

Sonríe al miedo: sobre la valentía, el corazón abierto y la bondad básica

Pema Chödrön



A pesar de lo que podamos pensar la mayor parte del tiempo y de lo que implican los programas de noticias, todos deseamos ser personas cuerdas y de corazón abierto. Podríamos tomar nuestro deseo de ser más cuerdos y amables y ponerlo en un contexto muy amplio. Podríamos expandirlo en un deseo de ayudar a todas las demás personas, de ayudar al mundo entero. Pero necesitamos un lugar para comenzar. No podemos simplemente comenzar con el mundo entero. Necesitamos comenzar por acercarnos a las personas que entran en nuestras propias vidas, nuestros familiares, nuestros vecinos, nuestros compañeros de trabajo. Tal vez estemos inspirados para entrar en una profesión en la que podamos gastar nuestro tiempo y energía tratando de ayudar a nivel mundial o nacional. Pero incluso si expresamos nuestro deseo de tener el corazón abierto trabajando por la paz o la justicia mundial o el bienestar ambiental, incluso a gran escala, debemos trabajar en lo que es inmediato para nosotros todo el tiempo. Tenemos que trabajar en nosotros mismos.

Sin embargo, cuando hacemos este trabajo en nosotros mismos, todavía podemos pensar en él en el contexto más amplio de nuestra comunidad, nuestra nación y nuestro mundo. Ver el trabajo que hacemos sobre nosotros mismos en este contexto más amplio es muy importante. No quiero ser duro, pero tengo que decir que mucha gente que hace el llamado trabajo espiritual puede ser algo egoísta.

Su camino espiritual tiene que ver con cuidarse a sí mismos, y es posible que no se den cuenta de que lo que los hace sentir cómodos y seguros es en realidad a expensas de otras personas. Todos conocemos a otras personas así, ¿no?

Las noticias que escuchamos son en su mayoría malas noticias, y eso nos da miedo. Puede ser bastante desalentador. Sin embargo, en realidad podríamos inspirarnos para nuestra condición de guerreros, para nuestro camino de bodhisattva, de estas terribles circunstancias. Podríamos reconocer el hecho y proclamar el hecho de que somos necesarios.

Si sufrimos lo suficiente y realmente comenzamos a buscar la fuente de nuestro dolor y lo que podemos hacer al respecto, va más allá de querer sentirnos mejor nosotros mismos. En el budismo, esto se llama el ideal del bodhisattva. En las enseñanzas de Shambhala, lo llamamos guerrero o, se podría decir, guerrero espiritual. En su forma más básica, significa trabajar en nosotros mismos, desarrollar coraje y valentía y cultivar nuestra capacidad de amar y preocuparnos por otras personas. Implica cuidarnos bien a nosotros mismos, pero hagamos lo que hagamos, todo está en el contexto más amplio de ayudar.

Cuando miramos el mundo que nos rodea, nuestro mundo inmediato y el mundo más grande más allá, vemos muchas dificultades y disfunciones. Las noticias que escuchamos son en su mayoría malas noticias, y eso nos da miedo. Puede ser bastante desalentador. Sin embargo, en realidad podríamos inspirarnos para nuestra condición de guerreros, para nuestro camino de bodhisattva, de estas terribles circunstancias. Podríamos reconocer el hecho y proclamar el hecho de que somos necesarios.

¿Quiénes somos? Tú y yo y cada uno de nosotros, cada uno de nosotros en esta tierra es necesario en este momento. ¿Por qué somos necesarios y de qué manera somos necesarios? Somos necesarios porque hay cientos de miles de billones de seres que están sufriendo. Si incluso un pequeño segmento de nosotros, una subcomunidad, se encargara de vivir su vida de una manera que ayudara a sus familias, sus vecindarios, sus pueblos y, de hecho, a la tierra misma, algo bueno comenzaría a suceder.

Si llegamos a la comprensión de que somos necesarios y nos comprometemos a hacer algo con nuestro propio dolor y el dolor que nos rodea, encontraremos que estamos en un viaje. Un guerrero siempre está en un viaje, y una característica principal de ese viaje es el miedo. Este miedo no es simplemente algo para lamentarse, evitarse o vencerse. Es algo para ser examinado, algo con lo que establecer una relación.

