos que permiten varias reacciones concretas ante las situaciones amenazadoras. Por ejemplo, el aumento del flujo de sangre hacia las extremidades del cuerpo prepara al antílope para la huida. La tensión de los músculos prepara a la pantera para la lucha. Quedarse paralizado y mantenerse inmóvil es la postura protectora que adopta la salamanquesa de mi hijo cada vez que un ser humano mete la mano en el terrario. Cuando el gato se asusta, se le eriza el pelo del lomo, con lo que el animal parece más grande y más peligroso a los posibles depredadores. Nuestro caniche se acurruca y parece diminuto. De manera similar, un ser humano puede intentar encogerse, protegiendo los puntos más vulnerables del

cuerpo: dejando caer la cabeza hacia delante, levantando los hombros, arqueando la espalda y contrayendo el pecho. Cada animal mantiene su enfoque unívoco dirigido a la autoconservación mientras persista el peligro.

En los mamíferos, la cognición y la memoria interactúan con el afecto para producir la emoción del miedo. Esta emoción del miedo, que también constituye parte de nuestro bagaje para la supervivencia, está moldeada por las experiencias acumuladas de nuestra historia personal. El afecto de miedo que surge como respuesta a nuestra vivencia inmediata se combina con los recuerdos de hechos pasados asociados y con los afectos que desencadenan. A esto se debe que algunos de nosotros estemos aterrorizados por cosas que no producen sensación de peligro a otras personas. Aunque el afecto del miedo solo dura unos segundos, la emoción del miedo persiste mientras los pensamientos y los recuerdos de miedo sigan estimulando el afecto.

La emoción del miedo nos alerta ante la posibilidad de recibir consecuencias negativas si no nos aplicamos más al hacer un trabajo para clase o al preparar un informe para el trabajo. La emoción del miedo nos hace saber que podemos acabar divorciados y solos si no prestamos más atención a nuestro matrimonio. Esta reacción más compleja ante el peligro es la que entra en juego cuando tenemos un dolor en el pecho y nos planteamos si debemos buscar asistencia médica. La emoción del miedo surge con cualquier amenaza a nuestro bienestar, ya sea físico, emocional, mental o espiritual. Nos puede guiar para que reaccionemos de una manera sana o para atraparnos en el trance del miedo, como todos hemos vivido.

No siempre resulta evidente la causa verdadera de nuestro miedo. Cuando siento ansiedad, esa ansiedad se adhiere a la circunstancia más inmediata que esté sucediendo en mi vida. Puede que me encuentre metida en una larga cola ante la caja del supermercado y sienta miedo de no poder hacer todo lo que debo porque estoy perdiendo un tiempo precioso. Puede que sienta los primeros síntomas de una gripe y me preocupe pensando que si empeoro tendré que cancelar citas con pacientes o no podré impartir mi clase

de meditación semanal. Puede que esté ayudando a mi hijo a preparar un trabajo que debe presentar en clase al día siguiente y sienta miedo al pensar que si no lo realiza con creatividad y con atención, le bajará la nota y, con ella, sus posibilidades de ir a la universidad que más le interesa. La mente se me pone tensa con independencia de las circunstancias externas. Cuando hago una pausa y me pregunto qué es lo que me está inquietando de verdad, me doy cuenta de que lo que hago en cada una de estas situaciones es esperar una pérdida, la pérdida de alguna cosa que considero esencial para mi vida y para mi felicidad.

La mayor pérdida de todas, la que subyace tras todas esas pérdidas menores que temo, es la pérdida de la vida misma. La raíz de todo nuestro miedo es nuestra ansia esencial de existir y nuestra aversión al deterioro y a la muerte. Siempre tenemos delante la muerte, de una forma o de otra. Sé que mis padres se hacen viejos y que un día recibiré una llamada que me hará saber que se acerca el fin. Mi hijo, que es el centro de mi universo, terminará los estudios secundarios y se marchará de casa. Otras personas de mi vida están perdiendo la memoria y la capacidad física. Mi propio cuerpo envejece apreciablemente, se cansa, está dolorido. La vida es frágil y las pérdidas están por todas partes. Este hecho de la separación de la vida que amo, este miedo a la muerte, subyace tras todos los demás miedos.

No obstante, si no tuviésemos nuestro miedo no seríamos capaces de mantenernos vivos ni de salir adelante. El problema es el siguiente: la emoción del miedo suele hacer horas extraordinarias. Incluso cuando no estamos sujetos a amenazas inmediatas, el cuerpo se nos puede quedar tenso y en guardia; la mente, contraída, para centrarse en lo que puede salir mal. Cuando pasa esto, el miedo ya no está funcionando para garantizar nuestra supervivencia. Estamos atrapados en el trance del miedo y nuestra vivencia de cada momento está cargada de reactividad. Dedicamos nuestro tiempo y nuestra energía a defender nuestra vida, en vez de a vivirla plenamente.

ATRAPADOS EN EL TRANCE DEL MIEDO

Quedamos atrapados en el trance del miedo cuando la emoción del miedo pasa a ser el núcleo de nuestra identidad y limita nuestra capacidad de vivir de manera plena. El trance del miedo suele empezar en la infancia, cuando sentimos miedo en nuestras relaciones con nuestras personas más allegadas. Puede que cuando éramos niños de pecho y llorábamos por la noche, nuestra madre, agotada, se sintiera exasperada. Veíamos su rostro ceñudo, oíamos su voz aguda, y de pronto nos sentíamos poco seguros con la misma persona con quien más contábamos para nuestra seguridad. Se nos tensaban los brazos y los puños; se nos contraía la garganta; se nos aceleraba el corazón. Esta reacción física de miedo como reacción ante una falta de aprobación puede haberse producido repetidas veces durante nuestros primeros años. Quizá hayamos intentado hacer algo nuevo, como por ejemplo vestirnos solos, y nos hayamos puesto la ropa del revés. Quizá hayamos querido servirnos un vaso de zumo... y lo hayamos derramado en la moqueta del cuarto de estar. Una vez que fuimos toda la familia a casa de la abuela, quizá mojásemos la cama la primera noche. Cada vez que nuestra madre nos dirigía esa misma mirada de desaprobación y ese tono de exasperación, sentíamos esa misma reacción en cadena de miedo en nuestros cuerpos.

Aunque los niños pequeños suelen tener el cuerpo relajado y flexible, cuando las vivencias de miedo son continuas a lo largo de los años se produce una tensión crónica. Se nos pueden quedar permanentemente agarrotados y levantados los hombros; la cabeza, echada hacia delante; la espalda, curvada; el pecho, hundido. En lugar de una reacción temporal ante el peligro, desarrollamos una armadura permanente. Como dice Chogyam Trungpa, nos convertimos en «un manojo de músculos tensos que defiende su existencia». Con frecuencia, ni siquiera reconocemos esta armadura, porque es una parte de nuestro ser que nos resulta muy familiar. Pero somos capaces de verla en otras personas. Y cuando practicamos la

meditación, podemos sentirla en nosotros mismos: en la tensión, en las zonas en que no sentimos nada.

El trance del miedo no solo nos provoca el hábito de tener contraído el cuerpo; también la mente se nos queda atrapada en pautas rígidas. Esa fijación en una sola cosa, que nos había resultado útil para reaccionar ante las amenazas verdaderas, se convierte en obsesión. Nuestra mente establece asociaciones con vivencias del pasado y produce sin cesar historias que nos recuerdan las cosas malas que pueden ocurrir, y estrategias sobre el modo de evitarlas. El yo, por medio del «yo-ar» y del «mi-ar», desempeña el papel protagonista de estas historias. «A mí va a pasar una cosa terrible; yo estoy impotente, yo estoy solo, yo tengo que hacer algo para salvarme». Nuestra mente aspira con urgencia a controlar la situación encontrando la causa del problema. Señalamos a los demás o nos señalamos a nosotros mismos. Como le sucedió a Bárbara: el miedo a la ira de su padre se multiplicaba por su sentimiento de que el padre era malo por ella, porque ella misma era mala. Podemos decirnos a nosotros mismos que siempre nos estropearemos las cosas a nosotros mismos y a los demás; o, atrapados como estamos en la impotencia de sentirnos víctimas, que los demás siempre nos estropearán las cosas a nosotros. De una manera o de otra, nuestras historias nos dicen que estamos rotos y que debemos estar en guardia.

Es posible que el elemento del trance del miedo que más nos ata sean los sentimientos y las historias de falta de valía y de vergüenza. *Cuando creemos que hay algo de malo en nosotros, nos convencemos de que estamos en peligro.* Nuestra vergüenza alimenta el miedo perdurable y nuestro miedo alimenta más vergüenza. Nos parece que el hecho mismo de que sintamos miedo demuestra que estamos rotos o que somos incapaces. Cuando estamos atrapados en el trance nos parece que ese estado nuestro, «asustados» y «malos», define quiénes somos. La ansiedad que tenemos en el cuerpo, las historias, nuestras maneras de trazarnos excusas, de retirarnos o de pasar a la agresión, pasan a ser, para nosotros, nuestro yo más real.

Nuestras estrategias para evitar sentir miedo sustentan el trance del

miedo. Podemos aprender a mentir si esto nos protege de la ira de alguien; a responder con la agresión si nos aporta una sensación temporal de poder y de seguridad; a esforzarnos más por ser buenos si esto nos protege del rechazo. La estrategia primaria de Bárbara como adulta era la de evitar las situaciones sociales incómodas, tales como el comedor de profesores en su trabajo. Si estaba con otros profesores y asesores, no participaba en la charla habitual, sino que se quedaba rígida. Para seguir a salvo, era como una ratoncita: dócil, silenciosa, casi invisible.

Sucedía lo mismo fuera del trabajo. Randy la animaba a acudir con él a meriendas con amigos, a ir a bailar o a la iglesia juntos; pero ella solía negarse. Él solía quedarse en casa con ella; pero en las ocasiones en que Randy salía solo, el miedo de Bárbara adoptaba una forma distinta. Iba a pasar algo inesperado. Randy, harto de ella, volvería a casa y le diría que ya no la quería; o bien, se mataría en un accidente. Cuando Randy llegaba a casa a su hora, cariñoso, e intentaba abrazarla, Bárbara se ponía tensa, y una voz interior le decía: «Está fingiendo ese cariño». No podía confesarle lo vulnerable ni lo asustada que se sentía; era más seguro protegerse con el silencio.

Cuando estamos en el trance del miedo, el resto del mundo se difumina en un segundo plano. Nuestra atención, como el objetivo de una cámara fotográfica, enfoca solo en su campo visual el primer plano de nuestras historias temibles y de nuestros esfuerzos para sentirnos más seguros. Aunque estemos comiendo con un amigo o hablando con un compañero de trabajo, los intereses y los éxitos de la otra persona están fuera del campo de lo que nos importa a nosotros de verdad. Nos relacionamos con esa persona, más bien, en términos de cómo afecta a nuestro nivel de miedo. ¿Nos puede ofrecer algo (seguridad, consuelo, compañía) que nos sirva de alivio? ¿Nos hace sentirnos más descontentos de nosotros mismos? ¿Se dan cuenta de que tenemos miedo? ¿Estamos a salvo con esa persona? Vivimos en nuestro mundo propio, pequeño y lleno de peligros.

Como estamos reaccionando ante un dolor pasado acumulado, nuestras reacciones son desproporcionadas respecto de lo que pasa en

el momento presente. Cuando una persona nos critica o nos desaprueba, retrocedemos en el tiempo y no tenemos acceso a nuestro entendimiento de adultos. Nos sentimos como un niño desvalido, solo y aterrorizado. Por ejemplo, si perdemos la cartera, o si llegamos tarde a una cita, nos sentimos como si fuera el fin del mundo. Nuestra reacción excesiva contribuye también a humillarnos. No tenemos el menor deseo de que los demás se enteren de que los perros del sótano están invadiendo una parte de nuestra vida. Tememos que si los demás ven que tenemos miedo, seremos poco agradables para ellos; seremos una persona a la que pueden compadecer, pero a la que no respetarán ni querrán tener por amiga. Pero mientras fingimos que estamos bien, nos vamos hundiendo todavía más en los sentimientos de separación, de soledad y de amenaza.

Dado que el trance del miedo surge de sentirnos apartados en las relaciones personales, seguimos sintiéndonos eminentemente inseguros hasta que empezamos a conocer con otras personas una parte de ese amor y de esa comprensión que nos faltaron de niños. El primer paso para hallar una sensación elemental de seguridad consiste en descubrir nuestra conexión con los demás. Cuando empezamos a confiar en la realidad de la integración, el miedo empieza a aflojar la presión con que nos tiene sujetos.

LA SEGURIDAD DE ESTAR INTEGRADOS CON LOS DEMÁS

En una de nuestras primeras sesiones, Bárbara me contó que solía cantar cuando estaba con Randy, y que a él le encantaba. Cuando iban en el coche, solían sintonizar una emisora de rock clásico y cantaban juntos. Pero había sucedido hacía poco una cosa que había dejado a Bárbara muda delante de Randy. Una mañana, Randy estaba sentado a la mesa de la cocina, preparando la declaración de impuestos de ambos, mientras Bárbara ordenaba la cocina.

Bárbara había puesto un CD y cantaba. Puede que cantara un poco fuerte, pero el caso fue que de pronto escuchó entre la música la voz de Randy, que decía: «¡Bárbara! ¿Quieres bajar la música para que me pueda concentrar?». Bárbara se sintió como si le hubieran clavado un cuchillo en el pecho. Apagó el aparato y salió de la cocina. Randy la siguió, preguntándole: «¿Qué hecho de malo ahora?»; pero Bárbara se encerró en el dormitorio sin responderle.

Cuando Bárbara acabó de contármelo, rompió en sollozos. No debería haberse asustado porque Randy le pidiera que bajase la música; pero se asustó. Le había recordado un hecho que había pasado en su infancia. Cuando Bárbara cumplió los doce años, su madre regaló la matrícula en unas clases de danza de jazz. Bárbara ponía música en el cuarto de estar y practicaba los bailes durante horas enteras. Un sábado por la tarde, la música cesó de pronto y la voz agresiva de su padre la sacó de golpe de su ensueño. Le preguntó si no se daba cuenta de que no lo dejaba reposar en paz y le dijo que aprendiese a tener un poco de consideración o se marchara de la casa. Ella se quedó allí plantada, petrificada, y después se retiró a su habitación. Cuando pasó lo mismo por segunda vez, Bárbara dejó la danza. Randy no se parecía en absoluto al padre de Bárbara, pero en cualquier caso ella se había sentido reducida al silencio. Quizá le interesara dejar de cantar, como había dejado de bailar.

Pregunté a Bárbara si era capaz de permitirse sentir en su cuerpo el

miedo que había sentido aquella mañana con Randy. Ella me contó que sentía tensión en la garganta y que el corazón le palpitaba con fuerza.

—¿Qué quiere o qué necesita de ti ese miedo, Bárbara?

Ella cerró los ojos y respondió al cabo de un momento:

—Mi miedo quiere saber que no importa que esté aquí.

Yo le pregunté con suavidad:

—Entonces... ¿no te importa a ti que el miedo esté aquí ahora mismo?

Cuando ella asintió con la cabeza, le propuse que comunicara eso mismo a su miedo.

Bárbara guardó silencio unos momentos. Respiró hondo varias veces, despacio y en silencio, y yo aprecié cómo se le relajaban los hombros al espirar.

—En cuanto transmití el mensaje que decía: «te acepto», el miedo se deshinchó un poco..., como un globo.

—Está bien; quédate con eso. ¿Puedes preguntar al miedo qué es lo que teme?

Bárbara hizo una pausa, y respondió con voz inexpresiva:

—Que no me merezco a Randy. Que es demasiado bueno para mí.

Realmente, yo la animé a que asignara a esto el nombre de «pensamiento», y a que recordara que los pensamientos no son la verdad.

Bárbara y yo seguíamos explorando los mejores modos en que podríamos emplear la meditación como instrumento para que ella hiciera frente a su miedo, en vez de sentirse abrumada por él. Le pregunté si se sentiría a gusto realizando juntas algunas prácticas de atención plena. Observando su vivencia, podría ir dando nombre en voz alta a aquello de lo que fuera consciente, y yo le haría preguntas de cuando en cuando para ir guiando y que profundizase más su atención. Bárbara acogió la propuesta con entusiasmo, y al cabo de las semanas siguientes fuimos intercalando nuestra terapia de

«conversación» con esta práctica de la atención plena.

Bárbara, apoyada por mi presencia, empezó a ser testigo del miedo crudo que le estaba controlando la vida. Cuando sentía el miedo en su cuerpo, notaba que se le tensaba la garganta y la voz se le volvía tenue y aguda. Fue consciente de los pensamientos que predecían constantemente las cosas que podían salir mal. Bárbara observó que, junto con estos pensamientos, tenía en el cuerpo una sensación de pesadez y un estado de ánimo de derrota y de desesperación. A veces le surgían imágenes o pensamientos que la asustaban tanto que poníamos fin a la práctica de la atención plena y nos limitábamos a hablar. Me fijé en que, en tales ocasiones, Bárbara clavaba la vista en el suelo. Cuando se lo comenté, me reconoció que cuando se sentía con tanto miedo le resultaba difícil mirarme a los ojos.

Al cabo de un mes de trabajar juntas de esta manera, Bárbara me dijo que estaba cambiando algo en ella.

—Cuando estoy aquí contigo, Tara, los perros hambrientos no se han marchado, pero ya no parecen tan peligrosos. Supongo que, estando apoyada por alguien, tengo la seguridad suficiente para entreabrir un poco la puerta y echar una mirada al miedo.

Le expliqué que yo entendía cómo se sentía: nos resulta más fácil afrontar la crudeza descontrolada del miedo cuando no nos sentimos solos. De hecho, lo que perpetúa el miedo es el dolor terrible del aislamiento. Como Bárbara contaba con otra mente que la ayudaba a reconocer el trance del miedo, podía estar atenta sin sentirse en tanto peligro de que la dominaran.

Cuando nos sentimos aislados y aterrorizados, podemos preparar el terreno para la práctica de la Aceptación Radical empezando por buscar la seguridad elemental que nos aporta una relación personal. Cuando Bárbara estaba abrumada por el miedo, había dado el buen paso de buscar apoyo. La mayoría de nosotros nos sentimos atascados en el miedo de cuando en cuando, y en esas ocasiones nos puede venir muy bien buscar ayuda. Para afrontar un miedo intenso, es preciso que nos recuerden que formamos parte de algo que es más amplio que nuestro yo asustado. En el refugio de la integración con

los demás podemos empezar a descubrir el santuario de paz que se encuentra dentro de nuestro propio ser.

«REFUGIARNOS»: ENCONTRAR LA FUENTE INTERIOR DE LA SEGURIDAD Y DE LA INTEGRACIÓN

Bárbara había encontrado seguridad y refugio en sus sesiones conmigo; pero se trataba de una seguridad que dependía de una situación externa a ella. Si bien nuestra conexión con los demás es esencial para el camino espiritual, cuando surge la libertad verdadera es cuando nuestra vivencia de la integración encuentra sus raíces en lo hondo de nuestro propio ser. La práctica budista de «buscar refugio» despierta y cultiva esa vivencia interior de la seguridad y de la integración.

En el budismo, los tres refugios fundamentales son el Buda (nuestra naturaleza despierta), el dharma (las enseñanzas, o el camino), y la sangha (la comunidad de los aspirantes espirituales). En estos refugios encontramos la seguridad y la paz verdaderas. Descubrimos en ellos un lugar donde puede reposar nuestra vulnerabilidad humana y un lugar de acogida para nuestro corazón y nuestra mente que despiertan. Bajo su cobijo podemos afrontar el trance del miedo y despertarnos de él.

Para realizar la práctica formal de buscar refugio, recitamos tres veces: «Busco refugio en el Buda; busco refugio en el dharma; busco refugio en la sangha». Aunque se trata de una fórmula, no es un rito mecánico ni vacío. Con cada repetición nos dejamos abrir de manera cada vez más honda a la experiencia viva que se encuentra detrás de las palabras. Al hacerlo así, la práctica nos conduce a profundizar mucho más en nuestra fe: cuanto más plenamente nos abrimos a cada uno de estos refugios y lo ocupamos, más confiamos en nuestro propio corazón y en nuestra consciencia. Al buscar refugio, aprendemos a confiar en el desarrollo de nuestras vidas.

Podemos abordar a varios niveles el buscar refugio en el Buda y podemos elegir el que resulte más significativo para nuestro temperamento particular. Podemos buscar refugio en el Buda

histórico, en el ser humano que alcanzó la iluminación bajo el árbol Bodhi hace dos mil quinientos años. Cuando el Buda se encontró con Mara, sintió miedo; esa misma opresión dolorosa de la garganta, del pecho y del vientre, esa misma aceleración del pulso que sentimos cada uno de nosotros cuando el miedo nos toca en el corazón. Al recibir el miedo voluntariamente y con toda su atención, el Buda descubrió la audacia, la consciencia clara y abierta que reconoce cómo aparece el miedo y cómo pasa de largo, sin contraerse ni identificarse con él. Buscar refugio en la verdad de su despertar puede inspirarnos a seguir adelante en nuestra propia búsqueda de la audacia.

Las personas devotas por naturaleza pueden buscar seguridad y refugio en el espíritu viviente del corazón y la mente despiertos del Buda. De manera muy semejante a rezar a Jesucristo o a la Madre Divina, podemos refugiarnos en un ser o en una presencia que se preocupa por nuestro sufrimiento. Cuando yo busco este primer refugio, digo a veces: «Busco refugio en el Amado», y me entrego a lo que conozco como la compasión ilimitada. Cuando siento miedo, me entrego al Amado. Lo que intento con ello no es librarme del miedo, sino más bien dejarme caer en un refugio que es lo bastante amplio como para acoger mi miedo con amor.

En su sentido esencial, buscar refugio en el Buda significa buscar refugio en nuestra propia posibilidad de liberación. Para emprender un camino espiritual *debemos tener fe en que nuestro propio corazón y nuestra propia mente tienen el potencial de despertar*. La verdadera fuerza de la historia de Buda, la fuerza que la ha mantenido viva durante tantos siglos, consiste en el hecho de que pone de manifiesto lo que es posible para cada uno de nosotros. Nos creemos con demasiada facilidad las historias que exponen nuestras limitaciones, y nos olvidamos de que nuestra naturaleza misma, nuestra naturaleza búdica, es consciente y está llena de amor. Cuando nos refugiamos en el Buda, nos estamos refugiando en esa misma capacidad para la consciencia que hizo despertar a Siddharta bajo el árbol Bodhi. También nosotros podemos hacer realidad la bendición de la libertad. También nosotros podemos perder el miedo.

Después de haber buscado refugio en el Amado, dirijo mi atención hacia mi interior diciendo: «Busco refugio en este corazón-mente que despierta». Dejando todo concepto de que la naturaleza búdica se encuentre más allá de mi consciencia o fuera de ella, miro al carácter despierto innato de mi ser, a la apertura tierna de mi corazón. Puede ser que poco rato antes me hubiera estado identificando con el torbellino de emociones y de pensamientos que corrían por mi mente. Pero al buscar refugio intencionadamente en la consciencia, esa pequeña identidad se disuelve, y con ella se disuelve el trance del miedo. Al dirigir nuestra atención hacia nuestra naturaleza más profunda, al rendir homenaje a la esencia de nuestro ser, nuestra propia naturaleza búdica se convierte para nosotros en una realidad más viva. Nos estamos refugiando en la verdad de quienes somos.

El segundo refugio, el dharma, también tiene una gran riqueza de significado. La palabra sánscrita *dharma* significa la verdad, la marcha de las cosas, la ley de la naturaleza. Refugiarse en el dharma es refugiarse en la verdad de que todo lo que hay dentro de nosotros y a nuestro alrededor está sujeto al cambio; en la verdad de que, si intentamos aferrarnos a la corriente de las vivencias o resistirnos a ella, nos hundimos más en el trance del miedo. El término *dharma* también designa el conjunto de enseñanzas y de prácticas que nos desvelan la verdad. Nos refugiamos en los «medios hábiles» que nos despiertan a nuestra naturaleza búdica, a nuestra sabiduría y a nuestra compasión naturales.

Para Bárbara, encontrar el dharma fue, al principio, como encontrar un bote salvavidas en un mar agitado por la tormenta. Reposar en la atención plena a la respiración y asignar nombre a sus vivencias le brindaba un medio fiable para estabilizarse y para alcanzar un poco de paz. Pero cuando pareció que esta práctica no la conducía a la paz, sino a sufrimientos, Bárbara no supo qué hacer. A medida que profundizamos en nuestra práctica, es inevitable que afloren sucesivas capas ocultas de miedo que estaba enterrado. Cuando sucede esto, es importante que contemos con un refugio que nos pueda aportar seguridad y equilibrio. A veces, lo prudente es buscar ayuda, como hizo Bárbara. Otras veces es mejor dejar de

momento la práctica del vipassana y, en su lugar, cultivar la bondad amorosa hacia nosotros mismos y hacia los demás (véase el capítulo 10). Como llegó a entender Bárbara, el dharma no es un conjunto rígido de reglas ni de prácticas. Cuando nos refugiamos en el dharma, nos refugiamos en los modos de prestar atención, sean los que sean, que nos ayudan a despertarnos del trance del miedo, y descubrimos nuestra naturaleza verdadera.

Como el dharma es la ley de la naturaleza, la comunión con el mundo natural es otro modo de refugiarse en el dharma. Cuando me siento junto al río Potomac y contemplo los remolinos de su corriente; cuando me recuesto contra un alto sicomoro y percibo que su vida durará más que la mía, capto intuitivamente que mi existencia es vívida, cambiante, desprovista de un yo sólido. Cuando sentimos nuestra integración en los ritmos naturales de la vida, empieza a disolverse nuestra ilusión de que somos seres separados y amenazados.

El tercer refugio es la sangha. El Buda enseñó durante su vida que la sangha, la comunidad de los monjes y las monjas, era un apoyo esencial en el camino al despertar espiritual. Tradicionalmente, el término *sangha* ha designado a todos los que seguían el camino del dharma, el camino de la liberación espiritual. También ellos se despertaban en plena noche sintiéndose solos y asustados. También ellos sentían el miedo tremendo a la pérdida y la certidumbre terrible de la muerte. Cuando sabemos que antes de nosotros ha habido otros que han roto las pautas dolorosas del miedo, se aumenta nuestra fe en que también nosotros seremos capaces de despertar. Cuando asistimos a un retiro de meditación, nuestros compañeros y nuestros maestros son esa sangha que nos proporciona seguridad y apoyo cuando afrontamos nuestro miedo.

Al integrarse el budismo en Occidente, hemos ido incluyendo en el concepto de *sangha* a todos nuestros contemporáneos que siguen de manera consciente y de diversos modos el camino del despertar. La sangha nos acoge cuando trabajamos personalmente con un terapeuta o con un sanador, o cuando un amigo íntimo nos deja manifestar

nuestra vulnerabilidad y nuestro ser auténtico. Refugiarnos en la sangha nos recuerda que estamos bien acompañados, que estamos integrados con todos los que anhelan despertar, con todos los que buscan las enseñanzas y las prácticas que conducen a la paz verdadera.

Una orientadora religiosa que conozco, y que vive en Washington D. C., me dijo que, desde los ataques terroristas del 11 de septiembre, tiene miedo a dejar en casa a su hija de seis años cuando ella se va de viaje. Teme que puedan matar a una de las dos estando separadas. Una vez que se disponía a partir para un retiro de meditación de fin de semana y que se encontraba muy turbada por estos pensamientos, encontró refugio en una sangha lo bastante grande como para dar cabida a sus miedos. «Cuando me imagino a todas las demás madres del mundo que quieren a sus hijos y que ahora mismo temen por sus vidas, siento el corazón distinto —me escribió—. El miedo sigue ahí, pero hay un sentimiento todavía más profundo de duelo compartido... y de compasión. Estamos afrontando juntas la posibilidad de una pérdida inmensa». Si bien su miedo propio la había aislado y la había hecho sentirse vulnerable, dejó de sentirse sola cuando se convirtió en *nuestro* miedo. La compasión que surgió en su corazón era muy superior a su miedo. Al refugiarse en la sangha de las madres que aman tanto a sus hijos, despertó aquello que los taoístas llaman «el escudo inexpugnable del cariño», la seguridad de residir en el corazón.

A mí me gusta refugiarme en la sangha recordando a las personas que quiero, dejando que me llenen el cuerpo, el corazón y la mente sentimientos de calor y de ternura. Estos sentimientos viscerales de comunidad bañan mis reflexiones posteriores, en las que voy recordando a las personas a las que no estoy tan próxima personalmente, y después a todos los seres vivos, en todas partes. Cuando me siento angustiada, aislada o con dureza en el corazón, al refugiarme de esta manera en la sangha, el trance se suaviza y pierde fuerza. A veces hasta pienso en mi perro, y cuando mi corazón se siente reconfortado por la unión entre ambos, me voy abriendo gradualmente para sentir integración con los demás.

Como todos somos muy distintos en cuanto al modo en que cobran forma nuestros miedos y nuestras necesidades, alguno de los tres refugios puede resultarnos más accesible y vigorizador que los otros dos. Podemos empezar por aquel de los tres con el que percibamos con mayor facilidad una afinidad natural. A medida que surjan sentimientos de seguridad y de conexión, podremos abrirnos con más facilidad a los otros dos. El Buda, el dharma y la sangha están conectados entre sí, se apoyan mutuamente, y cada uno de los tres participa en los demás de manera natural y se despliega en ellos.

Puede costar algún tiempo desarrollar un sentido auténtico del refugio, como sucede con cualquier otra práctica espiritual. A lo largo de los años, el buscar refugio va alimentando una fe profunda y liberadora en nuestra integración. El Buda enseñó que *nuestro miedo es grande, pero la verdad de nuestra conexión es más grande todavía*. Buscar refugio transforma la relación que mantenemos con el miedo. Cuando sentimos la seguridad de la integración, podemos empezar a afrontar el miedo con Aceptación Radical.

MEDITACIÓN Y MEDICACIÓN

Yo confiaba en que Bárbara, a pesar de todo lo desesperada que estaba, terminaría por liberarse con el tiempo de la presión dolorosa con que la tenía asida el miedo, por medio de su trabajo en la psicoterapia y en la meditación. Pero hay personas que, por mucho que se esfuercen, necesitan algo más que les genere seguridad y les reduzca el miedo hasta un nivel manejable. Ya se deba a los traumas de la vida o a una predisposición genética, la química del cerebro y del sistema nervioso de algunas personas les produce unos niveles de miedo tan elevados que les resultan insoportables. A estas personas, los medicamentos con receta para la depresión y la ansiedad les pueden aportar una ayuda adicional, trascendental quizá, para encontrar esa seguridad que les permite confiar en los demás y emprender prácticas espirituales.

Se está debatiendo mucho la cuestión de si es adecuado que los que realizan prácticas de meditación tomen antidepresivos. Algunos estudiantes me han preguntado: «Si tomo Prozac, ¿no es como si me estuviera rindiendo? ¿No equivale a reconocer que la meditación no da resultado?». Aquellos a los que un médico ha propuesto la posibilidad de tomar meditación acuden a mí consternados, con miedo a desarrollar dependencia, con miedo a no poder volver a funcionar nunca más sin la medicación. Algunos se preguntan si el hecho de tomar medicación no debilita abiertamente el proceso del despertar espiritual. «¿Acaso la medicación no nos insensibiliza ante esas mismas vivencias que estamos intentando aceptar incondicionalmente?». Un estudiante llegó a preguntarme: «¿No sería imposible la liberación si estuviésemos tomando medicación? Me cuesta trabajo imaginarme al Buda tomándose Prozac bajo el árbol Bodhi».

Es cierto que algunos de los antidepresivos más empleados pueden producir una sensación de distanciamiento del miedo agudo, un cierto

grado de insensibilidad emocional. También es posible desarrollar una dependencia, al menos psicológica, de cualquier sustancia que proporcione alivio. Pero cuando el miedo es demasiado abrumador, el tratamiento médico, al menos durante cierto tiempo, puede ser la reacción más compasiva. Los medicamentos corrigen una química desequilibrada dirigiéndola a la normalidad, como es el caso de la insulina para los diabéticos. Para algunas personas, este puede ser un paso trascendental y prudente en su camino espiritual. He visto a estudiantes que estaban absolutamente incapacitados por el miedo y que han logrado por fin afrontarlo con atención plena y con bondad amorosa cuando han empezado a tomar medicación. Como dice una amiga mía psiquiatra, la medicación permite a algunas personas «dejar de *hacer* con ansiedad y quedarse quietas sin más».

La medicación y la meditación pueden funcionar juntas. Mientras la medicación modifica la vivencia biológica del miedo, la práctica de la atención plena puede contribuir a deshacer el complejo de pensamientos y sentimientos reactivos que sustentan el trance del miedo. Seth era uno de mis estudiantes de meditación. Era compositor y pianista, y empezó a tomar antidepresivos después de haber luchado sin éxito durante años contra la ansiedad, la vergüenza y la depresión que lo incapacitaban. Seth temía las actuaciones en directo, en las que se exigía la perfección. Según me dijo: «Saber escribir música e interpretarla es mi vida. Cuando me parece que lo estoy haciendo mal, pierdo la cabeza del todo. Me siento absolutamente inútil». Cuando Seth empezó a tomar antidepresivos, su nivel de miedo descendió de manera significativa. Todavía le seguían surgiendo las historias y las autocríticas que ya le resultaban familiares; pero como el miedo era menos intenso, era capaz de ver que sus pensamientos no eran más que eso, pensamientos, y que no representaban la verdad de cómo eran las cosas. Paulatinamente, al ir profundizando Seth en su práctica de la meditación, se familiarizó con un sentido de sí mismo nuevo y distinto. En vez de rechazarse a sí mismo por considerarse enfermo y roto, empezó a desear cuidarse y reconfortarse.

Al cabo de dos años, Seth decidió dejar de tomar

antidepresivos. Aunque su miedo se había reducido, también había perdido algo de su sensibilidad y de su empatía naturales, y también le había bajado la libido. A los pocos meses de cesar la medicación, Seth empezó a tener una vez más oleadas de miedo agudo y, a veces, depresión opresiva. Pero ahora, cuando aparecían las viejas historias, Seth era capaz de asignarles nombre con atención plena, en vez de perderse en ellas. La medicación le había servido a modo de cuña clavada en el trance del miedo, que ya no lo invadía tanto. Aunque sus emociones seguían siendo intensas, su miedo ya no estaba alimentado por una autocrítica y por una vergüenza abrumadoras. Ya no se consideraba a sí mismo una persona rota. Aunque Seth todavía buscaba alivio en la medicación de cuando en cuando, ya contaba con una fuerza en su práctica espiritual y con una fe en sí mismo que le otorgaban un sentido verdadero de la libertad interior.

No existen recetas infalibles para el proceso de despertar del trance del miedo. Cuando tomamos decisiones a lo largo de nuestro camino, es importante que nos planteemos si serán positivas o no para el despertar y para la liberación. Encontraremos nuestras mejores respuestas a base de estudiar con sinceridad nuestras intenciones. ¿Con qué intenciones hacemos terapia, tomamos medicación o realizamos un tipo determinado de meditación? ¿Estamos recurriendo a la meditación como modo de huir de las relaciones personales dolorosas o de responsabilidades no deseadas? ¿Tenemos una verdadera intención de afrontar el miedo y aceptarlo? ¿Nuestras decisiones nos ayudan a relajarnos y a ser más bondadosos? En nuestra busca de caminos que conduzcan a la seguridad, nos formulamos estas preguntas y hacemos las pruebas necesarias para determinar qué es lo que da resultado.

ABRIR EL CAMPO VISUAL DE LA ATENCIÓN: HACER SITIO AL MIEDO

Gracias a nuestras sesiones, Bárbara fue capaz de meditar sola en su casa de nuevo. Había aprendido que, cuando le surgía un miedo fuerte, podía buscar refugio o practicar la bondad amorosa. Poco a poco, a medida que se iba profundizando su sentido de seguridad, Bárbara empezaba a abrirse de manera más directa ante la aparición del miedo. Mientras tanto, seguíamos afrontando juntas su miedo en nuestras sesiones.

Un día, Bárbara llegó a mi consulta pálida y con aspecto cansado. Me dijo que le había estado costando trabajo dormir. Una de las estudiantes a las que asesoraba, llamada Marty, tenía problemas con las drogas y estaban a punto de expulsarla del instituto. Bárbara había empezado a temer las reuniones que mantenía con ella dos veces por semana. Marty era callada y poco accesible, y Bárbara no sabía cómo ayudarla a salir del hoyo. Bárbara se estaba sintiendo cada vez más incompetente después de cada reunión.

Bárbara tenía la voz tensa, las manos agarrotadas. La ansiedad le había reducido tanto las miras que no podía acceder a esa intuición y a ese calor naturales que le permitirían estar presente y abierta con Marty. Yo sabía que si Bárbara era capaz de abrir el campo visual de su atención, tendría una perspectiva más amplia que cambiaría completamente las cosas. Sería capaz de acoger con compasión tanto su propia ansiedad como el sufrimiento de Marty.

Pedí a Bárbara que cerrara los ojos y que se imaginase su próxima reunión con Marty. Ella se puso tensa inmediatamente.

—Prueba a visualizarte a ti misma sentada en un banco del parque —le propuse suavemente—. Límitate a poner nombre a cualquier vivencia que surja, dirígele un saludo amistoso e invítala a que se siente a tu lado.

Bárbara asintió con la cabeza.

—Tengo una presión que me oprime el pecho —dijo—. Siento nudos en el estómago... Vale: ya están sentados a mi lado.

Al cabo de una pausa, añadió:

—Una voz me dice: «Lo vas a echar a perder... Eres una inútil».

Yo le recordé:

—Limítate a saludar a eso también, e invítalo a que se siente contigo.

Tras un largo silencio, pregunté a Bárbara qué estaba pasando. Ella se rio levemente y me respondió:

—El miedo está a mi lado, en el banco; pero al menos no lo tengo encima. ¡Tengo sitio para respirar!

Yo la animé a que, en tal caso, respirara más plenamente; a que relajara las manos y soltase cualquier otra tensión que sintiera.

—Ahora, ahí sentada, en el banco del parque, ¿puedes abrir la atención, ampliándola a los sonidos que te rodean? Advierte la amplitud del cielo que se extiende en todas direcciones y sigue escuchando los sonidos que surgen y desaparecen en esa amplitud. Ahora que sigues teniendo el miedo ahí mismo, a tu lado, ¿se puede hacer tu mente una unidad con ese gran espacio del cielo?

A Bárbara se le suavizó la expresión y respiró hondo. Me dijo mientras asentía despacio con la cabeza:

—El miedo sigue aquí, pero ahora parece mucho menor.

Animé a Bárbara a que se soltara en aquel espacio suave, despierto, que rodeaba su miedo y que lo acogía. «*Deja que el miedo flote en la consciencia, sin más.*» Al final de nuestra sesión, Bárbara ya era capaz de imaginarse que mantenía una conversación con Marty, de sentir cómo se acumulaba en su pecho la ansiedad y de limitarse a dejar que se desenredara y empezara a disolverse en la consciencia.

Para tener atención plena al miedo se requiere tanto estar abiertos como estar despiertos. En el caso de Bárbara, el *abrir la mente* le permitió estar presente sin restricciones. El *estar despierta* la capacitó para reconocer y vivir plenamente todo lo que surgiera. Estos dos

aspectos de la atención plena son ambos esenciales para abrir el campo visual. Si no nos mantenemos despiertos, la amplitud puede convertirse en dispersión. Podríamos llegar a buscar la apertura como modo de evitar el miedo, más que para recibirlo con atención plena.

Cuando nos relacionamos *con* el miedo en vez de *desde* el miedo, empieza a cambiar nuestro sentido de quienes somos. En vez de ser un yo tenso y amurallado, nos reconectamos con nuestra consciencia, que es espaciosa por naturaleza. En vez de estar atrapados en nuestras vivencias y estar definidos por ellas, reconocemos que son una corriente cambiante de pensamientos y de sentimientos. Como nuestra mente suele estar contraída de manera tan habitual, hace falta una práctica regular para abrir su campo de visión. Mientras cultivamos esta apertura despierta por medio de la meditación con atención plena, también podemos emplear la herramienta de abrir el campo de visión cuando estamos inmersos en situaciones complicadas. Así lo descubrió Bárbara.

En la sesión de asesoría siguiente, Marty llegó tarde, se sentó frente a Bárbara y dijo:

—Esto es una pérdida de tiempo. En cualquier caso, no le importo a nadie, ni aquí ni en ninguna parte.

Bárbara se limitó a mirar a Marty, buscando desesperadamente algo que decir que estuviera «bien», consciente de la oleada de pánico que iba inundando su cuerpo. De pronto, observó que había aplicado mentalmente el término «pánico»; lo saludó y le hizo sentarse a su lado en un banco del parque. Después, espontáneamente, se imaginó a Marty sentada también en el banco del parque. Respiró hondo; miró por la ventana que estaba a espaldas de Marty y, al ver el cielo, recordó ese espacio vasto de consciencia. Estaba acogiendo su miedo, el tictac del reloj y los colores abigarrados del cartel de Van Gogh que tenía en la pared de su despacho. También podía acoger a Marty. En aquellos breves momentos, la mente de Bárbara había quedado liberada del miedo al fracaso que la atenazaba. Cuando volvió a poner su atención en Marty, vio sentada ante ella a una persona confusa y dolorida. El corazón de Bárbara se llenó de ternura. Dijo

con una apertura que sorprendió a ambas:

—Marty, dime, por favor, ¿qué te pasa?

Marty se echó a llorar, y respondió entre sollozos:

—Lo siento. Lo siento mucho. Lo estoy echando todo a perder..., para todos.

Bárbara se acercó a ella y, aunque se sentía algo violenta, puso la mano con suavidad en el hombro de la muchacha.

—Está bien, cariño —murmuró con tono tranquilizador—. Tú estás bien. Las cosas se arreglarán.

