

Pon tu pensamiento al revés Pema Chödrön

En un nivel muy básico, todos los seres piensan que *deberían ser felices*. Cuando la vida se vuelve difícil o dolorosa, sentimos que algo salió mal. Esto no sería un gran problema excepto por el hecho de que *cuando sentimos que algo salió mal, estamos dispuestos a hacer cualquier cosa para volver a sentirnos bien. Incluso empezar una pelea.*

La dificultad es inevitable en la vida humana. Por un lado, no podemos escapar de la realidad de la muerte. Pero también están las realidades del envejecimiento, de la enfermedad, de no obtener lo que queremos y de obtener lo que no queremos. Este tipo de dificultades son hechos de la vida. Incluso si fueras el mismo Buda, si fueras una persona completamente iluminada, experimentarías la muerte, la enfermedad, el envejecimiento y el dolor por perder lo que amas. Todas estas cosas te pasarían a ti. Si te quemaras o te cortaras, te dolería.

Pero esto no es realmente lo que nos causa miseria en nuestras vidas. Lo que causa la miseria es siempre *tratar de alejarse de los hechos de la vida*, estar siempre tratando de evitar el dolor y buscar la felicidad: este sentido nuestro de que podría haber seguridad y felicidad duraderas disponibles para nosotros si solo pudiéramos hacer lo correcto.

En esta misma vida podemos hacernos a nosotros mismos y a este planeta un gran favor y cambiar esta forma de pensar tan antigua. El sufrimiento tiene mucho que enseñarnos. Si aprovechamos la oportunidad cuando se presenta, el sufrimiento nos motivará a buscar respuestas. Muchas personas, incluyéndome a mí, llegaron al camino espiritual debido a una profunda infelicidad. El sufrimiento también puede enseñarnos empatía por otros que están en el mismo barco. Además, el sufrimiento puede humillarnos. Incluso los más arrogantes entre nosotros pueden ablandarse por la pérdida de un ser querido.

Sin embargo, es tan básico en nosotros sentir que las cosas nos deben ir bien y que, si empezamos a sentirnos deprimidos, solos o inadecuados, ha habido algún tipo de error o lo hemos perdido. En realidad, *cuando te sientes deprimido, solo, traicionado o con cualquier sentimiento no deseado, este es un momento importante en el camino espiritual. Aquí es donde la verdadera transformación puede tener lugar.*

Mientras estemos atrapados en la búsqueda constante de certeza y felicidad, en lugar de honrar el sabor, el olor y la calidad de lo que está sucediendo exactamente, mientras huyamos siempre de la incomodidad, estaremos atrapados en un ciclo de infelicidad y desilusión, y nos sentiremos cada vez más débiles. Esta forma de ver nos ayuda a desarrollar la fuerza interior.

Y lo que es especialmente alentador es la opinión de que la fuerza interior está disponible para nosotros justo en el momento en que creemos que hemos tocado fondo, cuando las cosas están en su peor momento. En lugar de preguntarnos, “¿Cómo puedo encontrar seguridad y felicidad?” podríamos preguntarnos: “¿Puedo tocar el centro de mi dolor? ¿Puedo sentarme con el sufrimiento, tanto el tuyo como el mío, sin intentar que desaparezca? ¿Puedo estar presente ante el dolor de la pérdida o la desgracia, la decepción en todas sus formas, y dejar que me abra?” Este es el truco.

Hay varias formas de ver lo que sucede cuando nos sentimos amenazados. En momentos de angustia, de ira, de frustración, de fracaso, podemos ver cómo nos enganchamos y cómo se intensifica el *shenpa*. La traducción habitual de *shenpa* es "apego", pero esto no expresa adecuadamente el significado completo. Pienso en *shenpa* como "engancharse". Otra definición es la “carga” (prejuicios y conceptos del pasado), la carga detrás de nuestros pensamientos, palabras y acciones, la carga detrás de “me gusta” y “no me gusta”.

También puede ser útil cambiar nuestro enfoque y ver cómo ponemos barreras. En estos momentos podemos observar cómo nos retraemos y nos ensimismamos. Nos volvemos secos, amargos, temerosos; nos derrumbamos o nos endurecemos por miedo a que venga más dolor. De alguna manera familiar, levantamos automáticamente un escudo protector y nuestro egocentrismo se intensifica.

Pero este es el mismo momento en que podríamos hacer algo diferente. En el acto, a través de la práctica, podemos familiarizarnos con las barreras que ponemos alrededor de nuestro corazón y alrededor de todo nuestro ser. Podemos intimar con la forma en que nos escondemos, dormitamos, nos congelamos. ***Y esa intimidad, el conocer tan bien estas barreras, es lo que empieza a desmantelarlas.*** Sorprendentemente, cuando les prestamos toda nuestra atención, comienzan a desmoronarse.