El miedo es un tema muy oportuno ahora, porque el miedo en estos días parece tan palpable, tan atmosférico. Casi puedes oler el miedo a tu alrededor. La polarización, el fundamentalismo, la agresión, la violencia y la crueldad que están ocurriendo en todas partes del planeta, sacan a relucir nuestro miedo y nerviosismo y nos hacen sentir que estamos en terreno inestable.

La verdad es que el suelo siempre ha estado inestable, desde siempre. Pero en momentos en que prevalece el miedo, esa verdad es más obvia. Todo este miedo que nos rodea puede parecer una mala noticia, pero en realidad es una buena noticia. El miedo es como un punto que emerge en el espacio frente a nosotros y capta nuestra atención. Es como una puerta por la que podríamos pasar, pero no está predeterminado adónde lleva esa puerta. Depende de nosotros. Por lo general, cuando tenemos miedo, se desencadena una reacción en cadena. Nos internamos y comenzamos a blindarnos, tratando de protegernos de cualquier cosa que creamos que nos va a lastimar. Pero nuestros intentos de protegernos no disminuyen el miedo. Todo lo contrario: el miedo en realidad está aumentando. En lugar de liberarnos del miedo, nos endurecemos. A medida que nuestro miedo se esparce por dentro, nos vuelve más duros y firmes en nuestros caminos.

Un guerrero siempre está en un viaje, y una característica principal de ese viaje es el miedo. Este miedo no es simplemente algo para lamentarse, evitarse o vencerse.

Muchas de las condiciones más dolorosas del mundo están inicialmente motivadas por el miedo. El fundamentalismo, por ejemplo, surge cuando sentimos que necesitamos algo definido y sólido para protegernos de aquellos que son diferentes a nosotros. Que surge del miedo a perder el control. Asimismo, nuestras adicciones provienen de tratar de mitigar la incomodidad que sentimos por dentro, el miedo a que las cosas estén fuera de nuestro control y no tengamos un suelo seguro bajo nuestros pies.

Cualquiera que sea la forma en la que se endurece el miedo, continúa escalando y resulta en acciones que pueden causar un gran daño. Se convierte en guerras y disturbios. Se convierte en violencia y crueldad. Crea un mundo feo, que engendra más miedo.

Sin embargo, el miedo en bruto emerge inicialmente como un punto en el espacio, como una puerta que puede ir en cualquier dirección. Si elegimos tomar nota de la experiencia real del miedo, ya sea solo una sensación de malestar en el estómago o terror real, ya sea un nivel sutil de incomodidad o una ansiedad dramática que aturde la mente, podemos sonreírle, créalo o no. . Podría ser una sonrisa literal o una metáfora para conocer el miedo, volverse hacia el miedo, tocar el miedo. En ese caso, en lugar de temer desencadenar una reacción en cadena en la que intentas protegerte de ella, se convierte en una fuente de ternura. Experimentamos nuestra vulnerabilidad, pero no sentimos que tenemos que endurecernos en respuesta. Esto nos permite ayudarnos a nosotros mismos y ayudar a los demás.

Todos estamos muy familiarizados con la experiencia de la escalada del miedo, o la experiencia de huir del miedo. Pero, ¿alguna vez nos hemos tomado el tiempo para tocar verdaderamente nuestro miedo, para estar presentes con él y experimentarlo por completo? ¿Sabemos lo que podría significar sonreír al miedo?

Hace aproximadamente un año, viajaba en un avión y el hombre que estaba sentado a mi lado acababa de terminar su ejemplar de la revista *Time* y me preguntó si quería leerlo. Empecé a hojearlo y me topé con un artículo sobre el miedo. Dijo que las pruebas científicas han demostrado que las personas tienen más miedo a la incertidumbre que al dolor físico. Wow, pensé, eso va directo a lo que he estado diciendo sobre las náuseas básicas que nos llevan a todo tipo de hábitos autodestructivos y destructivos para los demás; sobre toda la cadena de eventos que surge de nuestro miedo a la incertidumbre, a no saber qué está pasando o qué va a pasar en el mundo. Todo esto surge de querer conseguirlo seguro y cómodo.

Me he observado mucho a mí mismo, a mis amigos y a otras personas, tratando de ver cómo nos sucede este nerviosismo por la incertidumbre y a qué nos lleva. Es interesante explorar lo que sucede con nuestros cuerpos, nuestra habla y nuestra mente. Se me ocurrió una respuesta muy agradable, pequeña, segura y cómoda. Lo descubrí todo y ahora ya no tengo que tener miedo. No es así como funciona, por supuesto. Darse cuenta no se trata necesariamente de encontrar seguridad.