Al abrir el campo de visión de la consciencia lo suficiente como para relacionarse con su propio miedo, Bárbara había hecho sitio también al de Marty. Cuando cultivamos la Aceptación Radical del miedo, vemos una y otra vez la relación mutua entre las dos alas, la atención plena y la compasión. En el caso de Bárbara, abrir el campo de visión y establecer una presencia con atención plena hizo que surgiera su cariño natural.

Al ampliar el campo de visión, se hace posible una presencia plena y llena de aceptación. Imagínate la diferencia entre un rebaño de caballos salvajes encerrados en un corral pequeño y esos mismos caballos galopando por las anchas praderas. Esta es la misma diferencia que hay entre ver la vida con campo de visión estrecho y abrir el objetivo para ampliar dicho campo. Cuando el campo de nuestra consciencia es abierto y vasto, los caballos salvajes del miedo tienen mucho sitio para pasar de largo, galopando y levantando polvo.

Cuando estoy meditando y soy consciente de que hay un miedo que me aferra con fuerza, suelo dedicar unos minutos a abrir el campo de visión. Pero cuando ya he abierto un poco de sitio físico y mental, la única manera de profundizar en una presencia de todo corazón es sentir directamente el miedo. De lo contrario, el consuelo que me aporta el sentimiento de amplitud podría llevarme a la tentación de evitar sentir lo desagradable de mi vivencia inmediata. *Para estar auténticamente despierto en pleno miedo hay que estar dispuestos a entrar*

en contacto activamente con las sensaciones del miedo. A esta manera deliberada de relacionarse con el miedo yo la llamo «asomarse al miedo».

ASOMARSE AL MIEDO

Hay un relato pedagógico bien conocido que cuenta que un tigre perseguía a un hombre, y el hombre, para escapar, saltó por un precipicio. Por fortuna, pudo agarrarse a un árbol que crecía en el borde del precipicio. El hombre, que estaba asido con un brazo a una rama, suspendido sobre un abismo de peñas agudas a cientos de metros por debajo y con el tigre rondando más arriba, gritó desesperado:

—¡Socorro! ¡Que alguien me ayude!

Y una voz le respondió:

—¿Sí?

El hombre gritó:

—Dios mío, Dios mío, ¿eres tú?

—Sí —dijo la voz de nuevo.

El hombre, aterrorizado, dijo:

—Dios mío, haré lo que sea, pero ayúdame; ayúdame, por favor.

—De acuerdo —respondió Dios—. Lo único que tienes que hacer es soltarte.

El hombre calló un momento, y volvió a gritar:

—¿Hay alguien más?

Ante el miedo, lo que menos estamos dispuestos a hacer es soltarnos de lo que nos parece que es nuestra tabla de salvación. Procuramos evitar las fauces del tigre y las peñas agudas a base de acumular posesiones, de perdernos en nuestras historias mentales, de bebernos tres vasos de vino todas las tardes. Pero para liberarnos del trance del miedo debemos soltarnos de la rama y dejarnos caer en el miedo, abriéndonos a las sensaciones y al juego desenfrenado de los sentimientos de nuestro cuerpo. Debemos acceder a sentir eso mismo que nuestra mente nos dice que es «demasiado». Debemos aceptar el

dolor de morir, la pérdida inevitable de todo lo que nos es querido.

Dejarse caer en el miedo, aceptarlo, puede parecer paradójico. Pero como el miedo es parte intrínseca del hecho de estar vivos, resistirse a él equivale a resistirse a la vida. El hábito de rehuir las cosas impregna todos los aspectos de nuestras vidas. Nos impide amar bien, apreciar la belleza que tenemos dentro y que nos rodea, estar presentes en el momento. Es por esto por lo que la Aceptación Radical del miedo se encuentra en el centro mismo de nuestro despertar espiritual.

Una vez que yo dirigía un retiro de diez días, hacia la mitad del mismo uno de los estudiantes, Eric, se encontró con un miedo que no pudo rehuir. Me dijo que el día anterior, en el transcurso de una meditación, había tenido una experiencia de las que cambian la vida. Había comenzado con mucha agitación y ansiedad por su madre y por Julie, su esposa. Su madre había sufrido un ictus hacía poco tiempo y quizá no pudiera volver a andar ni a hablar. Julie luchaba contra la depresión crónica. Eric se sentía incapaz de ayudar... e incapacitado ante la marea creciente de ansiedad que también amenazaba con hundirlo a él.

Una noche hablé a los alumnos del relacionarse con el miedo. Al día siguiente, recordando estas enseñanzas, Eric decidió investigar lo que sentía. Sin dejar de ser consciente de las sensaciones de ansiedad que tenía en el cuerpo, se preguntó a sí mismo: «¿Qué es verdaderamente lo que está pidiendo que le presten atención?». De pronto le surgió en la mente una escena traumática de su infancia. Eric tenía unos seis años de edad y estaba jugando con su hermano, más pequeño, en un embarcadero, al borde de un lago, junto a la casa donde pasaban el verano. El hermano se acercó demasiado al borde y cayó al agua. Eric, sin saber qué hacer, se puso a gritar pidiendo ayuda. Pero la ayuda llegó demasiado tarde. Eric había creído durante toda su vida que su hermano se había ahogado porque él no había sido capaz de salvarlo. Ahora, en la meditación, le estaban aflorando todos esos sentimientos y a Eric le parecía que estaba a punto de estallar. La mente le corría a mil por hora. Pensaba en su

culpabilidad, en sus miedos acerca de su esposa, en cómo podían empeorar las cosas todavía más. Tenía el deseo apremiante de hacer algo, pero no sabía qué. De pronto, a Eric se le quedó insensible el cuerpo.

Aquella insensibilidad le resultaba familiar. Eric solía tener una sensación de distanciamiento y de desapego cuando Julie le decía que ella no tenía ninguna ilusión, ninguna esperanza. A él le importaba, pero, como decía él mismo, «no era capaz de estar en las trincheras con ella. No podía solidarizarme de verdad». En aquellas ocasiones en que sentía el cuerpo inerte y el corazón endurecido, la mente se le esforzaba por buscar el modo de mejorar las cosas. Durante aquella sesión de meditación, Eric supo que por debajo de aquella insensibilidad había un pozo inmenso de dolor. Temía que si se acercaba al pozo se ahogaría. Pero Eric había preguntado qué era lo que necesitaba atención y había recibido aquella respuesta. Estaba dispuesto a recibir el miedo que había estado apartando de sí durante tanto tiempo.

Asomarnos al miedo no significa que perdamos el equilibrio y nos perdamos en el miedo. Como nuestra postura habitual respecto del miedo es apartarnos de él, volvernos hacia el miedo y afrontarlo directamente nos sirve de correctivo. Al asomarnos hacia él estamos aproximándonos a lo mismo a que nos resistimos habitualmente; lo estamos llamando. Asomarnos al miedo nos permite tocar directamente ese temblor, esa inestabilidad, esa tensión atenazadora que es el miedo.

Ya se trate de una sensación familiar, aunque imprecisa, de angustia, o de una gran inundación de miedo, asomarnos a ella puede ayudarnos a volvernos conscientes y libres en el transcurso mismo de nuestra vivencia. Tal vez nos despertemos después de haber tenido una pesadilla; tal vez nos hayan llamado de la consulta del médico para hablarnos de una mamografía que tiene mal aspecto; tal vez nos llegue el rumor de que nuestra empresa va a despedir a gente; tal vez hayamos leído un nuevo artículo sobre la posibilidad de un ataque terrorista. En cualquiera de estas circunstancias, una buena manera

de empezar el proceso es hacer una pausa y preguntarnos: «¿Qué está pasando ahora mismo? Podemos preguntar, como hizo Eric, «¿Qué es lo que está solicitando atención?», o «¿Qué es lo que está solicitando aceptación?». Resulta especialmente importante que apliquemos esta pregunta a las sensaciones que tenemos en la garganta, en el corazón y en el estómago. Estas son las zonas de nuestro cuerpo donde se expresa el miedo de manera más clara.

Lo que suele suceder cuando empezamos a afrontar el miedo centrándonos en las sensaciones es que nuestra mente produce inmediatamente una historia. Podemos perdernos en nuestros planes sobre cómo reaccionaremos ante una situación temible. O bien, podemos quedarnos fijados en las creencias y en los supuestos que nos producen miedo: «me temo que soy un fracaso», «me temo que no voy a encontrar nunca el amor ni la intimidad» o «me temo que fulano verá lo estúpido y lo aburrido que soy y me apartará de su lado». Puede que recordemos alguna conversación que hayamos mantenido últimamente en la que nuestra inseguridad resultó evidente y vergonzosa. O bien, como le pasó a Eric, podemos sumirnos en el recuerdo de un hecho del pasado en que nos encontramos cara a cara con una sensación de impotencia.

La clave para despertarnos de las ataduras del miedo es pasar de nuestras historias mentales al contacto inmediato con las sensaciones del miedo, con la presión, opresión, quemazón, temblor, estremecimiento y agitación de la vida en nuestro cuerpo. De hecho, la historia puede resultar una vía útil para acceder al miedo crudo mismo, con tal de que nos mantengamos despiertos y no nos quedemos atascados en la historia en sí. Si bien la mente seguirá generando historias acerca de lo que tenemos, nosotros podemos reconocer los pensamientos como lo que son y dejarnos caer por debajo de ellos una y otra vez para conectar con las sensaciones de nuestro cuerpo.

Los relatos que alimentaban la angustia y la impotencia de Eric lo habían conducido hasta el nivel más profundo de aquel miedo que él había estado intentando adormecer durante tantos años. Esta vez se

abrió al miedo y le preguntó: «¿Cómo eres de grande?». Al instante se le intensificaron las sensaciones de aprensión y le explotó en el pecho la tensión creciente del miedo. Tenía la sensación de que aquel terror podía llenar la sala de meditación entera. Pero Eric, en vez de retraerse, dijo *sí* en silencio. El corazón le palpitaba con fuerza y sentía dolores de estómago y fuertes náuseas. Se le acumulaba en el pecho una tensión insoportable, como si una pared de músculo intentara apartar al miedo rodeándolo y conteniéndolo. Volvió a hacer la pregunta: «¿Cómo eres de grande?». La sensación de miedo, como si la pregunta la hubiera liberado, rompió todas las barreras; fue como si pudiera llenar el universo entero. A semejanza del terror absoluto que se apodera de nosotros cuando nuestro hijo pequeño echa a correr entre el tráfico, Eric se sentía como si el miedo apremiante que lo estrangulaba no fuera a aflojar nunca, no se fuera a liberar jamás. «Si me abro a esto, quedaré aniquilado. Este miedo me matará», pensaba Eric.

Eric estaba diciendo *sí*, pero al mismo tiempo luchaba, y el combate mismo tenía el efecto de multiplicar la ansiedad. El miedo le estaba rasgando el corazón. Al cabo de un instante, se dio cuenta de que el miedo lo mataría si él no le permitía que existiera en toda su plenitud. Algo muy dentro de Eric sabía que tenía que soltarse. Como contó él mismo, «Finalmente, solo quería rendirme a algo más grande que el miedo. Quería renunciar a intentar controlar lo que pasaba dentro de mí». Este anhelo básico acabó por imponerse y Eric se soltó en el miedo. «Me sentí como si el cuerpo y la mente se me estuvieran haciendo pedazos, como si estuviera perdido en una tormenta de vientos abrasadores que dispersaban mis cenizas en todas direcciones».

Asomarnos al miedo puede resultar tan aterrador como lo fue para Eric. Aunque el proceso no sea tan intenso como en este caso, nunca resulta cómodo. De hecho, dejarnos soltar en el miedo puede ser, como dice Charlotte Joko Beck, «como echarse en un sofá de hielo». En tal situación, nos puede resultar difícilísimo relajarnos. Queremos retraernos, porque sentimos que el dolor nos puede matar. No obstante, si somos capaces de permitir que nos opriman los bordes

duros del miedo, que se nos claven sus aristas agudas, que su violencia nos deshaga, entonces sucede una cosa maravillosa. Así me lo contó Eric: «Cuando amainó el caos, yo tenía la mente absolutamente callada. Era como si se hubiera detenido de pronto una cacofonía de ruidos estridentes, atronadores, y yo reposara en un silencio profundo. Era vasto y estaba completamente vacío..., pero producía una sensación de ternura indescriptible».

Tal como le ocurrió a Eric, cuando dejamos de intentar controlar el miedo y de aferrarnos a la vida, se nos cae la armadura y vivimos una liberación profunda y pura. Lo opuesto a resistirnos al miedo es la liberación. *Cuando dejamos de tensarnos contra la vida, nos abrimos a una consciencia grande, inmensa, y bañada de amor.*

Pocas semanas más tarde, Eric asistió a la reunión semanal de mi grupo de meditación. Tenía un aspecto distinto. Advertí que no tenía los hombros hundidos, que estaba erguido y que parecía que tenía más abierto el pecho. Me contó que, a su vuelta del retiro, se había encontrado a su mujer hundida en un ataque de depresión y de desesperanza. A Eric le produjo ansiedad y se puso tenso automáticamente. Pero en vez de blindarse contra el miedo y de cerrarse, sintió que se le abría el corazón. Según me contó: «Caí en la cuenta de lo mucho que me entristece ver sufrir a Julie y lo mucho que me importa ella. De modo que me limité a decírselo y la abracé durante un rato». Con una sonrisa algo tímida, Eric añadió: «¿Sabes, Tara?, he tardado mucho tiempo en darme cuenta de que puedo abrazarla sin más, sin intentar arreglarla». En vez de retraerse, Eric había descubierto su capacidad para seguir aceptando y para conservar la bondad ante la ansiedad.

Cuando surge el trance del miedo, en vez de quedarnos atrapados por la preocupación o de ponernos a buscar algo de comer; en vez de procurar estar ocupados y de intentar arreglar las cosas, podemos optar por asomarnos. Naturalmente, existen ocasiones en las que el miedo es demasiado fuerte y nos sentimos demasiado inseguros para hacerle frente. Si nos sentimos contraídos y pequeños, quizá debemos empezar por ampliar el campo de visión de la consciencia antes de

dirigir nuestra atención plena al miedo. Pero en esos momentos en que tenemos el valor de acostarnos en el sofá de hielo del miedo y de permitirnos sentir sus aristas agudas, se nos transporta hasta el amor y la consciencia, que están más allá del alcance del miedo.

EL DON DEL MIEDO

Bárbara se presentó en una de nuestras últimas sesiones con una gran sonrisa e impaciente por contarme algo que le acababa de pasar. Aquella misma mañana había estado meditando en su casa y le había salido a relucir aquel recuerdo terrible de cuando su padre, borracho, la había sujetado debajo del agua. Mientras empezaba a crecer el miedo, Bárbara se acordó de hacer una pausa y respirar hondo. Ya había afrontado sus miedos muchas veces en el transcurso de los últimos meses, tanto durante las sesiones de terapia como en meditación. Ya era capaz de hacerse cargo de aquel. Mientras se le tensaba la garganta, invocó al corazón sin miedo del Buda e imaginó que su presencia compasiva acogía al miedo. Cuando las imágenes de la infancia amenazaban con llevársela, Bárbara entró plenamente en el presente y, oyendo los grillos y los cantos de los pájaros ante su ventana, se sintió como si el mundo natural también la estuviera ayudando a acoger el miedo. Cuando sintió que tenía la mente lo bastante amplia, se permitió asomarse al dolor agudo que le aferraba el pecho. Al final de la sesión llegó a sentir la «calma después de la tempestad». Todavía sentía las imágenes, pero no parecía que le desencadenaran aquellas sensaciones en el cuerpo.

—Puede que vuelva ese recuerdo; pero por algún motivo me parece que su dolor no va a dominarme nunca más —me dijo Bárbara.

Cuando me disponía a felicitarla por aquel avance, Bárbara siguió contándome:

—Cuando venía hacia aquí en el coche, pasé por delante de la iglesia de mi barrio. Siempre tienen puesto un mensaje en el tablón de anuncios.

»El mensaje de hoy decía: *¿Qué pasa bajo el agua? Que entra el Espíritu Santo.*

Las dos nos quedamos sentadas en silencio unos momentos, absorbiendo plenamente la fuerza de ese mensaje. Por fin, Bárbara

prosiguió:

—¿Sabes? Ahora veo que mi padre fue el primero que me bautizó. Por raro que parezca, fue él quien puso en marcha todo mi despliegue espiritual.

Yo le dije que no parecía raro:

—El dolor de esa vivencia... y el de todas las veces que te hizo daño han sido bautismos, en efecto. Despertaron en ti un anhelo profundo de paz, de amor... Un anhelo que te ha guiado con energía por el camino espiritual.

Ella asintió con la cabeza despacio, con los ojos tiernos y húmedos.

—Es cierto —dijo—. Puede que este anhelo sea la voz del Espíritu Santo... y que yo esté aprendiendo a escuchar con más atención.

Antes de despedirnos, expresé a Bárbara cuánto respetaba yo su devoción a la práctica espiritual.

—Hace falta valor para escuchar en lo más hondo... y eso es lo que has hecho tú. En vez de renunciar a la meditación, o a la vida, has estado dispuesta a seguir prestando atención.

Guardamos silencio durante unos momentos, y comprendí entonces qué era lo que más me alegraba de lo que había conseguido Bárbara.

—Al afrontar el miedo, te has abierto a un amor lo bastante grande para acoger a esa persona asustada que tienes dentro.

Cuando nos plantamos cara a cara ante el miedo y ante el dolor que tenemos en la psique, hemos llegado a la puerta que conduce a una renovación y a una liberación tremendas. Nuestra naturaleza más profunda es la consciencia, y cuando la ocupamos plenamente, amamos con libertad y somos íntegros. Este es el poder de la Aceptación Radical: cuando dejamos de luchar contra la energía que ha quedado encerrada en el miedo, esta se libera de manera natural en el mar ilimitado de la consciencia. Cuanto más nos despertamos de las garras del miedo, más radiante y más libre se vuelve nuestro corazón.

Algunos meses después de que hubiésemos dado por terminada la

terapia, coincidí con Bárbara en un taller de meditación de un día, que yo impartía. Durante la hora del almuerzo, vino a enseñarme una cosa. Era un folleto de las academias de baile The Dance Place. Bárbara se había matriculado en un cursillo de baile de jazz de diez semanas, y Randy y ella ya habían empezado a asistir juntos a clases de *swing*. Me contó que el fin de semana anterior «lo habían pasado muy bien» visitando a los padres de ella. Yo sabía que Bárbara se había ido acercando más a su padre desde que este se había unido a Alcohólicos Anónimos, y que su madre era «como una persona nueva». Además, la presencia de Randy durante la visita siempre contribuía a que se sintiera más segura. Pero en esta ocasión se había producido «un verdadero avance». Cuando los cuatro hubieron terminado de cenar, Bárbara pasó al salón y puso una cinta de música de la clase de baile de los dos. Con el fondo musical alegre y ruidoso de una orquesta de baile, Randy y ella ofrecieron una demostración animada de los pasos que habían aprendido últimamente. Los padres de Bárbara aplaudieron ¡y hasta se empeñaron en intentar bailar ellos también! En un momento dado, su padre le dijo:

—Barbarita, cuando eras pequeña bailabas. Lo hacías bien. ¿Por qué lo dejaste?

Ella sonrió sin responder. Sintió por dentro una punzada de tristeza, el dolor de que no la hubieran conocido. Pero sus viejos miedos ya no le impedían bailar, y esto la llenaba de la luz de la esperanza.

—Es algo más que bailar, Tara —me dijo Bárbara—. Es todo. Siento que tengo la vida ante mí y que soy libre para vivirla.

NUESTRO ÚLTIMO REFUGIO

Mientras vivamos, sentiremos miedo. El miedo es una parte inseparable de nuestra estructura, tan natural como el frío penetrante de un día de invierno o como el viento que arranca las ramas de los árboles. Si nos resistimos a él, o si lo empujamos a un lado, nos perdemos una oportunidad de despertar muy valiosa. Rilke escribió:

Noches de angustia. Por qué no me postré de rodillas para

[aceptaros,

Hermanas inconsolables, y, al entregarme, perderme

en vuestros cabellos revueltos. Cómo derrochamos nuestras

[horas de dolor.

Cómo miramos más allá de ellas, en su duración amarga

Para ver si tienen fin. Aunque son en realidad

Estaciones de nuestra vida, nuestro invierno...

Si nos limitamos a esperar a que termine nuestro miedo, no descubriremos la presencia pura y amorosa que se despliega cuando nos rendimos a la noche más oscura. Solo alcanzamos esta libertad soltándonos en la corriente de la vida, de la pérdida y de la muerte.

Afrontar el miedo es un aprendizaje, que dura toda la vida, del arte de soltarnos a todo a lo que nos aferramos; es un aprendizaje del arte de morir. Practicamos cuando afrontamos nuestros múltiples miedos diarios, nuestra ansiedad por hacer bien las cosas, nuestra inseguridad cuando estamos con ciertas personas, nuestras preocupaciones por nuestros hijos, por nuestra economía, por fallar a las personas a las que queremos. Nuestra capacidad para recibir con Aceptación Radical las pérdidas constantes de la vida se va desarrollando con la práctica. Con el tiempo, descubrimos que, en efecto, somos capaces de hacernos cargo del miedo, incluso de ese miedo más profundo de todos, el miedo a perder la vida misma.

Nuestra disposición a afrontar nuestro miedo nos libera del trance y nos otorga las bendiciones de la consciencia. Nos soltamos de niveles de resistencia más profundos y más sutiles hasta que no nos queda nada a lo que resistirnos, hasta que solo hay consciencia despierta y abierta. Este es el refugio que tiene espacio para vivir y para morir. En esta consciencia radiante e invariable podemos, como dijo Rilke, «contener la muerte, toda la muerte (...) podemos sostenerla en nuestro corazón con delicadeza, sin (...) negarnos a seguir viviendo». La Aceptación Radical del miedo nos lleva hasta esta fuente de toda liberación, hasta ese último refugio que es nuestro verdadero hogar.

Meditación dirigida: Recibir el miedo con presencia abierta y participativa

Te vendrá bien cultivar la presencia abierta y participativa, tal como se describe en este ejercicio, en esas ocasiones en que no estés viviendo sentimientos ni sensaciones asociados a traumas. Si tu miedo está relacionado con un trauma, o si te resulta abrumador, la práctica de estar con el miedo puede conducir a una inundación emocional y resultar inadecuada. En esos casos es importante que, más que afrontar el miedo por tu cuenta, busques el apoyo de amigos de confianza, la orientación de un profesor de meditación o la ayuda de un terapeuta cualificado.



Busca un sitio cómodo para sentarte, donde lo que veas no te distraiga ni tampoco te resulte demasiado estrecho y cerrado. Puedes mirar por una ventana, o a una pared desnuda, o a un espacio de tu casa que no esté abarrotado de cosas. Con los ojos abiertos, pon la mirada en un punto que esté un poco por encima de tu línea de visión. Relaja los ojos hasta que los tengas desenfocados y recibas también las imágenes de tu visión periférica. Relaja la carne que rodea a tus ojos, dejando que estos floten suavemente en sus órbitas. Dedicar unos momentos a hacerte una revisión rápida del cuerpo, soltando cualquier tensión que haya, sobre todo en los hombros, las manos y el vientre.

Ahora, con consciencia receptiva, empieza a advertir la aparición y la desaparición de los sonidos en el espacio que te rodea. Pasa uno o dos minutos sin hacer otra cosa que escuchar. Sé consciente de los sonidos próximos, advirtiéndoles su comienzo y su fin. Advierte los espacios entre los sonidos. Hazte consciente de los sonidos más lejanos; después, ábrete a los sonidos más distantes que seas capaz de percibir. Relájate y ábrete a la consciencia que incluye hasta los sonidos más lejanos que eres capaz de percibir. Siente cómo todo lo que percibes —las imágenes, los sonidos, los sabores, las sensaciones, los estados de ánimo— surge y pasa dentro de la consciencia sin límites.

Sigue con los ojos abiertos, o bajos, o cerrados si lo prefieres. Deposita suavemente tu atención en las espiraciones, dejándote soltar en el espacio a cada espiración. Sigue cada bocanada de aliento mientras se disuelve hacia el exterior, en el espacio abierto. Siente que todo tu cuerpo y toda tu mente podrían seguir a ese aliento y disolverse en el espacio. Siente que tu consciencia se está mezclando con el espacio sin fin, absolutamente abierta, sin límites.

Cuando entra el aliento, límitate a reposar en la apertura, escuchando, despierto, sin hacer nada. Después, déjate soltar hacia el exterior de nuevo con la espiración. Al inspirar, reposa en consciencia receptiva y amplia. Al espirar, relájate en la apertura. Puedes meditar de este modo con la respiración todo el tiempo que quieras.

Después, reposando en esta apertura natural, trae a la mente alguna situación que te evoque miedo. Pregúntate a ti mismo: «¿Qué es lo peor de esta situación? ¿De qué tengo miedo de verdad?». Aunque la pregunta puede suscitarte una historia, si te mantienes alerta a las sensaciones que surgen en tu cuerpo, la historia se convertirá en una vía que te permitirá acceder de manera más plena a tus sentimientos.

Descubre cómo se expresa el miedo en ti, prestando atención especial a las zonas de la garganta, el pecho y el estómago. Puedes invitar amablemente al miedo: «Sé todo lo que eres de verdad». Ahora, al inspirar, haz que el aliento toque directamente el lugar donde hay más dolor y vulnerabilidad. Lleva tu atención plena a las sensaciones del miedo. Cuando espire, siente lo abierto que es el espacio que contiene tu vivencia. Siente el miedo como si estuviera flotando y desenredándose en este espacio abierto.

¿Qué sensación concreta produce el miedo? ¿En qué zona de tu cuerpo la sientes con más fuerza? ¿Cambian las sensaciones o se trasladan de una zona de tu cuerpo a otra? ¿Qué forma tienen? ¿Qué color, si es que tienen color? ¿Cómo percibes el miedo en tu mente? ¿La sientes contraída? ¿Tienes la mente acelerada o confusa?

A cada inspiración, siente tu disposición a conectar suavemente con las olas de la vida que son desagradables e inquietantes. Al espirar, suéltate y siente cómo las olas del miedo pertenecen a un mundo más amplio, a un

océano de apertura. Puedes entregar tu miedo a este espacio de sanación vasto y tierno. Al inspirar, entras en contacto con las sensaciones inmediatas con una atención clara y bondadosa. Al espirar comprendes que perteneces a la consciencia sin límites donde tienen cabida todos los miedos de la vida.

Si te sientes insensible o adormecido, céntrate en tus sensaciones físicas y entra en contacto pleno con ellas mediante la inspiración. Si sientes que el miedo es «demasiado», recalca la espiración, el soltarte en la apertura y en la seguridad. Puede resultarte útil volver a empezar, escuchando los sonidos o abriendo los ojos. Podrías recordar lo espacioso que es el mundo o reflexionar con compasión sobre todos los que sienten también miedo en este momento. Puedes traerte a la mente a una persona, o una figura espiritual, o un lugar de la naturaleza, que te transmita sensación de seguridad. Cuando sientas que perteneces a un mundo más amplio, vuelve a poner tu atención en el modo en que se expresa el miedo a través de tu cuerpo y de tu mente. Con el tiempo, encontrarás el equilibrio adecuado entre tocar el miedo y recordar la apertura.



Puedes practicar el estar con el miedo siempre que este surja, en cualquier momento del día. Por medio de la respiración, déjate tocar las sensaciones del miedo al inspirar, y suéltate en la apertura al espirar. De este modo, la energía no se queda enterrada ni empieza a pudrirse. En vez de reforzar un yo temeroso, que huye de la vida, adquieres una confianza cada vez mayor y te sientes más plenamente vivo.

CAPÍTULO 8

Despertar nuestra compasión hacia nosotros mismos: convertirnos en acogedores y en acogidos



Todo lo que necesitas está ya dentro de ti; lo único que te hace falta es abordarte a ti mismo con respeto y con amor. La autocondena y la desconfianza en ti mismo son errores graves. Lo único que te pido es esto: que perfecciones el amor a tu yo.

SRI NISARGADATTA

*Dios creó al niño, es decir, a tu deseo,
Para que llorara, para hacer fluir la leche.
¡Llora! No te quedes callado, imperturbable
Con tu dolor. ¡Laméntate! Para que te llegue
La leche del amor.*

RUMI

EL TERCER DÍA DE UN RETIRO DE MEDITACIÓN de una semana, Daniel vino a verme para tener su primera entrevista conmigo. Se instaló en la silla que estaba frente a la mía y, sin más, anunció que era la persona más crítica del mundo.

—Cuando medito, sean cuales sean mis pensamientos o mis sentimientos, acabo por encontrar algo de malo en ellos. Durante la práctica de la meditación andando, o cuando estoy comiendo, me pongo a pensar que debería estar haciéndolo mejor, con más atención. Cuando practico la meditación de bondad amorosa, siento el corazón frío como una piedra.

Cuando Daniel meditaba sentado y le dolía la espalda, o se le desviaba la atención y se perdía en pensamientos, se reñía vivamente a sí mismo, calificándose de inútil para la meditación. Daniel me confesó que incluso se sentía incómodo al venir a entrevistarse conmigo, pues se temía que me estaría haciendo perder el tiempo. Aunque también dirigía a veces esta hostilidad hacia otras personas, el grueso del bombardeo recaía sobre sí mismo.

—Ya sé que las enseñanzas del budismo se basan en la compasión, pero me cuesta trabajo imaginar que acabaré asimilándolas —me dijo con amargura.

A muchos nos resulta familiar esta postura de Daniel de severidad con nosotros mismos. Solemos distanciarnos del dolor emocional (de nuestra vulnerabilidad, ira, celos, miedos) recubriéndolo de autocrítica. Cuando rechazamos partes de nosotros mismos, lo único que estamos haciendo es atrincherarnos todavía más en el trance de la falta de valía. Puede que percibamos claramente los defectos y las faltas de los demás y de nosotros mismos; puede que nos demos cuenta de que estamos criticando; puede que reconozcamos que estamos atascados en la ira, en el ansia o en el miedo. Hasta puede que digamos que aceptamos lo que vemos; pero la Aceptación Radical tiene dos alas: además del ala de la atención plena, tiene el ala de la compasión. No podemos aceptar nuestra vivencia si nuestro corazón se ha endurecido con el miedo y con la culpabilidad.

Hemos visto en los dos capítulos anteriores cómo cierto grado de compasión ha ayudado a las personas a aplicar con habilidad las herramientas de la atención plena para afrontar el deseo o el miedo. Cuando Sara, que luchaba contra su adicción a la comida, recordaba: «no es culpa mía», y se perdonaba a sí misma, el corazón se le abría y se le ablandaba de un modo tal que le posibilitaba la presencia con atención plena. Bárbara no fue capaz de afrontar su miedo hasta que se refugió en la relación entre ella y yo durante nuestra terapia, y aprendió después a encontrar por sí misma un refugio seguro. Si hasta aquí hemos prestado atención, sobre todo, al empleo del ala de la atención plena para liberarnos del sufrimiento, en este capítulo y en

los dos siguientes vamos a centrarnos en modos de despertar directamente el ala de la compasión.

Si estamos atrapados en la autocrítica, como le pasaba a Daniel, el paso primero y más prudente que debemos dar hacia la liberación de la Aceptación Radical es desarrollar compasión hacia nosotros mismos. Si hemos herido o hecho mal a alguien y estamos embrollados en los sentimientos de culpa y de autoacusación, la compasión hacia nosotros mismos nos ayuda a encontrar un modo prudente y sanador de enmendar las cosas. Si nos estamos ahogando en el duelo o en la pena, suscitar nuestra propia compasión nos ayuda a recordar el amor y la conexión de nuestra vida. Nos liberamos a base de acoger con la ternura incondicional de la compasión los puntos que nos duelen, en vez de apartarlos de nosotros.

Compasión significa estar con, sentir con, padecer con. En los textos budistas clásicos se explica que la compasión es la vibración del corazón, una ternura visceral ante el sufrimiento. En la tradición budista se llama *bodhisattva* al que ha alcanzado la plenitud de la compasión y vive desde la compasión. El camino y la enseñanza del bodhisattva consiste en que, cuando permitimos que el sufrimiento (el nuestro o el de otro u otros) nos toque el corazón, nuestra compasión natural florece. La aspiración del bodhi sattva es sencilla y potente a la vez: «Que toda circunstancia sirva para despertar la compasión». Cuando estemos pasando por un divorcio, o tengamos miedo por nuestro hijo, o nos encontremos ante la enfermedad o ante la muerte, lo que está sucediendo, sea lo que sea, puede resultar una vía de acceso a la compasión clara e ilimitada, que es la esencia de la Aceptación Radical.

El camino del bodhisattva, según lo entiendo yo, es que todos somos seres que despertamos; cada uno de nosotros está aprendiendo a afrontar el sufrimiento, cada uno descubre la compasión que expresa nuestra naturaleza más profunda. Cuando llegamos a confiar en el sufrimiento como vía de acceso a la compasión, desmontamos nuestro condicionamiento más profundo para rehuir el dolor. Entonces, en vez de luchar contra la vida, somos capaces de abrazar

nuestra vivencia y de abrazar a todos los seres con una presencia plena y tierna.

Para cultivar la ternura de la compasión, no solo dejamos de huir del sufrimiento, sino que ponemos en él nuestra atención deliberadamente. Las prácticas budistas de compasión suelen empezar por hacernos conscientes de nuestro propio dolor, pues una vez que tenemos el corazón tierno y abierto a nuestro propio sufrimiento, nos resulta más fácil ampliar la compasión a los demás. Otras veces nos conectamos con más facilidad con la ternura empezando por enfocar nuestra atención sobre los sufrimientos de los demás, para dirigir después la atención a nuestra propia vivencia. De una manera o de otra, cuando sentimos el sufrimiento y nos relacionamos con él con cariño, en vez de con resistencia, despertamos el corazón de la compasión. Al practicar el responder a nuestro sufrimiento con la bondad de la compasión, nuestros corazones se pueden volver «tan anchos como el mundo», como dice la maestra budista Sharon Salzberg.

ACOGERNOS A NOSOTROS MISMOS CON COMPASIÓN

Cuando pregunté a Daniel cuánto tiempo hacía que se juzgaba a sí mismo con tanta severidad, pasó unos momentos pensándose. Por fin, me dijo que era desde siempre, que él recordara. Desde una edad temprana, había seguido el ejemplo de su madre y se había puesto a acosarse a sí mismo, haciendo caso omiso del dolor que tenía en el corazón. Siendo adulto, había tratado a su corazón y a su cuerpo con intolerancia y con irritación. Daniel no había sido capaz de reconocer lo real y lo intenso que era su sufrimiento, ni siquiera en el transcurso de un duro divorcio, ni durante una larga época de dolores de espalda crónicos. En lugar de ello, se criticaba a sí mismo por haber echado a perder el matrimonio y por no haber sabido cuidarse bien.

Pregunté a Daniel si era capaz de decirme qué pasaba en su cuerpo cuando se criticaba a sí mismo. Él se señaló el pecho y me dijo que sentía el corazón como atado con cables de metal tensos. Yo le pregunté si sentía aquello en ese mismo momento. Daniel respondió, con verdadera sorpresa por su parte:

—¿Sabes? Esto duele mucho.

Yo le pregunté con delicadeza cómo se sentía respecto del dolor de su corazón.

—Triste —respondió él en voz baja, con lágrimas asomándole a los ojos—. Me cuesta trabajo creer que he podido llevar encima este dolor durante tanto tiempo.

Yo le propuse que se pusiera la mano en el corazón, en el lugar donde más notara el dolor. Le pregunté si podría transmitir un mensaje al dolor:

—¿Cómo te sentirías si dijeras: «aprecio este sufrimiento»?

Daniel me miró y volvió a bajar la vista.

—Raro, supongo —dijo.

Yo le animé a que lo intentara, a que se limitara a susurrar esas

palabras en voz baja. Daniel lo hizo así, y repitió la frase despacio dos veces más; y, mientras lo hacía, los hombros le empezaron a temblar por sus sollozos silenciosos.

Todos hemos comprobado la capacidad que tiene el cariño de otra persona para derretir nuestra coraza. Cuando nos sentimos alterados, suele suceder que no somos capaces de derretirnos y llorar hasta que hay otra persona con el cariño suficiente para escucharnos o para darnos un abrazo. Cuando alguien nos dice, como recomienda Thich Nhat Hanh, «Cariño, aprecio tu sufrimiento», comienza entonces una sanación profunda.

Podemos estar muy dispuestos a ofrecer a los demás este cariño, pero también podemos aprender a ofrecernos a nosotros mismos una atención delicada como esta. Con la misma ternura con que podríamos acariciar la mejilla de un niño dormido, podemos ponernos suavemente una mano en nuestra propia mejilla o en el corazón. Podemos consolarnos con palabras de bondad y de comprensión.

Al principio puede parecer raro y extraño ofrecernos a nosotros mismos un cariño así, como también se lo pareció a Daniel. A veces, ampliar la compasión hasta nosotros mismos de esta manera resulta francamente incómodo. Puede desencadenar una sensación de vergüenza por estar tan faltos de cariño y no merecerlo; vergüenza por ser demasiado tolerantes con nosotros mismos. Pero este acto revolucionario de tratarnos a nosotros mismos con ternura puede empezar a desmontar los mensajes de aversión de toda una vida.

En los días sucesivos, siempre que Daniel se daba cuenta de que se estaba criticando a sí mismo o a los demás, se revisaba el cuerpo para ver dónde sentía dolor. Solía advertir que tenía tensados de miedo la garganta, el corazón y el estómago, y un peso e irritación en el pecho. Daniel se ponía la mano en el corazón, con mucha suavidad, y decía: «Aprecio este sufrimiento». Como se sentaba en primera fila en la sala de meditación, yo podía observar que tenía la mano apoyada en el corazón de manera casi permanente.

Una tarde, Daniel vino a contarme una cosa que le había pasado durante la meditación aquella misma mañana. Le había surgido en la

mente una escena en la que estaba en casa de su madre, manteniendo una discusión airada con ella. Él intentaba explicarle por qué no era un acto de irresponsabilidad por su parte tomarse una semana libre para dedicarse a la meditación, y oía la respuesta desdeñosa de ella: «Vago rematado, ¿por qué no te dedicas a algo que valga la pena?». Era el mismo tipo de mensaje degradante que, cuando era joven, le había llevado a desear encogerse hasta desaparecer. Sentía el pecho lleno del calor y de la presión de la rabia. Se oía a sí mismo mentalmente, gritando: «¡Perra jodida, no lo entiendes! No lo has entendido nunca. ¿Es que no eres capaz de callarte un momento y ver quien soy?».

Daniel sentía el dolor de la ira y de la frustración como un cuchillo clavado en el pecho. Estuvo a punto de soltarse una diatriba a sí mismo, riñéndose por ser tan débil, por no haberle plantado cara y por pretender practicar la meditación cuando estaba tan lleno de odio. En lugar de ello, se puso las dos manos sobre el corazón y susurró una y otra vez: «Aprecio este sufrimiento. Que me libere de este sufrimiento». Al cabo de unos minutos se le había aliviado la puñalada de la ira y notaba en su lugar que se le extendía un calor por el pecho y una sensación de blandura y de apertura en la zona del corazón. Daniel sintió que su parte vulnerable estaba escuchando y consolándose, y dijo: «No te abandono. Estoy aquí y te aprecio». Siguió practicando de esta manera durante el resto del retiro y empezaron a soltarse poco a poco algunos de los nudos dolorosos, de las heridas de su yo joven y angustiado.

Cuando Daniel vino a verme para mantener nuestra última entrevista, se había transformado todo su semblante. Sus rasgos se habían suavizado; tenía el cuerpo relajado; los ojos, brillantes. Parecía que Daniel se alegraba de estar allí conmigo, a diferencia de su incomodidad y de su inseguridad anterior. Me dijo que su autocrítica y sus sentimientos de culpa habían perdurado, pero no de una manera tan cruel ni implacable. Como ya no estaba preso de los sentimientos constantes de que había algo malo en él, empezaba a captar el mundo de otra manera. Sus compañeros, los demás asistentes al curso, le parecían más simpáticos. Los amplios bosques eran un santuario

acogedor y mágico. Las charlas sobre el dharma le inspiraban un interés y una pasión infantiles sobre «cómo es todo». Se sentía cargado de energía, y un poco desconcertado por aquella sensación nueva de tener una vida llena de posibilidades. Al acogerse a sí mismo con presencia compasiva, Daniel se estaba liberando para participar en su mundo de manera más plena.

Como adquirimos tal adicción a criticarnos y a desconfiar de nosotros mismos, como le pasó a Daniel, cualquier gesto sincero de cariño hacia los puntos que están heridos produce una transformación radical. Nuestro sufrimiento se convierte en una vía de acceso a la compasión que nos libera el corazón. Cuando nos convertimos en acogedores de nuestras propias penas, dejan de alimentarse nuestros viejos roles de juez, de adversario o de víctima. En su lugar, no encontramos un nuevo rol, sino una apertura valiente y una capacidad para la ternura auténtica, no solo hacia nosotros mismos, sino también hacia los demás.

SOLICITAR COMPASIÓN

En un taller de fin de semana que dirigí, dedicado a la cuestión de la Aceptación Radical, una participante llamada Marian nos expuso su historia sobre la vergüenza y la culpabilidad que la habían atormentado. Christy, la hija de Marian, se estaba recuperando del alcoholismo y había pedido a su madre que la acompañara a la terapia. A lo largo de las sesiones, Christy reveló que su padrastro, el segundo marido de Marian, la había sometido a abusos sexuales durante toda su adolescencia. Cuando Marian dormía, o cuando no estaba en casa, el padrastro entraba en el dormitorio de Christy y cerraba la puerta con llave para que no los sorprendiera su hermana menor. Casi todas las semanas aparecía borracho, le exigía que le practicara sexo oral y después le hacía jurar que no contaría nada. Le decía que si llegaba a saberse algo, le daría tal paliza que más le valdría no haber nacido. También la amenazaba con empezar a hacer lo mismo con la hermana pequeña de Christy. A veces, el padrastro se echaba a llorar, diciendo que si se enteraba la madre de Christy, esta no lo podría soportar y que probablemente se quitaría la vida.

