

El maestro perfecto que siempre está con nosotros- Pema Chödrön

En general, consideramos las molestias en cualquier forma como malas. Pero para los practicantes o guerreros espirituales, las personas que tienen cierta hambre de saber lo que es verdad, los sentimientos como la decepción, la vergüenza, la irritación, el resentimiento, la ira, los celos y el miedo, en lugar de ser malos, son en realidad maestros que nos enseñan donde es que estamos atascados. Nos enseñan a animarnos e inclinarnos cuando sentimos que preferimos colapsar y retroceder. Son como mensajeros que nos muestran, con una claridad aterradora, exactamente *dónde estamos atrapados*.

Este mismo momento es el maestro perfecto y, por suerte para nosotros, está con nosotros dondequiera que estemos. Los eventos y personas en nuestras vidas que desencadenan nuestros problemas no resueltos podrían considerarse muy buenos. *No tenemos que ir a buscar nada. No necesitamos intentar crear situaciones en las que alcancemos nuestro límite. Ocurren por sí mismos, con regularidad mecánica.*

Cada día trae muchas oportunidades

Cada día, tenemos muchas oportunidades para abrirnos o cerrarnos. La oportunidad más preciosa se presenta cuando llegamos al lugar donde creemos que no podemos manejar lo que está sucediendo. Es demasiado. Ha ido demasiado lejos. Nos sentimos mal por nosotros mismos. No hay forma de que podamos manipular la situación para hacernos sentir bien. No importa cuánto lo intentemos, simplemente no funcionará. Básicamente, la vida nos acaba de dar una estocada.

Es como si te miraras en el espejo y vieras un gorila. El espejo está ahí; te muestra y lo que ves se ve mal. Intentas inclinar el espejo para que te veas un poco mejor, pero no importa lo que hagas, aún pareces un gorila. Eso está siendo mostrado por la vida, y no tienes más remedio que aceptar lo que está sucediendo o alejarlo.

La mayoría de nosotros no tomamos estas situaciones como enseñanzas. Las odiamos automáticamente. Corremos como locos. Utilizamos todo tipo de formas de escapar: todas las adicciones surgen de este momento en el que nos encontramos con esta oportunidad y simplemente no podemos soportarlo. Sentimos que tenemos que suavizarlo, rellenarlo con algo y nos volvemos adictos a lo que sea que parezca aliviar el dolor. De hecho, el materialismo desenfrenado que vemos en el mundo proviene de esta circunstancia.

Hay muchas maneras en que se han creado para entretenernos, mantenernos lejos del momento, suavizar su rudeza, amortiguarlo, para que no tengamos que sentir el impacto total del dolor que surge cuando no podemos manipular la situación.

Ve claramente lo que está sucediendo

La meditación es una invitación a notar cuando alcanzamos nuestro límite, y no dejarnos llevar por la esperanza y el miedo. A través de la meditación, podemos ver claramente lo que sucede con nuestros pensamientos y emociones, y también podemos dejarlos ir. Lo que es alentador acerca de la meditación es que, incluso si nos cerramos, ya no podemos cerrarnos

por ignorancia. Vemos muy claramente que nos estamos cerrando. Eso en sí mismo comienza a iluminar la oscuridad de la ignorancia. Podemos ver cómo corremos y nos escondemos, y nos mantenemos ocupados, para no dejar que nuestros corazones sean heridos. Y también podemos ver cómo podemos abrirnos y relajarnos.

Alcanzando nuestro límite

Alcanzar nuestro límite no es algún tipo de castigo. En realidad, es un signo de salud que, cuando nos encontramos en el momento donde estamos a punto de morir, sentimos miedo y temblor. Otra señal de salud es que no nos deshacemos de miedo y temblamos, pero lo tomamos como un mensaje de que es ***hora de dejar de luchar y mirar directamente lo que nos amenaza***. Cosas como la decepción y la ansiedad son mensajeros que nos dicen que estamos a punto de entrar en territorio desconocido.