Lo que he notado es que hay dos formas principales en que el miedo a la incertidumbre nos afecta, al menos inicialmente. Una es que aceleramos y la otra es que nos damos mucha pereza.

Una vez en mi pequeña cabaña de retiro, cuando me sentía insegura y ansiosa, observé la experiencia. Yo era como una pelota de ping-pong rebotando. Solo hay dos habitaciones en esta cabaña, pero allí estaba yo saltando de una habitación a otra, comenzando algo y luego ni siquiera a la mitad, saltando a otra cosa. Estaba solo en el desierto y, sin embargo, estaba llenando el espacio con toda esta actividad frenética. Como he hablado de esta experiencia con la gente, muchos de ellos comparten sus experiencias de cómo un nivel básico de nerviosismo les hace andar a toda velocidad, incluso en sus propios hogares, rebotando de una habitación a otra y de una tarea a otra sin terminar nunca nada. La gente habla de ir y venir entre una cosa y otra, enviando correos electrónicos y llamando a la gente por teléfono. Comienzan proyectos que se hacen a la mitad en el mejor de los casos, y corren por todos lados, quejándose todo el tiempo de lo mucho que tienen que hacer. Pero, de hecho, lo más amenazador sería no tener nada que hacer.

El primer paso, y quizás el más difícil, es desarrollar una amistad incondicional con uno mismo.

Lazy es el otro camino a seguir. Es lo opuesto a la velocidad y, sin embargo, estos dos aparentes opuestos tienen que ver con lo mismo: evitar estar presente con nuestro miedo a la incertidumbre. En el caso de la pereza, te quedas completamente paralizado. No puedes obligarte a hacer nada porque la incertidumbre y el nerviosismo subyacentes son muy grandes. Procrastinas. Te sientes indigno. La pereza tiene una cualidad congelada. No te mueves. Te conviertes en un adicto a la televisión, o pasas horas y horas frente a la computadora, no como una forma de rapidez, sino simplemente para distraerte, tratando de no sentir lo que hay debajo de lo que estás sintiendo, tratando de evitar tocar la incertidumbre y la inquietud. Y sin embargo, en el fondo, domina tu vida.

Lo que Chogyam Trungpa Rinpoche enseñó sobre la incertidumbre fundamental subyacente, que las pruebas científicas ahora demuestran que nos asusta más que el dolor físico, es que la base misma del miedo en sí mismo es dudar de nosotros mismos, no confiar en nosotros mismos.

También se podría decir que es no amarnos a nosotros mismos, no respetarnos a nosotros mismos. En pocas palabras, te sientes mal por lo que eres. Así que el primer paso, y quizás el más difícil, es desarrollar una amistad incondicional con uno mismo.

Desarrollar una amistad incondicional significa dar el paso aterrador de conocerte a ti mismo. Significa estar dispuesto a mirarte a ti mismo con claridad y permanecer contigo mismo cuando quieras cerrarte. Significa mantener tu corazón abierto cuando sientes que lo que ves en ti mismo es demasiado vergonzoso, demasiado doloroso, demasiado desagradable, demasiado odioso.

El sello distintivo de este entrenamiento en el guerrero espiritual, en el camino del bodhisattva, es cultivar la valentía. Con tanta valentía podrías ir a cualquier lugar del mundo y ayudar a otras personas porque no te cerrarías con ellas. Estarías allí con ellos para lo que sea que estuvieran pasando. Pero el primer paso en este camino es mirarte a ti mismo con un sentimiento de dulzura y amabilidad, y se necesitan muchas agallas para hacerlo. Si lo ha probado, sabe lo difícil que puede ser mantenerse presente cuando comienza a temer lo que ve.

Si permaneces presente con lo que ves cuando te miras a ti mismo una y otra vez, comienzas a desarrollar una amistad más profunda contigo mismo. Es una amistad completa, porque no estás dejando de lado las partes con las que es doloroso estar. Es de la misma manera que desarrollarías una amistad completa con otra persona. Usted incluye todo lo que son. Cuando desarrollas esta completa amistad contigo mismo, las partes de las que te avergüenzas, así como las partes de las que estás orgulloso, se manifiestan como autenticidad. Una persona genuina es una persona que no oculta nada, que no se engaña a sí misma. Una persona genuina no se pone máscaras y escudos.