A cada nueva revelación que hacía su hija, Marian sentía que el alma se le hundía más y más en un pozo sin fondo. Sus días se convirtieron en una pesadilla en la vida real. Repetía mentalmente, sin fin, la película mental de su marido colándose en la habitación de Christy y forzándola sexualmente. La dominaba la rabia y tramaba actos violentos de venganza contra aquel hombre que había hecho daño a su hija. Pero fue empezando a entender, aunque muy poco a poco, cuánta culpa tenía ella misma.

Marian se imaginaba a sí misma dormida en la planta inferior de la casa, sin tener idea de lo que pasaba, quizá después de haber bebido demasiado vino, y se sentía destrozada por el odio a sí misma. Su mente le alimentaba la tristeza, con embates constantes de «si yo hubiera sabido que...» y de «¿cómo pude estar tan ciega?». A Marian

no solo le resultaba imposible sentir compasión hacia sí misma, sino que estaba convencida de que habría estado mal sentirla. Se decía que ella era la madre. Lo que le había pasado a Christy era por culpa suya. Se tenía merecido sufrir.

Por fin, en una sesión sucedió lo que Marian había temido desde el primer momento. Christy la atacó verbalmente.

—Te pasaste toda mi adolescencia dormida —le gritó—. Me estaban violando y yo no tenía adonde acudir. No había nadie que me cuidara.

Christy tenía la cara roja y apretaba los puños.

—Bueno, ya está —dijo Christy por fin—. Te he dicho la verdad, y ahora volverás a desaparecer. Entonces me daba miedo decírtelo, y ahora ya sé por qué. Porque no eres capaz de aceptar la verdad. No eres capaz de aceptarme a mí. No fuiste capaz nunca. Te odio —gritó—. Te odio. Te odio.

Marian sentía que estas palabras le atravesaban el corazón. Al ver que Christy se hundía entre grandes sollozos, Marian supo que lo que había oído era cierto. En efecto: se había escondido del dolor de Christy a base de dormir. No había sido capaz de afrontar los problemas de su hija con las drogas, sus enfrentamientos con sus profesores, sus faltas de asistencia a la escuela y sus expulsiones de la misma; porque tampoco era capaz de afrontar nada de su propia vida. De manera muy semejante a lo sucedido con su primer matrimonio, su relación con su segundo marido se había desintegrado rápidamente cuando este mantuvo relaciones con otra mujer. Marian había sobrellevado la depresión a base de beber alcohol con sus amigas y de dormir demasiado. Para cuando empezó a asistir a terapia y se divorció por fin, sus dos hijas ya se habían marchado de casa. Ahora se enteraba de la manera tan trágica en que había fallado a Christy y a su hermana, de cómo había fallado en todo lo importante. No tenía ningún motivo para seguir viviendo.

Todos hemos hecho daño a otros y nos hemos sentido malos por nuestros actos. Marian se encontraba ante la verdad innegable de que ella había desempeñado un papel directo en los sufrimientos de

Christy. Cuando afrontamos, como la afrontó Marian, la verdad de que hemos hecho daño a otras personas, gravemente a veces, los sentimientos de culpa nos pueden des-trozar. Aunque no sean tan graves los daños, algunos todavía sentimos que no merecemos compasión ni redención. En momentos como estos, la única manera de encontrar compasión hacia nosotros mismos es solicitarla a algo que es más grande que ese yo que se siente tan pequeño y tan desgraciado. Podemos refugiarnos invocando al Amado, a Buda o a la Madre Divina, a Dios o a Jesús, al Gran Espíritu, a Shiva o a Alá. Acudimos a la consciencia amorosa, que es tan grande que puede brindar consuelo y seguridad a nuestro ser roto.

Marian era católica, y había encontrado en la oración momentos de paz profunda y de comunión con un Dios de amor. Pero, en su desesperación, se sentía ahora sola en el universo. Sí, Dios existía; pero ella se sentía tan mala y pecadora que no podía acudir a él. Thomas Merton dice: «El amor verdadero y la oración se aprenden en esa hora en que la oración se ha vuelto imposible y en que el corazón se ha hecho de piedra». Esa hora había llegado para Marian.

Marian, temiendo llegar a hacerse daño a sí misma, acudió a un sacerdote jesuita anciano que había sido profesor suyo en la universidad. Se desplomó, llorando, en el sillón mullido que le ofreció el sacerdote.

—¡Ayúdeme! ¡Ayúdeme, por favor! —le suplicó.

El sacerdote escuchó su historia y se quedó sentado en silencio a su lado, dejándola llorar. Cuando Marian se hubo tranquilizado, el sacerdote le tomó una mano y empezó a trazarle un círculo en el centro de la palma.

—Aquí es donde vives tú —le dijo—. Es doloroso; es un lugar de gritos y pataleos, y de dolor profundo, muy profundo. Este lugar no se puede evitar; déjalo ser.

Después, cubrió con su mano toda la mano de Marian.

—Pero también puedes intentar recordar una cosa —siguió diciendo—. Hay una grandeza, una plenitud, que es el reino de Dios;

y en este espacio de misericordia se puede desenvolver tu vida inmediata. Este dolor —dijo tocando de nuevo el centro de la palma de la mano de Marian— siempre está acogido en el amor de Dios. Y como conoces tanto el dolor como el amor, tus heridas se curarán.

Marian sintió como si las manos del sacerdote estuvieran derramando una gran oleada de compasión que la bañaba suavemente, invitándola a rendirse a su abrazo cariñoso. Cuando le entregó su desesperación, supo que se estaba entregando a sí misma a la misericordia de Dios. Cuanto más se soltaba, más acogida se sentía. Sí: había sido ciega e ignorante, había causado unos daños irreparables; pero no era una inútil; no era mala. Sostenida en la compasión infinita de Dios, podía encontrar el camino que le conduciría hasta su propio corazón.

El hecho de sentir compasión por nosotros mismos no nos libera en absoluto de la responsabilidad de nuestros actos. Más bien, nos libera del autoodio que nos impide reaccionar con claridad y con equilibrio ante nuestra vida. El sacerdote no estaba recomendando a Marian que hiciera caso omiso del dolor ni que negara que había fallado a su hija, sino que abriera su corazón al amor que podría poner en marcha la sanación.

Ahora, en vez de estar encerrada en los pensamientos que la atormentaban, Marian podía recordar la posibilidad de la compasión. Cuando le surgían los remordimientos o el autoodio, decía mentalmente: «Acoge este dolor, por favor». Cuando sentía que Dios estaba acogiendo su angustia, era capaz de afrontarla sin desgarrarse y sin sentir deseos de destruirse a sí misma. Cuando empezó a asentársele y a aclarársele la mente, Marian fue capaz de reflexionar sobre lo que podía hacer, sobre cómo podía ayudar a Christy.

Cuando volvieron a verse en una nueva sesión de terapia, dos semanas más tarde, Christy estaba fría y distante. Marian, sin decir nada, se sentó en el sofá, junto a ella. Al ver que Christy no se retiraba, Marian se acercó un poco más. Le dijo que sabía que le había fallado terriblemente.

—Debía haber estado allí, para protegerte y para consolarte..., pero

en vez de ello, te fallé. Estaba tan absorta en mi propio dolor que no fui capaz de ver el tuyo.

Hizo una pausa, mirando atentamente a los ojos a su hija.

—No puedo expresarte cuánto lo siento —prosiguió—. Sé que no puedo quitarte de encima el dolor, Christy; pero quiero estar contigo mientras te encuentras a ti misma. No voy a volver a desaparecer.

Marian tomó suavemente la mano de Christy y le contó lo que le había pasado con el sacerdote. Le trazó con delicadeza un círculo en el centro de la palma y le susurró lo que le había dicho él:

—Este lugar no se puede evitar. Déjalo ser.

Después, cubriendo la mano de Christy con la suya, siguió diciendo:

—Pero en este espacio de misericordia que es el reino de Dios, se puede desenvolver tu vida.

Cuando las dos se abrazaron, ambas lloraban. Marian, sosteniendo a su hija, que sollozaba, se sentía llena de una compasión tierna... hacia ambas. Christy se dejaba abrazar, entregándose a la fuerza y seguridad inesperadas del amor de su madre. Ninguna de las dos tenía manera alguna de pasar por alto el dolor crudo de unas heridas que seguían abiertas; pero a partir de entonces podían curarse juntas. Al solicitar la misericordia de Dios, y al sentirse sostenida por ella, Marian había descubierto la compasión que era capaz de acogerlas a las dos.

La historia de Marian evocó sentimientos muy profundos entre los participantes en aquel taller sobre la Aceptación Radical. Muchos hablaron, a su vez, de su propia «hora en que la oración se ha vuelto imposible», de los momentos en que se sentían indignos de ser amados. Exploramos, en grupo, varios modos en que podemos acudir a alguna fuente en momentos tales para solicitársela y, con ella, aprender a acogernos a nosotros mismos. Estudiamos cómo la compasión prudente, que está en el corazón de la Aceptación Radical, empieza por contemplar nuestro propio ser con cariño incondicional.

Cuando nos sentimos solos y separados, anhelamos que nos sostengan como a niños en el corazón compasivo de una madre

siempre amorosa, de un padre comprensivo y tolerante. En estas ocasiones podemos recurrir a este espacio sanador y ofrecerle nuestro ser roto. Como dijo Rilke:

*Quiero que me sostengas
En las grandes manos de mi corazón.
¡Ay, que me lleven ya!
Pongo en ellas estos fragmentos, mi vida...*

Cuando nos sentimos sostenidos por una presencia cariñosa, por algo que es más amplio que nuestro pequeño ser asustado, empezamos a encontrar en nuestro propio corazón un espacio para los fragmentos de nuestra vida y para las vidas de los demás. Ese sufrimiento, que puede habernos parecido «demasiado», es capaz de despertarnos a la dulzura de la compasión.

LA ORACIÓN CON ATENCIÓN PLENA: «QUE ESTE SUFRIMIENTO DESPIERTE LA COMPASIÓN»

Podemos considerar que la manera de rezar de Marian, basada en la devoción, es propia del cristianismo y de otras religiones teocéntricas. Pero todos los seres humanos, con independencia de nuestras creencias, tendemos a recurrir a algo en los momentos de desesperación. Podemos pedir el alivio cuando tenemos una migraña, suplicar que nos den un puesto de trabajo, orar pidiendo la sabiduría necesaria para orientar a nuestro hijo en una época difícil. Quizá susurremos «Ay, por favor, por favor», y nos dé la sensación de que estamos pidiendo ayuda «al universo». Cuando nos sentimos asustados y desconectados, anhelamos el consuelo y la paz que provienen de estar integrados en algo que es mayor y más poderoso.

Los estudiantes de las prácticas budistas suelen tener la duda de si este tipo de oraciones producen el efecto de reforzar el concepto de un yo separado y con deseos. Sí que parece que estamos suplicando a alguien o a algo que es mayor que nuestro yo pequeño y asustado. ¿Y a quién estamos rezando, exactamente? Yo me crié en el unitarismo, y recuerdo que solíamos decir en broma que dirigíamos nuestras oraciones «a quien pueda interesarle». Al seguir el camino del Buda podemos encontrarnos con esa misma duda. Si bien la oración sugiere, en efecto, un dualismo del yo y el otro, puede ser un camino directo que conduce a la vivencia no dual de la integración plena.

La oración y la devoción son una corriente viva en el budismo, aunque esto no siempre se recuerde en Occidente. Los deseos sinceros que se expresan en las prácticas de bondad amorosa y de la compasión (que yo sea feliz, que esté libre de dolor y de sufrimiento) son formas de oración. No es indispensable que nuestras oraciones de aspiración y nuestros anhelos de alivio del sufrimiento vayan dirigidas a nadie ni a nada. Pero también podemos dirigirlas al Buda,

o a alguno otro de los grandes maestros o bodhisattvas que consideramos personificaciones del corazón y la mente despiertos. Este tipo de oraciones basadas en la devoción, cuando se practican con atención plena y con sinceridad, se convierten en un modo de despertar nuestro propio corazón y nuestra mente.

Cuando estamos sufriendo y recurrimos a la oración, sean cuales sean las causas aparentes de nuestro dolor, el motivo básico es siempre el mismo: que nos sentimos solos y separados. Recurrimos a algo más para liberarnos de este dolor del aislamiento. John O'Donohue, estudioso y poeta de la cultura celta, ha escrito en su libro *Ecos Eternos*: «La oración es la voz del anhelado; se dirige hacia afuera y hacia dentro para desenterrar nuestra integración antigua». Esta es una descripción hermosa de lo que yo llamo oración con atención plena. No solo nos dirigimos hacia el exterior, para conocer nuestra integración, sino que *con la oración con atención plena también nos volvemos hacia dentro de nosotros mismos y escuchamos con atención al sufrimiento que está dando origen a nuestra oración*. Cuando estamos dispuestos a tocar el dolor de la separación, nuestro anhelo nos transporta hasta esa presencia tierna y compasiva que es nuestra naturaleza despierta.

Yo conocí el poder transformador de la oración con atención plena hace algunos años, cuando estaba sufriendo por un desengaño amoroso. Me había enamorado de un hombre que vivía a más de tres mil kilómetros de distancia, en el otro lado del país. En vista de que no coincidíamos para nada en nuestras intenciones sobre si tendríamos hijos o no ni sobre dónde viviríamos, no pudimos unir nuestras vidas, y pusimos fin a la relación. La pérdida fue devastadora; pasé muchas semanas saturada de pensamientos obsesivos sobre él, llorando, abrumada por el dolor de la pérdida. Dejé de poner la radio, porque muchas canciones de rock clásico me hacían llorar. Dejé de ver películas románticas. Rara vez hablaba de él con mis amigos, porque me bastaba con pronunciar su nombre en voz alta para que volviera a abrirse la herida.

Durante el primer mes, aproximadamente, acepté mi proceso de

duelo; pero en vista de que duraba más y más, empecé a sentirme avergonzada de lo grande y de lo dominante que era mi sentimiento de desolación. Para colmo, tenía la sensación de que debía de haber algo de malo en mí para que estuviera tan destrozada emocionalmente. Él seguía adelante, salía con otras mujeres. ¿Por qué no podía hacer yo lo mismo? Intenté despertarme de mis historias; intenté dejar que pasara de largo el dolor con atención plena; pero seguía poseída por los sentimientos de anhelo y de pérdida. Me sentía más dolorosamente sola de lo que me había sentido nunca en toda mi vida.

En el cuarto donde medito tengo un *thanka*, una pintura tibetana sobre papel para colgar en la pared, que representa a la bodhisattva de la compasión. Esta bodhisattva, que en el Tíbet se llama Tara y en China se llama Kwan Yin, es la personificación de la sanación y la compasión. Se dice que Kwan Yin oye los llantos de este mundo que sufre y responde con el temblor de su corazón. Una mañana, cuando mi colapso ya duraba un mes, aproximadamente, estaba sentada ante el *thanka*, llorando, y me encontré rezando a Kwan Yin. No sentía ninguna compasión hacia mí misma, como no la sentía Marian. Me sentía aplastada y sin ningún valor. Quería que Kwan Yin me sostuviera en su abrazo compasivo.

Yo ya había rezado alguna vez a Kwan Yin durante mis años de práctica del budismo, considerándola principalmente un símbolo de la compasión que podría ayudarme a despertar mi propio corazón. Pero la verdad era que no le había rezado como rezaba Marian, recurriendo a ella como presencia espiritual, como a un ser mayor que mi pequeño yo. Sin embargo, ahora que estaba desesperada, era distinto. Kwan Yin había dejado de ser un mero símbolo capaz de inspirarme; era el Amado, una presencia amorosa e ilimitada que podría ayudarme a aliviar mi sufrimiento, o así lo esperaba yo.

Durante algunos días, solicitar ayuda a Kwan Yin de esta manera me dio, en efecto, algún consuelo. Pero una mañana me sentí como si me cerrara el paso un muro. ¿Qué estaba haciendo yo? En realidad, aquel ritual repetido de sufrir dolor, rezar, llorar y odiar mi

sufrimiento no me estaba acercando a la sanación. Me pareció de pronto que Kwan Yin era una idea que se me había ocurrido a mí para tranquilizarme. Pero si no la tenía a ella como refugio, ya no me quedaba absolutamente ningún recurso, nada a lo que agarrarme, ningún camino para salir del agujero vacío del dolor. Lo que me resultaba más doloroso de todo era que el sufrimiento parecía inacabable, además de absolutamente inútil.

Aunque esto me pareció un mero concepto más, recordé que, para el aspirante a bodhisattva, el sufrimiento es la vía de acceso más fiable para despertar el corazón. Recordé que, en ocasiones pasadas en que me había mantenido presente con el dolor, había cambiado algo, en efecto. Me di cuenta, de pronto, de que podía ser que aquella situación consistiera en confiar *de verdad* en el sufrimiento como vía. Podía ser que aquella fuera la clave de la cuestión: tenía que dejar de luchar contra mi dolor y contra mi soledad, por horriblemente mal que me sintiera o por mucho tiempo que duraran.

Recordé la aspiración del bodhisattva: «Que este sufrimiento sirva para despertar la compasión», y me puse a susurrarlo en silencio para mis adentros. A medida que repetía la oración una y otra vez, sentía que mi voz interior se volvía menos desesperada, más sincera.

Supe que era cierto, que podía despertar al amor que anhelaba con solo tocar directamente la plenitud de este sufrimiento. En cuanto me solté en esta verdad, comenzó el cambio.

Hafiz, poeta persa del siglo XIV, escribió:

No renuncies a tu soledad

Enseguida.

Deja que penetre más.

Deja que fermente y que te curta

Como pueden pocos ingredientes humanos

O incluso divinos.

Esta noche me falta algo en el corazón

*Que me ha dejado los ojos tan blandos, La voz
Tan tierna,
Mi necesidad de Dios
Absolutamente
Clara.*

Aquel día, en mi cuarto de meditación, cuando dejé que penetrara más la soledad, apenas fui capaz de soportar el dolor ardiente de la separación. Yo no anhelaba a una persona determinada, sino que anhelaba el amor mismo. Anhelaba integrarme en algo más grande que mi yo solitario. Ese «algo» que me faltaba en el corazón me producía la sensación de un gran agujero doloroso. Cuanto más plenamente me dirigía hacia dentro de mí mismo, hacia aquel vacío devorador, en vez de resistirme o de luchar contra él, más me abría a mi anhelo del Amado. Como la necesidad que tenía Hafiz de Dios, mi anhelo de comunión me resultaba absolutamente claro.

Cuando me solté en el anhelo, surgió la dulce presencia de la compasión. Percibí claramente a Kwan Yin como un campo radiante de compasión que me rodeaba, que apreciaba a mi yo dolorido y vulnerable. Cuando me entregué a su presencia, mi cuerpo se empezó a llenar de luz. Yo vibraba con un amor que abarcaba todo este mundo viviente; abarcaba el flujo de mi alien-to, los trinos de los pájaros, la humedad de las lágrimas y el cielo sin límites. Al disolverme en esa inmensidad cálida y brillante, dejé de sentir distinción alguna entre mi corazón y el corazón de Kwan Yin. Solo quedaba una ternura enorme, salpicada de tristeza. El Amado compasivo al que había estado buscando yo «allí fuera» era mi propio ser despierto.

Podemos empezar nuestra oración dirigiéndonos hacia fuera, recordando así el calor y la seguridad que aporta la conexión. Pero reafirmamos nuestra oración dirigiéndonos hacia dentro, hacia los sentimientos crudos de la soledad y del miedo. La oración con atención plena, como un árbol de gran porte, hunde sus raíces en las profundidades oscuras para poder ascender plenamente hacia la luz.

Cuando el dolor es profundo, cuanto más plenamente lo tocamos, más plenamente nos soltamos a la presencia ilimitada y compasiva.

Muchos de mis pacientes y de mis estudiantes han descubierto que la oración con atención plena les cambia el paisaje de su vida cotidiana. Ante el descontento y el sufrimiento, hacen una pausa, muchas veces al día en algunos casos, para escuchar en su interior, para tocar el dolor y para solicitar amor y compasión. Aunque esto es natural para las personas con carácter devoto, he descubierto que quienes se consideraban «poco dadas a rezar» se suelen quedar sorprendidas al ver cómo la oración con atención plena les transfigura la vida. En vez de quedarse atrapadas en los sufrimientos de las críticas y del miedo, hallan su verdadero hogar en la ternura de sus corazones.

También podemos recurrir a la oración con atención plena en esas ocasiones en que nos quedamos atrapados en nuestras angustias menores por cosas de la vida cotidiana. Puede que nos digan que se ha cancelado nuestro vuelo por problemas mecánicos, o que nos sintamos dolidos porque no nos han invitado a un acto social, o que nos parezca que estamos en un aprieto, ya que la canguro acaba de llamar diciendo que no puede venir porque está enferma. Si en esos momentos somos capaces de recordar la aspiración de que estas circunstancias despierten la compasión, entonces cambia nuestra vivencia. Sintiendo con atención plena nuestra incomodidad y evocando a la compasión, nuestro corazón se vuelve más amplio y más relajado de manera natural. Nuestro sufrimiento, en vez de ser inútil, o de constituir un obstáculo, se convierte en el camino que nos conduce a la liberación interior.

La oración con atención plena, como cualquier otra forma de meditación, se vuelve más vibrante y potente con la práctica. Cuando recordamos una y otra vez cuánto anhelamos ser tiernos y bondadosos, y nos permitimos a nosotros mismos ocupar plenamente ese anhelo, la compasión se despierta de manera natural. Como escribió Hafiz:

Pide amor al Amigo.

Pídeselo otra vez.

Pues he aprendido que todo corazón recibe

Aquello que más

Pide.

Siempre que nos sintamos cerrados, dolidos o incapaces de perdonar, podemos empezar a transformar nuestro sufrimiento en compasión con solo inspirar y tocar con el aliento la crudeza de nuestro dolor. Como dice Rumi, al tener la mirada puesta en la herida vendada, puede entrar la luz. Al espirar, podemos sentir nuestro anhelo de conectar y de soltarnos en la inmensidad de la luz. Podemos entregarnos al amor radiante que anhelamos. Al inspirar y al espirar, sostenemos nuestro dolor y dejamos que dicho dolor sea acogido en un corazón ilimitado de compasión.

SOMOS LOS ACOGEDORES Y LOS ACOGIDOS

Cuando nuestro corazón transforma el sufrimiento en compasión, entonces conocemos lo que es ser al mismo tiempo el acogedor de nuestras penas y el vulnerable que es acogido. Daniel descubrió que era capaz de acoger sus heridas en su propia consciencia sanadora. Cuando Marian liberó su desesperación en el seno de la misericordia ilimitada de Dios, encontró esa compasión que no solo podía acoger sus sufrimientos, sino también los de su hija. Yo misma descubrí, por medio de la oración con atención plena, que el acoger y el ser acogidos se despliegan en una compasión que trasciende cualquier sentimiento de separación. Tanto el acogedor como el acogido se disuelven en la consciencia amorosa.

Cuando entendemos nuestro dolor eminentemente como una vía de acceso a la compasión, empezamos a despertarnos de la historia de un yo que sufre, que nos tiene encarcelados. En los momentos en que acogemos con ternura nuestra ira, por ejemplo, cortamos con nuestra identidad de yo iracundo. Ya no nos parece que la ira sea un defecto personal ni una carga opresiva. Empezamos a ver su carácter universal: no se trata de *nuestra* ira; no se trata de *nuestro* dolor. Todo el mundo vive con ira, con miedo, con duelo.

Hay una hermosa enseñanza sufí que nos muestra que nuestro dolor no es personal, que forma parte inseparable del hecho de estar vivos:

Supera toda amargura que te haya venido porque no estabas a la altura de la magnitud del dolor que se te ha confiado.

Como la Madre del Mundo,

Que lleva en su corazón el dolor del mundo,

Cada uno de nosotros formamos parte de su corazón,

Y estamos dotados, por tanto,

De algo de dolor cósmico.

El entender que el dolor que hay en nuestra vida es una manifestación del sufrimiento universal nos abre a la plenitud de la Aceptación Radical. Nuestra depresión, nuestro miedo y nuestra ira, más que ser problemas, «se nos han confiado», y podemos dedicarlos a nuestro despertar. Cuando llevamos nuestro dolor con la bondad de la aceptación, en vez de con la amargura de la resistencia, nuestros corazones se convierten en un un mar ilimitado de compasión. Nosotros, como la Madre del Mundo, nos convertimos en esa presencia compasiva capaz de acoger con ternura las olas de sufrimiento que surgen y pasan.

Meditación dirigida: Convertirse en acogedor del sufrimiento

La compasión comienza por la capacidad de acoger tu propia vida con amor en el corazón. Siempre que seas consciente de que estás sufriendo, si te ofreces cariño a ti mismo (por medio de la atención, de las palabras y del contacto), la compasión se despertará de manera natural. Esta meditación resulta especialmente útil cuando estás sintiendo dolor emocional. Aunque no sientas compasión por ti mismo inmediatamente, tu disposición ya puede bastar, de por sí, para conectarte de nuevo con tu corazón amoroso. Como la compasión es parte inseparable de tu naturaleza, florece inevitablemente.



Busca una postura cómoda y dedica unos momentos a respirar de manera natural y a relajarte. Dirige tu atención sobre el dolor o sobre el duelo, la vergüenza o el miedo que sientes. Puedes servirme de tu respiración para profundizar en tu atención a este sufrimiento; al inspirar, toca directamente los sentimientos de vulnerabilidad; al espirar, percibe el espacio de consciencia que acoge tu vivencia. Invita a los pensamientos dolorosos a que expresen su plenitud, permitiendo que se dilaten y se intensifiquen por tu cuerpo y por tu mente.

Empieza a ofrecer palabras de cariño al lugar de tu interior don-de te sientas más vulnerable. Puedes decir en silencio: «Que me libere del sufrimiento», o bien, como propone Thich Nhat Hanh, puedes decirte a ti mismo: «Cariño, aprecio este sufrimiento». O tu oración puede ser más concreta: «Que me libere del miedo», o «Que me sienta seguro y en paz». Mientras sigues elevando tus oraciones de cariño, también puedes apoyarte la mano en la mejilla o en el corazón, expresando compasión con la ternura de tu contacto.

Sé consciente de cómo se siente tu corazón cuando ofreces cariño a tu sufrimiento. ¿Te sientes sincero, abierto o tierno? ¿O te sientes mecánico, bloqueado o insensible? Si te sientes distante y desconectado, límitate a afirmar, sin crítica alguna, tu intención de estar presente y de ser

bondadoso, y de seguir ofreciendo esos gestos de cariño. Si tu intención de ofrecer compasión es auténtica, el corazón se te ablandará y se te abrirá de manera natural.

Observa cómo van cambiando las sensaciones y los sentimientos de dolor emocional a medida que extiendes el cariño sobre ti mismo. ¿Se vuelven más intensas? ¿Empiezan a remitir? ¿La emoción que sentías al principio se convierte en otra distinta? Quizá descubras que abrazarte a ti mismo con bondad te evoca una tristeza profunda. Sean cuales sean tus sentimientos, acoge tu dolor con la misma presencia y con la misma ternura que brindarías a un niño querido que está asustado.



No dudes en hacer tus experimentos con cualquier cosa que comunique a tu vida interior un cariño auténtico. Puedes susurrar en voz baja palabras de cariño. Puedes abrazarte a ti mismo físicamente, o imaginarte que te sostienes en brazos como si fueras un niño. Tómate el tiempo necesario para escuchar dentro de ti y para percibir cuál es la combinación concreta de palabras o de gestos que te resulta más sanadora. Puede tratarse de una cosa tan sencilla como reconocer con cariño tierno el hecho de que tienes dolor. Con la práctica, empezarás a observar que, en cuanto surgen el miedo o el dolor, tú reaccionas con una compasión espontánea y delicada.

Meditación dirigida: Invocar la presencia del Amado

Hay ocasiones en que nos sentimos solos y asustados, y en las que nos gustaría poder acurrucarnos en el regazo del Buda o de alguna otra manifestación de amor y de sabiduría. Cuando anheles que te acojan de este modo, permítete a ti mismo volver a conectar con tu propio corazón despierto, empezando por solicitar compasión a lo que tú concibas como el Amado, como la personificación de la compasión.



Siéntate cómodo y en silencio, y respira hondo unas cuantas veces. Observa, con atención delicada y abierta, el miedo o la vulnerabilidad que sientes en el cuerpo y en la mente. Conecta con tu anhelo de ser acogido en un amor incondicional.

Evoca en tu mente la imagen o el concepto de una persona, de una figura espiritual o de una deidad que asocies a la compasión. Puedes ver la cara de tu abuela, o de tu mejor amigo. Puedes ver una imagen del Buda, o de Kwan Yin, o de Jesucristo; o puedes evocar a un Dios infinitamente misericordioso. Pide a ese ser, en oración silenciosa, que esté presente contigo. Puede que sientas que el ser te está mirando con un amor incondicional. Mira a tu vez, con comprensión y con aceptación plena, esos ojos que te miran a ti. Con tu atención puesta en el corazón, consciente de tu anhelo, siente que ese ser compasivo está absolutamente presente y accesible, que está deseoso de estar aquí, contigo.

Ahora, imagínate que la presencia de este ser es un campo de luz radiante e ilimitado. Visualiza y siente que estás rodeado de esta luminosidad tibia, que ese ser te acoge en su abrazo amoroso. Observa hasta qué punto eres capaz de entregarte, de dejar que se disuelvan en esta presencia misericordiosa tu dolor y tu miedo, tu pena y tu tristeza. Deja que todo tu cuerpo, tu corazón y tu mente se suelten en esta consciencia amorosa y se fusionen con ella. Si las dudas o el miedo te vuelven a contraer, siente con delicadeza tu sufrimiento y vuelve a dirigirte una vez más a esa presencia compasiva para solicitar compasión.



Cuando practiques el invocar a una personificación de la compasión, descubrirás que es el camino por el que puedes volver a tu corazón despierto. Cada vez que te disuelves en la unidad con el Amado, se vuelve más profunda tu confianza en tu naturaleza verdadera. Te conviertes en la presencia compasiva que acoge con ternura todos los sufrimientos.

CAPÍTULO 9

Ampliar los círculos de la compasión: el camino del bodhisattva



*Vivo mi vida en círculos concéntricos
Que se extienden por el mundo.
Quizá no llegue a completar el último,
Pero me entregaré a ello.*

RANIER MARIA RILKE

CUANDO MI HIJO NARAYAN cumplió seis años, le regalé un terrario de hormigas. Él se pasaba horas enteras observando, fascinado, cómo trabajaban las pequeñas criaturas para crear su red de galerías como por arte de magia. Puso nombre a varias, y seguía con atención sus progresos y sus dificultades. Al cabo de unas semanas localizó el cementerio de las hormigas y contempló con asombro cómo varias de ellas arrastraban los cuerpos de sus compañeras muertas y los depositaban allí. Al día siguiente, cuando recogí a Narayan después de clase, estaba visiblemente afligido. Me contó que algunos chicos, en el patio de la escuela, se habían puesto a jugar a pisotear hormigas. Él estaba horrorizado de que hicieran daño a aquellas amigas suyas a las que tanto admiraba.

Yo intenté consolarlo explicándole que, cuando convivimos de verdad con los demás seres vivientes (como había hecho él con las hormigas), descubrimos que son reales. Son seres animados, cambiantes, sociales, que sienten hambre. Su vida es frágil, como la nuestra, y también ellos quieren seguir viviendo. Dije a Narayan que

sus compañeros no habían tenido la oportunidad de conocer a las hormigas como las había conocido él. De lo contrario, ellos tampoco habrían querido hacerles daño.

Siempre que prestamos atención de todo corazón a la persona con quien estamos, o al árbol de nuestro jardín, o a una ardilla que está sentada en una rama, esta energía viva pasa a ser una parte íntima de quienes somos nosotros. El maestro espiritual J. Krishnamurti escribió que «prestar atención significa que algo nos importa, lo que significa a su vez que amamos de verdad». La atención es el amor en su forma más básica. Al prestar atención, nos dejamos tocar por la vida, y nuestros corazones se vuelven más abiertos y más participativos de manera natural.

El Dalái Lama comentó una vez: «No sé por qué me aprecia tanto la gente. Debe de ser porque valoro el bodhichitta [el corazón/mente despiertos]. No puedo jactarme de practicarlo; pero lo valoro». Apreciamos el corazón despierto porque, como una flor abierta, es la realización completa de nuestra naturaleza. Sentirnos amados, y amar, nos importa más que cualquier otra cosa. Cuando más nos sentimos como «quienes somos» es cuando nos sentimos conectados unos con otros, y con el mundo que nos rodea; cuando tenemos los corazones abiertos, generosos y llenos de amor. Aunque sintamos el corazón tenso o insensible, sigue importándonos el cariño.

Mahama Gandhi, hablando de su propio desarrollo espiritual, dijo: «Me considero incapaz de odiar a ningún ser que haya sobre la Tierra. Tras largo tiempo de disciplina y oración, llevo más de cuarenta años sin odiar a nadie. Sé que esto parece mucho decir. Pero yo lo digo con toda humildad». Cuando contemplamos nuestras propias vidas, y toda la historia de la humanidad, nos damos cuenta de que el odio, la ira y las aversiones de todo tipo constituyen una parte natural y generalizada del hecho de estar vivos. La aversión surge porque estamos muy condicionados para sentirnos separados y distintos de los demás. Como descubrió Gandhi, solo podemos disolver esta tendencia y abrazar a todos los seres con Aceptación Radical por medio de algún tipo de formación y entrenamiento voluntario.

Para la Madre Teresa, atender a los pobres y a los moribundos de Calcuta era una práctica por la que veía en cada persona a «Cristo en su apariencia angustiada». Por ello fue capaz de ver más allá de las diferencias que podrían haberle endurecido el corazón, y de servir con compasión incondicional a cada una de las personas con las que entraba en contacto. Cuando nos entrenamos para aprender a ver más allá de las apariencias superficiales, reconocemos que todos somos lo mismo. Para la Madre Teresa, esto quería decir que toda persona tiene una chispa de divinidad. Según las enseñanzas del Buda, nuestra naturaleza verdadera es consciencia intemporal y resplandeciente. Aceptarnos a nosotros mismos y a los demás con compasión incondicional significa reconocer, por una parte, la consciencia pura que es nuestra esencia, pero también nuestra vulnerabilidad humana.

Hasta aquí, a lo largo del libro, hemos estudiado el modo de traer a nuestra vida interior la atención plena y la compasión de la Aceptación Radical. Así como despertamos la compasión hacia nosotros mismos al tocar nuestro propio miedo, nuestra ira y nuestro duelo, del mismo modo nuestros corazones se vuelven abiertos y tiernos cuando ponemos atención clara en la vulnerabilidad de otros. La compasión con nosotros mismos nos conduce de manera natural a la compasión con los demás. Si nuestro sentimiento básico de relación es el amor, la compasión con los demás es esa variedad del amor que surge cuando vemos esta verdad de nuestro sufrimiento común.

Vivir con corazón prudente y compasivo es la esencia del camino del bodhisattva. Como vimos en el capítulo anterior, la aspiración del bodhisattva, «que toda circunstancia sirva para despertar la compasión» puede orientarnos para que acojamos con aceptación y con cariño lo que surja en nuestra vida. Cuando transformamos el sufrimiento en compasión, descubrimos nuestra conexión mutua con todo lo vivo. Este descubrimiento profundo da paso a un segundo aspecto clave de la aspiración del bodhisattva: «Que mi vida sea beneficiosa para todos los seres».

En los textos tradicionales, esta aspiración se expresa en el voto que

hace el bodhisattva de renunciar a entrar en el nirvana (liberación definitiva) hasta que se hayan liberado también los demás seres. Si bien la fórmula de este voto se puede interpretar de varios modos, su intención está clara. El bodhisattva, movido por la compasión, dedica su vida y su práctica a aliviar el sufrimiento. El espíritu de entrega de este voto nos invita a que recordemos nuestra integración y a que amplíemos nuestra capacidad para la compasión sin límites. Podemos aspirar, como el bodhisattva de la compasión, a hacernos lo bastante amplios y tiernos para acoger con cariño el sufrimiento de todos los seres. En este capítulo veremos cómo se extiende en círculos cada vez más amplios nuestra compasión, a base de atender a los sufrimientos de los demás. Como descubrió Gandhi, podemos entrenarnos para dar cabida en nuestro corazón a todo el mundo.

ESTAMOS METIDOS EN ESTO TODOS

Cuando Kim se presentó, en un retiro de Año Nuevo sobre el tema de «Despertar el corazón de la compasión», se sentía absolutamente humillada por un percance que había tenido en el trabajo. Después de haber imprimido cinco mil folletos de su empresa, había descubierto que se le habían pasado por alto varias erratas muy evidentes. Kim había tenido una discusión desagradable con un compañero en la que, puesta a la defensiva, había intentado quitarse de encima una parte de la culpa, sugiriendo que si su compañero hubiera atendido al teléfono, en vez de haberse quedado hasta tan tarde en la fiesta de la empresa, ella quizá no se habría distraído tanto. Para subrayar sus comentarios, Kim había tirado al suelo con un gesto airado un montón de folletos que estaban sobre su escritorio en una pila ordenada. Ahora que estaba a solas con su mente, repasaba aquella escena una y otra vez, encogiéndose de vergüenza al recordar el tono de su propia voz y cómo se había quedado plantada de pie mientras su compañero se agachaba a recoger los folletos.

En nuestra primera entrevista, animé a Kim a que soltara la historia y se dejara caer sin más en los sentimientos de miedo y de vergüenza según le iban surgiendo en el cuerpo y en la mente. Me dijo que sentía un dolor profundo en el pecho y como una argolla que le oprimía la garganta. Basándonos en la meditación tradicional de compasión, que ya habíamos practicado en aquel retiro, orienté a Kim para que empezara por despertar la compasión hacia sí misma.

—Acogiendo con cariño esas zonas doloridas, puedes repetir las palabras que aprendiste: «Aprecio este sufrimiento. Que me libere del sufrimiento».

Cuando vi que Kim se había relajado, le pregunté si era capaz de pensar en algún familiar o amigo suyo que también se hubiera sentido avergonzado por los errores y por la reactividad emocional. Kim pensó en su madre y en su hermano. Cuando recordó ocasiones en

que estos se habían sentido avergonzados y humillados, sintió que se le iba acumulando la ternura hacia ellos. Kim susurró en voz baja, pensando en su madre y en su hermano:

—Aprecio vuestro sufrimiento; que os liberéis del sufrimiento. Prosiguiendo con la práctica de la compasión, Kim amplió el círculo de su cariño pensando en personas que le resultaban familiares pero a las que no conocía bien: en otros asistentes al retiro, en personas a las que veía hacer ejercicio en el gimnasio, en padres de los amigos de sus hijos... Sintiendo todavía la crudeza de su propias dudas sobre sí misma, Kim fue capaz de imaginarse cómo detrás de la altivez o de la arrogancia, de la actitud atareada o defensiva que advertía en algunas de estas personas, podría encontrarse alguna versión de aquel mismo miedo que sentía ella. Cuando Kim daba entrada a una noción de la vulnerabilidad de cada persona y elevaba su oración de cariño, sentía que se establecía un vínculo íntimo.

Kim, que ya sentía el corazón más abierto, pensó entonces en el compañero de trabajo con el que se había sentido tan irritada. Recordó la expresión de dolor que había visto en sus ojos cuando ella había tenido aquel arrebato airado. Recordó el aspecto habitual de inquietud de aquella persona, su tensión física y sus habituales comentarios llenos de humildad, y comprendió que también él temía sentirse falto de valía e incompetente. Kim sintió una oleada de remordimientos, y después de tristeza, al darse cuenta de que debía de haber herido a su compañero en un punto muy vulnerable. Con atención plena y centrada, siguió ofreciéndole durante unos momentos su cariño, orando por que se liberara del miedo.

Guié a Kim hasta el último paso de la práctica de la compasión: abrir sin límites el corazón y la atención, extendiendo el cariño a todos los seres que sufren, a todos los que se sienten inseguros y alienados. Cuando Kim hubo terminado la meditación y abrió los ojos, tenía la cara más suave y el cuerpo más relajado. Recostándose en su silla, depositó las manos en su regazo con soltura y comodidad. Me dirigió una sonrisa que era dulce y triste a la vez, y dijo:

—Cuando recuerdo que otras personas sufren una inseguridad

como la mía, entonces no me parece que sea mala... No soy más que humana.

Hizo una pausa y añadió:

—Ahora siento que estamos metidos en esto todos.

Esta práctica de reflexión intencionada sobre el sufrimiento, tanto sobre el nuestro como sobre el de los demás, constituye la forma básica de las meditaciones budistas de compasión. Incluimos en círculos concéntricos los sufrimientos de las personas que más apreciamos, los de aquellas a las que apenas conocemos, los de aquellas cuyo trato nos resulta difícil y los de las que no conocemos. Aunque no reflexionemos formalmente en cada meditación sobre cada una de las personas de cada círculo, esta práctica acrecienta nuestra capacidad para la compasión. Tal como descubrió Kim, cuando reflexionamos sobre el sufrimiento de los demás, comprendemos que no estamos solos con nuestro dolor. Estamos conectados unos con otros por nuestra vulnerabilidad.

Si no tenemos una verdadera disposición a abrirnos al sufrimiento de los demás, nuestra práctica espiritual se queda vacía. El padre Theophane, místico cristiano, cuenta en uno de sus libros un incidente que sucedió cuando se tomó unos días libres en su parroquia para viajar a un monasterio remoto en busca de renovación espiritual. Había oído hablar de un monje de aquel monasterio al que muchos respetaban por su sabiduría, y fue a hablar con él. Ya habían advertido a Theophane que aquel hombre sabio solo impartía consejos bajo la forma de preguntas. Theophane, deseoso de recibir un tema propio para la reflexión, dijo al monje:

—Soy cura párroco y he venido aquí a hacer un retiro. ¿Me puede proporcionar una pregunta para que medite sobre ella?