El armario de nuestra habitación puede ser territorio desconocido para algunos de nosotros. Para otros, el espacio exterior. Lo que evoca esperanza y miedo para mí es diferente de lo que significa para otro. Mi tía alcanza su límite cuando muevo una lámpara en su sala de estar. Mi amiga lo pierde por completo cuando tiene que mudarse a un nuevo departamento. Mi vecino tiene miedo a las alturas. Realmente no importa qué nos hace alcanzar nuestro límite. El punto es que tarde o temprano nos sucede a todos.

La primera vez que conocí a Trungpa Rimpoché fue con una clase de alumnos de cuarto grado que le hicieron muchas preguntas sobre cómo crecer en el Tíbet y sobre cómo escapar de los comunistas chinos a la India. Un niño le preguntó si alguna vez tuvo miedo. Rimpoché respondió que su maestro lo había alentado a ir a lugares como cementerios que lo asustaban y a experimentar acercarse a cosas que no le gustaban.

Luego contó una historia sobre viajar con sus asistentes a un monasterio que nunca había visto antes. Mientras se acercaban a las puertas, vio un gran perro guardián con enormes dientes y ojos rojos. Estaba gruñendo ferozmente y luchaba por liberarse de la cadena que lo sostenía. El perro parecía desesperado por atacarlos. Cuando Rimpoché se acercó, pudo ver su lengua azulada y su saliva saliendo de su boca. Pasaron junto al perro, manteniendo la distancia, y entraron por la puerta. De repente, la cadena se rompió y el perro corrió hacia ellos. Los asistentes gritaron y se congelaron de terror. Rimpoché se volvió y corrió lo más rápido que pudo, directamente hacia el perro. El perro estaba tan sorprendido que puso la cola entre las piernas y salió corriendo.

Podemos encontrarnos con un caniche o con un perro guardián furioso, pero la pregunta interesante es: ***¿qué sucede después?***

Yendo más allá de la esperanza y el miedo

El viaje espiritual implica ir más allá de la esperanza y el miedo, entrar en un territorio desconocido y avanzar continuamente. El aspecto más importante de estar en el camino espiritual puede ser seguir moviéndose. Por lo general, cuando alcanzamos nuestro límite, nos sentimos exactamente como los asistentes de Rimpoché y nos congelamos de terror. Nuestros cuerpos se congelan y nuestras mentes también.

¿Cómo trabajamos con nuestras mentes cuando discutimos con nuestra pareja? En lugar de consentir o rechazar nuestra experiencia, de alguna manera podemos dejar que la energía de la emoción, la calidad de lo que sentimos, nos mueva al corazón. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero es una forma noble de vivir. Definitivamente es el camino de la compasión, el camino de cultivar la valentía humana y la bondad.

Encontrar bondad incondicional

En las enseñanzas del budismo, escuchamos acerca de la ausencia de ego. Suena difícil de entender: ¿de qué están hablando? Sin embargo, cuando las enseñanzas son sobre la neurosis, nos sentimos como en casa. Eso es algo que realmente entendemos. ¿Pero la ausencia de ego?

Cuando alcanzamos nuestro límite, si aspiramos a conocer ese lugar por completo, es decir si aspiramos a no consentirnos ni reprimirnos, una dureza en nosotros se disolverá. ***Seremos ablandados por la fuerza pura de cualquier energía que surja: la energía de la ira, la energía de la decepción, la energía del miedo.*** Cuando no la solidificamos en una dirección u otra, esa energía nos atraviesa hasta el corazón y nos abre.