Podrías pensar que convertirte en un guerrero espiritual significa ir a las partes más infernales de la Tierra y ayudar a la gente. Y es cierto que un guerrero espiritual haría eso si fuera necesario. Pero convertirse en un guerrero espiritual no comienza ahí.

Sabemos lo que sería mirar a alguien y sentir que solo estamos viendo su máscara, que en realidad no estamos viendo su corazón genuino, su mente genuina. Su velocidad o su pereza, su miedo, toma la forma de una máscara.

Se esconden detrás de su personaje de correcaminos o teleadicto. Pero cuando alguien está presente con todas sus incertidumbres, con los lugares aterradores en su interior, se vuelven genuinos y la máscara, la personalidad, desaparece. Sientes que puedes confiar en ellos porque no se están engañando a sí mismos y no te van a engañar a ti. Su autenticidad se manifiesta porque han visto todo lo que hay que ver sobre sí mismos. No significa que todavía no estén avergonzados o incómodos por las cosas que ven, pero no huyen. No evitan experimentar lo que están sintiendo a través de alguna forma de represión, como la bebida, las drogas, u otra adicción. No se vuelven fundamentalistas para evitar sentir lo que sienten por sí mismos. No se atan a la armadura.

Cuando nos protegemos de la incertidumbre y el miedo, Trungpa Rinpoche dijo que desarrollamos un “corazón de hierro”. Cuando alguien desarrolla una verdadera amistad consigo mismo, el corazón de hierro se ablanda y se convierte en algo más. Se vuelve un corazón vulnerable, un corazón tierno. Se convierte en un verdadero corazón de tristeza, porque es un corazón que está dispuesto a dejarse tocar por el dolor y permanecer presente.

Podrías pensar que convertirte en un guerrero espiritual significa ir a las partes más infernales de la Tierra y ayudar a la gente. Y es cierto que un guerrero espiritual haría eso si fuera necesario.

Pero convertirse en un guerrero espiritual no comienza ahí. Debe comenzar con la determinación de que realmente desea conocerse a sí mismo completa y completamente, de modo que no tenga habitaciones privadas, rincones y grietas que esté ocultando. No puedes convertirte en un guerrero que ayuda a otros a encontrarse a sí mismos si no estás haciendo ese viaje tú mismo. No es necesario completar el viaje, pero debe haber comenzado el camino del encuentro con su miedo.

Una vez me estaba quedando cerca de un amigo que estaba muy enojado conmigo. Era el equivalente a estar atrapado en un autobús Greyhound durante un par de meses: yo, mi amiga, su ira y mis sentimientos de insuficiencia. Intenté todo para que volviera a gustarle, pero ella se enojó más y más hasta que se negó a hablar por completo. Ese es uno de los lugares más incómodos para terminar con alguien a quien estás tratando de volver a gustar, porque no obtienes nada a cambio. Esta situación se intensificó hasta el punto en que me di cuenta de que toda mi personalidad, todo lo que hacía, toda la forma en que me relacionaba con las personas, se basaba por completo en evitar sentirme mal conmigo mismo.

Me esforcé por cinco detrás de una máscara que otros amarían y por lo tanto me haría amarme a mí mismo. Ese plan no funcionó.

Fue una poderosa revelación ver que todos mis hábitos y enfoques de la vida provenían de este profundo ocultamiento y evitación. Fue emocionante de alguna manera, pero luego me di cuenta de que mi amigo y yo todavía estábamos juntos en el autobús y que quedaba trabajo por hacer. La vida es así. Tienes tus puntos de vista, pero el desafío permanece.

Lo que produce una persona genuina es estar abierto a no sentirse bien.

Había escuchado las frases “amistad incondicional” y “corazón genuino de tristeza”, pero en ese momento comenzaron a tener mucho sentido para mí. Lo que produce una persona genuina, me di cuenta, es estar abierto a no sentirse bien. Significa estar abierto a todo, a todos los honores así como a las bellezas de la vida, a toda la extraordinaria variedad de la vida. Empecé a darme cuenta de que todo este lío en el que se encuentra la raza humana, el hecho de que no cuidamos el planeta y no nos cuidamos unos a otros, las guerras, el odio, el fundamentalismo, todo en realidad proviene de huyendo. Individualmente, colectivamente, nos estamos friendo para evitar sentirnos mal con nosotros mismos.