—Ah, sí —le respondió el sabio—. La pregunta que le doy es la siguiente: ¿Qué necesitan?

Theophane, un poco desilusionado, le dio las gracias y se retiró. Después de haberse pasado algunas horas meditando sobre la pregunta, y con la impresión de que no estaba llegando a ninguna

parte, decidió volver a consultar al maestro.

—Perdone —le dijo—; quizá no me haya expresado bien. Su pregunta me ha resultado útil, pero tampoco me interesaba tanto pensar en mi apostolado durante este retiro. Más bien quería reflexionar a fondo sobre mi propia vida espiritual. ¿Podría darme usted alguna pregunta para mi propia vida espiritual?

—Ah, ya veo —respondió el sabio—. Entonces la pregunta que le doy es: ¿Qué necesitan *de verdad*?

El padre Theophane había supuesto, como suponemos muchos, que la verdadera reflexión espiritual se centra en nuestro yo solitario. Pero, como le recordó el sabio, el despertar espiritual está relacionado inseparablemente con los demás. Cuando Theophane se centrara en las necesidades de aquellas personas a cuyo servicio lo habían puesto, reconocería la vulnerabilidad y el anhelo de amor de estas personas... y se daría cuenta de que tenían unas necesidades que no eran distintas de las de él mismo. La pregunta que le propuso el sabio estaba pensada admirablemente para despertar en Theophane la verdadera profundidad espiritual, que proviene de prestar atención estrecha a los demás seres humanos.

EL TRANCE DEL «OTRO» IRREAL

Cuando estamos atrapados en nuestro propio drama, que está centrado en nosotros mismos, todos los demás se convierten en «otros» para nosotros. El mundo se convierte en decorado de nuestra propia vivencia especial y todos los que están en él hacen de actores secundarios; algunos, de rivales; otros, de aliados; la mayoría, de meros figurantes sin importancia. Como nuestra implicación en nuestros deseos y preocupaciones personales nos impide prestar atención estrecha a cualquier otro ser, entonces los que nos rodean (incluso nuestros familiares y amigos) se pueden convertir en figuras de cartón, irreales y planas, en vez de en personajes humanos con deseos, con miedos y con corazones palpitantes.

Cuanto más distinto de nosotros nos parezca alguien, más irreal nos puede resultar. Es demasiado fácil hacer caso omiso o despreciar a las personas que son de una raza o religión distinta, o cuando pertenecen a una «clase» socioeconómica diferente. Nos distanciamos de ellas clasificándolas como superiores o inferiores, mejores o peores, importantes o intrascendentes. Fijándonos en las apariencias (en su aspecto, en su manera de comportarse y de hablar), las catalogamos con unas etiquetas determinadas. La persona es seropositiva o alcohólica, izquierdista o fundamentalista, criminal o manipuladora, feminista o filántropa. A veces imponemos las etiquetas atendiendo más bien al temperamento: se trata de una persona aburrida o narcisista, necesitada de amor o exigente, angustiada o deprimida. Esta tipificación de los demás, ya sea extrema o sutil, nos cierra el corazón y hace que el verdadero ser humano nos resulte invisible a los ojos.

Todos tenemos nuestro respectivo sistema para clasificar a los demás, un sistema complejo e inconsciente en gran medida. Cuando leo el periódico o veo las noticias en televisión, yo misma suelo toparme con la rabia y el desagrado que me producen los personajes

públicos que son ricos, blancos, generalmente varones, poderosos y conservadores. Asida fuertemente a mis conceptos del bien y del mal, clasifico a esos senadores, presidentes de empresas y directores de periódicos con la etiqueta de «los malos», de los que son la causa de los problemas. Dejan de ser seres humanos vivos que respiran, para convertirse en personajes de una película desagradable.

Ursula Hegi, en su novela *Las piedras del río*, que transcurre en la Alemania nazi, desvela de manera sorprendente el sufrimiento del «otro». El relato se cuenta desde el punto de vista de Trudy, una mujer valiente que arriesga la vida para esconder a los judíos que viven en su pueblo. Trudy es un personaje atractivo y lleno de visión. Además, es enana. A lo largo de la novela empezamos a ver, por los ojos de Trudy, el dolor de ser «el otro». Trudy anhela que sus vecinos y que la gente del pueblo la conozca, que vean en ella algo más que su cuerpo pequeño y deforme, y su cara demasiado grande y ancha. Trudy se puede identificar fácilmente con las personas a las que brinda refugio, porque ella también sufre los desprecios, silenciosos o pronunciados en voz alta, que le hacen saber que no está integrada.

Esta novela me conmovió cuando la leí, y me hizo abrir los ojos. Me pregunté a cuánta gente era incapaz yo de ver y de tratar cada día porque, sin saberlo, las clasificaba de «otros». Si hubiera vivido en el pueblo de Trudy, me habría resultado muy fácil volver la cabeza con incomodidad cuando me cruzara con ella por la calle, por no querer mirar demasiado a aquella «rareza» humana. Nuestra capacidad de apartar la vista de la realidad de los demás y de sus sufrimientos tiene consecuencias horribles. Una buena parte del mundo apartó la vista durante años de la terrible situación de los judíos en la Alemania nazi. En nuestros tiempos, podemos no reconocer la realidad del número inmenso de personas que mueren de sida, de los horrores de la vida en Oriente Medio, en Afganistán, en los muchos países de este planeta que están destrozados por la guerra y devastados por la pobreza.

En el verano de 1991, yo volaba de una ciudad de los Estados Unidos a otra y hablaba con la mujer que iba sentada junto a mí en el

avión. Me dijo que su hijo estaba en las fuerzas aéreas y que había regresado sano y salvo de la operación Tormenta del Desierto, la guerra contra Irak. Por fin, se inclinó hacia mí con una sonrisa y me confió en voz baja:

—Ha ido muy bien, ¿sabe? Han muerto muy pocos de nuestros muchachos.

Se me cayó el corazón a los pies. ¿Y qué hay de los muchachos iraquíes, de las mujeres y de los niños? ¿Y qué hay de los millones que morirían por la contaminación radiactiva, o de hambre y enfermedades, durante el embargo económico posterior a la guerra? *Nuestros muchachos.*

Cuando alguien se ha convertido un «otro» irreal, perdemos de vista su dolor. Como no lo concebimos como ser con sentimientos, no solo no le hacemos caso, sino que podemos causarle dolor sin cargo de conciencia. El no ver que los otros son reales lleva a un padre a renegar de su hijo por ser gay, o a los padres divorciados a emplear a sus hijos como armas. Todos los sufrimientos enormes de la violencia y de la guerra provienen de esta falta esencial nuestra de no ver que los otros son reales.

Nuestra reacción inmediata de atracción o de aversión, de interés o de falta de atención, forma parte de nuestra programación biológica para la supervivencia. El aspecto de una persona, su olor y su manera de hablar, nos avisa de si pertenece o no a nuestra misma tribu. Cuando estamos atrapados en este trance biológico, solo somos capaces de interpretar las conductas y las opiniones como señales de «amigo» o de «enemigo». Aunque este condicionamiento evolutivo que nos hace captar las diferencias es potente, también tenemos la capacidad de quitarnos la coraza. Podemos ampliar nuestro sentido de tribu. Esta vivencia de la Aceptación Radical se encuentra en el centro mismo del camino del bodhisattva. Podemos aprender a ver nuestra vulnerabilidad común y a descubrir nuestra integración con todos los seres.

AMPLIAR NUESTRA TRIBU: VER MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS

A mediados de la década de los setenta trabajé en Worcester, en Massachusetts, como activista a favor de los derechos de los inquilinos pobres. Organizando asociaciones de inquilinos, queríamos intentar presionar a los propietarios de viviendas para que ofrecieran alquileres justos y condiciones de vida dignas. Una de estas asociaciones estaba compuesta por familias cuyas viviendas de alquiler pertenecían a uno de los propietarios más explotadores de la ciudad. Denise, presidenta de la asociación, era una mujer enérgica y expresiva que trabajaba mucho para conseguir movilizar al grupo en contra de una fuerte subida de los alquileres que nadie podría pagar.

A lo largo de los muchos meses que se tardó en levantar la asociación, yo me hice amiga de Denise y de su familia. Iba a cenar con ellos, jugaba con los niños y era testigo de sus dificultades. Su apartamento había sido destrozado por vándalos varias veces y no había manera de mantener a raya a las ratas ni a las cucarachas. El hijo mayor de Denise estaba en la cárcel, y otro era drogadicto. El marido actual de ella estaba en paro y los dos tenían deudas. Denise tenía que afrontar constantemente el desafío de dar de comer a sus hijos menores y de vestirlos, y de que siguiera funcionando la calefacción. Yo admiraba su disposición a dedicar tanto esfuerzo a su cargo de presidenta de la asociación, cuando tenía tantas cosas de que ocuparse en su casa.

Dos días antes de que comenzásemos una huelga de pago de alquileres que estaba coordinando Denise, encontré que esta me había pasado una nota por debajo de mi puerta. Decía que abandonaba la asociación. Me sorprendí y me sentí decepcionada; pero me hacía una idea de lo que había pasado. Era frecuente que los propietarios favorecieran a los líderes de las asociaciones para debilitar estas. Resultó que habían comprado a Denise ofreciéndole una cerradura de seguridad nueva, una rebaja del alquiler y un trabajo a tiempo parcial

para su hijo.

Los demás inquilinos se sintieron traicionados y desmoralizados. Decían que Denise era una «falsa» y una «cobarde». Cuando la veían por la acera, pasaban al otro lado de la calle para no cruzarse con ella. No dejaban que sus hijos jugaran con los de ella. Se había convertido en una extraña, en uno de «ellos». En tiempos pasados yo me había sentido de la misma manera cuando los líderes de las asociaciones se habían vendido. Estaban obstaculizando nuestro avance.

El caso de Denise era distinto. Yo entendía sus esfuerzos desesperados por sacar adelante a su familia. Había visto como Denise sentía, como yo, angustia por su vida; cómo quería amor, como lo quería yo. El poeta Longfellow escribió: «Si pudiésemos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada uno pena y sufrimientos suficientes para desmontar toda nuestra hostilidad». Yo había leído lo suficiente de la historia secreta de Denise como para que fuera real para mí; la apreciaba.

Por otra parte, si bien me resultaba posible mantener una postura generosa para con Denise a pesar de sus actos, desde luego que no sentía lo mismo hacia los propietarios. A estos los tenía clasificados en la categoría de «los malos». Algunos años más tarde tuve una oportunidad perfecta para encontrarme cara a cara con una persona de esta categoría y mirar más a fondo. Un amigo mío conocía al presidente de una gran empresa que quería establecer un programa de atención plena para sus trabajadores. Mi amigo me pidió que fuera a comer con aquel hombre para debatir con él el programa. El presidente encajaba perfectamente en mi estereotipo del varón blanco rico. Había sido objeto de un pleito muy aireado por la prensa por haber negado sistemáticamente a las mujeres las mismas oportunidades de promoción que a los hombres. La discriminación era especialmente sangrante en el caso de las mujeres afroamericanas. Yo accedí a hablar con él, pero me sentía incómoda pensando en la reunión, pues esperaba que los dos perteneceríamos a planetas muy distintos y enfrentados entre sí.

Visto de cerca, resultó ser muy humano y muy real. Era algo fanfarrón, y saltaba a la vista que quería caer bien. A su madre le habían hecho un triple bypass coronario hacía unas semanas. Su hijo mayor tenía diabetes juvenil. Su mujer se quejaba de que no pasaba el tiempo suficiente con sus hijos los fines de semana. Y él quería estar con ellos, estaba loco por ellos, pero siempre recibía llamadas urgentes por el móvil que le obligaban a dejar las partidas de ping pong, las barbacoas o las películas que estaban viendo juntos. Me preguntó:

—¿La atención plena me puede servir para relajarme cuando no hago más que encontrarme con nuevas exigencias a cada paso?

El hecho de que seguramente estaríamos en desacuerdo sobre casi todos los temas políticos y sociales no tenía importancia. Yo lo apreciaba, y quería que fuera feliz.

Aunque no nos guste una persona, ver su vulnerabilidad nos permite abrir el corazón hacia ella. Puede que votemos en su contra en unas elecciones, puede que no la invitemos nunca a entrar en nuestra casa, e incluso nos puede parecer que deberían meterla en la cárcel para proteger a los demás. Pero, a pesar de todo, no es necesario que nuestros sentimientos habituales de atracción y de aversión se impongan sobre nuestra capacidad esencial de ver que esa persona, como nosotros, sufre y anhela ser feliz. Cuando vemos a quién tenemos delante en realidad, no queremos que sufra. Nuestro círculo de compasión se amplía de manera natural para dar cabida a esa persona.

VIVIR EN UN MUNDO EN QUE TODAS LAS PERSONAS SON REALES

Una de las características más notables que he apreciado en el Dalái Lama es que trata a todo el mundo por igual. En un periódico aparece su foto abrazando con amor a Jesse Helms, y en otra se le ve rodeando con sus brazos a un pobre refugiado tibetano. Cuando el Dalái Lama dice: «Mi religión es la bondad», está expresando su compromiso de vivir con el corazón incondicionalmente abierto y amoroso de la compasión. La bondad es una de las caras de la joya de la compasión. Es el deseo de ayudar que surge cuando recordamos que estamos conectados con todos los seres vivos con que nos encontramos. Cada persona es preciosa; cada persona es frágil; cada persona tiene importancia.

En el funeral de un rabino muy querido, un joven que llevaba poco tiempo estudiando con el rabino consultó a otro discípulo suyo que llevaba varias décadas con él.

—¿Qué es lo que importaba más a nuestro maestro? —preguntó el discípulo más joven.

El más veterano sonrió y respondió:

—La persona con quien estaba en cada momento.

Aquel rabino, tal como hace el Dalái Lama, no reservaba su tiempo ni su energía para las personas que tenían dinero y poder, ni solo para su familia ni para sus discípulos más íntimos. Dedicaba su atención de todo corazón a toda persona con la que se encontraba, y le ofrecía el don de un corazón plenamente compasivo y despierto.

Aunque no nos quitemos de encima a la gente con ira ni con odio, es muy fácil que no prestemos atención a las personas y que las privemos de nuestra bondad sin darnos cuenta. Esto puede resultar especialmente notable en el caso de esas personas a las que llamamos «neutras» en las prácticas budistas de compasión, es decir, las que no nos evocan una respuesta ni negativa ni positiva. Puede tratarse del

cartero, de los compañeros de clase de nuestros hijos, del cónyuge de un amigo o amiga, de un pariente lejano nuestro. Cuando enseño prácticas de compasión, pido a veces a los estudiantes que elijan a una persona a la que suelen ver con regularidad, pero con la que no mantengan un trato personal. Cuando han evocado a esa persona, les invito a que se planteen: «¿Qué necesita esta persona?», «¿Qué teme esta persona?», «¿Cómo es la vida para esta persona?».

Vicki vino a hablar conmigo después de una de estas meditaciones y me contó que le había pasado una cosa maravillosa desde que había empezado a realizar esta práctica. Cuando veía a sus compañeros de trabajo, a los vecinos que salían a pasear con sus perros, a los dependientes de las tiendas, les había estado diciendo mentalmente: «eres real»; «eres real». Y estaba descubriendo que dejaban de ser meros decorados de su rutina diaria y que cobraban vida para ella. Advertía en aquellas personas un brillo de curiosidad en los ojos, una sonrisa generosa, un apretar de dientes nervioso, unos hombros caídos por el desengaño y la resignación, una mirada baja de tristeza. Si aguantaba un momento más, también era capaz de sentir la tristeza de aquella persona, su timidez o su miedo.

—Cuanto más reales son para mí, más real y más cálida y más viva me siento yo misma —me dijo Vicki—. Siento una intimidad en el mero hecho común de ser humanos. No me importa quienes sean..., siento que puedo aceptarlos como parte de mi mundo.

Si nos detenemos a prestar atención a los demás, a ver que son reales, descubrimos el vínculo oculto que existe entre todos los seres. En su poesía «Bondad», Naomi Shihab Nye nos dice que:

*Antes de aprender la tierna gravedad de la bondad
debes viajar hasta encontrarte a un indio con un poncho blanco,
tendido en la cuneta, muerto.
Debes ver que podrías ser tú,
que también él era alguien
que viajaba por la noche con planes
y con el aliento sencillo que lo mantenía vivo.*

Todos viajamos por la noche con planes, respirando esta vida misteriosa. La «tierna gravedad de la bondad» se despierta de manera natural cuando prestamos atención a los demás.

¿QUÉ HACEMOS CUANDO SE NOS CIERRA EL CORAZÓN?

Hace unos años me encontré con que un paciente de un grupo de psicoterapia que yo moderaba me estaba haciendo sentir irritada y molesta. Después de cada reunión, Tom se quedaba y me hacía preguntas que parecían innecesarias, o me comentaba por extenso la sesión de aquella tarde. También quedaba claro que hacía sentir molestos a otros del grupo durante las sesiones mismas. Una noche, cuando un joven contó que se sentía tenso y avergonzado cuando estaba con su esposa, porque ella lo criticaba sin cesar, Tom intervino y le dijo con gran aplomo que debía aparentar confianza, pues de lo contrario su esposa no lo respetaría jamás. El joven se sonrojó y no volvió a abrir la boca durante el resto de la tarde. En otras sesiones tuve que interrumpir a Tom, que se ponía a contar largas historias de cómo había afrontado y resuelto él problemas semejantes a los que planteaban los demás. Saltaba a la vista que quería sentirse importante y ser el centro de atención; y, por mucho que intentaba yo evitarlo, no dejaba de buscar el protagonismo.

Cuando hubo terminado nuestra quinta sesión y vi que Tom volvía a quedarse, esperando a que se hubieran marchado todos los demás, se me cayó el alma a los pies. Sentí que deseaba que se marchara, con enfado. Respiré hondo, me acerqué a él y me senté a su lado. Tom me dijo que tenía que hablar conmigo de las dificultades que estaba teniendo para integrarse en aquel grupo. Aunque se trataba de una consulta razonable, yo me sentía dura y tensa. Sabía que él quería mi interés y mi atención, pero yo no quería dárselos. Cuando Tom empezó a contarme qué era lo que fallaba en aquella combinación concreta de personas (mujeres demasiado sensibles, hombres pasivos y reprimidos emocionalmente...), mi irritación se agudizó. Me sentía intolerante, impaciente y llena de desdén. Pensaba para mis adentros: «Muy bien. Entonces, ¿por qué no te marchas, sin más? Así se arreglaría el problema para todos».

Estaba descubriendo que no siempre resulta fácil sentirse compasivos ante las necesidades de los demás. En vez de ello podemos sentirnos resentidos, manipulados, asqueados, impotentes, culpables, asustados. Cuando se nos endurece el corazón como mecanismo de defensa, no quiere decir que estemos fracasando como bodhisattvas. Lo único que significa es que, para que pueda surgir de manera natural la compasión hacia los demás, tenemos que empezar por hacernos amigos de lo que pasa dentro de nosotros.

Mientras Tom y yo seguíamos hablando, dirigí hacia mi interior una parte de mi atención. Vi que detrás de mi intolerancia había una sensación de estar siendo víctima de un abuso. Tom me estaba robando mi tiempo, estaba impidiendo que otros se sintieran a gusto y estaba hablando con desprecio de otros miembros del grupo. Cuando sentí el calor y la presión de la ira que se me acumulaba en el pecho, empecé a volverme contra mí misma: «Debería estar ayudándole, en vez de reaccionar en su contra... El que sufre de verdad es él». Pero al darme cuenta de lo agitada que me sentía, comprendí que yo también sufría. Me dije a mí misma con suavidad: «Está bien; está bien». El mero hecho de reconocer aquel dolor me ayudó a relajarme y a acordarme de transmitir un mensaje a mi propio corazón: «Aprecio este sufrimiento».

Establecer esta relación bondadosa con mi ira me permitió abrirme y prestar atención a los sentimientos de Tom. Entonces, viendo a aquella persona ante mí, le pregunté mentalmente: «¿Qué es lo que necesitas de verdad?». Y fue como si oyese hablar a su corazón. Percibí que quería desesperadamente que yo le hiciese compañía; que lo viera y le diera cariño. Tenía miedo de que yo no lo entendiera bien y de que no lo valorara como persona útil y que tenía mucho que ofrecer.

Mis sentimientos de irritación y de superioridad empezaron a suavizarse. Había estado aplicando los papeles de «paciente» y de «terapeuta» para distanciarme de Tom; y ahora estábamos allí los dos juntos, dos seres humanos vulnerables y que sufrían. Cuanto más veía en Tom a una persona verdadera, sensible, dolorida, mayor ternura

podía sentir hacia él y hacia el dolor que tenía en su vida.

Extendí la mano y toqué a Tom en el brazo. Los dos hablamos... y escuchamos. Al final, nos reímos juntos cuando me dijo en broma que nuestra sesión coincidía con el episodio semanal de *Frasier* en televisión, y que decidir entre una cosa u otra lo ponía en un compromiso. Yo ya no estaba con un pie en la calle; estaba participativa e interesada. Cuando expresé por fin a Tom algunos comentarios sobre su papel en el grupo, él me escuchó sin ponerse a la defensiva. Le comenté cuánto me gustaba la pregunta que había recibido el padre Theophane: «¿Qué es lo que necesitan de verdad?», y él aceptó de buena gana dejarse guiar por ella. Cuando pusimos fin a la conversación, él ya no parecía pesado, ni intentaba hacerse valer ni obtener nada de mí. Salió de la sala con paso alegre, como si se sintiera reforzado. Yo también sentía alegría. Me había apeado de mi superioridad airada y había regresado a mis sentimientos de conexión y de ternura.

Resultó que Tom se tomó muy en serio la costumbre de preguntarse «¿Qué es lo que necesitan de verdad?». En una sesión posterior del grupo llegó al punto de disculparse ante el joven al que había ofendido.

—En cierto modo me recuerdas a mi hijo —le dijo—. Yo quería que vieras en mí a un padre sabio, pero cometí contigo el mismo error en el que caí al criar a mi hijo. Me olvidé de enterarme de lo que necesitabas de verdad.

Tom tragó saliva y añadió por fin:

—Yo solo quería ayudar, pero no sabía cómo.

El joven estaba claramente conmovido. Al cabo de unos momentos, respondió, hablando despacio pero con firmeza:

—Lo que he estado necesitando de verdad, por parte de mi mujer y de todos los demás, es sentir que yo importo. Y tú acabas de hacer que me sienta así.

Resultó que aquella persona a la que yo había impuesto la etiqueta de «*el otro* menos deseado» terminó por desempeñar un papel

trascendental a la hora de conseguir que todos los del grupo se abrieran. Aunque Tom había tenido que cargar con todas las culpas por su falta de sensibilidad inicial, cuando se hubo abierto él, los demás pudieron reconocer que el dolor, el miedo o la ira que habían expresado tenían poco o nada que ver con Tom. A partir de entonces, en nuestro grupo floreció una intimidad profunda, basada en la disposición de cada uno de los participantes a estar presente con su propio dolor y, por ello, a estar abierto al dolor de los demás. Ablandar nuestros corazones, juntos, amplió nuestro círculo de la compasión: éramos reales y nos importábamos los unos a los otros.

VER POR LOS OJOS DE LOS DEMÁS

Sucede a veces que las mismas personas que tenemos más cerca se vuelven irreales para nosotros. Podemos caer fácilmente en la suposición de que sabemos cómo es la vida para ellas y olvidarnos de que esas personas, como nosotros, están cambiando siempre y sus vivencias son siempre nuevas. Perdemos de vista que también ellas viven plenamente, con dolores y con miedos; olvidamos lo dura que puede ser la vida por dentro.

Jeff y Margo acudieron a la terapia porque su matrimonio iba cuesta abajo. Jeff había sido un hombre lleno de vigor hasta que, ocho años atrás, había contraído la enfermedad de Lyme* en una de las acampadas que hacían juntos. Los dolores y la fatiga le iban en aumento mes a mes. Ya no podía realizar su trabajo de ebanista, porque tenía los dedos hinchados y rígidos. Aunque intentaba no perder la esperanza, se iba deprimiendo más y más. Margo hacía lo que podía: hacía horas extraordinarias en su trabajo, guisaba y limpiaba en su casa; pero tenía la sensación de que Jeff no apreciaba de verdad todo lo que hacía.

—Nunca hago bastante —decía ella.

Jeff interpretaba la situación en el sentido de que Margo estaba resentida por toda aquella situación. Decía que se lo notaba en su manera de apretar los dientes y en la tensión de sus palabras. Y decía que ella le hacía sentirse culpable, como si fuera culpa suya estar enfermo y no poder cumplir con sus obligaciones.

En una de nuestras sesiones realizamos un sencillo proceso de psicodrama que se llama «inversión de papeles». En primer lugar, y mientras Margo escuchaba con atención, Jeff describió toda la vergüenza y la frustración que sentía por estar enfermo. Se sentía impotente, como si fuera un debilucho con el que no se pudiera contar para nada. Habló del miedo que tenía por su futuro y de lo solo que se sentía, porque Margo no daba muestras de hacerse cargo

de la gravedad de lo que le había pasado a él. Había perdido la salud; había perdido la vida que había conocido hasta entonces.

Cuando Jeff hubo terminado, los dos intercambiaron los lugares. Margo se convirtió en Jeff, adoptando su postura e incluso, en la medida de lo posible, las expresiones de su rostro y su tono de voz. Situándose en el mundo de Jeff, habló de cómo era la vida con la enfermedad de Lyme. Cuando hubieron vuelto a sus sitios originales, Jeff dijo a Margo que oírle contar con tanta claridad las vivencias de él le había ayudado mucho a sentirse comprendido por ella.

Cuando tocó a Margo describir sus propias vivencias, empezó a hablar de que se sentía poco apreciada. Pero después, tras unos momentos de silencio, dijo con franqueza:

—Me he sentido muy impotente. Tú has estado acosado por la enfermedad. Tú, la persona que quiero. Y yo no puedo hacer que estés mejor. Y no sé adónde va a parar todo esto.

Margo sentía ira contra la vida, no contra Jeff. Y, por detrás de la ira, sentía una pena profunda por lo difícil que se había vuelto la vida de los dos. Cuando intercambiaron los asientos, Jeff habló en el papel de Margo, y describió lo que era sentirse impotente, sentir que la vida de ambos se estaba hundiendo y que ella no podía hacer nada al respecto.

Cuando hubo concluido el proceso, Margo y Jeff se fundieron en un abrazo mientras ambos lloraban. Él no se había dado cuenta hasta entonces de cuánto sufría ella por la frustración y la pena. Y ella no había tenido idea de lo solo que se sentía él, falta de la comprensión de ella. Sus acusaciones mutuas de «me haces sentirme...» habían dejado paso al «¿qué puedo hacer para ayudarte?».

Thoreau escribió: «¿Acaso hay milagro mayor que ver por los ojos de otra persona, aunque solo sea por un instante?». Como estaban descubriendo Margo y Jeff, ver por los ojos de otro se encuentra en el corazón mismo de la compasión. No es preciso que practiquemos formalmente el proceso de la inversión de papeles para que entendamos cómo es la vida para nuestro cónyuge o para nuestro hijo, para nuestra hermana o para nuestro amigo. Podemos

imaginarnos lo que sería estar en el cuerpo y en la mente de esa persona, viviendo sus circunstancias. Al permitirnos a nosotros mismos abrirnos plenamente al ser consciente y vulnerable de esa persona, sentimos una intimidad y una ternura naturales. Hafiz escribió:

*Pasa constantemente en el cielo,
Y algún día
Empezará a pasar
De nuevo en la Tierra*

*Que los hombres y mujeres
Que se dan unos a otros
La luz
Suelen caer de rodillas,*

*Y... Hablarán sinceramente
Con lágrimas en los ojos, diciéndose:*

*«Querido, querida,
¿Cómo puedo tratarte con más amor?
¿Cómo puedo ser más
Bondadoso?»*

Si cuando nos encontramos con cualquier persona, ya sea un amigo o un desconocido, nos preguntamos: «¿Cómo puedo ser más bondadoso?», descubriremos sin falta que todo ser tiene la necesidad de ser escuchado, amado y comprendido. Aunque podemos ser conscientes de ello, empezando por los de nuestro círculo más próximo, es posible prestar atención y brindar cariño a todos los seres vivos. *Cuanto más plenamente brindamos nuestra atención, más a fondo nos damos cuenta de que lo que más importa en la vida es ser bondadosos.* Cuando nos abrimos a la vulnerabilidad de los demás, se rasga el velo de la separación, y nuestra reacción natural es tender una mano solidaria.

EL CÍRCULO DE TODOS LOS SERES

Hay un conmovedor relato sij que cuenta que un anciano maestro espiritual hizo venir a sus dos discípulos más fieles al jardín que estaba ante su choza. Con mucha solemnidad, dio a cada uno una gallina y les dijo: «Id adonde no os vea nadie y matad a la gallina». Uno de los dos se retiró inmediatamente tras la choza, tomó un hacha y cortó la cabeza a la gallina. El otro se pasó horas enteras vagando de un lugar a otro y acabó presentándose de nuevo ante el maestro con la gallina viva en la mano. «Y bien, ¿qué pasa?», le preguntó el maestro. El discípulo respondió: «No encuentro ningún lugar donde pueda ma-tar a la gallina sin que me vea nadie. Vaya donde vaya, me ve la gallina».

Para aquel hombre, la gallina era real; era consciente, y sentía dolor. Cuando ponemos en nuestro propio ser consciente y vulnerable una atención bondadosa, estamos más despiertos al hecho de que todos los seres sienten, de que sufren dolor y quieren seguir viviendo. Aunque quizá no tendamos a pensar que tenemos gran cosa en común con una gallina, cuando profundizamos en nuestra atención (de manera muy semejante al caso de mi hijo con las hormigas), accedemos a la energía y a la fragilidad fundamental que caracteriza a todos los seres vivos. El poeta Gary Lawless escribió:

*Cuando los animales acudan a nosotros
Pidiéndonos ayuda,
¿Sabremos lo que nos dicen?
Cuando nos hablen las plantas
En su lenguaje delicado y hermoso,
¿Sabremos responderles?
Cuando el planeta mismo
Nos cante en nuestro sueños,
¿Sabremos despertarnos y pasar a la acción?*

Cuando sabemos que los animales y las plantas constituyen una parte de quienes somos, podemos escucharles y responder. No atender a los árboles es como no atender a nuestros pulmones cuando los tenemos congestionados y no podemos respirar. Cuando desaparezcan las aves canoras, habrá concluido nuestra música viviente. Cuando el propio planeta nos llama en sueños, nuestros corazones vibran de cariño, si estamos en contacto con la verdad de nuestra integración mutua. Recordamos que la red de la vida es nuestro hogar.

La aspiración del bodhisattva, «Que mi vida sea beneficiosa para todos los seres», es una herramienta poderosa para recordar nuestra integración y para ampliar los círculos de nuestra compasión. Cuando el bodhisattva toma la resolución de ayudar a todos los seres que sufren, no está asumiendo un papel presuntuoso ni se está aferrando a un ideal inalcanzable. Si nos vemos a nosotros mismos como individuos pequeños y separados que intentamos arreglar el mundo como responsabilidad propia, estamos condenándonos al engaño y al fracaso. Nuestra aspiración de ser beneficiosos arranca, más bien, del descubrimiento radical de que todos pertenecemos a la red de la vida y de que todo lo que tiene lugar en el seno de esta red afecta a todo lo demás. Todo pensamiento que tengamos, todo acto que realicemos, tendrá sus repercusiones, para bien o para mal. Así lo expresó, con vigor, una mujer aborígen de Australia, basándose en este sentimiento de la relación mutua: «Si has venido a ayudarme, estás perdiendo el tiempo. Pero si has venido porque tu destino está vinculado al mío, entonces vamos a trabajar juntos».

Cuando sentimos esta solidaridad, podemos expresar nuestro cariño de maneras incontables. Algunas personas centran su vida en construir un hogar de amor para sus familias; otras, en hacer cambiar las leyes para que los niños pobres estén mejor alimentados e instruidos. Hay personas que pasan muchas horas rezando a solas, y otras que siempre están al teléfono. Aunque es fácil llegar a creernos que deberíamos estar haciendo más cosas, o cosas distintas, lo que importa de verdad es nuestro cariño. Como enseñó la madre Teresa: «No podemos hacer cosas grandes; solo cosas pequeñas con amor grande».

Así como el sol fuerte derrite los cubitos de hielo, en los momentos en que nos sentimos conectados y bondadosos creamos un entorno cálido que anima a las personas que nos rodean a relajarse y a abrirse. Cada vez que ampliamos el círculo del cariño (con una sonrisa, con un abrazo, estando presentes y escuchando, con una oración), los círculos concéntricos se amplían sin fin. Cuando brindamos consuelo a la persona que está a nuestro lado, nuestra bondad se difunde por el mundo. La compasión del bodhi sattva, ya la dirija hacia su interior o hacia los demás, es una lluvia delicada que toca a toda la vida, sin prejuicios.

Meditación dirigida: El tonglen - Despertar el corazón de la compasión

La práctica tibetana del tonglen sirve para cultivar el corazón de la compasión que todo lo abarca. *Tonglen* significa «tomar hacia dentro y transmitir hacia fuera». Esta práctica, asociada al flujo de la respiración, nos enseña a abrirnos directamente al sufrimiento: al nuestro propio y al de todos los seres, y a brindar alivio y cariño. La meditación siguiente es una versión del tonglen que te puede ayudar a despertar la compasión ante el sufrimiento.

Hay ocasiones en que el tonglen puede resultar inadecuado. Si estás luchando contra el terror de haber sufrido abusos, contra una depresión inflexible o contra un desequilibrio emocional grave, el tonglen te puede provocar una inundación emocional o te puede agudizar la sensación de estar atascado. En tales situaciones, en vez de practicar el tonglen, solicita orientación a un terapeuta, a un maestro que esté familiarizado con esta práctica o a un guía espiritual de confianza.



Siéntate en una postura que te permita estar relajado y atento. Mientras sientes el ritmo natural de tu respiración, deja que se te tranquilicen el cuerpo y la mente.

La práctica tradicional del tonglen comienza con un instante de recuerdo, de reconocer el corazón y la mente despiertos. Con los ojos abiertos, dedica un breve momento a sentir la inmensidad del espacio y la apertura y el vacío naturales de la consciencia.

Ahora, evoca en tu mente una vivencia de sufrimiento. Puede tratarse de tu propio dolor o del sufrimiento de alguien próximo a ti: de un amigo o familiar, de un animal de compañía o de algún otro ser vivo. Permítete sentir este sufrimiento de manera inmediata, vívida, próxima. Que la pérdida, el dolor o el miedo sean reales para ti. Inspirando, deja que el dolor penetre plenamente en tu cuerpo y en tu corazón. Si se trata del

dolor de otro ser, siéntelo como propio. Ábrete a la intensidad de las sensaciones, sean las que sean.

Ahora, al espirar, deja que se libere el dolor que estás viviendo. Suéltate en la apertura de la consciencia, permitiendo que el dolor se ventile por la frescura del espacio abierto. Con la espiración, ofrece la oración o la manifestación de cariño que te acuda de manera natural. Por ejemplo: «Que te liberes del sufrimiento», «Aprecio tu sufrimiento», «Deseo que seas feliz y estés en paz».

Al principio te puede parecer que no te sientes verdaderamente conectado con el sufrimiento del dolor, del miedo o de la pena. En tal caso, puedes hacer que tu centro de atención principal esté puesto durante unos minutos en la inspiración y en el «tomar hacia dentro» del dolor. Presta atención especial a las sensaciones que surgen en tu cuerpo. Después, cuando empieces a sentir más plenamente el sufrimiento, vuelve a una práctica equilibrada de tomar hacia dentro sufrimiento y transmitir hacia fuera alivio.

Sé consciente de cómo te estás relacionando con el sufrimiento, sin hacer juicios ni críticas. En algunos momentos puedes sentir una disposición valiente a abrirte a la intensidad y a la crudeza del dolor. En otras ocasiones te puedes sentir temeroso, y tu corazón puede estar a la defensiva o insensible. Si sientes resistencia, puedes practicar el tonglen con las sensaciones de resistencia. (Puedes practicar el tonglen con cualquier vivencia que te surja.) Inspira las sensaciones de miedo o de insensibilidad, tocándolas plenamente. Espira perdón, entregando la resistencia a la amplitud de la consciencia. Ya te sientas dispuesto o con resistencia, sigue practicando con la respiración, tomando hacia dentro las sensaciones crudas de sufrimiento y enviando hacia fuera alivio, soltándote en la apertura.

Ahora, evoca mentalmente a todos los demás seres del mundo que viven un sufrimiento como ese sobre el que has estado reflexionando. Percibe que, aunque nuestras historias respectivas puedan ser distintas, nuestra vivencia concreta del dolor físico y del sufrimiento emocional es la misma. Si estás meditando sobre el dolor de sentirse inadecuado y rechazado, en este mismo momento hay millones de personas que están sintiendo el

mismo dolor. Percibiendo el carácter real de este sufrimiento, empieza a inspirar en nombre de todos los que sufren de este modo. Inspira la inseguridad, la pena o el dolor que sufren todos estos seres, y vive en tu corazón la intensidad y la plenitud de su dolor. Cuando espire, libera en el espacio sin límite esta inmensidad de sufrimiento. Que se acoja en la consciencia sin límites. Como antes, ofrece con la espiración cualquier oración que pueda aliviar el sufrimiento.

Sigue inspirando y espirando, abriéndote a la vivencia universal de este sufrimiento y soltando en la espaciosidad, con una oración. Al abrirse tu corazón a la inmensidad del sufrimiento, tú te conviertes en esa apertura. Al ofrecer tu ternura, tu consciencia se impregna de compasión. Mientras sigues inspirando sufrimiento y espirando cariño, percibe tu corazón como transformador de penas.



Puedes practicar el tonglen siempre que seas consciente del sufrimiento. Quizá veas en el telediario a una familia que acaba de perder su casa por una inundación o por un incendio. O quizá vayas viajando por la autopista y veas un accidente de tráfico. O puedes estar en una reunión de Alcohólicos Anónimos, escuchando a una persona que cuenta su lucha con el alcoholismo. Allí mismo, puedes inspirar, dejándote sentir la proximidad inmediata y la agudeza de ese dolor y de ese miedo. Al espirar, suelta el dolor en la apertura de la consciencia, pidiendo alivio con una oración. Después de pasar así varios minutos, amplía el campo de la compasión, respirando por todos los seres que sufren por una pérdida, por un trauma o por una adicción.

* Infección transmitida por las garrapatas. (N. del T.)

CAPÍTULO 10

Reconocer nuestra bondad esencial: la vía de acceso a un corazón lleno de perdón y de amor



*Como una madre amorosa
Que sostiene a su único hijo
Y custodia su vida,
Así tú, con corazón sin límites,
Sostente a ti mismo y a todos los seres.*

BUDA

*Soy más grande y mejor de lo que creía.
No sabía que contenía tanta bondad.*

WALT WHITMAN

CUANDO AMY SE PRESENTÓ en la sesión de terapia, estaba agitada y ruborizada. Durante los dos meses que yo llevaba viéndola, había estado callada, casi reprimida. La cuestión principal que habíamos trabajado juntas era la falta de autoestima. En aquella sesión, Amy se puso a contarme que había descubierto que su marido había estado teniendo una relación con otra mujer. El marido llevaba medio año pasando cada vez más fines de semana fuera de casa por «asuntos de trabajo». Amy sospechó algo, y un día de la semana anterior había decidido leer los mensajes de correo electrónico que recibía su marido en la cuenta de su empresa. Había muchos mensajes de una mujer, una compañera de trabajo, que tenían un tono de intimidad que habían hecho temblar de rabia a Amy. Cuando pidió explicaciones a Don aquella misma tarde, este se puso pálido y, con expresión de

tristeza y de derrota, asintió con la cabeza y dijo: «Tienes razón. Es verdad». Don quería seguir hablando, explicarse; pero ella no era capaz de escucharle. Le dijo que todo había terminado entre ellos y que no podría perdonárselo jamás.

Después de haber reconocido su infidelidad aquella misma noche, Don había puesto fin a su relación extramarital. Suplicó a Amy que lo perdonara, que diera una oportunidad a su matrimonio. Amy, que estaba demasiado cargada de ira como para poder asegurarle nada, mantuvo al principio un silencio férreo. Más tarde, dijo a Don que ya habría puesto fin al matrimonio si no fuera por la hija de los dos, Celia.

Me contó que, a partir de aquella noche, había tenido la mente invadida por los pensamientos acerca de cómo la había estado engañando, diciéndole que tenía que asistir a un congreso o a una reunión de planificación, o que se iba a quedar a trabajar hasta tarde. La ira de Amy por haber sido traicionada le quemaba el pecho como una hoguera roja inmensa. Don era un vil mentiroso. Un monstruo sin corazón. Todo lo que le decía había formado parte de una red de mentiras. Todo el matrimonio de los dos era una frasa.

Cuando nos han traicionado, una de nuestras primeras reacciones es saltar con violencia contra el culpable. Nos creamos una historia de buenos y malos y dirigimos nuestra ira sobre el que nos ha provocado aquel dolor. Llenos de un resentimiento profundo, construimos toda una acusación, respaldada por pruebas suficientes para demostrar que debemos eliminar a esa persona de nuestra vida para siempre. La palabra *resentimiento* significa «volver a sentir». Cada vez que nos repetimos a nosotros mismos la historia de cómo nos han injuriado, volvemos a sentir en el cuerpo y en la mente la ira que nos produce haber sido víctimas de un abuso. Pero suele suceder que en nuestro resentimiento hacia los demás se esté reflejando nuestro resentimiento hacia nosotros mismos. Cuando nos rechaza alguien, esa persona puede estar reforzando un punto de vista que nosotros ya tenemos: el de que no somos lo bastante buenos, lo bastante bondadosos, lo bastante dignos de ser queridos.