Este es el descubrimiento de la ausencia de ego. Es cuando todos nuestros esquemas habituales se desmoronan. ***Alcanzar nuestro límite es como encontrar una puerta a la cordura y la bondad incondicional de la humanidad, en lugar de encontrar un obstáculo o un castigo.***

El lugar más seguro y acogedor para comenzar a trabajar de esta manera es durante la meditación formal. En el cojín, comenzamos a acostumbrarnos a no consentirnos ni a reprimirnos, y a descubrir lo se siente al ***dejar que la energía simplemente esté allí.*** Por eso es tan bueno meditar todos los días y seguir haciéndonos amigos de nuestras esperanzas y miedos una y otra vez. Esto siembra las semillas que nos permiten ***estar más despiertos en medio del caos cotidiano.*** Es un despertar gradual y es acumulativo, pero en realidad eso es lo que sucede. ***No nos sentamos a meditar para convertirnos en buenos meditadores. Nos sentamos en meditación para estar más despiertos en nuestras vidas.***

Lo primero que sucede en la meditación es que comenzamos a ver lo que está sucediendo. A pesar de que todavía huimos, vemos claramente lo que estamos haciendo. Uno podría pensar que, al verlo claramente, inmediatamente desaparecerá, pero no lo hace. Entonces, durante bastante tiempo, lo vemos claramente. En la medida en que estemos dispuestos a ver nuestra complacencia y nuestra represión claramente, comienzan a agotarse. Desgastarse no es exactamente lo mismo que desaparecer. En cambio, ***surge una perspectiva más amplia, más generosa, más iluminada.***

Reconociendo pensamientos sin juicio

La forma en que nos mantenemos en el medio, entre complacernos y reprimirnos, es ***reconocer lo que surge sin juzgar, dejar que los pensamientos simplemente se disuelvan y luego volver a abrirnos a este mismo momento.*** Eso es lo que realmente estamos haciendo en meditación. Surgen todos estos pensamientos, pero en lugar de silenciarlos u obsesionarnos con ellos, ***los reconocemos y los dejamos ir.*** Luego volvemos a estar aquí. Como dice Sogyal Rimpoché, simplemente ***"traemos nuestra mente de vuelta a casa".***

Después de un tiempo, así es como nos relacionamos con la esperanza y el miedo en nuestra vida diaria. De la nada, dejamos de luchar y nos relajamos. Dejamos de hablarnos y volvemos a la frescura del momento presente.

Esto es algo que evoluciona gradualmente, pacientemente, con el tiempo. ¿Cuánto tiempo dura este proceso? Yo diría que *toma el resto de nuestras vidas*. Básicamente, *estamos continuamente abriéndonos más, aprendiendo más, conectando más con las profundidades del sufrimiento humano y la sabiduría humana, llegando a conocer ambos elementos a fondo y completamente, y convirtiéndonos en personas más amorosas y compasivas*. Y las enseñanzas continúan. Siempre hay más para aprender. En los momentos más sorprendentes, todavía nos encontramos con esos perros feroces.

Podríamos pensar, a medida que nos volvemos más abiertos, que se necesitarán mayores catástrofes para que alcancemos nuestro límite. Lo interesante es que, a medida que nos abrimos más y más, son las más grandes las que nos despiertan de inmediato y las pequeñas cosas las que nos toman por sorpresa. Sin embargo, no importa cuál sea el tamaño, el color o la forma, el punto sigue siendo *aceptar la incomodidad de la vida y verla claramente en lugar de protegernos de ella*.

Solo estar con nuestra experiencia

Al practicar la meditación, no estamos tratando de cumplir con algún tipo de ideal, sino todo lo contrario. Solo estamos con nuestra experiencia, sea la que sea. Si nuestra experiencia es que a veces tenemos algún tipo de perspectiva, y a veces no tenemos ninguna, entonces esa es nuestra experiencia. Si a veces podemos acercarnos a lo que nos asusta, y a veces no podemos, esa es nuestra experiencia.

"Este mismo momento es el maestro perfecto, y siempre está con nosotros" es realmente una instrucción muy profunda. Solo *ver lo que está sucediendo*, esa es la enseñanza allí mismo. Podemos estar con lo que está sucediendo y no dissociarnos. El despertar se encuentra en nuestro placer y nuestro dolor, nuestra confusión y nuestra sabiduría, disponible en cada momento de nuestra vida cotidiana extraña, insondable y ordinaria.

Pema Chödrön.

-