Una vez que comienzas a verlo de esta manera, a sonreír un poco sobre este miedo en lugar de dejar que se intensifique, te das cuenta de que hacer las cosas de esta manera es un montón de mierda. Espera un minuto aquí, podrías pensar, ¿qué está pasando? Aparentemente, soy solo yo. Pero parece que estoy siendo bastante duro conmigo. ¿Que pasa con eso? Cuando estaba atrapado con mi amigo, comencé a ver detrás de todo. Una sonrisa cruzó mi rostro. Si me permito mirar lo que duele, encuentro un corazón genuino y abierto. El negocio de evitar quiénes somos es un juego que nunca necesitó comenzar en primer lugar. Eso vale una sonrisa. Fue un viaje en autobús muy afortunado.

A mi compañera nunca le gusté mucho, pero en esa situación se convirtió en mi maestra. Cuando ninguna de mis lindas palabras, bromas y cumplidos funcionó, tuve que lidiar con lo que había debajo de todo eso: alguien que era duro consigo mismo sin una buena razón. Se necesitan agallas para llegar a ese lugar.

No puedo decir que lo hice voluntariamente, y no estoy seguro de que alguien lo hiciera voluntariamente, pero situaciones como esa pueden ayudarnos a ver por qué necesitamos examinar nuestro miedo.

No es tan fácil de hacer, pero afortunadamente tenemos un método que puede ayudarnos a descubrir el coraje de sonreír al miedo. La práctica de la meditación es un método para estar con nosotros mismos plena y completamente, permitiendo el tiempo y el espacio para verlo todo con dulzura, amabilidad y absoluta honestidad. Es el entorno más seguro dentro del cual emprender esta misión imposible. Y cuando la práctica de la meditación nos ha ayudado a ser lo suficientemente honestos y valientes para conocernos a nosotros mismos de una manera profunda, podemos comenzar a extendernos y ayudar a los demás, porque las cosas externas que parecen amenazantes lo parecen debido al miedo interno, al miedo que hemos sido reacios a mirar. Las cosas que nos ponen nerviosos, que desencadenan sentimientos de insuficiencia, que nos hacen sentir que no podemos manejarlo, que no somos lo suficientemente buenos, pierden su poder sobre nosotros cuando aprendemos a sonreír ante el miedo.

No es un trato de una sola vez, como le gustaba decir a Trungpa Rinpoche. Hay muchas reposiciones. Pasamos por eso una y otra vez. Nos sentimos inseguros, nos ocupamos, nos congelamos, somos perezosos, nuestro miedo aumenta. Pero nuestra práctica también hace posible que nos demos cuenta de que sucede una y otra vez, y permitir que emerja la valentía y la autenticidad del acto mismo de adentrarnos en nuestro miedo.

Si bien la intrepidez puede ser nuestro objetivo, por así decirlo, la base de la intrepidez es conocer el miedo, y ese conocimiento tiene lugar una y otra vez. La valentía y la compasión que surge de ella no son sólidas ni permanentes. Emergen cuando tus miedos se disparan. Estoy seguro de que si tuviera que ir en el autobús con esa misma señora mañana, sería una experiencia muy diferente, pero aun así me sentiría incómodo. Pero cuando mi miedo se desencadenaba inevitablemente, también se desencadenaba mi condición de guerrero. Y una sonrisa podría cruzar más fácilmente mi cara.

Si tocas el miedo en lugar de huir de él, encuentras ternura, vulnerabilidad y, a veces, una sensación de tristeza. Esta ternura de corazón ocurre naturalmente cuando comienzas a ser lo suficientemente valiente como para estar presente, porque en lugar de blindarte, en lugar de volverte hacia la ira, la auto denigración y la férrea valentía, mantienes los ojos abiertos y comienzas, como Trungpa

Rinpoche dijo, a ver el azul de un iris, la humedad del agua, el movimiento del viento. Estar más en contacto con nosotros mismos da lugar a un enorme aprecio por el mundo y por otras personas. Puede sonar cursi, pero te sientes agradecido por la belleza del mundo. Es una manera muy especial de vivir. Tu corazón está lleno de gratitud, aprecio, compasión y preocupación por otras personas.

Tomado de <https://awaken.com/2018/11/smile-at-fear-pema-chodron-on-bravery-open-heart-basic-goodness/>