Aunque Amy centró al principio en Don su resentimiento y su ira, no tardó en volverlos sobre sí misma. La relación extramarital de Don había confirmado el peor de los temores de Amy: que se merecía que la engañasen. El rechazo de Don reforzaba totalmente su sentimiento de falta de valía. Aunque Amy pareciera cálida y cariñosa al mundo, por dentro se sentía falsa, acartonada, grotesca. Don, que era quien mejor la conocía, la había rechazado. Ahora, perdida en el trance de la falta de valía, Amy estaba convencida de que era indigna de ser querida.

Nuestras vidas pueden quedar atadas dolorosamente por la vivencia de que hay algo de malo en nosotros, sobre todo cuando parece que nuestra vida se viene abajo; cuando perdemos el trabajo, o sufrimos una lesión grave, o nos separamos de un ser querido. Aceptamos la creencia de que somos esencialmente defectuosos, malos e indignos de ser amados. Como hizo Amy, olvidamos lo que tenemos de bueno y nos sentimos apartados de nuestro corazón. Pero el Buda enseñó que, por muy perdidos en el engaño que podamos estar, nuestra esencia, nuestra naturaleza búdica, es pura e inmaculada. El maestro de meditación tibetano Chogyam Trungpa ha escrito: «Todo ser humano tiene una naturaleza esencial de bondad». La bondad esencial es el resplandor de nuestra naturaleza búdica; es nuestro despertar y nuestro amor intrínsecos.

Esto no significa que no podamos hacer nada mal. Pero, a diferencia del condicionamiento que hemos recibido en nuestra cultura como herederos de Adán y Eva, la postura budista es que no hay personas malas ni pecadoras de suyo. Cuando nos hacemos daño a nosotros mismos o a los demás, no es porque seamos *malos*, sino porque somos *ignorantes*. Ser ignorantes consiste en ignorar la verdad de que estamos conectados con toda la vida, y de que la codicia y el odio generan más separación y más sufrimiento. Ser ignorantes es ignorar la pureza de la consciencia y la capacidad de amor que expresa nuestra bondad esencial.

Para reconocer esta bondad esencial en todas las personas hace falta valor. Trungpa considera que esta es la tarea del guerrero

espiritual, y dice que la esencia del valor humano es «negarse a dar por perdido a nadie ni a nada». Esto puede resultar especialmente difícil cuando intentamos ver la bondad de un asesino, del presidente de una gran empresa que contamina el planeta o de un pedófilo. La bondad esencial puede estar oculta bajo una fea maraña de miedo, de codicia y de hostilidad, y el hecho de verla no significa que pasemos por alto la conducta dañina de los demás ni la nuestra propia. Para aceptar la vida radicalmente hay que ver con claridad su verdad plena. Romaine Rolland, novelista y místico, dijo: «En el mundo no hay más que un heroísmo: ver el mundo tal como es y amarlo». Ver el mundo tal como es significa no solo ver la vulnerabilidad y el sufrimiento de cada persona, sino también su bondad esencial. Cuando nos abrazamos con Aceptación Radical a nosotros mismos y a los demás, estamos mirando más allá de los roles, de las historias y de las conductas que oscurecen nuestra naturaleza verdadera.

Para ver la bondad de los demás, debemos empezar por ver la bondad en nosotros mismos. Incluso cuando nos sentimos avergonzados o deprimidos, resentidos o inseguros, no nos damos por perdidos a nosotros mismos. En el budismo tradicional existen meditaciones específicas dirigidas a liberarnos del trance y a conectarnos de nuevo con la bondad y con la consciencia amorosa, que es nuestra naturaleza verdadera. Estas meditaciones suelen empezar con el perdón, pues el perdón nos despoja de la coraza de resentimiento y de culpabilidad que nos envuelve el corazón y que nos impide sentir nuestra propia bondad y la de los demás. Las prácticas de la bondad amorosa despiertan el amor, que es la flor de nuestra bondad.

La Aceptación Radical fundamental para estas prácticas depende de un acto de fe. Puede que los pensamientos propios de nuestro trance nos digan que algo está mal; pero nosotros nos atrevemos a soltarlos y a confiar en la posibilidad de la bondad. Puede que nuestro cuerpo esté lleno de emociones dolorosas; pero en vez de huir, nos confiamos al poder sanador de la presencia compasiva. Puede que nos hayamos protegido a nosotros mismos cerrando el corazón; pero en lugar de ello, y en nombre del amor, nos negamos a expulsar de nuestro

corazón a nadie, ni tampoco a nosotros mismos. Cuando estamos dispuestos a realizar ese acto de fe, no quedamos defraudados, pues cuando retiramos las capas sucesivas de engaño encontramos la bondad y el amor, que están ahí siempre.

PERDONARNOS A NOSOTROS MISMOS: LIBERAR LA CULPA QUE NOS ATA EL CORAZÓN

En nuestra sesión siguiente, Amy me recitó una letanía de sus defectos personales. Era incompetente como madre. Era mala esposa. Era una mujer torpe, fracasada, en todas partes: en su casa, en el trabajo... Era muy consciente de cuánto se habían distanciado su hija Celia, de catorce años, y ella. Rara vez hablaban en profundidad, y Amy no sabía gran cosa de lo que pensaba y sentía Celia. Dijo que no le debía sorprender tanto que Don se buscara otra mujer. ¿Quién iba a querer ser fiel a una persona tan gruñona y tan egoísta como ella? Amy siempre estaba criticando a Don por lo desordenado que era, por su manera de planificar sus vacaciones, por su manera de conducir. Le venía a la memoria un episodio concreto. Una noche del año anterior estaban acostados y Don había empezado a contarle una discusión que había tenido con su jefe. Amy lo había interrumpido, irritada, diciéndole:

—Venga, dímelo ya. ¿Has perdido tus posibilidades de ascenso? ¿Lo has echado todo a perder?

Don se levantó de la cama y se quedó de pie un momento, a oscuras. Dijo sin más «No, Amy», y se marchó de la habitación. No volvió a la cama aquella noche, ni la siguiente. Después de contarme esto, Amy se hundió en su asiento, bajó la vista hacia el suelo y dijo con voz cansada:

—No sé con quién estoy más enfadada..., con Don o conmigo mismo.

Con independencia de que nuestra ira y nuestro resentimiento se dirijan hacia otra persona o hacia nosotros mismos, el resultado es idéntico: nos apartan del dolor más profundo de nuestro daño y de nuestra vergüenza. Mientras sigamos rehuendo esos sentimientos, permaneceremos atrapados bajo nuestra coraza, privados del amor hacia nosotros mismos y hacia los demás.

Como ya hemos visto y repetido, el camino de salida comienza por la Aceptación Radical de nuestro dolor. Cuando liberamos nuestras historias de culpa y nos permitimos vivir como experiencia directa en nuestro cuerpo los sentimientos de vergüenza y de miedo, empezamos a considerarnos a nosotros mismos con compasión. En vez de vivir reaccionando ante hechos del pasado, en vez de identificarnos a nosotros mismos como personas con ira, nos liberamos para recibir el momento presente con sabiduría y con bondad. Esta es la esencia del perdón. Ya sintamos ira hacia nosotros mismos o hacia los demás, *perdonamos a base de soltar la culpabilidad y de abrirnos al dolor que hemos intentado apartar de nosotros.*

Pero el perdón puede parecer imposible cuando nos hemos vuelto vivamente en contra de nosotros mismos. Como el caso de Marian y de su culpa por los abusos sexuales que sufrió Christy, no podemos imaginarnos la posibilidad de sentir compasión hacia nosotros mismos. Pregunté a Amy:

—¿Crees que serías capaz de perdonarte a ti misma el ser esa persona crítica, el cometer esos errores?

Ella respondió sin dudarlo:

—¡No! Al perdonarme a mí misma no haría más que disculparme... ¿Acaso serviría eso para lograr ser mejor madre o mejor esposa?

Yo le pregunté con delicadeza:

—¿Hay alguna cosa más que te impida perdonarte a ti misma, Amy?

Ella respondió con cierta amargura:

—¿Por qué iba a perdonarme a mí misma? Eso no serviría de nada a aquellos a los que ya he hecho daño. Ya he destrozado la vida de mi familia. Es demasiado tarde.

Pero yo sabía que una parte de Amy quería desesperadamente quitarse la soga del autoodio que llevaba al cuello.

—¿Qué pasaría si dejaras de lado, aunque fuera por un rato, tu historia de que eres una mala persona? —le pregunté.

Ella respondió que no lo sabía, pero que estaba dispuesta a hacer la prueba.

Cuando empecé a guiar a Amy, indicándole que pusiera la atención en las sensaciones que tenía en el cuerpo, ella me dijo que se sentía como si estuviera cayendo en un pozo profundo de vergüenza, en una fosa de maldad. Al cabo de unos momentos le vino a la mente un recuerdo de años atrás. Amy se vio a sí misma en su despacho, en su casa, irritada por las quejas constantes de Celia. Arrastró literalmente a su hija de un brazo hasta llevarla al cuarto de juegos, encendió el televisor y le prohibió que saliera del cuarto. La dejó encerrada dos horas, sin atender a los gritos con que le pedía a cada rato que la dejara salir. Después de contarme esto, me preguntó:

—Tara, ¿cómo voy a perdonarme a mí misma el haber tratado así a mi hija? Me siento muy avergonzada de mí misma.

Yo propuse a Amy que, en vez de intentar perdonarse *a sí misma*, podía limitarse a enviar un mensaje de perdón a la vergüenza.

—¿Puedes perdonar a la vergüenza el hecho de que exista? —le pregunté.

Amy asintió con la cabeza, y susurró:

—Perdono a esta vergüenza... Perdono a esta vergüenza.

Se quedó callada un rato que se hizo largo, y yo le pregunté por fin qué pasaba.

—Bueno... —empezó a decir despacio—. Ya no parece vergüenza. Ahora lo siento más bien como miedo.

Yo le expliqué que podía estar con el miedo de la misma manera, dejándolo estar allí, sintiéndolo, brindándole perdón. Al cabo de unos minutos, Amy dijo:

—Ya sé de qué tengo miedo... De que nunca estaré cerca de nadie. Aparto de mí a todo el mundo. No quiero que nadie vea cómo soy de verdad.

Amy lloraba y se cubría la cara con las manos. Yo le recomendé con suavidad que perdonara también aquello, primero el miedo y ahora

esta pena. Le dije que, si quería, podía decir simplemente: «Perdonada, perdonada». Amy, abrazándose las rodillas contra el pecho y meciéndose, perdonó y se abrió a la pena que había estado enterrada por debajo de sus resentimientos.

—Hubo tantas ocasiones en las que podría haberme portado con amor y no lo hice... —dijo—. Con Celia, con Don, con mis amigos...

Sea lo que sea lo que aparezca (rabia candente, angustia devoradora, pensamientos crueles o desaliento absoluto), al ofrecer directamente el perdón a cada uno de estos sentimientos estamos otorgando a nuestra vida interior el permiso de ser tal como es. En vez de perdonar a un «yo», perdonamos a las vivencias con que nos identificamos. La resistencia nos mantiene atascados, endureciéndonos el corazón y contrayéndonos el cuerpo y la mente, mientras que, por el contrario, decir «perdono esto» o «perdonado» genera un calor y una suavidad que permite que se desplieguen las emociones y que cambien.

Cuando a Amy se le fue aliviando por fin la pena, el cuerpo se le quedó muy quieto y se le relajó la cara. Apoyó la cabeza en el respaldo del sillón y la respiración se le volvió más lenta y profunda. Cuando me miró, tenía los ojos rojos e irritados, pero tranquilos. Todavía acurrucada sobre sí misma en el sillón, Amy me contó una ocasión en que, cuando estudiaba segundo curso de primaria, al volver de la escuela se encontró un perro sin amo que estaba olisqueando la basura de su casa. Me dijo que había sido un «amor a primera vista» y que, cuando le pareció que sus padres iban a llevarse al perro a un refugio para animales, Amy se puso a llorar sin consuelo. A final, la familia adoptó a Rudy, que fue el primero de una serie de animales desvalidos que Amy fue cuidando: varios perros más, gatos y un pájaro herido. Se le suavizaba la expresión cuando me contaba:

—Todo el mundo comentaba lo buena que era yo con los animales... Me encantaban. Eran mis amigos.

Añadió en broma que, en la actualidad, las alergias de Don, leves pero auténticas, eran lo único que impedía que tuviera un verdadero

zoológico en casa.

Después añadió en voz más baja:

—¿Sabes? Sí que quiero a la gente..., a los animales... Siempre he sido así.

Cuando dijo estas palabras, noté que empezaba a abrir la puerta de acceso a su propia sanación.

—Amy, *sí que eres* una buena persona —le dije—. Espero que puedas consentirte a ti misma confiar en ello.

Le pregunté si tenía fotos de ella con sus animales. En tal caso, podía dedicar algún tiempo a mirarlas. También podía mirar algunas de sus fotos de cuando era pequeña, para ver qué observaba.

Para concluir la sesión, recordé a Amy que el proceso de perdonarnos a nosotros mismos y de aprender a confiar en nuestra propia bondad puede ser largo. Le dije que algunos días yo tenía que perdonarme a mí misma una y otra vez, hasta veinte y treinta veces. Yo no suelo recurrir para ello a una meditación formal; me limito a reconocer que me estoy criticando o desaprobando a mí misma, y llevo compasión al dolor que siento. Sostengo conscientemente la intención de soltar la culpa e intento ser más bondadosa conmigo misma.

Sugerí a Amy que practicara todas las noches, antes de dormirse, una «revisión de perdón», observándose para descubrir si se estaba guardando algo contra sí misma de lo sucedido durante el día. Quizá hubiera cometido un error en el trabajo, o hubiera dicho a su marido algo en tono de desprecio. Si se daba cuenta de que estaba en contra de sí misma, podría sentir el dolor de su autocrítica, el miedo, la ira o la vergüenza, y podía enviarse a sí misma el mensaje: «perdonada, perdonada». También podía recordarse a sí misma con suavidad que estaba haciendo las cosas lo mejor que podía.

El proceso de perdonarnos a nosotros mismos prosigue a lo largo de toda nuestra vida. Estamos tan acostumbrados a repasar la historia de lo que hay de malo en nosotros y en los demás, que vivir con un corazón tenso y resentido puede llegar a convertirse en la manera de

ser que nos resulta más familiar. Podemos encontrarnos miles de veces atrapados en las historias de lo que estamos haciendo mal. Podemos caer miles de veces bajo el peso de nuestra culpabilidad, hundiéndonos hasta allí donde reside el dolor más profundo. Con cada sesión de liberarnos a nosotros mismos por el perdón, reforzamos nuestro reconocimiento de nuestra bondad esencial. Como descubrió Amy, empezamos a confiar de nuevo en que la vida nos importa.

Con el tiempo, el perdonarnos a nosotros mismos nos transfigura la vida completamente. Todos hemos oído contar casos de condenados a muerte que, afrontando con sinceridad los sufrimientos que habían causado, fueron capaces de perdonarse a sí mismos. Abriéndose a la inmensidad del dolor, sus corazones se volvieron tiernos y despiertos. Los otros presos, los guardias, el capellán de la cárcel y sus parientes podían advertir el brillo de la liberación interior de aquellos condenados. Estos presos no se estaban disculpando a sí mismos. Asumían la plena responsabilidad de sus actos, pero, al mismo tiempo, eran capaces de reconocer la verdad de su bondad esencial.

Podemos temer, como Amy, que perdonarnos a nosotros mismos equivalga en algún sentido a disculpar las conductas dañinas, o concedernos permiso para seguir haciendo daño. Cuando nos perdonamos a nosotros mismos, lo que estamos diciendo no es: «Lo hice porque no tenía otro remedio...», de modo que bien puedo olvidarme de ello». Y cuando liberamos nuestros pensamientos de culpa, tampoco estamos quitándonos de encima nuestra responsabilidad. Sentirnos mal y culpables por haber hecho alguna cosa puede servir para impedir que hagamos más daño durante algún tiempo; pero culparnos y odiarnos a nosotros mismos solo termina por conducirnos a realizar nuevos actos dañinos. No podemos convertirnos en buenas personas a base de castigarnos. Solo acogiéndonos a nosotros mismos con la compasión del perdón llegamos a conocer nuestra bondad y reaccionar con sabiduría y con cariño ante nuestras circunstancias.

APRENDER A VER NUESTRA PROPIA BONDAD

En el transcurso de las semanas siguientes, Amy apenas se habló con Don. Este dormía en el sofá del cuarto de estar, y ella tampoco tenía claro qué debía hacer a continuación. Me dijo que no quería poner fin al matrimonio, pero que tampoco podía fingir sin más que no había pasado nada, consintiendo que Don se saliera con la suya. A pesar del dolor y de la incertidumbre que sufría Amy, yo advertía en nuestras sesiones que dentro de ella se movía y se abría algo.

Amy trajo a nuestra sesión siguiente unas cuantas fotos. Las dispuso sobre la mesa de café y las dos nos sentamos juntas en el sofá para verlas. Una era una foto de Amy de recién nacida, aferrada al pecho de su madre, y las dos sonreímos al ver a aquella dulce personita de grandes ojos. En otra foto tenía unos dos años y estaba sentada en los hombros de su padre, abrazaba la cabeza de este y se reía. Amy sonrió.

—Me siento feliz al verla feliz, ¿sabes? —me dijo.

En las otras fotos, tomadas cuando Amy tenía ocho o nueve años, estaba con los animalitos que había adoptado: abrazada a Rudy, echada en la cama con el gatito Sam, que dormía sobre su pecho, sosteniendo con cuidado a un pajarito entre las manos. Mientras mirábamos sus fotos con sus animales, Amy me dijo que recordaba lo que se sentía al ser buena persona.

—Tara, cuando me dijiste aquello la semana pasada, me costaba trabajo aceptarlo. Pero en este momento, al ver las fotos, me parece que lo siento ahora mismo. Esa bondad y esa inocencia... siguen dentro de mí.

Para que Amy se planteara siquiera la posibilidad de recordar su bondad, debía soltar su creencia de que era mala e indigna de ser amada. En nuestra sesión anterior, Amy había comenzado el proceso del perdón, abriéndose a su dolor y acogiéndolo con compasión. Me dijo que también le había resultado útil la revisión de perdón. Una

noche, al recordar lo distraída y lo torpe que había estado al atender a los clientes en su trabajo de agente inmobiliaria, se limitó a consentirse a sí misma sentir la angustia y la vergüenza en su cuerpo, y a perdonarlas por estar allí. Amy, sonriendo, me dijo:

—Me di cuenta de que podía estar tensa sin dejar por ello de ser una buena persona.

Mientras Amy recogía sus fotos, yo me levanté del sofá, tomé un libro de la estantería de mi consulta y busqué una de mis poesías favoritas. Leí en voz alta a Amy unos versos del poeta Kabir:

*Percibimos que hay un espíritu que ama
a las aves, a los animales y a las hormigas;
quizá sea el mismo que te dio un resplandor
en el vientre de tu madre...*

—Esto me hace pensar en ti, Amy; en tu espíritu de amor. Creo que esos animales que cuidabas te ayudaban a recordar quién eras.

Ella, asintiendo con una sonrisa, tocó con un dedo el montón de fotos.

—Estas tienen que estar en mi altar —dijo—. Ahora necesito más que nunca un recordatorio constante.

Se considera que reflexionar sobre nuestra propia bondad es uno de los «medios hábiles» de la práctica del budismo, pues nos abre el corazón y nos vigoriza la fe en nuestro despliegue espiritual. Si estamos atrapados en la trampa de considerarnos malos a nosotros mismos, nos contraemos y nos escondemos. Por el contrario, si confiamos en nuestra bondad, entonces nos abrimos a los demás, nos sentimos inspirados para ayudar a los demás, avanzamos en nuestro camino espiritual con alegría y con dedicación.

Existen varias prácticas tradicionales que se realizan como medio para recordar nuestra propia bondad. Podemos empezar sencillamente por reflexionar sobre determinadas cualidades o conductas que valoramos en nosotros mismos. Por ejemplo, cuando recuerdo casos en que he sido bondadosa con alguien, percibo el

sabor dulce del ser cariñosa y generosa. Quizá recuerde una ocasión en que dejé de lado mis propias tareas para detenerme a escuchar a fondo a alguien, o que regalé espontáneamente a una amiga un libro que podría gustarle.

Cuando me siento conmovida por la música de Mozart, o maravillada por el firmamento estrellado de la noche, siento que formo parte de la bondad y de la belleza de la vida. Cuando me parece que la vida es divertida, me siento real, humana y esencialmente buena.

Pero existen ocasiones en que la idea de apreciarme a mí mismo me puede resultar incómoda o interesada. En tales casos, me parece más sincero aceptar mi deseo esencial de ser feliz, reconocer que yo, como todos los seres humanos, quiero que me amen, anhelo sentir mi propia bondad. Cuando atiendo a la profundidad de estos anhelos, vuelvo a conectar con un sentimiento genuino de calor hacia mí misma.

En ocasiones, la manera más fácil de apreciarnos a nosotros mismos es mirándonos por los ojos de una persona que nos quiere. Un amigo me contó que, cuando se ve a sí mismo por los ojos de su maestro espiritual, recuerda su propia dedicación profunda a la búsqueda de la verdad. Uno de mis pacientes se da cuenta de que es digno de ser querido cuando recuerda cuánto encantaba a su abuelo su curiosidad e inventiva infantil. A veces, vernos a nosotros mismos por los ojos de un buen amigo nos puede ayudar a recordar nuestras buenas cualidades. A nuestro amigo le puede encantar nuestro buen humor y nuestro calor, nuestra pasión por la defensa del medio ambiente, nuestra disposición sincera a contar lo que pasa de verdad en nuestras vidas. Tampoco tenemos que limitar al conjunto de los humanos los seres que nos aprecian. Una vez vi en un coche una pegatina que decía: «Señor, ayúdame a verme a mí mismo como me ve mi perro». Podemos preguntarnos por qué se alegra de vernos nuestro perro. Aunque no sea más que porque quiere que le demos de comer o lo saquemos a pasear, el animal estará apreciando nuestra constancia en cuidar de él, en lo que se refleja un aspecto de nosotros que tiene

valor. La práctica de mirar por los ojos de una persona que nos quiere puede ser una manera vigorosa, y sorprendentemente directa, de recordar nuestra belleza y nuestra bondad.

Por medio de la simple práctica de ver nuestra propia bondad, desmontamos los hábitos tan arraigados de la culpa y del autoodio, que nos hacen sentirnos aislados y faltos de valía. El maestro hindú Bapuji, de nuestro tiempo, nos recuerda con amor que valoremos nuestra propia bondad:

Hijo querido,

No te partas más el corazón.

Siempre que te juzgas a ti mismo, te partes el corazón.

*Dejas de alimentarte del amor, que es el manantial
de tu vitalidad.*

Ha llegado la hora, tu hora

De vivir, de celebrar y de ver la bondad que eres tú...

Que nadie, que nada, que ninguna idea ni ideal te detenga.

Si viene alguno, aunque sea en nombre

de la «Verdad», perdónale su ignorancia

No luches

Suéltate.

Y dirige tu aliento a la bondad que eres tú.

Cada vez que nos traicionamos a nosotros mismos al no ver nuestra bondad, nos partimos el corazón. Cuando nos criticamos a nosotros mismos por no haber estado a la altura, nos partimos el corazón. Aunque Amy llevaba años enteros partiéndose el corazón, ya empezaba a ver su propia bondad y a acercarse a la sanación. Como nuestra manera de vernos a nosotros mismos está tan influida por nuestras relaciones personales, aquella confianza de Amy en su propia bondad se haría más profunda cuando se sintiera perdonada por otra persona.

LA BENDICIÓN DE SENTIRNOS PERDONADOS

Un día, a última hora de la tarde, Amy volvía del trabajo a su casa en coche y se quedó atrapada en un atasco. Llegó a casa con poco tiempo para preparar la cena. Dan estaba de viaje y la nueva jefa de Amy iba a venir a cenar con su marido. Cuando Amy entró en la cocina, se encontró las encimeras cubiertas de platos sucios de salsa de tomate y varias latas de refresco a medio beber, aquí y allá. Amy estalló. Irrumpió en el cuarto de Celia, apagó la música estruendosa y dijo a los amigos de su hija que se marcharan

Cuando estos hubieron salido de la casa, Amy se puso a reñir a Celia.

—¿Cómo has podido ser tan desconsiderada?! Sabías que teníamos visita.

—Solo habrías tenido que pedírmelo... —empezó a decir Celia; pero Amy la interrumpió, gritándole que ella no tenía por qué ir a suplicarle que le ayudara.

—Lo único que te importa son tus amigos y tu música... Todo lo demás te trae sin cuidado —exclamó Amy por fin, y salió del cuarto de Celia dando un portazo.

En el silencio que se produjo a continuación, Amy seguía oyendo los ecos de sus propios gritos. El corazón le palpitaba con fuerza y tenía la respiración jadeante. De pronto, le vino a la mente una imagen de su niña cuando era muy pequeña, y recordó que Celia recogía manojos de diente de león para regalárselos a ella. Le surgió inmediatamente después otra imagen en la que Celia y ella se adornaban mutuamente el pelo con flores, como reinas de mayo. Amy volvió sobre sus pasos y llamó suavemente a la puerta. Celia abrió y se quedó inmóvil, expectante.

—No me lo creo, Celia —dijo—. No me creo que te esté haciendo esto.

Amy se sentó en la cama y todo lo que tenía que decir le salió a borbotones. Dijo que sentía haber hecho tan desgraciadas sus vidas, que sentía lo que pasaba entre el padre de Celia y ella, que sentía ser una madre como ella, que sentía no apoyar a Celia lo suficiente..., que lo sentía, lo sentía, lo sentía.

Celia guardó silencio un rato y dijo por fin:

—Mamá, nadie es perfecto, pero yo he sabido siempre que me quieres. Eso es lo que importa, ¿no?

Amy miró a su hija a los ojos, azules y límpidos, y comprendió que decía la verdad. Celia no había dudado nunca que su madre la quería. Incluso cuando Amy estaba angustiada y agotada, Celia seguía sintiendo su amor y sabía que era inamovible. Algunas veces se sentía enfadada con su madre, desde luego, y a veces no quería estar con ella; pero Celia sabía que Amy estaba allí para cuando la necesitara. Amy, a su vez, sintió una gran oleada de alivio. En vez de sentirse culpable y despreciable, se sentía perdonada.

Durante los días siguientes, cuando Amy notaba que estaba siendo desagradable y crítica, recordaba los dulces ojos azules de Celia y empezaba a aflojarse la presión dolorosa de la autocrítica. Aunque no había perdido el hábito de criticarse a sí misma, los sentimientos de ser mala no se iban acumulando hasta apoderarse de ella. Gracias a que Celia la había perdonado, Amy era más bondadosa y más delicada consigo misma.

Saber que estamos perdonados puede resultar profundamente liberador, sobre todo cuando la aceptación abraza con compasión nuestras faltas. Oí contar un caso conmovedor de una mujer que estaba muriendo de sida en el hospital. Durante los diez últimos años de su vida había sido adicta a la heroína, sin que le importase cómo conseguir cada nueva dosis; la cuestión era conseguirla. Solo había querido a una persona, a su hija, y ni siquiera aquel amor le había impedido destruir su propia vida.

Un día, un sacerdote católico joven estaba visitando a enfermos en el hospital público y se encontró con aquella mujer, que estaba demacrada y tenía la piel amarilla propia de los enfermos del hígado.

El sacerdote se sentó junto a su cama y le preguntó cómo le iba.

—Estoy perdida —respondió ella—. He echado a perder mi vida y la de todos los que me rodean. No tengo salvación. Voy a ir al infierno.

El sacerdote se quedó callado unos momentos. Después, vio en la mesilla el retrato enmarcado de una niña muy guapa.

—¿Quién es? —le preguntó.

La mujer se animó un poco.

—Es mi hija; es la única cosa hermosa que hay en mi vida.

—¿Y si su hija estuviera metida en algún lío, o si cometiera un error, usted la ayudaría? ¿La perdonaría? ¿La seguiría queriendo?

—¡Claro que sí! —exclamó la mujer—. ¡Por ella haría cualquier cosa! Siempre será hermosa y valiosísima para mí. ¿Cómo me pregunta usted una cosa así?

—Porque quiero que sepa que Dios tiene en su mesilla un retrato de usted.

En aquel mensaje de perdón y de amor incondicional, el sacerdote estaba devolviendo a aquella mujer su bondad y su inocencia. Desde el punto de vista budista, cuando somos capaces de ver con los ojos de la compasión nuestros errores y nuestras transgresiones, estamos liberando la ignorancia que nos tenía atados en el odio y en la culpa dirigidos hacia nosotros mismos. Vemos que nuestras imperfecciones no manchan nuestra bondad esencial. Esto es lo que significa sentirnos perdonados. Al ser conscientes de nuestra naturaleza verdadera, sabemos que no hay nada de malo en ella.

Sentirnos perdonados es un medio infalible para abrir el corazón. En las prácticas budistas tradicionales se reconoce este poder. Antes de comenzar la práctica de meditación para enviar bondad amorosa a todos los seres, empezamos por pedir en silencio perdón a cualquiera a quien podamos haber hecho daño, queriendo o sin querer. Este mismo gesto elemental de pedir perdón ya nos ablanda el corazón de por sí. Podemos abrirnos más a la posibilidad de ser perdonados reflexionando sobre personas concretas a las que podamos haber

hecho daño y pidiéndoles perdón en silencio.

Como descubrió Amy, sentirnos perdonados por los demás nos puede servir para perdonarnos a nosotros mismos más a fondo. Otro paso de la práctica tradicional del perdón es ofrecernos perdón a nosotros mismos. Cuando nos hemos despojado de la coraza dolorosa de la autocrítica, sintiéndonos perdonados por nosotros mismos y por los demás, podemos pasar a brindar el perdón a los demás sinceramente en nuestra meditación.

PERDONAR A LOS DEMÁS: NO APARTAR DE NUESTRO CORAZÓN A NADIE

El perdón, como todos los demás aspectos de la vida, se desenvuelve siguiendo su propio proceso natural. Es frecuente que no estemos preparados para perdonarnos a nosotros mismos, que no seamos capaces de perdonar a alguien que nos ha hecho daño. No podemos perdonar a base de fuerza de voluntad; perdonar no es cuestión de esfuerzo, sino de apertura. Por eso la intención de perdonar es un elemento tan trascendental del proceso. Tener la intención de perdonar, aunque no estemos preparados para ello del todo, equivale a abrir un poco la puerta.

Ya es bastante difícil de por sí tener el valor de no apartar de nuestro corazón a nadie cuando nos ha hecho daño una persona que conocemos. Pero, como guerreros espirituales que somos, nuestra intención de no dar por perdido a nadie puede verse sometida a la más dura de las pruebas cuando nos ha agredido gravemente una persona con la que no tenemos lazos de amor. ¿Cómo perdonar a un desconocido que ha violado a nuestra hija, a un terrorista político que ha matado a un amigo nuestro con una bomba?

Una alumna de uno de los retiros de meditación que dirijo me contó su lucha por perdonar al hombre que había dejado a su hijo incapaz de andar para toda la vida. Una tarde, ella había ido a recoger a Brian de sus clases preparatorias para el *bar mitzbah**, y cuando volvían hacia casa, un conductor borracho atravesó la mediana y chocó contra el coche de ellos. La madre sufrió lesiones leves, pero Brian quedó aplastado contra el suelo al volcar el coche, y sus piernas destrozadas. Ella se sintió atravesada millares de veces por el fuego ardiente de la ira y por la angustia de la pérdida. También sentía que se le endurecía el corazón cuando quería apoderarse de ella el odio. Como sabía que el único camino para volver al amor y a la liberación sería el perdón, asumió la intención de perdonar a aquel hombre. Poco a poco, a lo largo de los años, a medida que ella iba

permitiendo que la recorrieran los sentimientos, perdonándolos según iban surgiendo, el corazón se le dilató hasta incluir a aquel hombre. Aunque no conocía los detalles, sabía que también él había sufrido. Sabía que no había querido producirles aquel dolor. Por fin, recordando la bondad de todos los seres, la madre de Brian se abrió para acoger a aquel hombre con perdón en el corazón.

Mantenemos la intención de perdonar, porque entendemos que el no perdonar nos endurece y nos apresa el corazón. Si albergamos odio hacia alguien, seguimos encadenados a los sufrimientos del pasado y no podemos encontrar la paz verdadera. Si perdonamos, es para liberar a nuestro propio corazón.

Durante los seis meses que siguieron a la fecha en que Amy había descubierto la relación extramarital de Don, su dolor y su rabia habían sido tan intensas que no era capaz de imaginarse la posibilidad de perdonarle jamás. Pero cuando se le fue abriendo el corazón en el perdón a sí misma, Amy empezó a vislumbrar que, con el tiempo, podía sentirse de manera distinta respecto de Don. Un día me dijo que, de hecho, tenía la intención de perdonarle... cuando estuviera dispuesta.

Fue sucediendo de manera casi imperceptible. Amy advertía lo bondadoso que era Don con Celia, la atención que le prestaba, y el corazón se le ablandaba un poco. Cuando un amigo de los dos se puso enfermo, Amy vio lo servicial que estuvo Don, llevando al amigo a la consulta del médico y yendo a verle todas las tardes, llevándole comida preparada. Y no había duda de que Don se esforzaba mucho por ser agradable con ella; procuraba alabarla cuando ella se vestía y arreglaba para ir a trabajar; siempre le decía adónde iba y cómo podía ponerse en contacto con él cuando salía de viaje. Una noche, durante la cena, Amy llegó a echarse a reír cuando Don contaba anécdotas sobre los resultados del equipo de balonvolea aficionado de su empresa. Mientras Don seguía contando, Amy recordó cuánto había apreciado su capacidad para sacar a relucir el lado cómico de casi cualquier cosa. Todavía había muchos momentos en los que la asaltaban los sentimientos de traición con toda su fuerza; pero había

algo que estaba cambiando.

Aunque Amy no tenía claro cuándo había pasado, me contó que un día se encontró contemplando las fotos de su boda, que estaban colgadas en el pasillo, y se dio cuenta de que Don, en realidad, no era una mala persona. Don había cometido un gran error, y puede que aquello también le hubiera desvelado a ella cosas muy dolorosas acerca de sí misma. Pero Don no era malvado ni tenía mala intención.

—No hubo ningún momento concreto en que yo pensara: «vale, le perdono» —me contó Amy—. Pero a partir de cierto punto, yo dejé de tener la necesidad de apartarlo de mí con tanta fuerza.

Puede que Amy no lo tuviera claro del todo; pero yo sí advertí que, en el transcurso de nuestro trabajo juntas, cuanto mejor se sentía ella consigo misma, más abierta se sentía hacia Don. El hecho de ver la bondad de ella misma la abría a ver la de él. Como sucede a veces cuando un miembro de una pareja ha sido infiel, Amy y Don, con el tiempo, llegaron a encontrarse mutuamente de nuevo y a establecer una relación de pareja más profunda y más sincera. Los dos habían cambiado; pero yo atribuía su éxito en gran medida a la disposición de Amy para aceptar y perdonar los sentimientos que se ocultaban bajo su propia sensación de falta de valía. Nuestra intención y nuestra disposición a perdonar, a soltar el resentimiento y la culpa, no quiere decir que legitimemos las conductas dañinas ni que consintamos nuevas agresiones. Para Amy, perdonar a Dan no significaba que aprobara la manera que había tenido este de expresar su insatisfacción con el matrimonio, ni que legitimara de ninguna manera su engaño. Amy insistió en que acudieran juntos a un asesor de parejas, y ella misma siguió con la terapia. Que perdonara no quería decir que se convirtiera en una mujer-florero ni que negara que a veces sentía ira. Tampoco quería decir que se fuera a quedar como si tal cosa si su marido volvía a traicionar su matrimonio. Amy era capaz de ver la bondad de Don, pero, al mismo tiempo, establecía unos límites.

Cuando perdonamos, dejamos de identificar rígidamente a los demás en función de su conducta no deseable. Sin negar nada,

abrimos el corazón y la mente lo suficiente para ver la verdad más profunda de quiénes son esas personas. Vemos su bondad. Cuando la vemos, nuestros corazones se abren de amor de manera natural.

VER LA BONDAD DE LOS DEMÁS

Cuando mi hijo Narayan era más pequeño, yo me sentaba junto a su cama mientras dormía, y reflexionaba sobre quién era él. Contemplando su tierna carita y su figura que respiraba suavemente, realizaba la práctica de intentar mirar más allá de su aspecto físico para ver quién era él en realidad. Cuando me venían a la mente pensamientos o imágenes, yo les asignaba nombre y los dejaba a un lado. Se me enternecía el corazón al recordar cómo me preguntaba cosas, o cómo jugaba con nuestro perro, o cómo decía «Te quiero, mamá». Pero yo volvía a preguntar: «¿Quién eres tú en realidad». Esta pregunta me guiaba hasta más allá de todas las ideas que tenía yo de él, y me desvelaba su naturaleza en forma de consciencia, de vida que amaba la vitalidad. También me preguntaba a mí misma: «¿Quién soy yo?», y miraba más allá de la idea de ser la madre, más allá de identificarme con un cuerpo físico, más allá de cualquier pensamiento acerca de lo que hacía allí, sentada junto a su cama. Lo que se me revelaba en este caso también era consciencia y amor puros. Él y yo éramos lo mismo. No había ninguna separación entre los dos, ninguna diferencia en quienes somos ambos en realidad.

La mayoría de los padres han sentido, como yo, un arrebatado puro y sencillo de ternura al ver a sus hijos dormidos. Cuando duermen, no tenemos que prohibirles que se coman la décima galleta, ni que decirles que llegan tarde al colegio, ni que quitárnoslos de encima cuando estamos intentando hablar por teléfono. Cuando duermen, podemos contemplarlos con atención más profunda hasta llegar a ver la inocencia y la dulzura de su alma. Si estamos intentando no dar por perdido a nadie, puede resultar útil la práctica de imaginarse que los demás son niños pequeños o recién nacidos. Otro método que nos puede conducir hasta el ser precioso que está más allá de las personalidades y de los roles consiste en imaginarnos que estamos viendo a la persona por última vez, o incluso que ya ha fallecido. Soltando nuestros modos habituales de definir a los demás, podemos

ver la consciencia resplandeciente, la bondad de su naturaleza verdadera.

Sin embargo, la mayoría de nosotros caemos en el hábito de etiquetar a los que nos rodean con una identidad estrecha y fija. Y esta etiqueta se basa con demasiada frecuencia en conductas de alguien que nos resultan molestas o desagradables. Podemos quedarnos fijados en lo terco o en lo grosero que es nuestro hijo, o en el modo en que presume de sus logros un colega nuestro. Si una persona nos ha ofendido, siempre que la vemos nos mostramos desconfiados y en guardia. Si nuestra pareja nos hace un comentario cortante antes de salir de casa por la mañana para ir a trabajar, esperamos más de lo mismo por la noche. Olvidamos que toda persona es nueva a cada momento, incluidos nosotros mismos.

T. S. Elliot escribió en su obra de teatro *El cóctel*:

*Lo que sabemos de las demás personas
No es más que nuestro recuerdo de los momentos
En que las conocimos. Y, desde entonces,
Han cambiado...*

*Debemos recordar
También
Que en cada cita nos encontramos con un
Desconocido.*

Aunque podemos, claro está, reconocer pautas de conducta en los demás y en nosotros mismos, nuestra colección de supuestos no define a una persona. Cuando nos detenemos a preguntar o a preguntarnos: «¿Quién eres tú en realidad?», se nos conduce a un entendimiento más profundo. Como descubrí yo con Narayan, vemos la bondad esencial, vemos la naturaleza búdica, y reaccionamos siempre con amor.

DESPERTAR EL CORAZÓN DE LA BONDAD AMOROSA

En el budismo, esa cualidad de ternura, de amor y de buena voluntad que se nos despierta como reacción a ver la bondad se llama *metta*, o bondad amorosa. Si bien la bondad amorosa es una cualidad intrínseca de nuestro ser, también la podemos cultivar por medio de una serie de prácticas muy desarrolladas que se han transmitido ininterrumpidamente de maestro a discípulo desde hace dos mil quinientos años.

Cuando sentimos amor hacia alguien, deseamos de manera espontánea su felicidad y su bienestar. A partir de esta reacción se ha formalizado la práctica llamada de la bondad amorosa. Tradicionalmente, empezamos esta meditación reflexionando sobre la bondad que hay en nosotros y ofreciendo frases de cariño sencillas: «Que sea feliz. Que esté en paz. Que me llene de bondad amorosa». Estas son las frases habituales, pero cualquier oración en la que pidamos el bienestar y que nos sintonice con el corazón es una expresión de bondad amorosa. La bondad amorosa, como los círculos concéntricos de la compasión, empieza por nosotros mismos y se va abriendo para incluir a los demás: a las personas que queremos, a las que consideramos «neutras», a aquellas hacia las que nos puede resultar difícil sentir buena voluntad y, por último, a todos los seres, en todas partes.

Cuando transmitimos bondad amorosa a nuestros seres queridos, empezamos por la persona en quien nos resulte más fácil percibir la bondad. Si cuando más se enternece nuestro corazón es cuando pensamos en nuestro hijo, o en nuestra abuela, entonces empezamos por esa persona. Podemos recordar qué es lo que la hace tan querida para nosotros y ofrecerle frases de cariño. Mientras decimos «que seas feliz», sintiendo el significado de esta oración, podemos imaginarnos que la persona se ilumina y brilla de felicidad. Con ello se refuerzan todavía más nuestras propias sensaciones de calor, y apreciamos más

a fondo quién es esa persona.

Hace falta valor de guerreros espirituales para ampliar nuestro círculo hasta que abarque con bondad amorosa a las personas que nos parecen difíciles. Hasta en las personas que nos evocan sentimientos de ira o de desagrado intentamos buscar alguna cualidad pequeña que seamos capaces de apreciar. Cuando yo siento desagrado hacia alguna persona, me resulta útil imaginarme a esa persona recibiendo el calor y el consuelo del abrazo de otra que la quiere. O bien, puedo pensar que la persona está rezando con sinceridad, o que está caminando por la nieve recién caída llena de admiración. Cuando nos imaginamos a una persona de estos modos, no se trata de inventarnos nada ni de negar nuestras propias apreciaciones ni nuestros sentimientos. Lo que hacemos, más bien, es mirar más allá de nuestros juicios habituales, para ver la belleza que está allí de verdad. El Dalái Lama dice: «Todos queremos ser felices. Nadie quiere sufrir». Aunque en las personas de las que nos sentimos distantes haya pocas cosas que nos parezcan buenas, todavía podemos recordar que esas personas, como nosotros, quieren ser felices y estar libres de sufrimientos. Aunque pueda resultar muy penoso enviar deseos de bondad amorosa a las personas con las que tenemos dificultades, al hacerlo dilatamos la capacidad de nuestros corazones para amar sin condiciones.

Matt quería mucho a su madre, pero esta tenía una inseguridad y una necesidad de cariño que a veces «le ponía los pelos de punta», como decía él. Durante toda su vida de adulto, su madre había necesitado que él le asegurara constantemente que ella estaba haciendo las cosas bien, que estaba tomando buenas decisiones, que era una buena persona. Matt se marchó a vivir a otra región, en parte para distanciarse de ella. La visitaba con regularidad, y acudía siempre que ella lo necesitaba; pero cuando estaban juntos, Matt solía tener que apartarla de sí; tenía que zafarse de un abrazo demasiado caluroso; tenía que abstenerse de contarle todos los detalles de su vida personal. A veces le bastaba con pensar en una cosa que hubiera dicho o hecho ella para sentirse cínico y resentido. La tendencia de Matt a desconfiar de los demás y a reservarse su afecto era máxima con su madre. Yo conocía a Matt desde hacía años y me había

hablado muchas veces de lo culpable que se sentía por su reacción; pero, sencillamente, no sabía ponerse en contacto con sus sentimientos de amor.

Un día, Matt me llamó y yo advertí inmediatamente que pasaba algo malo. Matt, iracundo y frustrado, me contó que acababa de volver de un nuevo largo viaje a casa de su madre, que supuestamente se estaba muriendo. Era la sexta vez en seis años que su madre le complicaba la vida haciéndole tomar un avión para acudir junto a su lecho de muerte, y en todas las ocasiones se había recuperado inesperadamente. Le suplicaba que se quedara, diciéndole cuánto miedo tenía de morirse, de morirse y no ir al cielo. Él hacía lo que podía por tranquilizarla, pero según me decía a mí:

—Tara, la verdad es que siento que me está arrastrando a un agujero negro. A veces preferiría que se muriera de una vez.

Matt llevaba un par de años practicando la meditación, y aunque no hablábamos nunca de sus prácticas, yo sabía que aceptaría una sugerencia.

—Matt, es probable que lo mejor que puedas hacer es practicar la bondad amorosa hacia tu madre *y hacia ti mismo*.

Me dijo que ya lo había intentado meses atrás, pero solo de manera esporádica y sin gran energía.

—Va a ser difícil —me dijo—, pero lo intentaré otra vez. No me siento bien estando cerrado a una persona que quiero.

Aunque sea difícil apreciar la bondad de una persona, también podemos enviar bondad amorosa por nuestra parte. Al principio podemos sentirnos falsos o irritados; nuestros buenos deseos pueden parecernos vacíos o acartonados. Pero si somos capaces de ver con bondad esos sentimientos y de seguir adelante con la práctica, sucede una cosa sorprendente. *Solo con ofrecer cariño, nuestro cariño empieza a despertarse.*

Matt se sentaba unos minutos a practicar la bondad amorosa todas las mañanas, después de haber meditado. Recordaba cosas buenas acerca de sí mismo, lo que empezaba a aliviarle un poco el corazón.

Enviar deseos de felicidad a sus amigos y a la gente neutra le resultaba fácil y se sentía bien con ello. Cuando llegaba a su madre, al principio le parecía que estaba realizando la práctica mecánicamente; pero, en cualquier caso, decía las frases: «Madre, que seas feliz. Que tengas paz. Que te llenes de bondad amorosa». Algunos días se limitaba a repetir una y otra vez: «Que te aceptes a ti misma tal como eres».

Matt empezó a observar que cada día iba recordando espontáneamente un poco más de lo que apreciaba de su madre. Recordó que era la persona que llevaba comida, compañía y ánimos a los que estaban enfermos o necesitados en el barrio. Recordó la alegre sonrisa de felicidad que dedicó a Matt cuando a este lo aceptaron en la universidad donde más deseaba estudiar; sus lágrimas de gozo cuando llegó ante el altar con la mujer que él amaba. A lo largo de las semanas, los deseos de Matt de felicidad para su madre se volvieron sinceros. Quería que estuviera en paz y que reconociera su propia bondad. En esas ocasiones en que Matt sentía el corazón abierto al máximo, era capaz de ampliar sus oraciones y de incluir también a todos los seres en su círculo de bondad amorosa de manera auténtica.

Cuando Matt recibió en plena noche una llamada que le decía que su madre estaba gravemente enferma y que era seguro que le quedaban pocos días de vida, había cambiado algo en él. Todavía se preguntó en un primer momento si sería verdad o una nueva falsa alarma. Pero sentía una verdadera disposición a estar junto a su madre cuando ella lo necesitaba. Durante el vuelo, yendo a ver la probablemente por última vez, Matt tomó la resolución de soltar sus viejos hábitos de apartarla de sí cuando él se sentía apremiado o ahogado. Quería sentir cara a cara con ella el mismo amor que había sentido durante sus meditaciones de bondad amorosa.

El Buda enseñó que no hay otra práctica espiritual que tenga el valor de la bondad amorosa. Dijo: «La bondad amorosa, que es la libertad del corazón, las absorbe a todas; brilla, reluce, resplandece». Cuando practicamos el transmitir deseos de felicidad y de paz a nosotros mismos y a los demás, tocamos la belleza y la pureza de

nuestra naturaleza verdadera. La práctica de ver la bondad despierta la bondad amorosa, y la práctica de la bondad amorosa nos capacita para ir por la vida más despiertos a nuestra bondad interior y a la bondad que nos rodea.

UN CORAZÓN AMOROSO Y DELICADO: EL RESPLANDOR DE NUESTRA NATURALEZA VERDADERA

El Dalái Lama dice en una de sus enseñanzas sencillas y profundas: «Una de mis creencias fundamentales es la de que la naturaleza humana esencial es la delicadeza». Añade también que esto lo ve con claridad, sin tener siquiera que «recurrir a la doctrina de la naturaleza búdica».

Por ejemplo, si observamos la pauta de nuestra existencia, desde nuestra edad temprana hasta la muerte, vemos el modo fundamental en que nos ha nutrido el afecto. Además, cuando nosotros mismos tenemos sentimientos de afecto, vemos cómo nos influyen desde dentro, de manera natural. No solo eso; además, parece que ser afectuosos y más sanos en nuestra conducta y en nuestro pensamiento está mucho más acorde con la estructura de nuestro cuerpo en términos de los efectos sobre nuestra salud y bienestar físicos. También podemos observar que lo contrario parece tener efectos destructivos para la salud. Por ello, creo que podemos llegar a la conclusión de que nuestra naturaleza humana es una naturaleza de delicadeza.

Esta «demostración» sencilla de nuestra naturaleza inherente la hemos conocido todos en nuestras vidas. Cuando amamos, nos sentimos bien y más auténticos. A medida que vamos accediendo a nuestra naturaleza búdica, el amor de nuestro corazón delicado se vuelve amplio e incondicional. El caso de Matt es buen ejemplo de ello.

Cuando Matt llegó al hospital, se encontró con que su madre estaba sufriendo mucho. Estaba invadida por el cáncer e inmovilizada porque se le había roto una cadera. Matt pasó cinco días a su lado, tomándola de la mano, presenciando sus arrebatos de dolor casi incesantes, repitiendo en silencio sus oraciones de bondad amorosa.

La noche del quinto día comprendió que había llegado el momento. Su madre se moría de verdad. Iba a estar poco tiempo a su lado. Mirando su rostro pálido y demacrado, y oyendo su respiración trabajosa, no veía a aquella persona necesitada de cariño que intentaba obtener algo de él, ni a aquella persona asustada que necesitaba su apoyo constante; no veía más que a un ser que quería ser amado. Su madre había sido viuda quince años. ¿Quién la había abrazado de verdad durante todo aquel tiempo? ¿Quién la había acogido? ¿Con quién había podido sentirse vulnerable, abrazada y amada? Ahora, dejando de lado todos los roles y todas las identidades con las que había definido a su madre, Matt veía la realidad de que lo único que había querido ella de verdad era amar y ser amada.

Matt bajó la barandilla de la cama de hospital, se inclinó sobre su madre y rodeó suavemente con sus brazos el pequeño cuerpo esquelético. Al sentir su debilidad, Matt recordó cómo lo consolaba ella acariciándole la frente cuando era niño y estaba enfermo. La esencia del corazón de su madre era todavía más profunda que su anhelo de ser amada: Matt sintió que ella era el resplandor mismo del amor. «Que te llenes de bondad amorosa», susurró. «Que estés en paz, mamá. Que te liberes de este sufrimiento.»

Acercando su cara a la de ella, le dijo una y otra vez que la quería, que estaba con ella, que el amor estaba presente entre ellos. Le besó la frente, y todo el ser de ella brilló con la verdad de su bondad. La sostuvo en sus brazos durante varias horas. A veces le hablaba en voz baja; otras veces sollozaba, sin dejar nunca de sentir cómo se iba debilitando el hilo frágil de su vida preciosa. Cuando Matt se marchó, le pareció que su madre respiraba mejor y más aliviada. Parecía que estaba en paz.

A las siete de la mañana siguiente, llamaron a Matt del hospital para comunicarle que su madre había fallecido. Colgó el teléfono despacio y se quedó sentado en el borde de la cama, inmóvil. Sabía que su madre se había sentido por fin libre para marcharse. Se había liberado para la muerte con la bendición del amor puro y sencillo. Las lágrimas le brotaron al cabo de un rato. Matt, entre sollozos, se

repetía a sí mismo: «Todo el mundo quiere ser amado, nada más». Ese frente de resistencia con el que había vivido todos aquellos años, esa crítica y esa desconfianza, había sido sustituido por un amor tierno y delicado.

Cuando me llamó Matt, aquella misma noche, me dijo que lo que más pedía en sus oraciones era no olvidarse nunca de que «todo el mundo quiere ser amado, nada más». Como dijo Rachel Naomi Remen, médica y escritora: «Un momento de amor incondicional puede poner en tela de juicio toda una vida de sentimientos de indignidad, y puede refutarlos». Matt había sido testigo de este poder sanador del amor. Me dijo llorando:

—Ahora ya sé en qué consiste la labor de mi vida. Quiero dedicarme a dar a conocer a todos lo dignos de amor que son.

Matt había encontrado dentro de sí mismo la bondad del amor, de un amor que aspira a la felicidad de los demás.

Thich Nhat Hanh afirma: «Cuando dices algo por el estilo de “te quiero”, con todo tu ser, y no solo con la boca o con el intelecto, puedes transformar el mundo». Como estamos conectados unos con otros, cuando despertamos el amor en nosotros mismos y lo expresamos, nuestro amor cambia el mundo que nos rodea. Los corazones de aquellos a los que tocamos se abren y tocan a su vez a los corazones de otros. El amor es la naturaleza esencial, es la bondad de todas las cosas, que espera poder manifestarse. Cuando ofrecemos amor, ya sea en voz alta o en oración silenciosa, estamos ayudando al amor a florecer en todos los seres, en todas partes. Esta expresión de nuestra naturaleza más profunda es la fuerza viva de la bondad amorosa; como dijo el Buda, «brilla, reluce, resplandece».

VIVIR EN EL AMOR

El místico cristiano Thomas Merton dice: «La vida es así de sencilla. Vivimos en un mundo que es absolutamente transparente, y lo divino brilla en él en todo momento. Esto no es un mero cuento ni una fábula. Esto es cierto». Para mí, lo divino es la consciencia amorosa que constituye nuestra fuente y nuestra esencia. Cuando prestamos buena atención, vemos en cada persona una manifestación de ese amor y de esa bondad que tanto apreciamos. Cada ser se convierte en el Amado. Merton nos cuenta de este modo el momento profundo en que comprendió esta verdad transfiguradora:

Entonces fue como si yo viera de pronto la belleza secreta de sus corazones, las profundidades de sus corazones, donde no podía llegar ni el pecado ni el conocimiento; el núcleo de la realidad, esa persona que es cada uno a los ojos de lo divino. Si pudieran verse a sí mismos como son en realidad, si pudiésemos vernos así constantemente unos a otros, ya no harían falta las guerras, ni el odio, ni la codicia, ni la crueldad. Supongo que el único problema que habría sería que nos postraríamos a adorarnos los unos a los otros.

Cuando vemos la belleza secreta de cualquier persona, aunque sea la de nosotros mismos, estamos mirando más allá de nuestros juicios y de nuestros miedos, para ver el núcleo de quienes somos en realidad: no somos un yo atrapado, sino el resplandor de la bondad.

A medida que se hace más profunda nuestra confianza en nuestra bondad esencial, somos capaces de expresar más plenamente en el mundo nuestro amor y nuestra creatividad. En vez de buscarnos segundas intenciones, en vez de quedarnos paralizados por dudar de nosotros mismos, podemos reaccionar a los impulsos que surgen de esa bondad. De manera semejante, cuando confiamos en la bondad de los demás nos convertimos en un espejo que les ayuda a confiar en sí mismos. Los actos que realizamos partiendo de la bondad amorosa,

conforman nuestro camino de bodhissatvas. Cuando no nos están consumiendo las culpas ni la tendencia a volvernos contra nosotros mismos ni contra los demás, somos libres para cultivar juntos nuestro talento y nuestras dotes, para brindarlos como servicio al mundo. Somos libres para amarnos unos a otros y para amar la totalidad de la vida sin guardarnos nada.

Meditación dirigida: Cultivar un corazón que sabe perdonar

Aunque no podemos ablandar ni abrir nuestros corazones con solo desearlo, por un mero acto de la voluntad, las meditaciones que presentamos a continuación nutren una disposición que hace posible la capacidad de perdonar. Se basan en las prácticas budistas tradicionales en las que empezamos por pedir perdón a los demás, pasamos a ofrecernos perdón a nosotros mismos y terminamos por fin ofreciéndoselo a aquellos que nos han hecho daño.



Pedir perdón

Sentado cómodamente, cierra los ojos y permítete estar presente y tranquilo. Pon tu atención en la respiración durante unos momentos, relajándote al inspirar y relajándote al espirar.

Evoca mentalmente una situación en la que hayas hecho daño a otra persona. Puede que hayas hecho daño intencionadamente a alguien dirigiéndole palabras insultantes, o colgándole el teléfono en un enfado. O puede que hayas provocado dolor sin quererlo, por tu manera de cortar una relación amorosa, o por estar distraído con otras cosas y no haberte dado cuenta de que tu hijo necesitaba que le prestaras atención en un momento dado. Puede que lleves años enteros haciendo daño a una persona, agrediéndola con tus arrebatos de ira o con tu falta de cariño. Dedicar unos momentos a recordar las circunstancias que recalcan el modo en que puedes haber hecho daño a otra persona, y percibe cómo se puede haber sentido esa persona: dolorida, decepcionada, traicionada...

Ahora, teniendo en tu consciencia a esa persona, empieza a pedirle perdón. Susurra mentalmente su nombre y dile: «Entiendo el daño que habrás sentido, y ahora te pido perdón. Perdóname, por favor». Repite varias veces con corazón sincero tu petición de perdón. Después, pasa unos momentos en silencio y ábrete a la posibilidad de ser perdonado.

Perdonarnos a nosotros mismos

Ahora evoca mentalmente algún aspecto de ti mismo que te parezca imperdonable. Quizá no seas capaz de perdonarte a ti mismo lo crítico y controlador que eres o el daño que has hecho a otros. Puede que te odies a ti mismo por ser cobarde, por no haber asumido los riesgos necesarios para que tu vida fuera más plena. Quizá no seas capaz de perdonarte el hecho de estar viviendo con una conducta adictiva. Puede que te repugnen tus propias obsesiones mentales o tus sentimientos de celos. Percibe qué es lo que tiene tu conducta, tu emoción o tu manera de pensar imperdonable que te hace sentirte tan mal. ¿Cómo te hace sentirte contigo mismo? ¿De qué manera te impide ser feliz? Permítete sentir el dolor que te hace desear apartar de ti esa parte de ti mismo que es adictiva, insegura o crítica.

Ahora explora más a fondo qué es lo que está impulsando a esa parte inaceptable de tu ser. Si te has vuelto adicto a la comida, a la nicotina o al alcohol, ¿qué necesidad intentas cubrir? ¿Qué miedo intentas aliviar? Cuando estás criticando a los demás, ¿sientes miedo tú mismo? Si has herido a otra persona, ¿has obrado movido por tu propio dolor e inseguridad? ¿o por la necesidad de sentir poder y seguridad? Cuando te vayas volviendo consciente de las necesidades y de los miedos subyacentes, permítete sentirlos directamente en tu cuerpo, en tu corazón y en tu mente.

Empieza por ofrecer un mensaje sincero de perdón a los sentimientos, pensamientos o conductas que estés rechazando. Puedes susurrar mentalmente estas palabras: «Veo cómo me he provocado sufrimiento a mí mismo y ahora me perdono». O bien, puedes ofrecerte simplemente la palabra: «Perdonado; perdonado». Recibe con el mensaje de perdón todo lo que surja, ya sea miedo o crítica, vergüenza o pena. Deja que el dolor se desenrede en la apertura de un corazón que perdona.

Cuando estés realizando esta práctica, puedes llevarte la impresión de que la estás haciendo mecánicamente, sin ser verdaderamente capaz de perdonarte a ti mismo. Quizá creas que no te mereces el perdón. Quizá temas que, si te perdonas, volverás a caer en lo mismo. Quizá temas que, si te abres de verdad y te perdonas a ti mismo, te encontrarás cara a cara ante una verdad sobre ti que no podrás soportar. Si te surgen estas dudas y estos miedos, reconócelos y acéptalos con compasión. Después, dite a ti

mismo: «Tengo la intención de perdonarme a mí mismo cuando sea capaz de ello». Tu intención de perdonar es la semilla del perdón; esta disposición te irá relajando y abriendo el corazón poco a poco.

Perdonar a los demás

Así como todos y cada uno de nosotros hemos hecho daño a otras personas, también todos y cada uno hemos sufrido heridas a raíz de nuestras relaciones personales. Evoca mentalmente una experiencia en que te hayas sentido muy decepcionado o rechazado, maltratado o traicionado. Sin criticarte a ti mismo, observa si sigues portando sentimientos de ira y de culpa hacia la persona que te hizo daño. ¿Has cerrado tu corazón a esa persona?

Evoca con cierto detalle la situación concreta que más te recuerde cómo te hirieron. Puede que recuerdes el gesto de enfado de tu padre o de tu madre, o el momento en que descubriste que una persona en la que confiabas te había engañado, o la imagen de tu pareja saliendo de casa en un arrebato de furia. Sé consciente de los sentimientos que surgen, de la pena o de la vergüenza, de la ira o del dolor. Con aceptación y con delicadeza, siente cómo se expresa este dolor en tu cuerpo, en tu corazón y en tu mente.

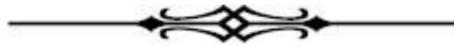
Ahora observa más de cerca a la otra persona y percibe el miedo, el dolor o la necesidad de amor que puede haberle hecho comportarse de manera dolorosa para ti. Ve en ese ser a un humano imperfecto, vulnerable y real. Sintiendo la presencia de esa persona, susurra mentalmente su nombre y bríndale este mensaje de perdón: «Siento el dolor que se ha causado, y ahora te perdono en la medida en que estoy preparado para ello». O bien, si en este momento eres incapaz de brindar perdón: «Siento el dolor que se ha causado y tengo la intención de perdonarte». Sigue conectado con tus propios sentimientos de vulnerabilidad y repite durante el tiempo que quieras tu mensaje de perdón o de intención de perdonar.



Puedes practicar el perdón a lo largo del día, de manera informal. Cuando caigas en la cuenta de que te estás criticando precipitadamente a ti mismo o a otra persona, puedes hacer una pausa y ser consciente de los pensamientos y sentimientos de culpa. Dedica unos momentos a conectar con los deseos o con los miedos que están impulsando tu crítica. Después empieza a extender a tu vida interior, o a la de otro, el mensaje de perdón que te resulte más natural. Ten paciencia. Con la práctica, tu intención de amar plenamente florecerá en un corazón capaz de perdonar.

Meditación dirigida: Despertar la bondad amorosa

Con la meditación de bondad amorosa abrimos nuestros corazones a nosotros mismos, a los demás y a todos los seres, en todas partes.



Siéntate de modo que puedas estar cómodo y relajado. Hazte una revisión del cuerpo y suelta toda la tensión que puedas. Afloja los hombros, ablanda las manos y relaja el vientre. Dedica unos momentos a percibir la imagen y la sensación de una sonrisa (consulta «Abrazar la vida con una sonrisa» en la página 124). Deja que esto te conecte con un espíritu de delicadeza y de comodidad.

Ahora, permítete a ti mismo recordar tu bondad esencial y abrirte a ella. Puedes evocar ocasiones en las que hayas sido amable o generoso. Puedes recordar tu deseo natural de ser feliz y de no sufrir. Puedes celebrar tu despertar, tu honradez y tu amor esenciales. Si te resulta difícil reconocer tu propia bondad, mírate a ti mismo por los ojos de una persona que te quiera. ¿Qué es lo que ama en ti esa persona? También puedes evocar mentalmente a quien sea para ti la personificación del Amado: el Buda, Kwan Yin, la Madre Divina, Jesucristo, Shiva..., y verte a ti mismo por los ojos sabios y amorosos de este ser. Cuando hayas conectado con un sentido de tu bondad esencial, pasa unos momentos apreciándola con ternura.

Ahora, susurrando silenciosamente, empieza a brindarte a ti mismo

bondad amorosa con oraciones de cariño. Cuando repitas cada frase, siente el significado de las palabras y deja que te salgan de la sinceridad de tu corazón. Elige cuatro o cinco frases que te resulten significativas. Puedes usar, entre otras, las siguientes:

Que me llene de bondad amorosa; que me acojan en bondad amorosa.

Que me acepte a mí mismo tal como soy.

Que sea feliz.

Que alcance una paz grande y natural. Que llegue a conocer la alegría natural de estar vivo.

Que se me despierten el corazón y la mente; que me libere.

Es posible que cuando te estés brindando a ti mismo oraciones de bondad amorosa empieces a sentirte agitado. Si te desprecias a ti mismo, las palabras te pueden parecer discordantes o artificiales. A veces, el ejercicio de brindarte cariño a ti mismo no hace más que recalcar lo mal que te sientes contigo mismo y lo indigno que te consideras. Incluye esta reactividad en la meditación, sin críticas: «Que se acoja esto también en la bondad amorosa». Después, sigue brindándote a ti mismo las frases de cariño que has elegido, manteniéndote atento a los pensamientos o sentimientos que puedan surgir, y aceptándolos.

Si adviertes que en esta parte de la meditación, o en cualquier otra, estás recitando las palabras de manera mecánica, no te preocupes. Tal como sucedía con la práctica del perdón, tu corazón tiene sus épocas naturales en las que se siente abierto o cerrado. Lo que más importa es tu intención de despertar la bondad amorosa.



Ahora puedes empezar a ampliar el círculo de la bondad amorosa. Piensa en alguien que te sea querido. Reflexiona sobre la bondad esencial de esa persona, percibiendo qué es lo que amas de ella en concreto. Puede que sea la capacidad de esa persona para amar, o su sinceridad, o su humor. Puedes recordar que esa persona quiere ser feliz y no quiere sufrir.

Sé consciente de su esencia como ser bueno, despierto y amoroso. Siente en tu corazón el aprecio que tienes a ese ser querido y empieza a brindar tu oración. Puedes to-mar cuatro o cinco frases de las que proponemos a continuación, o puedes crear tus frases propias si lo deseas. Mientras susurras silenciosamente cada una de las frases de bondad amorosa, imagínate lo que podría ser para esa persona llegar a conocer los frutos de tus bendiciones: la aceptación de sí mismo, la paz, la alegría y la libertad.

Que tú también te llenes de bondad amorosa; que te acojan en bondad amorosa.

Que sientas ahora mi amor.

Que te aceptes tal como eres.

Que seas feliz.

Que conozcas una paz grande y natural.

Que conozcas la alegría natural de estar vivo.

Que se te despierten el corazón y la mente; que te liberes.

Después de haber brindado durante varios minutos tus oraciones por un ser querido, amplía tu círculo de cariño y de consciencia pensando en una persona «neutra». Se trataría de una persona a la que quizás veas con regularidad, pero sin conocerla bien, y sin que tengas sentimientos positivos ni negativos fuertes acerca de ella. Reflexiona sobre la bondad de esa persona percibiendo que también ella quiere ser feliz y no quiere sufrir.

Percibe que este ser está vivo, y percibe su cariño esencial hacia la vida. Ofrece bondad amorosa a esta persona, empleando algunas de las frases que hemos propuesto antes u otras que prefieras tú.

Ahora trae a la mente a alguna persona con quien mantengas relaciones difíciles; puede tratarse de alguien que te inspire ira, miedo o daño. En primer lugar, dedica unos momentos a dirigir una atención bondadosa a lo que surja en ti, sea lo que sea, mientras reflexionas sobre esa persona. Acoge con bondad amorosa tus propios sentimientos. Después, dirigiendo tu atención hacia esa persona, intenta ver algún aspecto de su bondad esencial. Si te cuesta trabajo percibir algo de bondad o de sinceridad, límitate a reflexionar sobre que esa persona quiere ser feliz y no quiere

sufrir. Percibe el despertar fundamental de ese ser y recuerda que a esa persona la vida le importa tanto como te importa a ti. Sosteniéndola con atención delicada, empieza a brindar las frases de bondad amorosa que te resulten más naturales.

Imagínate a continuación que reúnes a todos aquellos por los que has rezado: tú mismo, un ser querido, una persona neutra y una persona difícil, y brinda las oraciones de bondad amorosa por todos ellos a la vez. Percibe vuestra humanidad común, vuestra vulnerabilidad y vuestra bondad esencial. Mientras transmites oraciones de cariño, acógete en tu corazón a ti mismo y a los demás, reconociendo que estáis metidos en esto todos juntos.

Ahora deja que tu consciencia se abra al exterior en todas direcciones: por delante de ti, a ambos lados, por detrás de ti, por debajo y por encima de ti. En este espacio vasto, percibe que tu presencia amorosa está acogiendo a todos los seres: a las criaturas salvajes que van por el aire, o por el agua, o que corren por el campo; a las formas de vida amenazadas de extinción; a los árboles, a la hierba y a las flores; a los niños de todas partes; a los seres humanos que viven sumidos en la pobreza y a los que viven entre riquezas; a los que están en guerra y a los que están en paz; a los que están muriendo y a los recién nacidos. Imagínate que eres capaz de sostener en tu regazo a nuestra madre, la Tierra, y de albergar en tu corazón sin límites a toda la vida que está en todas partes. Siendo consciente de las alegrías y de las penas que experimentan todos los seres, vuelve a brindar tus oraciones:

Que todos los seres se llenen de bondad amorosa.

Que todos los seres conozcan una paz grande y natural.

Que haya paz en la Tierra, paz en todas partes.

Que se despierten todos los seres; que todos se liberen.

Repite estas frases varias veces. Después, déjate reposar en la apertura y en el silencio, permitiendo que la bondad amorosa toque todo lo que surja en tu corazón y en tu consciencia.



Puedes incorporar a tu vida cotidiana la práctica de la bondad amorosa. Cuando estés con una persona querida, o con una que te produzca irritación o inseguridad, puedes hacer una pausa, ser consciente de tu corazón y susurrar mentalmente: «Que seas feliz». Puedes establecerte la intención de reflexionar todas las mañanas, durante una semana, sobre la bondad de las personas con quienes vives. Después, siempre que te acuerdes a lo largo del día, bríndales oraciones de bondad amorosa. Puedes elegir a una persona a la que veas con regularidad y hacia la que tengas sentimientos neutros, y a lo largo de una semana, siempre que veas a esa persona, ofrece en silencio tus deseos de su bienestar. O bien, puedes elegir a una persona cuyo trato te resulte difícil y ofrecerle bondad amorosa cada día. Cuando realices esas prácticas, observa cómo van cambiando tus sentimientos en tu relación con las personas en que te estás centrando. ¿Cambia la conducta de esas personas hacia ti?

Dado que las frases y la secuencia de pasos de la práctica formal pueden volverse mecánicas fácilmente, existen medios para que tu vivencia siga siendo fresca y viva. Para ello, puedes experimentar con las posibilidades siguientes:

- Elige frases que armonicen con el momento.
- Susurra tu oración en voz alta.
- Di el nombre de la persona a quien estás brindando tu oración.
- Imagínate que estás acogiendo en el corazón a aquellos a los que envías bondad amorosa, o que les estás poniendo la mano en la mejilla con cariño.
- Imagínate cómo los sana, los anima y los llena de amor tu oración.

Brindar bondad amorosa, aunque solo sea durante breves momentos, puede volver a conectarte con la pureza de tu corazón amoroso.

* Rito por el que un joven ingresa como adulto en la comunidad religiosa judía.
(*N. del T.*)

CAPÍTULO 11

Despertar juntos: la práctica de la Aceptación Radical en las relaciones personales



*Seguid juntos, amigos.
No os disperséis ni os durmáis.
Nuestra amistad está compuesta
De estar despiertos.*

RUMI

*Busqué a mi dios,
y no lo encontré.
Busqué a mi alma
y no la hallé.
Busqué a mi hermano
y encontré a los tres.*

ANÓNIMO

EN UNA DE LAS LEYENDAS DEL CICLO artúrico, el joven caballero Perceval, que va buscando el Santo Grial, llega a un país seco y devastado donde no crece vegetación. Cuando llega a la capital de aquellas extensiones baldías, se encuentra con que la población se porta como si todo fuera normal. Nadie se pregunta: «¿Qué desgracia nos ha sobrevenido?» ni «¿Qué podemos hacer?». Más bien, se mueven de manera torpe y mecánica, como si estuvieran hechizados.

Invitan a Perceval a entrar en el castillo, donde, para su sorpresa, se

encuentra al rey tendido en la cama, pálido y moribundo. Al monarca, como a las tierras que lo rodean, se le está apagando la vida. Perceval está lleno de dudas, pero un caballero anciano le ha dicho que una persona de su categoría no debe hacer preguntas, de modo que guarda silencio. A la mañana siguiente, sale del castillo para proseguir su viaje, pero al poco trecho se encuentra en el camino con la hechicera Kundri. Cuando Perceval le cuenta a esta que no ha preguntado al rey qué le pasaba, Kundri se pone furiosa. ¿Cómo ha podido ser tan insensible? Con solo preguntárselo, podría haber salvado al rey, al reino y a sí mismo.

Perceval se toma en serio estas palabras, vuelve al país baldío y se dirige al castillo. Sin perder un momento, llega hasta la sala donde está tendido el rey en su diván, se arrodilla junto a él y le pregunta con delicadeza: «Oh, mi señor, ¿cuál es tu mal?». En aquel momento, las mejillas del rey recuperan el buen color y este se levanta de un salto, completamente curado. Todo el reino vuelve a cobrar vida. Las gentes, despiertas de nuevo, hablan con animación, ríen y cantan, y caminan con paso firme. Empiezan a crecer los cultivos y la hierba de las colinas reverdece con los colores de la primavera.

Cuando nos sentimos apartados de los demás, como le pasaba al rey de este relato, nuestras vidas pueden parecernos un campo baldío, carentes de sentido, vacías y flacas. No podemos despertarnos del trance de la falta de valía, ni despertar de él a los demás. Cuando llega a nuestro campo baldío una persona con verdadero cariño, podemos recobrar la vida en un instante. Una amiga mía me llama alguna vez que otra, cuando ha caído en la depresión. Quizá se ha sentido apagada y vacía durante días o semanas enteras, sin saber cuál es su mal, desconectada del dolor de su tristeza. Basta con mi pregunta sincera, «¿cómo estás?», para abrir el flujo sanador de las lágrimas.

Cuando seguimos un camino espiritual, podemos tener la sensación de que liberarnos de nuestras luchas espirituales es cuestión de meditar más o de rezar más. Pero por mucho que meditemos o que recemos, seguimos necesitando a los demás, para que nos ayuden a

desmontar los muros de nuestro aislamiento y para que nos recuerden nuestra integración. Recordar que estamos conectados con los demás y con nuestro mundo es la esencia de la sanación.

Anne, una de mis estudiantes de meditación, tenía cuatro años cuando sus padres se mudaron a otra casa, en la misma ciudad. Entre el alboroto del día de la mudanza sucedió un percance que dejó a Anne encerrada dentro de sí misma durante años. La niña había pasado la mañana jugando en el sótano mientras se llenaban cajas de mudanza y se subían a los coches de sus padres. Cuando advirtió que había pasado un rato sin que bajara nadie, subió las escaleras para buscar a su mamá. La puerta del sótano estaba cerrada con llave y en la casa había un silencio horrible. Anne se puso a dar golpes y patadas a la puerta, a chillar y a soltar alaridos, hasta que finalmente se quedó acurrucada en un rincón, en silencio, aterrorizada. Cuando su padre y su madre advirtieron su error (cada uno había creído que la niña estaba con el otro) había pasado un par de horas.

Cuando Anne fue adulta, solía sentirse muy pequeña y asustada. Cuando estaba en su apartamento, sola, se sentía atrapada a veces por una soledad aplastante. Anne intentaba acoger los sentimientos intensos de vulnerabilidad con una presencia bondadosa, como había aprendido en las clases de meditación. Pero oía por dentro la voz de una niña que gritaba: «No quiero estar sola. No puedo hacer esto yo sola».

Como Anne practicaba la meditación, cuando acudió a mí en busca de asesoramiento espiritual, pensaba que yo le recomendaría alguna técnica de meditación para resolver su terror. Para su sorpresa, yo le recalqué, más bien, cuánto de nuestra sanación y despertar espiritual sucede con los demás. Nos herimos en las relaciones personales y tenemos que curarnos en las relaciones personales. Anne se sintió aliviada cuando se enteró de que la voz de la niña que lloraba no era «no-espiritual». No tenía que avergonzarse de necesitar a los demás. Como sucedía al rey de Perceval, sería clave para su despertar sentir el cariño y el interés auténtico de otras personas.

Somos seres sociales. Comemos, dormimos, trabajamos, amamos,

nos sanamos, nos realizamos y nos despertamos con otros. Aun cuando estamos completamente solos, llevamos dentro la sensación de con quién estamos integrados, y nuestras inquietudes sobre el concepto que tienen los demás de nosotros. Sentir el cariño de los demás nos permite despertarnos del trance y alcanzar la plenitud, como le pasó al rey. Todas nuestras relaciones personales tienen el potencial de alimentar este florecimiento, ya sea con maestros, terapeutas, colegas, familiares o amigos. Esta es nuestra sangha, en un sentido contemporáneo del término, y abarca toda la red de relaciones conscientes en la cual nos sanamos y nos despertamos. Aunque algunas relaciones personales puedan ser más sanadoras y realizadoras que otras para ambas partes, todas ellas pueden desvelar nuestra conexión mutua. Cuando están presentes las dos alas de la Aceptación Radical, la atención plena y la compasión, nuestras relaciones con los demás se convierten en un conducto sagrado para la liberación espiritual.

LAS RELACIONES CONSCIENTES: EL CORAZÓN DE LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

En algunas adaptaciones occidentales del budismo se ha tendido a enfocarlo en las prácticas individuales de meditación, mientras se dejaban de lado algunos de los contextos interpersonales y sociales en los que solían realizarse tradicionalmente. Buscamos lugares silenciosos y protegidos donde podamos afinar las herramientas de la consciencia y aprender a estar quietos, atentos y claros. Si bien los períodos de soledad constituyen una parte preciosa y vital de la práctica espiritual, las enseñanzas que recalcan principalmente la meditación en silencio y el enfoque en la propia vida interior pueden conducir a un mal entendimiento fundamental. Pueden reforzar el concepto equivocado de que seguimos un camino triste y solitario, y de que nuestras metas espirituales solo se pueden alcanzar en el vacío.

En la revista *Tricycle* se publicó una vez un chiste gráfico en el que en una supuesta sección de contactos personales para budistas aparecía el anuncio:

*Budista alto, moreno, atractivo
busca a
sí mismo.*

Puede interpretarse como una parodia ingeniosa de lo aislacionistas que nos podemos volver cuando interpretamos las enseñanzas en el sentido de que estamos solos, meditando y trabajando con ahínco para liberar a un yo que lleva una gran carga. Las relaciones con los demás importan, pero pueden parecerse anecdóticas en relación con nuestro despertar espiritual.

Si consideramos que nuestra práctica solo es «espiritual» cuando se produce en el contexto de las meditaciones formales, estamos perdiendo de vista lo fundamentales que son para nuestro despertar las relaciones personales cotidianas. Estamos rehuendo las

emociones inquietantes, emocionantes y desconcertantes que acompañan a las relaciones personales. Estamos evitando afrontar la facilidad con que la misma persona que es amorosa y pacífica en un retiro silencioso se puede convertir en una persona iracunda y dañina cuando entra en contacto con otro ser humano.

Cuando recuerdo mis propios años de práctica espiritual, veo que el corazón y la mente se me han despertado más profundamente en el contexto de las relaciones humanas hondas: dar a luz a un niño y criarlo, sufrir un desengaño amoroso, ayudar y ser ayudada, afrontar mis miedos a la intimidad, luchar con mi mente crítica o intentar vivir más plenamente. Las relaciones estrechas me despiertan mi reactividad más intensa, así como mis vivencias de conexión más estimadas.

Cuando volví a mi casa después de mi primer retiro vipassana, me sentía feliz, equilibrada y relajada. Alex, el padre de Narayan, se había quedado en nuestra casa para cuidar de nuestro hijo, y me alegré de verlos a los dos.

Pasamos la velada comiendo palomitas de maíz, charlando y contándonos nuestras cosas. Al día siguiente, cuando entré en el despacho que tengo en mi propia casa, me encontré sobre mi escritorio el sobre con el pago de la hipoteca, que yo había dejado para que Alex lo enviara por correo mientras yo estaba fuera. Había pasado el plazo y me correspondería pagar una sanción. Llamé a Alex por teléfono y me puse a gritarle, diciéndole que yo no había ganado nada de dinero durante el último mes y que no podía contar con él para nada..., ni siquiera para echar una carta al buzón. Estaba claro que yo reaccionaba ante una acumulación de resentimientos antiguos; pero mi ira me parecía fresca y afilada.

Me dejó gritar un rato, hasta que dijo por fin:

—De manera que ¿es eso lo que aprendes en tus retiros budistas?

Podría haberlo dicho con tono cortante; pero no lo hizo. Lo que oí en su voz era más bien desilusión. Alex había esperado con interés ver los beneficios de mi larga práctica; pero parecía que seguíamos atrapados en la misma rutina de siempre. Cuando colgué el teléfono,

sentí inmediatamente remordimientos. ¿De qué servían mis experiencias profundas de aceptación y de paz si seguía resultándome tan fácil perder los estribos y volver a caer en las viejas pautas? La respuesta de Alex había sido como el tañido de las campanas en nuestro retiro de meditación, una clara llamada al despertar. Me estaban llamando para que volviera a la Aceptación Radical, para que volviera a recibir con atención plena y con cariño los sentimientos que me surgían. Mi pena y mi disgusto me hicieron recordar que mis relaciones con los demás se encontraban en el centro mismo de la vida espiritual.

El Buda consideraba que la sangha, la comunidad de los monjes y las monjas que seguían sus enseñanzas, era uno de los tesoros fundamentales del camino espiritual. Su propia relación con Ananda, que era primo suyo y fue su fiel compañero, es ejemplo perdurable de amor espiritual y de amistad. Ananda, célebre entre la sangha de los monjes y las monjas por su espíritu bondadoso y generoso, cuidaba de las necesidades personales del Buda con entrega y desprendimiento. Y el Buda ofrecía a Ananda su orientación atenta y amorosa por el camino espiritual. De hecho, a lo largo de los años que pasaron juntos, Ananda sirvió al Buda de interlocutor que, con sus preguntas, le permitía exponer sus enseñanzas con más claridad. Las palabras «No es así, Ananda...» se repiten con frecuencia en las escrituras, y nos dan a entender que estamos a punto de recibir un mensaje importante. Una de las múltiples preguntas de Ananda fue la siguiente:

—¿No es cierto que la mitad de esta santa vida son los amigos buenos y nobles, es la compañía de los buenos?

El Buda le respondió (¡como de costumbre!): «No es así, Ananda», y añadió:

—La amistad, la compañía y el trato con los buenos no es la mitad, sino que es la totalidad de esta santa vida.

Aunque el Buda no negaba el valor de la práctica en solitario, no cabe duda de que recalca la importancia del apoyo mutuo para el despertar de nuestros corazones y de nuestras mentes.

Durante los años que dedicó el Buda a viajar y a enseñar, impartió a sus seguidores algunos principios para la vida armoniosa en sociedad. Su enseñanza ética más esencial fue la del no-dañar, el comportarse con veneración hacia todo lo vivo. Cuando algún miembro de la sangha se portaba de una manera que hacía daño, el Buda recomendaba que procuraran resolver el conflicto con una reconciliación. También incluyó entre las prácticas clave del Óctuple Sendero el Habla Correcta, el decir lo verdadero y lo útil. Thich Nhat Hanh, en su libro *Sintiendo la paz*, se basa en las enseñanzas del Buda para proponer modos de resolver las situaciones en que hemos hecho daño a otros. Los elementos clave son los siguientes: asumir la responsabilidad de haber hecho daño a otro, escuchar con atención para entender el sufrimiento de la persona, pedir disculpas con sinceridad y renovar nuestra resolución de obrar con compasión hacia esa persona y hacia todos los seres. Estos modos sencillos pero potentes de prestar atención y de relacionarnos de manera prudente con los demás nos abren el corazón y nos lo liberan. En esto se parecen bastante a la práctica de restaurar el daño causado, dentro de los programas de sanación de doce pasos.

Aquella mañana, después de haber gritado a Alex, volví a llamarle y le pedí que volviera a casa a comer para que pudiésemos hablar. En cuanto nos sentamos, le pedí disculpas. Seguimos hablando un rato, y cada uno de nosotros asignaba nombre a los sentimientos que teníamos. Le dije cuánto agradecía yo que pudiésemos mantener una relación así. Estábamos haciendo juntos lo mismo que había estado practicando yo en solitario durante semanas enteras: prestando atención, capeando un temporal y saliendo del mismo sintiéndome más conectada y más despierta.

Dentro del refugio seguro de nuestro cariño, también pudimos atender a cómo podríamos evitar un enfrentamiento como aquel en el futuro. Alex reconoció que él podría cumplir con lo que se había comprometido a hacer conmigo. Yo reconocí que había reaccionado de manera exagerada y tomé la resolución de hacer una pausa y abstenerme de abalanzarme sobre él con ira. Esto pasó hace más de diez años, y ahora, volviendo la vista atrás, queda claro que nuestro

progreso en estos frentes, aunque lento e imperfecto, fue posible gracias a nuestra aceptación mutua. El manantial hondo de Aceptación Radical que había descubierto yo en el retiro brotaba y corría en el contexto de las relaciones humanas.

Muchas veces nos escondemos detrás de nuestro personaje para ocultar los deseos y los miedos profundos que podemos sentir en las relaciones personales estrechas. Reaccionamos unos con otros de manera instantánea, movidos por el hábito, perdidos en nuestras pautas de defensa, fingimiento, crítica y distanciamiento. Gregory Kramer, maestro de vipassana, propone en su libro *Meditating Together, Speaking from Silence (Meditar juntos, hablar desde el silencio)* una práctica que puede ayudarnos a romper con estas pautas de reacción en plena comunicación. Escribe: «Existe la meditación sentados. Existe la meditación caminando. ¿Por qué no puede existir la meditación escuchando y hablando? ¿No es razonable que se pueda practicar la atención plena en las relaciones personales, y así mejorarlas?».

Gregory llama *Diálogo de introspección* a su práctica interpersonal de meditación. Cuando estamos manteniendo una conversación, en vez de responder inmediatamente cuando ha hablado el otro, hacemos un momento de pausa, relajamos el cuerpo y la mente y observamos con atención plena lo que estamos viviendo. Podemos preguntarnos: «¿Qué es lo que requiere atención de verdad?», y advertir los sentimientos y los pensamientos que surgen. ¿Estamos juzgando, o interpretando, o comentando lo que dice la otra persona? Realizando una pausa y prestando atención nos hacemos vivamente conscientes de nuestras pautas de reacción.

Esta manera de practicar la Aceptación Radical los unos con los otros, ya sea en el contexto de una meditación interpersonal formal o en el transcurso de cualquier aspecto de nuestro trato personal cotidiano, hace surgir mayor entendimiento y bondad en nuestras relaciones personales. Cuando practicamos hacer la pausa e intensificar nuestra atención, en vez de dejarnos impulsar por los deseos y los miedos inconscientes, abrimos nuestras opciones.

Podemos optar por soltar nuestros comentarios mentales constantes y escuchar más a fondo las palabras y las vivencias de otra persona. Podemos optar por abstenernos de decir algo dirigido a demostrar que tenemos razón. Podemos optar por decir en voz alta el nombre de nuestros sentimientos de vulnerabilidad. Aprendemos a escuchar a fondo y a hablar con presencia plenamente atenta; a decir lo verdadero y lo útil.

El despertar por medio de las relaciones personales conscientes es el corazón mismo de la vida espiritual. Los miedos y los deseos que vivimos en nuestras relaciones con los demás pueden servir para alimentar nuestros sentimientos de aislamiento y falta de valía; pero si los recibimos con Aceptación Radical, se transfiguran en compasión y bondad amorosa. Como me ocurrió con Alex: cuando dejé de reaccionar y los dos pudimos hablar con atención plena, nuestros corazones se volvieron a abrir.

Thich Nhat Hanh dice: «En Occidente, el Buda es la sangha». Dada la tendencia extrema que existe en nuestra cultura a vernos a nosotros mismos como individuos aislados, tenemos a nuestro alcance una manera potente y directa de realizar nuestra naturaleza búdica, a saber, por medio de nuestras relaciones interpersonales. Cuando nos entregamos al despertar por medio de las relaciones personales conscientes, estamos desmontando directamente el condicionamiento que nos mantiene en el trance de la separación.

LA VULNERABILIDAD, UN DESAFÍO Y UNA BENDICIÓN

En sus sesiones de terapia, Anne había estado trabajando por resolver la contradicción en que se sentía atrapada: le daba miedo estar sola, pero también le daba miedo estar con otras personas, sobre todo con aquellas a las que no conocía bien. Un día, cuando se presentó a su sesión, estaba angustiada y afligida, acosada de cerca por uno de sus miedos más hondos. A Anne le gustaba mucho cantar y llevaba varios años cantando en un coro que tenía mucha fama en toda la ciudad. Ahora, el coro, de treinta miembros, estaba considerando la posibilidad de ir de gira. El fin de semana siguiente iban a celebrar un retiro de una semana para estudiar la posibilidad y para tomar decisiones sobre la promoción y la recaudación de fondos. Aquella perspectiva era aterradora para Anne. A ella le había gustado estar con los demás del coro sin sentir ninguna exigencia real. Se había convertido para ella en un lugar seguro donde podía mantener su reserva, a la vez que apreciaba cómo se combinaba con las demás su rica y resonante voz de contralto. Pero ir a un retiro, y quizá a una gira, era distinto. Tendría que tratarse con los demás. Y sabía que si no lo hacía se sentiría excluida.

Hablamos de cómo podría resolver el miedo, si se le presentaba en el retiro, haciendo una pausa y ofreciéndole su cariño. Incluso en el transcurso de una conversación, podría probar a hacer una pausa lo bastante larga como para relajarse un poco y reconocer los sentimientos o las historias que pudieran estarle surgiendo. Le dije que el mero hecho de escuchar y de atender bien a lo que pudieran estar viviendo los demás también podría servirle para sentirse más presente, en vez de sentirse atrapada en su miedo.

—¿Sabes, Anne? —añadí—. Decir en voz alta «Ahora mismo siento ansiedad» no tiene nada de malo.

—¿Delante de todo el grupo? —replicó Anne con bastante pasión.

Admití que no era fácil reconocer ante los demás cómo nos

sentimos. Y, naturalmente, tenemos que elegir una situación conveniente. Pero si las personas que nos rodean son eminentemente bondadosas y están bien motivadas, recibirán de buena gana a una persona que sea auténtica.

—Para decir la verdad acerca de cómo nos sentimos hace falta valor, teniendo en cuenta, sobre todo, que nunca sabemos cómo lo van a recibir —dije—. Pero el abrirnos nosotros puede ser también un don para los demás... Los anima a hacer otro tanto.

Cuando Anne salió de la terapia aquel día, seguía teniendo miedo; pero había tomado la decisión de asistir al retiro y de hacerlo lo mejor posible.

El día del retiro, por la mañana, el grupo se enzarzó en un debate acalorado sobre la cuestión de si la gira propuesta era demasiado ambiciosa y costosa. A Anne empezó a palparle con fuerza el corazón y tenía temblores. Tenía la sensación de estar encerrada en una caja que se fuera encogiendo, y se sentía ahogada y atrapada por momentos. Tomó la decisión de marcharse durante la hora del almuerzo. Podía decir que no se sentía bien, porque era verdad.

Anne miró el reloj. Todavía faltaban veinte minutos para el almuerzo. De pronto, le vino a la mente el vivo recuerdo del sótano. Estaba en una sala con treinta personas, pero se sentía totalmente aislada y desesperada. Recordó las herramientas de las que habíamos hablado e intentó quedarse con sus sentimientos, transmitirles bondad. Pero estaba petrificada de miedo. Oyó que el director del coro les recordaba, consternado, que había transcurrido casi la mitad del día y todavía no habían llegado a un acuerdo. Cuando terminó de hablar el director, Anne oyó su propia voz, tenue y vacilante, que decía:

—Si no os importa..., tengo que decir una cosa.

La sala quedó en silencio inmediatamente y todos le prestaron atención. Anne tragó saliva y prosiguió:

—No sé bien lo que ocurre, pero ahora mismo estoy muy asustada.

Eso fue todo; no le salieron más palabras. Empezaron a brotarle las

lágrimas y le temblaba todo el cuerpo. La mujer que estaba sentada a su lado en el sofá le dijo:

—Ay, cielo, no pasa nada. —Se acercó más a ella y la tranquilizó pasándole un brazo por los hombros. Anne se recostó contra ella y lloró.

Al cabo de un rato se tranquilizó y la mujer que la abrazaba le dijo con suavidad:

—¿Quieres decirnos lo que pasa?

Anne miró a su alrededor. Todos la observaban, pero no parecían ni sorprendidos ni molestos. Tenían aspecto de estar esperándola con paciencia. Aunque el corazón le palpitaba con fuerza, empezaron a acudirle las palabras. Les dijo que aquello le pasaba a veces, que se sentía aislada y asustada de manera bastante repentina. Que rara vez dejaba que los demás vieran lo que le pasaba, pero que no quería seguir viviendo de esa manera. Lo que necesitaba, más bien, era que ellos lo supieran, para no sentirse tan terriblemente sola. Cuando Anne vio las reacciones de los demás, los gestos de asentimiento, las sonrisas amables, se le empezó a relajar el cuerpo.

Varias personas dijeron a Anne cuánto respetaban su valor. Una mujer del grupo dijo que también ella se había sentido incómoda y vulnerable durante el debate de aquella mañana. No es que hubiera sido abiertamente desagradable, pero tampoco había sido amistoso. El hombre que estaba junto a ella le dio la razón; dijo que él había esperado que el retiro fuera menos serio y que hubiera servido más bien para conocerse mejor los unos a los otros, para crear algo nuevo juntos, quizá.

Anne, al oír a los demás, sintió que se le fundía la coraza. Los golpes que sentía en la cabeza se reducían a unas pulsaciones leves y notaba más liviano el corazón. En el transcurso de las horas siguientes, los miembros del grupo dejaron de lado el orden del día para hablar, más bien, de los temores y los desafíos, de las alegrías y las satisfacciones de hacer música en común. Cuando concluyó la jornada, la cuestión de realizar la gira ni siquiera se ponía en duda. Algunos se ofrecieron voluntarios como personal de apoyo, y

nadie recordaba una ocasión en que el grupo se hubiera sentido más unido y más animado que entonces. Anne, para su sorpresa, en vez de sentirse rechazada y ridiculizada, también se sentía más cercana a casi todos. Al hacer sonar una nota de vulnerabilidad humana, Anne había aportado un timbre rico y penetrante a la voz común de su coro.

Cuando exponemos nuestro propio daño o nuestro miedo, estamos dando permiso a los demás para que sean más auténticos a su vez. Por fortuna para Anne, aquello fue precisamente lo que sucedió. Es importante estar preparados para los momentos en que las otras personas, por su propia ira o confusión, no son capaces de entender o de reaccionar de manera tan abierta. Al exponer nuestra vulnerabilidad, corremos un riesgo, y a veces podemos hacernos daño. Lo que nos anima es el hecho de que hay más daño, se encierra mayor sufrimiento, en quedarnos aislados y protegidos tras la coraza. Hace falta valor para hacerse vulnerables, pero el premio es dulce: despertamos la compasión y la intimidad auténtica en nuestra relación con los demás.

EL DON DE LA ACEPTACIÓN RADICAL

El jesuita Anthony de Mello cuenta en uno de sus libros una experiencia de Aceptación Radical que cambió su vida. Dice que, durante años, se había mostrado obsesivo, «angustiado, deprimido y egoísta». Como hemos hecho tantos otros, había probado sucesivamente diversos programas para cambiarse a sí mismo; y cuando le pareció que nada daba resultado, llegó al borde de la desesperación. Uno de los aspectos más dolorosos era que sus mismos amigos coincidían en que tenía que cambiar y solían incitarlo a que dejase de estar tan centrado en sí mismo.

Pero un día su mundo se detuvo. Un amigo le dijo:

—No cambies. Te quiero tal como eres.

Esas palabras, al correr por su corazón y por su mente, le parecían una bendición: «No cambies. No cambies. No cambies... Te quiero como eres». Paradójicamente, solo se sintió libre de cambiar cuando le dieron permiso para no cambiar. El padre De Mello dice que se relajó y se abrió a una sensación de vida que había tenido bloqueada durante años.

Cuando los demás nos aceptan tal y como somos, no quiere decir que les guste todo lo que hacemos. No quiere decir que se vayan a quedar impasibles si nos hacemos daño a nosotros mismos o a los demás. Con suerte, si nos volvemos alcohólicos o si empezamos a gastarnos todo el sueldo en el juego, nuestros amigos y nuestra familia intervendrán. Si hemos herido sus sentimientos, nos lo harán saber. Y si tenemos más suerte todavía, nos dejarán claro que siguen queriéndonos, que aceptan la confusión humana que se encierra detrás de los modos dañinos en que nosotros expresamos nuestro dolor.

La aceptación amorosa, combinada con la sinceridad franca, constituyen los ingredientes clave de la «intervención», como la llaman los profesionales del tratamiento de las adicciones a

sustancias. Mi madre, Nancy Brach, que lleva trabajando décadas en el campo del tratamiento de las adicciones, describe una intervención que tuvo lugar en una sesión en la que «los codependientes, preparados cuidadosamente, se enfrentan de manera amorosa, libre de juicios de valor, a su adicción al alcohol o a las drogas». Dice que, aunque se trata de un enfoque basado en el enfrentamiento, «los profesionales del tratamiento de las adicciones abandonaron el viejo principio de que hay que esperar a que el paciente esté “dispuesto” para conducirlo a un programa de recuperación de doce pasos. Fueron demasiados los adictos que murieron antes de estar “dispuestos”, y sus familiares estaban bien “dispuestos” a matarlos antes de que los siguieran arrastrando por el fango».

Cuando la adicción está destrozando la vida de la familia de una persona, de sus amigos y de sus compañeros de trabajo, estos pueden organizar una sesión de este tipo. Se reserva previamente una cama para que el adicto ingrese (es lo esperable) en un programa de tratamiento inmediatamente después de la sesión. Uno de los casos de intervención que suele contar mi madre es un buen ejemplo del poder de la Aceptación Radical. Lo cuenta así:

Yo no creía que Harry fuera a llegar a esa cama reservada. Ya se le empezaban a apreciar los efectos de sus borracheras repetidas: en las venillas de color vivo de las mejillas y de los ojos, en su sobrepeso y en la flacidez de sus carnes; su conducta era exagerada y totalmente impredecible, y estaba a punto de perder el trabajo.

No tenía claro cómo iban a arreglárselas los participantes (su mujer, sus dos hijos y su padre anciano) para ser «cariñosos y evitar juicios de valor», cuando todos ellos estaban tan enfadados con él. Estaban llenos de quejas: los hijos no podían traer a casa a sus amigos de la escuela porque su padre era un cascarrabias; la mujer había perdido a un compañero con el que poder contar y que la tratara con cariño; el padre no veía nunca a su único hijo. Me estaba temiendo que lo cubrirían de improperios, en vez de transmitirle su cariño.

Me equivoqué. Cuando Harry entró en aquella habitación, se vio

rodeado (según me contó más adelante) de las caras de las personas que más quería del mundo. Todos lo miraban; todos estaban allí, con él. Me contó que en el aire de aquella habitación había algo, que era como si tuviera una pulsación rítmica. Cuando Harry se dejó caer en una silla, yo propuse que Marge, su mujer, empezara el enfrentamiento. Pero ella, en vez de recitar sus faltas, sus compromisos no cumplidos, se limitó a levantarse e ir a besarlo.

—Gracias por venir, Harry —le dijo.

Después, para mi sorpresa, todos los demás, incluso los chicos, se levantaron y lo abrazaron. Lo que sucedió más tarde no lo vi con toda claridad, pues todos teníamos los ojos llenos de lágrimas. Cuando los familiares de Harry dijeron por fin lo que tenían que decir, él los escuchaba. Después aceptó la cama que le habían reservado. Esto sucedió hace cosa de quince años, y, que yo sepa, Harry sigue asistiendo a sus reuniones del programa de recuperación de doce pasos, y sigue siendo consciente de ese amor valiente, de esa aceptación y sinceridad que seguramente le salvó la vida.

Siempre que veo el poder de la Aceptación Radical, me maravilla. He visto a personas que ocultaron secretos vergonzosos durante años y que se han adherido a un grupo de recuperación de doce pasos, o a un grupo de amigos espirituales (hablaré de estos a continuación), y se han sentido aliviados de manera inmediata y profunda. Al darse cuenta de que son humanos e imperfectos, pero aun así dignos de ser amados, pueden respirar hondo y empezar de nuevo. He visto que uno de mis pacientes, después de pasar varios meses acogido en la aceptación amorosa de un grupo, era capaz de mantener con su pareja una intimidad que antes había parecido imposible. He visto a personas que han cambiado de profesión y se han dedicado a trabajos que los inspiraban, solo porque habían vivido la aceptación. Es como si la Aceptación Radical nos abriera la puerta de la jaula y nos invitara a movernos libremente en nuestro mundo.

CAMINAR EN COMPAÑÍA DE AMIGOS ESPIRITUALES

Empleamos la palabra *amigo* con tanta despreocupación que nos olvidamos de su fuerza y de su profundidad. «Amistad» es una de las traducciones más habituales de la palabra pali *metta*, lo que solemos llamar bondad amorosa*. El amor y la comprensión de un amigo es como un pozo hondo del agua más pura, que refresca nuestro ser hasta sus mismas raíces. Si desaparecieran todas las religiones y todas las grandes ideologías, y nuestra única meta fuera la amistad, la amistad incondicional con los demás, con nuestra vida interior, con toda la naturaleza..., ¡qué mundo tendríamos!

Estar con buenos amigos nos ayuda a tranquilizarnos respecto de nuestros temporales interiores y a dejar de considerar que nuestras emociones dolorosas o nuestras conductas confusas son síntomas de flaqueza espiritual. Cuando llevamos nuestra vulnerabilidad, nuestra visión y nuestro corazón a una relación personal consciente, nos damos cuenta de que todos estamos despertando juntos. En este entorno de comunidad se hace posible la sanación profunda.

Karen, una de mis alumnas de meditación, se estaba divorciando de un hombre con el que había estado casada quince años, y ambos mantenían una lucha enconada por la custodia de los hijos. Karen se sentía como si se le estuviera viniendo abajo la vida, y le parecía que estaba sola y aislada en su batalla.

Cuando Karen vino a hablar conmigo del modo de llevar su ira y sus dudas sobre sí misma, yo le propuse la posibilidad de unirse a uno de nuestros grupos de apoyo espiritual en comunidad de meditación. Estos grupos, llamados en pali *kalyanna mitta*, es decir, «amigos espirituales», surgieron en primer lugar entre los estudiantes y los maestros del Centro de Meditación Spirit Rock, próximo a San Francisco. Cubrieron una necesidad tan notable que no tardaron en reproducirse en otras comunidades de meditación budista de todo Estados Unidos. Estos grupos suelen tener unos ocho miembros y la

mayoría se reúnen cada dos semanas. Una reunión típica comienza con un rato de meditación silenciosa, que se abre luego a un diálogo con atención plena. El tema pueden ser los desafíos de estar despierto espiritualmente en la vida diaria —ya sea en el contexto del trabajo o de las relaciones íntimas—, de afrontar una adicción o del miedo a la enfermedad y a la muerte. El debate gira a veces sobre el modo de profundizar en la práctica formal. Sea cual sea el tema, la intención común de los miembros del grupo es hablar y escuchar con sinceridad, estar presentes y comunicarse desde el corazón.

A Karen le interesó inmediatamente, y empezó a asistir a reuniones de *kalyanna mitta* (KM). Descubrió con alivio que allí podía hablar de sus sentimientos de rabia, de impotencia y de miedo sin sentirse fuera de lugar ni criticada. Hasta podía reconocer sus conductas feas, las ocasiones en que perdía los estribos y se ponía a gritar cuando sentía que su exmarido la criticaba o la engañaba. El grupo, con su aceptación delicada, ayudaba a Karen a confiar en que «esto también» podría aceptarse como parte del camino. Sus reacciones descontroladas no la hacían mala; no eran un descarrilamiento espiritual. Las emociones dolorosas eran, más bien, una llamada en el sentido de que intensificara su atención y practicara la compasión.

Cuando los demás miembros del grupo hablaban de los aspectos más confusos y embrollados de sus vidas, Karen comprendía que ella no estaba fuera de lugar. «Yo iba a las reuniones de meditación y creía que todos los demás estaban muy tranquilos y en paz, como si estuvieran realizando su naturaleza búdica o algo así —contaba—. Y, mientras tanto, yo era la única neurótica de la sala, atrapada por las obsesiones incesantes sobre mis dramas.» Ahora se estaba dando cuenta de que una persona no se definía por sus estados de ánimo ni por las tormentas que pudiera estar viviendo. Como las tormentas meteorológicas, terminaban por amainar y pasar. Además, el hecho de estar con un grupo de amigos espirituales la ayudaba a recordar lo que más valoraba de sí misma: su propia empatía, su humor y su sabiduría intuitiva.

La participación en este grupo de KM no solo hizo cambiar la

relación de Karen consigo misma, sino también su relación con Richard, su exmarido. A lo largo de su matrimonio, Karen había llegado a creer que si se dejaba herir en sus sentimientos con tanta facilidad era por ser débil; que su necesidad de afecto y de apoyo era señal de su inseguridad esencial. Pero al cabo de unos meses de participar en un grupo de KM, con otros compañeros que ponían en común sus propios dolores y temores, llegó a saber que no había en ella nada de «malo». En vez de sentirse abrumada, aplastada o furiosa cada vez que tenía que tratarse con Richard, había desarrollado una confianza más profunda, un centro más firme.

Karen contó en una de las reuniones un incidente que había tenido lugar días atrás. Estaba hablando por teléfono con Richard, debatiendo si la hija mayor de ambos, Melaine, debía ingresar en un colegio privado. Richard le hizo un comentario desagradable, en el sentido de que esperaba que Karen no estuviera contagiando a su hija sus inseguridades haciendo que se sintiera descontenta en un colegio público. Karen sintió entonces una llamarada ardiente de ira; pero no dijo nada. En vez de ello, se imaginó al grupo de KM, los rostros que ya le resultaban familiares y cariñosos. Recordó cómo se sentía aceptada por ellos y sintió una gran oleada de agradecimiento por no tener que creer se ya las historias de Richard acerca de sus defectos y limitaciones. Karen se sentía molesta, a pesar de todo, y puso fin a la conversación en seguida; pero también se sentía emocionada y esperanzada. Gracias al apoyo y a la aceptación que recibía, había sido capaz de salir de la vieja danza de sus reacciones ante Richard.

La creciente confianza en sí misma de Karen le resultó muy útil en la labor de asesorar a su hija en la cuestión de qué colegio le convendría más. Como estaba más relajada, podía mostrarse más abierta para escuchar las inquietudes y los temores de Melanie sin sentirse abrumada ni inadecuada. Acudieron juntas a hablar con el asesor estudiantil del instituto de la chica y visitaron el colegio cuáquero donde quería estudiar Melanie.

—Cuanto más escuchaba a Melanie, veía con mayor claridad que ella tenía razón y que aquello era lo que necesitaba —me dijo Karen

—. Supe que aquel colegio nuevo sería maravilloso para ella.

Cuando volvió a hablar con Richard, este no lo discutió siquiera.

—Supongo que él lo vio claro porque yo lo veía claro... Tenía algo de confianza en mí misma.

La aceptación que había recibido Karen de sus amigos espirituales había arraigado en ella: su fe en sí misma le estaba permitiendo relacionarse con los que la rodeaban con equilibrio y fuerza cada vez mayores.

Cuando florece la Aceptación Radical en nuestras relaciones, se convierte en una especie de re-crianza espiritual que nos capacita para confiar en la bondad y en la belleza de quienes somos de verdad. Así como con una buena crianza por parte de los padres se hace saber al niño que es digno de ser amado, del mismo modo, cuando entendemos a los demás y los aceptamos, reafirmamos su valor intrínseco y su integración. El hecho de recibir una Aceptación Radical como esta nos puede transformar la vida. Al hacer saber a una persona su propia bondad, le estamos brindando un don precioso cuyas bendiciones pueden perdurar en él toda una vida.

Rachel Naomi Remen ha escrito: «Cuando reconocemos la chispa de Dios en los demás, la soplamos con nuestra atención para avivarla y reforzarla. No importa lo hondo que haya estado enterrada, ni cuánto tiempo. (...) Cuando bendecimos a alguien, tocamos la bondad que tiene dentro, todavía sin nacer, y le deseamos lo mejor.» La bendición que podemos dar cualquiera de nosotros a otra persona es hacerle saber su propia belleza interior. Solo tenemos que hacer una pausa, ver con claridad a quién tenemos delante y abrirle nuestro corazón de par en par.

Algunos de nuestros despertares más profundos se producen a través de las conexiones íntimas y amorosas que nos recuerdan con mayor plenitud quiénes somos. Idries Shah, maestro sufí, cuenta la historia de un derviche que era tan sabio y tan querido que siempre que se sentaba en uno de sus cafés favoritos lo rodeaban inmediatamente sus discípulos y sus admiradores. Aunque él era humilde y no se jactaba de ser una persona especial, su misma

humildad formaba parte de esa aureola vibrante que atraía a sus seguidores. Planteaban al derviche diversas preguntas sobre la vida espiritual, pero la que le solían hacer con mayor frecuencia era de tipo personal: «¿Cómo has llegado a ser tan santo?». Él siempre respondía a esto lo mismo: «Sé lo que hay en el Corán».

Esto se repitió durante mucho tiempo, hasta que, un día, un recién llegado bastante soberbio que oyó esta respuesta se plantó ante él y le preguntó:

—Y bien, ¿qué hay en el Corán?

Después de mirarlo con amabilidad, el derviche respondió:

—En el Corán hay dos flores secas y una carta de mi amigo Abdalá.

Aunque las escrituras nos guían, y aunque las prácticas espirituales nos centran y nos tranquilizan, la experiencia viva del amor pone de manifiesto nuestra plenitud y nuestro resplandor intrínsecos, tal como dio a entender el derviche. Nuestra vida está incrustada en un campo interdependiente del ser, y cuando nos relacionamos de manera consciente, cuando «nuestra amistad está compuesta de estar despiertos», como dijo Rumi, entonces se disuelve el sufrimiento de nuestro trance personal.

EL DOLOR NO ES PERSONAL

Michael Meade, célebre narrador y maestro, nos cuenta un ritual sanador que se practica en Zambia. Se cree que, cuando un miembro de la tribu cae enfermo, ya sea física o emocionalmente, es porque se le ha metido dentro un diente de un antepasado, que le causa la enfermedad. Como todos los miembros de la tribu están emparentados y relacionados entre sí, el sufrimiento de uno afecta a todos los demás, y todos participan en la sanación. El rito sanador de la tribu se basa en el principio de que, como cuenta Meade, «cuando salga la verdad, saldrá el diente». La persona enferma debe desvelar la rabia, el odio o el ansia que está sintiendo; pero para que se desvele toda la verdad, todas y cada una de las personas de la tribu deben manifestar sus propios dolores y miedos ocultos, sus iras y sus desilusiones. Así lo describe Meade: «La liberación solo se produce cuando sale a relucir todo, entre danzas, cantos y ritmo de tambores. Cuando se sueltan esas verdades difíciles, se suelta el diente, y se limpia toda la aldea».

En este rito se encierra una gran sabiduría. A diferencia de nuestra cultura, en la que consideramos que la enfermedad o la depresión son defectos o aflicciones personales de cada uno, los miembros de esta tribu no están solos en su sufrimiento, ni se les culpa. El sufrimiento es, más bien, una inquietud común, una parte de la vida de todos. El dolor no es propio de cada individuo. *Para la Aceptación Radical es esencial no tomarse el dolor como cosa personal.* Tal como enseñó el Buda, las dificultades de la vida no son propias de un individuo ni provocadas por un individuo. Nuestros estados corporales y mentales cambiantes están influidos por incontables variables. Cuando lo reconocemos así y nos mantenemos abiertos, vulnerables y dispuestos a aceptarnos los unos a los otros, entonces nos sanamos juntos.

No tomarnos el dolor como cosa personal representa un cambio profundo respecto de nuestra manera habitual de concebir nuestra

vida. Aunque estemos procurando no juzgarnos a nosotros mismos, nos resulta fácil dar por supuesto que nuestros pensamientos envidiosos, nuestras tendencias egoístas, nuestras compulsiones y nuestras críticas, que suelen ser incesantes, suponen un problema personal y señal de que somos defectuosos. Pero si prestamos atención estrecha a los demás, como hizo Karen en el grupo de KM, o como hacen los miembros de la tribu de Zambia, vemos que no estamos solos en nuestras necesidades ni en nuestros miedos. Vemos también que compartimos un mismo anhelo de tener más amor y de estar más despiertos. Descubrir la verdad de la integración, la verdad de que todos sufrimos y todos nos estamos despertando juntos por un mismo camino, es el antídoto más potente contra los sentimientos personales de falta de valía. Cuando *mi* miedo o *mi* vergüenza se convierte en *nuestro* sufrimiento común, entonces florece la Aceptación Radical.

Los sentimientos habituales de separación van surgiendo a lo largo de toda la vida. Forman parte de nuestra condición. Cuando preguntaron al maestro hindú Sri Nisargadatta el modo de tratar esos sentimientos pertinaces de distanciamiento de los demás, él brindó este consejo sencillo y hermoso: «Solo tienes que dejar todos los pensamientos, salvo el de “yo soy Dios... Tú eres Dios”». Al tratarnos unos a otros con Aceptación Radical, reafirmamos la verdad de quienes somos. Cuando, en el seno de la amistad, dejamos todos los pensamientos e ideas de distanciamiento, cuando nos contemplamos unos a otros con claridad y con amor, entonces estamos nutriendo las semillas de la liberación.

Reflexión dirigida: Comunicarse con consciencia

Nuestra manera de hablar con los demás y de escucharles puede transmitir amor u odio, aceptación o rechazo. El Buda definió el habla sabia, el habla que manifiesta veneración por la vida, como la expresión de lo verdadero y lo útil exclusivamente. Pero ¿cómo reconoceremos lo verdadero nosotros, tan atrapados por la tendencia a reaccionar ante los demás movidos por los deseos y por los miedos? ¿Cómo sabremos discernir qué es lo útil? ¿Cómo hablaremos y escucharemos con el corazón?

Las prácticas de meditación siguientes nos sirven de directrices para comunicarnos mutuamente unos con otros. Proceden de diversas fuentes, y los grupos de *kalyanna mita* y otros similares de Estados Unidos las emplean en diversas combinaciones. Puedes practicar tú mismo siempre que estés manteniendo una conversación, o podéis emplearlas como directrices formales para la meditación interpersonal cuando se reúnan dos o más personas con el propósito de dialogar con atención plena.



Establece tu intención. Como práctica espiritual básica, establece tu intención de estar presente, de ser sincero y bondadoso al relacionarte con los demás en cualquier circunstancia. Recuérdate esta resolución tuya al principio de cada día, al principio de cada meditación interpersonal o antes de mantener cualquier relación con otros.

Que tu cuerpo sea un ancla. Elige dos o tres puntos de contacto, lugares de tu cuerpo donde puedas despertar de nuevo tu sentido de la presencia. Estos puntos pueden ser las sensaciones de la respiración, las sensaciones que tienes en los hombros, las manos, el vientre o los pies. Mientras te estés comunicando con los demás, regresa a estos puntos con toda la frecuencia que puedas. Cuanto más practiques el mantenerte consciente de esos puntos de contacto durante tu práctica de meditación sentado y a lo largo de todo el día, más fácil te resultará mantener una presencia corpórea cuando estés con los demás.

Escucha con el corazón. Mientras estén hablando los demás, procura soltar tus propios pensamientos y prestar atención a lo que dicen. Esto significa soltar los planes que tenías para encarrilar la conversación. Mantente consciente de los sentimientos y de las sensaciones que tienes en el cuerpo, y sobre todo en la zona del corazón. Sé especialmente consciente de si la mente se te está desviando y cayendo en juicios de valor. Si te das cuenta de que estás criticando, analizando o interpretando, recibe estos pensamientos con atención plena, suéltalos y vuelve a la escucha receptiva. Esto no significa que tengas que estar de acuerdo con todo lo que se dice, sino, más bien, que estás respetando a la otra persona, brindándole toda tu presencia y atención. Que tu escucha sea profunda y de todo corazón, prestando atención al tono de voz de la persona, a su timbre, a su volumen y a sus palabras. Además del contenido, permítete recibir el ánimo y el espíritu de lo que está expresando el otro.

Habla con el corazón. Procura no preparar ni ensayar por adelantado lo que vas a decir; y menos mientras habla la otra persona. Más bien, habla diciendo en el momento presente lo que sientes como auténtico y significativo. Puede tratarse de una respuesta a lo que acabas de oír. O quizá no sea necesario siquiera responder, como sucede en el diálogo meditativo. Lo que dices surge más bien de tu corriente inmediata de vivencias. Para hablar con el corazón, empezamos por escuchar dentro de nosotros mismos. Habla lo suficientemente despacio como para mantenerte conectado con atención plena con tu cuerpo y con tu corazón.

Haz pausas, relájate y atiende. En tus conversaciones, haz pausas repetidas. Haz una breve pausa antes de hablar y después. Haz pausas mientras hablas, para volver a conectarte con tu cuerpo y con tus sensaciones. Haz una pausa cuando haya terminado de hablar otra persona, dejando algo de tiempo para que cale lo que ha dicho. Con cada pausa, relaja el cuerpo y la mente. Reposa en la apertura, prestando atención plena a la vivencia de este momento.

Después de hacer la pausa, puedes intensificar tu atención recurriendo a la interrogación para revisar tu propio corazón y tu mente. Pregúntate a ti mismo: «¿Qué es verdad ahora? ¿Qué siento?». Profundiza en tu consciencia del otro preguntándote a ti mismo: «¿Qué puede estar viviendo

esa persona?». Esta interrogación es activa y receptiva al mismo tiempo; estás preguntando e investigando activamente, y también te estás abriendo a todo lo que surge. Practica la pausa-relajación-atención siempre que te acuerdes, como vía sagrada para llegar a la presencia.

Practica la Aceptación Radical. El esfuerzo de estar presentes y despiertos los unos con los otros nos sirve de cura de humildad. Podemos dar por hecho que nos olvidaremos de nuestra intención, nos olvidaremos de conectar con nuestro cuerpo, nos olvidaremos de escuchar sin pensar, nos olvidaremos de no ensayar... Nos olvidaremos, nos olvidaremos, nos olvidaremos. Acoge con Aceptación Radical todo el proceso perdonándote a ti mismo y a los demás, una y otra vez, por ser tan perfectamente imperfectos. Cuando la Aceptación Radical sirve de recipiente a nuestras relaciones personales, se hace posible la intimidad auténtica.



Aprender a estar presentes los unos con los otros es una manera de integrar en nuestra vida cotidiana la atención plena y la bondad amorosa. En los momentos en que nos comunicamos con sinceridad y con bondad, empezamos a disolver el trance de la separación. En vez de estar impulsados por los deseos o por el miedo, nos sentimos cada vez más espontáneos y más reales. Estas prácticas resultan tan útiles como cualquier meditación para permitirnos descubrir, por medio de nuestras relaciones mutuas despiertas, la dulzura de nuestra conexión y de nuestra integración.

* La elección en Occidente del término *bondad amorosa*, en inglés *loving kindness*, como traducción de *metta*, está influida también por las traducciones bíblicas tradicionales de la palabra hebrea *chesed*. (N. del T.)

CAPÍTULO 12

Descubrir nuestra naturaleza verdadera



*Oh, mente anhelante,
Reside en lo hondo
De tu propia naturaleza pura.
No busques tu hogar en otra parte...
Tu propia belleza desnuda, oh, mente,
Es esa abundancia inagotable
Que tanto anhelas.*

SRI RAMAKRISNA

CUENTA UNA ANTIGUA LEYENDA de la India que, una hermosa mañana de primavera, un ciervo almizclero percibió en el aire una fragancia misteriosa y celestial. Inspiraba paz, amor y belleza, y era como un susurro que lo llamaba. El ciervo se sintió impulsado a hallar el origen de aquella fragancia y se puso en camino, dispuesto a buscarla por el mundo entero. Escaló montañas abruptas y heladas, recorrió junglas sofocantes y atravesó las arenas interminables de los desiertos. En todas partes seguía percibiendo el olor, tenue pero apreciable. Cuando llegó el fin de su vida, el ciervo se derrumbó por fin, agotado por su búsqueda incansable. Al caer, se perforó el vientre con un colmillo y el aire se llenó de pronto de aquel aroma celestial. El ciervo almizclero, moribundo, comprendió que aquella fragancia había brotado siempre de él mismo.

Cuando estamos atrapados en el trance de sentirnos separados y faltos de valía, creemos que la naturaleza búdica es ajena a nosotros. Nos parece que el despertar espiritual, si es posible alcanzarlo para

este yo tan defectuoso, está muy lejos, en otra época o en otro lugar. Podemos llegar a imaginarnos que la iluminación solo se producía en Asia, siglos atrás, o que solo la alcanzan en los monasterios, o personas que son mucho más devotas y disciplinadas que nosotros. Aunque sigamos su camino, puede llegarnos a pasar lo mismo que al ciervo almizclero. Podemos pasarnos la vida buscando algo que en realidad está dentro de nosotros y que podríamos encontrar con solo detenernos y prestar más atención. Pero, distraídos, podemos gastar la vida por el camino que conduce a alguna otra parte.

Cuando vamos madurando espiritualmente, nuestro anhelo de ver la verdad y de vivir con el corazón abierto puede más en nosotros que nuestros instintos reflejos de evitar el dolor y perseguir el placer. Tal vez nos sintamos airados contra nuestra pareja porque nos parece que nos trata mal; pero estamos dispuestos a reconocer nuestra parte, a ver el dolor de la otra persona, a perdonar y a seguir amando. Cuando estamos solos o tristes, no tenemos tanta tendencia a amortiguar los sentimientos dolorosos a base de comida, de drogas o de estar siempre ocupados en algo. Nos vamos alineando cada vez más con nuestro destino evolutivo, que es el de despertar a nuestra sabiduría y a nuestra compasión naturales.

En el budismo Mahayana, nuestra naturaleza verdadera y original se llama *prajnaparamita*, el corazón de la sabiduría perfecta. A esta perfección de la sabiduría la llaman Madre de Todos los Budas, «la que enseña el mundo [tal como es]». La llaman «la fuente de la luz que disipa todo el miedo y toda la aflicción». Cuando estamos en contacto con nuestra naturaleza verdadera, quedamos completamente libres del trance. Ya no tenemos miedo ni estamos contraídos, y conocemos nuestra esencia más profunda, que es la consciencia pura y despierta que contempla con amor toda la creación.

Podemos tener, a veces, una visión repentina y profunda de nuestra naturaleza verdadera. No obstante, para llegar a sentirnos cómodos en esta verdad, a confiar en ella en el transcurso de nuestra vida cotidiana, suele ser necesario un despliegue gradual. Por eso llamamos «camino del despertar» al proceso de descubrir quiénes

somos. Aunque el concepto de *camino* da a entender que nos dirigimos a otro lugar distinto, en la vida espiritual el camino nos abre a esa consciencia y a ese amor que, como escribió T. S. Eliot, está «aquí, ahora, siempre».

DUDAR DE NUESTRA NATURALEZA BÚDICA

En el transcurso de un retiro de meditación de una semana, nuestro profesor nos planteó una pregunta sencilla pero profunda: «¿Confías de verdad en que eres un Buda?». Mi respuesta interior fue: «Por supuesto..., a veces». Yo había percibido muchísimas veces que el corazón y la mente se me despertaban a la libertad. En aquellos momentos, la confianza surgía de la comprensión, con todo el cuerpo, de que mi naturaleza original era la consciencia pura. Cuando yo reposaba en esa verdad, me sentía plenamente real y a gusto, en casa. Pero también sabía que me pasaba muchísimas horas al día creyendo que yo era un yo pequeño, que no daba la talla y que tenía que hacerme diferente para estar bien.

Como quería prestar más atención plena a esta ilusión persistente de un pequeño yo, pasé lo que quedaba del retiro preguntándome de cuando en cuando: «¿Quién considero que soy?». Era una meditadora que me dejaba llevar por los pensamientos obsesivos y que no me esforzaba lo suficiente. Era una mujer con ropa demasiado provocativa y atrevida para estar en un retiro budista. Era una persona crítica, que hacía una crónica mental constante sobre el aspecto y la conducta de los demás. Era una yogui presumida que había querido impresionar a mi profesor durante nuestra entrevista. Esta pregunta resultó ser una herramienta muy útil para poner de manifiesto la frecuencia y la profundidad con que solía caer yo en el trance. Veía que siempre que me consideraba a mí misma como una versión determinada de un yo pequeño, no estaba reconociendo ni confiando en la presencia despierta que es mi naturaleza más profunda. Siempre estaba presente alguna sensación de miedo y de separación, aunque no siempre fueran intensas.

Después de aquel retiro pareció que se me había agudizado todavía más la costumbre de desconfiar de mi naturaleza verdadera. Una mañana, mientras Narayan se preparaba para ir a la escuela, yo

meditaba en mi dormitorio. Tenía la mente bastante quieta y acallada, y, más que centrar la atención, me estaba limitando a reposar en la consciencia. Mientras surgían y se disolvían las imágenes, los sonidos y las sensaciones en el espacio ilimitado de la mente, yo percibía la hermosa libertad de no aferrarme a nada y sentía una ternura enorme hacia el mundo. El aroma de la naturaleza búdica era vibrante e inmediato; me sentía abierta como el cielo, despierta como un sol resplandeciente. No tenía que ir a ninguna parte; no faltaba nada ni quedaba nada fuera de la consciencia.

Mientras seguía sentada, meditando, sonó un golpe fuerte en mi puerta y Narayan irrumpió en mi habitación. Me pidió, jadeante y afligido, que lo llevara a la escuela en coche. Dijo que, aunque había corrido todo lo que había podido, había perdido el autobús. Mi universo abierto y reluciente se redujo de pronto a mis roles y a mis deberes de madre. Accedí; me puse unos vaqueros y salimos de casa. Mientras avanzábamos poco a poco entre el tráfico denso de la hora punta de Washington, yo me iba poniendo de peor humor. Cuando pregunté a Narayan si se había preparado bien para el examen de Ciencias que tenían aquel día, él murmuró: «No del todo». Tras nuevas preguntas, salió a relucir que el día anterior se le había olvidado traer a casa sus apuntes de laboratorio. Me contuve, absteniéndome de hacer mis observaciones características sobre cómo organizaba su vida, y sin expresar ninguna crítica. Pero sentí por dentro de mí que se me tensaba el vientre de irritación. Cuando Narayan acercó la mano a la radio, según tenía por costumbre, yo murmuré: «Nada de eso», y le aparté la mano con gesto airado. No estaba yo como para aguantar rap.

Cuando sentí cómo estaba apretando los dientes y lo tensa que tenía la mente, me recordé a mí misma que aquella era una nueva oportunidad para practicar la atención plena. Pero este recordatorio no era más que una abstracción. La realidad concreta era que yo me sentía tensa y acorazada; era una madre neurótica atrapada por la reactividad. Esa consciencia que yo tanto apreciaba, y que había reconocido como mi naturaleza verdadera hacía tan poco rato, era una fragancia que estaba por alguna parte, distante y a lo lejos. No

tenía nada que ver con aquella persona que se abría camino entre el tráfico.

Cuando regresé por fin a mi casa y entré por el camino de acceso al garaje, apagué el motor y me quedé allí sentada, sin más. A veces mi coche me sirve de burbuja protectora, tan útil para tocar el momento como la más sagrada de las salas de meditación. Al principio me sentía inquieta, y tuve que resistirme al impulso de entrar corriendo en mi casa para ver el correo electrónico y el contestador del teléfono. Pero en vez de ello, esperé, sintiendo mi cuerpo y percibiendo lo que estaba más necesitado de atención. Desde allí veía a las ardillas, que se perseguían unas a otras alrededor de los árboles de mi jardín. Y también mis sentimientos se perseguían unos a otros, y yo sabía que no podía hacer otra cosa que esperar a que se cansaran. Reconocí el sentimiento de fracaso en el hundimiento de mis hombros y en la sensación creciente de fatiga.

¡Me sentía tan en paz y tan efusiva pocos momentos antes de que mi hijo entrara en mi cuarto! ¿Cómo había podido contraerme tan de repente, sentirme tan inadecuada, tan irritada, tan tensa? Estaba fracasando en todos los frentes: en la meditación, en mi labor de madre, en vivir la vida... Esa sensación de duda sobre mí misma me resultaba familiar. ¿Llegaría yo alguna vez a ser capaz de mantener una presencia abierta y cariñosa durante el transcurso de los altibajos diarios de la vida?

Cuando llegó el momento culminante del despertar de Gautama Buda, este se tuvo que enfrentar con la fuerza enorme de la duda. Había pasado la noche bajo el árbol Bodhi, respondiendo con atención plena y con compasión a todos los desafíos que le había presentado Mara, el dios de la codicia, del odio y del engaño. Cuando empezaba a clarear el día, Gautama supo que tenía despiertos el corazón y la mente, pero que todavía no estaba liberado del todo. Entonces Mara le presentó su desafío definitivo, el más difícil de todos: ¿con qué derecho aspiraba Siddharta a la budeidad? O, dicho de otro modo, «¿quién te has creído que eres?». Esta voz de Mara es la que nos impulsa a volvernó en contra de nosotros mismos, a

renunciar al camino, a convencernos de que no vamos a ninguna parte.

Como respuesta a este desafío, Gautama extendió una mano y tocó la Tierra, poniéndola por testigo de sus muchas vidas anteriores de compasión. Al tocar la Tierra, estaba tocando también el terreno de la presencia despierta, el corazón de la sabiduría despierta, del que brotan todos los seres iluminados. Estaba invocando a su identidad verdadera para que esta disipara todas las dudas que le impedían alcanzar la liberación completa. Según la leyenda, en el momento en que tocó el suelo, la Tierra tembló y el cielo se llenó de truenos. Mara, asustado al ver que no se estaba enfrentando a un hombre, sino al poder creativo de la consciencia misma, se retiró.

Aquella mañana, sentada en mi coche, me acordé de acoger con Aceptación Radical el caos de mis sentimientos. La tensión y dureza que tenía en el corazón empezaron a ablandarse. Al reconocer y aceptar el dolor, tan inmediato, de las dudas sobre mí misma, empecé a sentirme más real y despierta. Tras unos minutos, sentí que regresaba a una consciencia abierta y dotada de cariño.

Las ardillas habían dejado sus locas carreras alrededor del árbol y corría un leve viento entre las hojas. Yo notaba dentro de mí una sensación creciente de calma. Seguía estando presente la duda, pero yo ya no me consideraba a mí misma un fracaso como madre o una inútil para la meditación; la duda era más bien como el susurro de un yo intranquilo y cauto. Como medio para seguir liberándome de cualquier sensación de contracción en la «yoidad», me pregunté a mí misma: «¿Quién es consciente ahora mismo?». Solo era consciente de la consciencia misma. No había ningún «yo» que localizar. No había ninguna entidad que fracasara, ningún yo con dudas ni distraído, ningún asidero para la duda sobre mí misma. Mientras corrían por mi cuerpo y por mi mente ríos de sensaciones y de emociones, no había nadie entre bastidores que las poseyera ni las controlara. Solo encontraba el espacio ilimitado de la consciencia: informe, abierto, con conocimiento.

Del mismo modo que el Buda tocó la Tierra como respuesta al

último desafío de Mara, cuando a nosotros nos aflige la duda, tocamos también el suelo llegando al momento presente, al aquí mismo. Tocamos el suelo conectándonos directamente con la Tierra, con la vida de nuestros cuerpos, con nuestro aliento y con nuestra atmósfera interior. Tocamos el suelo mirando directamente la consciencia que es la fuente misma de nuestra vida. Al conectarnos con lo que tenemos justo delante, descubrimos la inmensidad verdadera de quienes somos.

VER MÁS ALLÁ DEL YO Y SOLTARSE EN LA CONSCIENCIA

Cuando nos sentamos a meditar, comenzamos por nuestra vivencia inmediata. Cuando dedicamos una presencia bondadosa a las zonas que más requieren de nuestra atención, empieza a acallárenos el cuerpo y la mente. Si observamos atentamente, advertimos que empieza a aflojársenos el sentido del yo. Llegados a este punto, existe la tendencia a quedarse atrapados en una contracción sutil, aunque persistente, que todavía se siente como «yo». Yo soy «el que se está calmando» o «el que me estoy guiando en la meditación». Este sentido del yo, más difuso y desvaído, es lo que llamo un «yo fantasma». Otros lo llaman *el testigo observador* o *el yo que mira*. Aunque nos atrapa menos que un yo iracundo o temeroso, este yo fantasma no deja de ser un aferrarse a una identidad que nos impide ser libres.

El Buda nos enseñó que aferrarnos a cualquier cosa, aunque sea a la sensación de ser el observador, oscurece la liberación plena de la consciencia. En estas ocasiones podemos hacer lo que hice yo sentada en mi coche: podemos echar el telón a esa leve aura de yoidad preguntando: «¿Quién es consciente?». También podemos preguntar: «¿Qué es consciente?», o «¿Quién soy yo?», o «¿Quién está pensando?». Aplicamos la atención plena a la consciencia misma. *Miramos dentro* de la consciencia. Al practicar la interrogación, para mirar después dentro de la consciencia, podemos deshacer y disipar las ilusiones más profundas acerca del yo, que nos han tenido separados y atados.

Jim llevaba ocho meses asistiendo a mis clases semanales de meditación. Había venido a consultarme varias veces después de clase, lleno de frustración. Cada vez que acallaba la mente lo suficiente para mirar dentro de la consciencia, terminaba por sentir un yo-testigo. Cuando preguntaba: «¿Quién es consciente de este yo-testigo?», volvía a aparecerle sin más el yo observador. Una noche, después de clase, se presentó a consultarme una vez más, temiéndose

que «no lo estaba entendiendo». Le pedí que llevara atención plena a las sensaciones, a las imágenes y al estado de ánimo de aquel yo-testigo que percibía, y que me contara lo que observaba. Me dijo que veía tras de sí una nube de luz y que oía su propia voz, que decía: «Este soy yo». Yo le pregunté:

—¿Quién es consciente de la luz, del sonido de una voz?

Él me respondió inmediatamente:

—¡Yo, por supuesto!

Me dijo que se sentía irritado, como si alguien (yo, el budismo...) estuviera poniendo en duda al yo que él sabía perfectamente que era real. Al cabo de unos momentos, la irritación de Jim dejó paso al desánimo y dijo con tono inexpresivo:

—No sé qué debo hacer. Estoy confuso, y todo esto de la meditación me hace sentirme incómodo.

Si cuando miramos dentro de la consciencia tenemos ansiedad e intentamos alcanzar una vivencia determinada, entonces nuestra atención, en vez de ser imparcial y abierta, se fija en los pensamientos, en los sonidos o en las sensaciones. En vez de reconocer y aceptar la corriente cambiante de los fenómenos, nos sentimos obligados a asirnos a algo, a lo que sea. En el intento de orientarnos, tomamos una foto mental de nuestra vivencia y le añadimos un comentario. Si bien en un principio podemos mirar dentro de la consciencia, libres de ideas y de expectativas, al cabo de unos momentos ya estamos de vuelta en nuestra mente conceptual, intentando interpretar lo que está pasando. La manera más sencilla de hacerlo es aferrándonos al concepto de un yo estable y perdurable. Intentamos asegurar nuestra identidad a base de concretar exactamente nuestra vivencia.

Animé a Jim a que explorara cómo podía relajarse más plenamente mientras practicaba el mirar dentro de la consciencia. Le expuse las instrucciones que da Tsokney Rinpoche, mi maestro tibetano de meditación, para reconocer nuestra naturaleza verdadera: «Mira y ve... Suéltate y sé libre». Rinpoche lo ilustra levantando en primer

lugar las manos a unos treinta centímetros de su rostro, con las palmas hacia afuera. Nuestra atención, como nuestras palmas vueltas hacia afuera, está centrada siempre en la película de la vida, en nuestro mundo exterior, además de en nuestro mundo interior.

Volviendo las palmas hacia sí mismo, Rinpoche ilustra el acto de mirar directamente dentro de la consciencia: «Mira y ve». Al dejar de enfocarnos en los pensamientos y en otros objetos de la experiencia, miramos directamente al que está mirando. Después, con el «Suéltate, sé libre», las manos de Rinpoche le caen suavemente en el regazo. Cuando miramos en nuestra consciencia y vemos lo que es verdadero, nos relajamos, soltándonos completamente en esa realidad.

A la semana siguiente, Jim se quedó después de la clase y me dijo que la tarde anterior, practicando la meditación sentado, había tocado una experiencia de realización profunda. Como tantas veces, cuando se le hubo acallado la mente, percibió al testigo como una esfera de luz a su espalda que ya le resultaba familiar. Movido por la curiosidad, preguntó: «¿Quién es consciente de esto?». Y, según dijo:

—Sentí la tensión de mi mente, que quería localizar al «yo»; pero la verdad es que no encontraba nada donde posarme. En aquel instante, antes de que mi mente pudiera trazar ninguna explicación, me relajé por completo. Aquello era... No había nada sólido, nada que se estuviera quedando quieto. No había allí ningún yo... Todo el mundo era consciencia.

Hay un relato clásico del zen que cuenta que el discípulo Hui-k'e dijo a su maestro, Bodhidharma:

—Por favor, ¡ayúdame a acallar la mente!

Bodhidharma le respondió:

—Tráeme tu mente para que pueda acallarla.

Después de un largo silencio, Hui-K'e dijo:

—Pero... ¡no encuentro mi mente!

—¡Ya está! —respondió entonces Bodhidharma, con una sonrisa—. ¡Ya te he acallado la mente!

Como le pasaba a Hui-K'e, cuando miramos dentro, no hay ente, no hay sustancia de mente, no hay yo, no hay cosa alguna que podamos identificar. Solo hay consciencia, consciencia abierta y vacía. No podemos localizar ningún centro ni podemos encontrar los bordes de nuestra vivencia. A menos que volvamos a anclarnos de nuevo en los pensamientos, o que persigamos las sensaciones o los sentimientos deseados, no tenemos donde quedarnos plantados, no hay ningún terreno firme. Esto puede resultar desconcertante, temible, increíblemente misterioso. Aunque puede existir una actividad profusa (sonidos, sensaciones, imágenes...), no hay nada a que asirse, no hay ningún yo que gestione las cosas entre bastidores. Este ver la nada es lo que los maestros tibetanos llaman «el ver supremo».

Pero este vacío, esta «nadidad», no está vacío de vida. Antes bien, la consciencia vacía está llena de presencia, está viva con el conocer. La naturaleza misma de la consciencia es el conocimiento, un conocer consciente de la corriente de las vivencias. En este momento en que esás leyendo, se oyen sonidos, se sienten vibraciones, se ven formas y colores. Este conocer se produce de manera instantánea, espontánea. La consciencia, como un cielo iluminado por el sol, resplandece de conocimiento y es lo bastante ilimitada como para albergar toda la vida.

Como descubrió Jim, para reconocer esta consciencia pura tenemos que relajar el velo de las historias, los pensamientos, los deseos y los miedos que recubren nuestro ser natural. Sri Nisargadatta ha escrito: «El mundo real está más allá de nuestros pensamientos y de nuestras ideas; lo vemos a través de la red de nuestros deseos, dividido en placer y dolor, lo correcto y lo incorrecto, lo interior y lo exterior. Para ver el universo tal como es, debes pasar al otro lado de la red. Y esto no es difícil, porque *la red está llena de agujeros*».

Nuestra atención siempre se está fijando en algo: en un comentario agradable que ha hecho alguien, en los planes que tenemos para el sábado que viene, en una imagen de nuestra cocina por limpiar, en el repaso mental de una discusión que hemos mantenido... Nuestra realidad son los pensamientos y los dramas que vemos en nuestras

películas mentales. Pasamos más allá de la red soltando nuestras historias y nuestras búsquedas, y volviéndonos hacia la consciencia. Esto es como volver la vista hacia el proyector y darse cuenta de que lo que crea esas imágenes que parecen vivas es en realidad una luz. Volvemos la vista hacia el vacío que es la fuente creadora de todas las historias y emociones, hacia el espacio informe y fértil que hace surgir toda la existencia. Allí «vemos el universo tal como es».

Todo lo que podemos ver, oír, sentir o imaginarnos de cualquier manera, este mundo entero, es un espectáculo fantástico que aparece y desaparece en la consciencia. Cuando surgen los pensamientos, ¿de dónde vienen? ¿Adónde van? Cuando exploras, mirando por los huecos entre un pensamiento y otro, por los agujeros de la red, estás mirando al interior de la consciencia misma. Puedes sentarte en silencio y limitarte a escuchar un momento. Observa cómo surgen los sonidos y se vuelven a disolver en una consciencia informe. ¿Adviertes el comienzo de los sonidos, el final de los sonidos? ¿Los espacios entre sonidos? Todo ello sucede en la consciencia, lo conoce la consciencia.

El «Mira y ve... Suéltate y sé libre» es revolucionario y antiintuitivo. En vez de intentar controlar nuestra vivencia o interpretarla, aprendemos a aflojar y a soltarnos. Al soltarnos con atención despierta, dejándonos caer en lo que está aquí mismo, regresamos al misterio y a la belleza que es nuestra naturaleza más profunda.

El lama Gendun Rinpoche ha escrito:

La felicidad no se puede encontrar a base de esfuerzos y de fuerza de voluntad,

Sino que ya se encuentra aquí, en la relajación y en el soltarse.

No te fuerces; no hay que hacer nada...

Lo único que nos impide verla es nuestra búsqueda de la felicidad...

No creas en la realidad de las experiencias buenas y malas;

Son como arcoíris.

Cuando quieres asir lo inalcanzable, te agotas en balde.

En cuanto sueltas y dejas de asir, encuentras el espacio:

Abierto, cómodo y acogedor.

Así pues, aprovéchalo. Ya es todo tuyo.

No busques más...

Nada que hacer.

Nada que forzar,

Nada que desear...

Y todo sucede de suyo.

El camino del despertar no es más que un proceso de relajación profunda, despierta. Vemos lo que está aquí mismo, ahora mismo, y nos soltamos a la vida, ni más ni menos que tal como es. ¡Qué liberador!

Con la práctica, cada vez que hay que esforzarse y aplicarse menos para reconocer nuestra consciencia natural. En lugar de tener que escalar una ladera para contemplar el panorama, estamos aprendiendo el arte de relajarnos y ocupar con atención despierta todo el paisaje. Volvemos la vista hacia la consciencia y nos limitamos a *soltarnos en lo que se ve*. Nos llegamos a sentir más a gusto en la consciencia que en cualquier historia sobre un yo que no da la talla o que va de camino a alguna otra parte. Estamos a gusto y en casa porque hemos visto y vivido de primera mano esa presencia vasta y reluciente que es la fuente misma de nuestro ser.

DESCUBRIR NUESTRA NATURALEZA COMO VACÍO Y COMO AMOR

En el budismo Mahayana, el vacío abierto y despierto de la consciencia es nuestra naturaleza absoluta. Nuestra naturaleza original es invariable, no condicionada, intemporal y pura. Cuando traemos esta consciencia al mundo relativo de las formas, se despierta el amor. Recibimos la corriente siempre cambiante de las vivencias (este mundo que vive, que muere, que respira) con presencia llena de aceptación y se nos abre el corazón sin falta. Lo que nuestra mente reconoce como consciencia vacía nuestro corazón lo vive como amor.

Nuestro ser reside tanto en lo manifiesto como en lo no manifiesto, tanto en lo absoluto como en lo relativo. Se considera que esta verdad, que se recoge en el sutra del Corazón, es la joya de las enseñanzas Mahayana. Como dice el sutra: «La forma es vacío; el vacío también es forma. El vacío no es otra cosa que forma; la forma no es otra cosa que vacío». El océano informe de la consciencia produce las olas diversas e interminables de la vida: las emociones, los árboles, las personas, las estrellas. Al ver que toda la vida brota de una sola consciencia, descubrimos nuestra conexión y sentimos la plenitud del amor. Al apreciar con compasión a todos los seres vivos, estamos reconociendo esa consciencia vacía, despierta, que es nuestra fuente común.

No se puede separar el amar la vida del comprender nuestra esencia como consciencia informe. Según el dicho japonés, «ver la consciencia pura sin participar en nuestra vida con amor es soñar despiertos. Vivir en este mundo relativo sin visión es tener una pesadilla». Podemos caer en la tentación, incluso movidos por la búsqueda del desapego, de distanciarnos de esa extravagancia compleja de nuestros cuerpos y de nuestras emociones, así como de nuestras relaciones con los demás. Este apartamiento nos deja soñando despiertos, en un sueño incorpóreo que no se apoya en la consciencia de nuestro mundo vivo. Por otra parte, si nos sumergimos en los dramas mentales y en las

emociones cambiantes de nuestras vidas sin acordarnos de la consciencia vacía y despierta que es nuestra naturaleza original, nos perdemos en la pesadilla de identificarnos con un ser separado y que sufre.

La comprensión más profunda de la dependencia mutua del amor y del vacío nos llega a veces cuando estamos afrontando la angustia de una pérdida. Esto me sucedió a mí hace poco cuando perdí a mi perrita, que era una de mis mejores amigas. También ella se llamaba *Tara*, y era una caniche negra. Rebosaba buen humor y ganas de jugar. Cuando salíamos a correr juntas, yo tenía la impresión clara de que procuraba animarme en las cuestas más duras. Cuando yo perdía velocidad, se ponía a correr alrededor de mí. Las pocas veces que se plantaba delante de mí y me hacía tropezar y caer, no lo hacía con mala intención. Se sorprendía, lo sentía, me pedía perdón. Muchos conocemos amistades de este tipo. Son discretas y suelen estar en segundo plano. Pero nos dan la vida.

Tara contrajo un tumor cerebral que tardaron más de seis meses en diagnosticarle. Estaba aletargada y sin coordinación, pero todavía me seguía, esforzándose animosamente por hacerme compañía. Cuando descubrimos el problema, intenté salvarle la vida por todos los medios. Ella tenía un estante lleno de medicinas y soportó con paciencia varios meses de radioterapia. Yo también aguantaba con fuerza, esperando lo que era casi imposible.

El tratamiento fracasó y *Tara* sufría cada vez más. A causa de los esteroides, empezaba a caérsele el pelo a mechones. Al despertarme por la mañana, me la encontraba echada al pie de mi cama con una nueva calva roja e irritada. Ella meneaba la cola débilmente o me daba un lametón suave y cariñoso, pero no tenía fuerzas para afrontar un nuevo día. Comprendí que no me quedaba más opción que poner fin a su vida. Recuerdo bien la confianza que vi en sus ojos cuando la hice subir a la mesa de metal de la consulta del veterinario. Esperó callada y dispuesta mientras le inyectaban las sustancias químicas que le detuvieron el corazón.

Cuando el veterinario me dejó a solas con el cadáver de *Tara*, me

sentí inundada por la pérdida y rompí en sollozos de pena. Yo le acariciaba y le besaba la cabecita, sintiendo que su presencia y su ausencia chocaban y daban vueltas dentro de mí. Mi querida amiga ya no estaba. Ya no volvería a alegrarse al verme, ni a correr conmigo, ni a dormir cálidamente junto a mí. Pero ¡aquel vínculo doloroso de amor seguía estando muy presente y muy vivo! Al sostenerla, al abrazarla, sentí cómo se desarrolla con fuerza implacable, irresistible, este mundo de formas amadas. *El vacío es forma*. Sentí que todo lo que existía en el mundo eran esas olas tremendas que inundaban mi yo, tan absolutamente abatido. Yo tenía un apego, una pérdida, un dolor, un amor profundos. No podía hacer otra cosa que incluir en la consciencia una ola tras otra de duelo.

Pero mientras se producía aquel dolor desgarrador, sentí también una presencia suave, un «estar con» mi duelo compasivo. Aquellas oleadas inmensas de tristeza se acogían en el espacio y en la bondad de la consciencia. Cuando yo preguntaba quién era consciente, la corriente de sensaciones pesadas y dolorosas aparecía y se desplegaba en una consciencia vasta y abierta. Cuando me solté en aquella apertura despierta, no había un yo que poseyera el duelo, y no había una amiga perdida. Yo veía que aquel espectáculo, enormemente vívido, sucedía sin más, como el correr del viento o la oscuridad repentina que se produce antes de una tormenta. *La forma es vacío*. Solo existía el campo tierno de la consciencia, que conocía cómo surgía y pasaba la vida.

Todas nuestras emociones, y quizá especialmente el duelo, pueden llevarnos hasta la verdad del sutra del Corazón si las recibimos con Aceptación Radical. El poeta David Whyte ha escrito:

*Los que no se sumergen bajo la superficie
en calma del pozo del dolor,
buceando por sus aguas oscuras hasta allí
donde no podemos respirar,
no conocerán nunca la fuente del agua secreta,
fría y clara que bebemos,
ni encontrarán entre la oscuridad las moneditas*

*redondas que relucen,
las que arrojaron los que deseaban algo más.*

Nuestro duelo es el reconocimiento sincero de que esta vida que apreciamos pasa. Sea cual sea nuestra pérdida, nos abrimos al océano del duelo, porque nuestro duelo es por toda esta vida pasajera. Pero nuestra disposición a sumergirnos en las aguas oscuras de la pérdida nos lleva a descubrir nuestra fuente, la consciencia amorosa, que es inmortal.

La Aceptación Radical es el arte de participar plenamente en este mundo, de apreciar con cariño y de todo corazón el valor precioso de la vida, sin dejar de reposar, al mismo tiempo, en la consciencia informe que permite que surja esta vida y que pase. Habrá ocasiones en que las formas que surgen en nuestra vida ocuparán el primer plano de la consciencia de manera natural. Cuando murió *Tara*, si yo no hubiera puesto una presencia plena en las olas de dolor que transcurrían por mí, no habría hecho más que evitar el duelo y posponerlo. Cuando estamos llenos de deseo, de duelo o de miedo, adelantarnos a mirar hacia la consciencia nos puede servir para desconectarnos de la crudeza brutal de nuestras emociones.

No obstante, aunque está claro que debemos abrazar esta vida, no podremos recibir nuestras vivencias con Aceptación Radical si nos hemos olvidado de la apertura de la consciencia informe. En los momentos en que yo miraba al interior de la consciencia, veía la naturaleza invariable, intemporal, que era la esencia de mi perrita *Tara* y que es la esencia vacía de todos los seres, en todas partes. Esta era la fuente de aquellos ojos que me miraban con tanto calor, de la consciencia que se puede olvidar, pero no se puede perder nunca.

EL CAMINO DE VUELTA A CASA: PASAR A LA PRESENCIA INCONDICIONAL

En uno de los cuentos de Jataka, que son relatos pedagógicos míticos sobre las vidas anteriores del Buda, este era un buen mercader que vivía en un pueblo pequeño del norte de la India. Una tarde que estaba trabajando en su tienda, miró al exterior y vio a una persona hermosa y luminosa que cruzaba la plaza del pueblo. Se quedó atónito. Siguió mirando y sintió que el corazón se le iluminaba de alegría. No había visto en su vida a un ser humano que irradiara compasión de manera tan visible. No había percibido nunca el resplandor de lo divino con tanta inmanencia.

El mercader supo inmediatamente que quería ponerse al servicio de aquel ser y dedicar su vida a despertar un amor como aquel en su propio corazón. Preparó con gran cuidado una bandeja de higos maduros y té para ofrecérsela. Salió a la luz del día y avanzó con alegría y con atención hacia el ser luminoso, que parecía que lo estaba esperando.

De pronto, cuando el mercader solo había atravesado la mitad de la plaza, el día se oscureció de pronto. La tierra tembló con violencia y se abrió una grieta entre él y aquel al que quería servir. Los cielos se llenaron de relámpagos y vio los ojos desencajados y las bocas ensangrentadas de demonios horribles. Lo rodearon las voces de Mara, que le decían:

—¡Retrocede! ¡Vuelve atrás! Es demasiado peligroso... ¡No saldrás vivo!

El retumbar de los truenos sacudía el aire, mientras las voces le advertían:

—¡Este camino no es para ti! ¿Quién te has creído que eres? Vuélvete a tu tienda, a la vida que conoces.

El buen mercader, aterrorizado, se disponía a volver atrás y a huir para ponerse a salvo. Pero en aquel momento el corazón se le llenó de

un anhelo tan grande que era capaz de llenar todo el universo. Aquel deseo de amor y de liberación era más fuerte que cualquier amenaza. Con la mente llena de la imagen del ser resplandeciente, avanzó un paso, adentrándose en el caos oscuro de Mara. Y después dio otro paso, y otro más. Los demonios desaparecieron; volvió la luz clara del día, la grieta se cerró y la tierra volvió a quedar sana y entera.

El mercader, temblando de emoción, rebosando amor y gratitud, se encontró delante mismo de la figura luminosa. Aquel gran ser lo abrazó y le dijo:

—Bien hecho, bodhisattva, bien hecho. Sigue caminando entre todos los miedos y dolores de esta vida. Sigue caminando, dejándote guiar por tu corazón y confiando en el poder de la consciencia. Sigue caminando paso a paso y conocerás una liberación y una paz inimaginables.

Cuando el buen mercader oyó tales palabras, sintió que todo su ser se llenaba de luz. Miró a su alrededor y vio que aquella misma presencia divina brillaba en la tierra y en los árboles, en los pájaros que cantaban y en cada hoja de hierba. El gran ser, y él mismo, y cada una de las partes de aquel mundo vivo, pertenecían a la presencia ilimitada y resplandeciente.

Por muy espesas que sean las nubes del miedo, de la vergüenza y de la confusión, podemos recordar, como recordó el mercader, nuestro anhelo de despertar la compasión, nuestro anhelo de ser sabios y libres. El acto de recordar lo que apreciamos nos conduce a acoger con consciencia nuestro miedo y nuestras dudas. Avanzando de esta manera, momento a momento, llegamos a encontrar lo que anhelamos.

Cuando aparece Mara, podemos despertarnos dando un solo paso adelante, tocando con presencia compasiva el suelo de este momento presente. Durante un cruce de palabras airadas, damos un paso adelante sintiendo con consciencia la presión que se nos acumula en el pecho, el calor del rostro. Cuando nuestro hijo tiene mucha fiebre, damos un paso adelante poniendo consciencia en nuestro miedo mientras le refrescamos la frente con un paño húmedo. Cuando nos

encontramos perdidos, de noche, en una ciudad que no conocemos, damos un paso adelante advirtiéndolo con consciencia la presión de la ansiedad mientras doblamos una esquina y llegamos a una nueva calle desconocida. Este es el camino: llegar una y otra vez al momento con consciencia bondadosa. Lo único que importa en este camino de despertar es dar un paso más cada vez, estar dispuestos a aguantar esta poca cosa, tocar el suelo en este mismo momento.

El camino de la Aceptación Radical nos libera de las voces de Mara, que nos dicen que estamos separados y que somos indignos. Siempre que nos volvemos plenamente presentes, descubrimos el estado despierto y el cariño naturales que nos son inherentes. Llegamos a entender quiénes somos, de manera vívida y a nivel celular. Rumi ha escrito:

*Yo soy agua. Yo soy la espina
que prende en la ropa del que pasa...*

No hay nada que creer.

*Solo encontré esta belleza
cuando dejé de creer en mí mismo...*

Custodiaba día y noche la perla de mi alma.

Ahora, en este océano de corrientes perladas,

Ya no sé cuál era la mía.

Cuando vivimos en la consciencia, vivimos en el amor. La consciencia amorosa que estimamos no es una fragancia lejana, no es un tesoro que solo se pueda encontrar tras un arduo viaje. No es un tesoro por el que tengamos que luchar, ni que debamos proteger. Como comprendió el ciervo almizclero al morir, esa belleza que anhelamos ya está aquí. Al soltar nuestras historias de «quién nos creemos que somos», al adentrarnos despiertos en este mismo momento, vemos que no falta nada, que nada queda fuera de este océano de corrientes perladas.

Aunque nos desviemos del camino y perdamos de vista a nuestro ser esencial, el recuerdo de lo que amamos nos vuelve a guiar hacia la presencia sagrada. El *Libro tibetano de los muertos* nos lo asegura de

manera profunda: «Recuerda estas enseñanzas; recuerda la luz clara, la luz brillante de tu propia naturaleza. Por mucho y por muy lejos que te desvíes, la luz está a solo una fracción de segundo, a medio suspiro de distancia. Nunca es demasiado tarde para reconocer la luz clara de tu consciencia pura». Podemos confiar en la consciencia y en el amor, que son nuestro hogar verdadero. Cuando nos perdemos, solo tenemos que hacer una pausa, mirar lo que es cierto, relajar el corazón y volver a llegar. Esta es la esencia de la Aceptación Radical.

Meditación dirigida: ¿Quién soy yo?

La pregunta fundamental de la mayoría de las tradiciones espirituales es esta: ¿quién soy yo? La práctica del budismo tibetano llamada *dzogchen* («la gran perfección») es un entrenamiento directo para descubrir nuestra naturaleza verdadera. Antes de explorar la versión del *dzogchen* que presentamos a continuación, conviene dedicar algún tiempo a relajar y acallar la mente. Puedes realizar una revisión del cuerpo (véase la página 163) o una meditación vipassana (véase la página 74). Aunque en el transcurso del *dzogchen* seguirán surgiendo de manera natural los pensamientos y las emociones, es mejor emprender esta práctica cuando no haya emociones intensas. El entorno ideal para realizarla es cuando puedes contemplar directamente el cielo abierto, u otra vista que no te distraiga. También está bien mirar por una ventana, una pared desnuda o el espacio abierto de una habitación.



Siéntate cómodamente de una manera que te permita sentirte atento y relajado a la vez. Con los ojos abiertos, pon la mirada en un punto que esté un poco por encima de tu línea de visión. Relaja los ojos hasta que los tengas desenfocados y recibas también las imágenes de tu visión periférica. Relaja la carne que rodea a tus ojos y deja que se te desarrugue la frente.

Mirando al cielo, o imaginándote un cielo azul y despejado, deja que tu consciencia se mezcle con ese espacio ilimitado. Deja que tu mente se quede bien abierta, relajada y espaciosa. Dedicar unos momentos a escuchar los sonidos, observando cómo se producen por sí mismos. Reposa en la consciencia que incluye a todos los sonidos, hasta a los más lejanos.

Deja que las sensaciones surjan y se disuelvan, del mismo modo que aparecen y desaparecen los sonidos. Que tu respiración discurra con suavidad, como una suave brisa. Sé consciente de los pensamientos que pasan flotando, como nubes pasajeras. Reposa en una consciencia abierta y sin distracciones, advirtiendo el espectáculo cambiante de los sonidos, las sensaciones, los sentimientos y los pensamientos.

Cuando te des cuenta de que la mente se te está quedando fijada invariablemente en un pensamiento determinado, en una crítica o en un comentario mental, en una imagen o en una historia, mira con delicadeza al interior de la consciencia para reconocer la fuente del pensamiento. Pregunta: «¿quién está pensando?». O bien, puedes preguntar: «¿Qué está pensando?» o «¿Quién es consciente ahora mismo?» Vuelve la vista atrás, hacia la consciencia, con un leve toque, nada más que una ojeada para ver quién está pensando.

¿Qué observas? ¿Percibes alguna «cosa» o algún «yo» que sea estático, sólido o perdurable? ¿Existe algún ente aparte de la corriente cambiante de los sentimientos, las sensaciones o los pensamientos? ¿Qué es lo que ves concretamente cuando miras al interior de la consciencia? ¿Tu vivencia tiene algún centro o algún límite? ¿Eres consciente de ser consciente? Toda la red de los pensamientos, los deseos y los miedos está llena de agujeros. Cuando miras más allá de ella, empiezas a ver que toda la vida surge de la consciencia y se disuelve en la consciencia.

Suéltate y relájate plenamente en el mar de la atención despierta. Suelta y deja ser, permitiendo que la vida se despliegue en la consciencia de manera natural. Reposa en el no-hacer, en la consciencia sin distracciones. Cuando se te vuelva a fijar la mente en los pensamientos, vuelve a mirar al interior de la consciencia para ver la fuente del pensamiento. Y después suelta y deja ser. Cada vez que sueltes los pensamientos, no olvides relajarte por completo. Descubre la liberación de relajarte en estado de despertar, de dejar que la vida sea como es. Mira y ve; suéltate y sé libre.

Si hay sensaciones o emociones que te llaman la atención, vuelve a mirar del mismo modo al interior de la consciencia, preguntando quién siente calor, o cansancio, o miedo. Pero si esas sensaciones o emociones son fuertes o difíciles de resistir de alguna manera, en vez de volverte hacia la consciencia, lleva directamente a esa vivencia una atención llena de aceptación y de bondad. Por ejemplo, si sientes que te aferran las garras del miedo, puedes emplear la respiración para volver a conectar con la apertura y con la ternura. (Consulta las instrucciones para la práctica del tonglen en la página 307). Cuando vuelvas a ser capaz de relacionarte con tus vivencias con compasión y con compostura, reanuda la práctica

del dzogchen, reposando en la consciencia.

Es frecuente encontrarse que queda, como vestigio de estas emociones fuertes, la impresión de un «yo fantasma», de un yo que acoge con compasión el miedo o el dolor. Si lo percibes, pregunta: «¿Quién está siendo compasivo?», y mira al interior de la consciencia.

Después, suéltate en lo que se ve. Suéltate en la consciencia, en el vacío impregnado de compasión.

El surgimiento natural de las emociones es una oportunidad profunda para conocer que el amor es la expresión natural de la consciencia. En este aspecto se entrecruzan la práctica del dzogchen, mirar en la consciencia y el tonglen.



Es importante que practiquemos el dzogchen de manera cómoda y natural, sin contraer la mente con el esfuerzo de hacerlo bien. Es mejor limitar su práctica a intervalos de entre cinco y diez minutos para que no se produzca estrés. Puedes realizar períodos cortos de práctica formal varias veces al día. Como práctica informal, dedica unos momentos, siempre que te acuerdes, a mirar al interior de la consciencia y a ver lo que es verdadero. Después, suelta y deja ser.

Agradecimientos



LA PREPARACIÓN DE ESTE LIBRO, *Aceptación Radical*, ha sido para mí una gran lección, de las que nos enseñan que no somos dueños de nada, ni mucho menos de un proceso creativo. Para que pudiera nacer este libro se han combinado la bondad, la inteligencia y la generosidad de muchas personas queridas.

Empezaré por Shoshana Alexander, porque me ha apoyado a cada paso de este camino con su amistad cariñosa y su labor, digna de una comadrona que asistiese al parto de este libro. Shoshana me ayudaba a comprender lo que quería decir yo misma y después me orientaba sobre la mejor manera de decirlo. Gran escritora y practicante del dharma desde hace mucho tiempo, ha sido una de las mejores maestras que he podido encontrar para llevar a cabo este proyecto.

Jack Kornfield me ha brindado su firme apoyo y su ánimo firme desde el día mismo que le confié que quería escribir este libro. Jack es un asesor y amigo maravilloso cuya visión compasiva y cuya confianza en mí y en el libro han sido una fuente de energía constante.

Gracias de todo corazón a Toni Burbank, que es la mejor, sin más. He tenido el raro privilegio de dejarme guiar por una persona tan hábil y dotada de una sabiduría y de una humanidad tan profundas. Mi agradecimiento profundo a mi agente, Anne Edelstein, por su alegría, su buen humor y su calor; por haberme llevado de la mano, de su mano tranquilizadora y digna de confianza. Y gracias a mi agente de prensa, Anita Halton, por su constancia, su inteligencia y su fe en el libro.

Estoy muy agradecida a las personas que leyeron diversos capítulos del libro en varias etapas de su preparación y me ofrecieron sus

comentarios. Gracias en especial a Joseph Goldstein, a mi hermana Darshan Brach, a mi hermano Peter Brach, a mis padres, Nancy y Bill Brach, a mis amigos Tarn Singh, Carolyn Klamp y Doug Klamp. Y a Alice y Stephen Josephs, que leyeron todo el manuscrito y le dedicaron tantas horas de sus mentes brillantes y de sus cariñosos corazones. Mi agradecimiento eterno a mi hermana, Betsy Brach, que si no se leyó los capítulos fue porque estaba ocupada haciéndome otros diez millones de favores.

Hay muchos otros que me han ayudado de múltiples maneras. Gracias a Barbara Gates por la claridad y el entusiasmo con que me ayudó a preparar mi propuesta; a Rebecca Cardozo, por la dedicación y la labor meticulosa con que consiguió las licencias para reproducir pasajes; a Barbara Graham, que me ha brindado su talento de editora, además de su experiencia en el mundo editorial, para apoyarme durante estos años en que me he dedicado a escribir. Gracias también a Tim Kinney, que dedicó muchas horas a colaborar en el diseño artístico, y a Melanie Milgram, cuya competencia y cuyo calor me facilitaron el trabajo con la editorial Bantam. Sharon Salzberg me protegió de muchos modos. Su asistente, Gyano Gibson, y ella me brindaron una orientación preciosa y un apoyo fraternal. Mi homenaje al poder de Focusing (www.focusing.org); con mi compañera de Focusing, Mary Hendrix, he encontrado un florecimiento hermoso de Aceptación Radical. Y gracias a todos y cada uno de los amigos que me ayudaron con consultas creativas, y que son demasiados para poder citarlos a todos.

Estoy profundamente agradecida a mis pacientes, a la comunidad de meditación Insight de Washington y a mi sangha mundial de alumnos y de amigos: valoro profundamente sentir nuestra comunidad en este camino sagrado. Este libro no podría existir sin vuestras historias y sin vuestra inspiración. Y a todos mis maestros, a todos los Seres compasivos que han transmitido las verdades y las prácticas antiguas, les dedico una reverencia de amor y de gratitud.

Por último he de decir que tengo la gran suerte de contar con una familia y unos amigos que han sabido perdonar mis largas ausencias y

mi falta de atención,³ y que durante estos últimos años han seguido acogéndome con afecto incondicional. Muchas gracias a todos. Y a mi amigo querido, Alex, y a mi hijo amado, Narayan: benditos seáis por estar ahí siempre.

La autora



LA DOCTORA TARA BRACH es psicóloga clínica, conferenciante y conocida profesora de meditación budista de mindfulness (vipassana). Es fundadora de la comunidad de meditación Insight, de Washington, D. C., y ha impartido conferencias y talleres en el centro Spirit Rock, en el instituto Omega, en el centro Kripalu, en la universidad Naropa, en la Smithsonian Institution y en congresos y reuniones de profesionales. Practica la meditación desde 1975 y dirige retiros de meditación budista en centros de toda América del Norte. También es cofundadora de la Sociedad Budista de la Paz de Washington (Washington Buddhist Peace Fellowship). Tara vive en Bethesda, en el estado de Maryland, con su hijo adolescente.