En última instancia, todas las prácticas que he mencionado son simplemente formas en que podemos disolver estas barreras. Ya sea aprendiendo a estar presente a través de la meditación sentada, reconociendo ese enganche o practicando la paciencia, estos son métodos para disolver las paredes protectoras que levantamos automáticamente.

Cuando estamos poniendo las barreras y se fortalece el sentido del “yo” como separado del “tú”, justo ahí en medio de la dificultad y el dolor, todo podría cambiar simplemente por no erigir barreras; simplemente *manteniéndote abierto a la dificultad, a los sentimientos por los que estás pasando*; simplemente por no obsesionarnos con una charla mental sobre lo que está sucediendo. Ese es un paso revolucionario. *Intimar con el dolor es la clave para cambiar en el centro de nuestro ser: permanecer abiertos a todo lo que experimentamos, dejar que la agudeza de los tiempos difíciles nos atraviese el corazón, dejar que estos tiempos nos abran, nos humillen y nos hagan más sabios y más Bravo.*

Deja que la dificultad te transforme. Y lo hará. En mi experiencia, solo necesitamos ayuda para aprender a no huir.

Si estamos listos para tratar de permanecer presentes con nuestro dolor, uno de los mayores apoyos que podemos encontrar es cultivar la calidez y la sencillez de la **bodichita**. La palabra bodichita tiene muchas traducciones, pero probablemente la más común es “corazón despierto”. La palabra se refiere a un anhelo de despertar de la ignorancia y el engaño para ayudar a otros a hacer lo mismo. Poner nuestro despertar personal en un marco más grande, incluso planetario, hace una diferencia significativa. Nos da una perspectiva más amplia de por qué haríamos este trabajo a menudo difícil.

Hay dos clases de bodichita: relativa y absoluta. La bodichita relativa incluye compasión y *maitri*. Chögyam Trampa Rinpoche tradujo maitri como “amistad incondicional con uno mismo”. Esta amistad incondicional significa *tener una relación imparcial con todas las partes de tu ser*. Entonces, en el contexto de trabajar con el dolor, esto significa *establecer una relación de corazón íntima y compasiva con todas aquellas partes de nosotros mismos que generalmente no queremos tocar.*

Algunas personas encuentran útiles las enseñanzas que ofrezco porque los aliento a ser amables consigo mismos, pero esto no significa mimar nuestra neurosis. La bondad que aprendí de mis maestros, y que tanto deseo transmitir a otras personas, es la bondad hacia todas las cualidades de nuestro ser.

Las cualidades con las que es más difícil ser amable son las partes dolorosas, donde nos sentimos avergonzados, como si no valiéramos, como si lo hubiéramos arruinado, cuando las cosas se están desmoronando para nosotros. Maitri significa permanecer con nosotros mismos cuando no tenemos nada, cuando nos sentimos como un perdedor. Y se convierte en la base para extender la misma amistad incondicional a los demás.

Si hay partes enteras de ti mismo de las que siempre estás huyendo, de las que incluso te sientes justificado para huir, entonces vas a huir de cualquier cosa que te ponga en contacto con tus sentimientos de inseguridad.

Estoy aquí para decirte que el camino hacia la paz está justo ahí, cuando quieres alejarte.

¿Y has notado con qué frecuencia se tocan estas partes de nosotros mismos? Cuanto más te acercas a una situación o a una persona, más surgen estos sentimientos. A menudo, cuando estás en una relación, comienza muy bien, pero cuando se vuelve íntimo y comienza a sacar a relucir tu neurosis, solo quieres salir de allí.

Así que estoy aquí para decirte que *el camino hacia la paz está justo ahí, cuando quieres alejarte. Puedes navegar por la vida sin dejar que nada te toque, pero si realmente quieres vivir plenamente, si quieres entrar en la vida, entrar en relaciones genuinas con otras personas, con los animales, con la situación mundial, definitivamente vas a tener la experiencia de sentirte provocado, de engancharte, de shenpa. No solo vas a sentir felicidad. El mensaje es que cuando surgen esos sentimientos, esto no es un fracaso. Esta es la oportunidad de cultivar maitri, la amistad o amor incondicional hacia tu ser perfecto e imperfecto.*

La bodichita relativa también incluye el despertar de la compasión. Uno de los significados de la compasión es “sufrir con”, estar dispuesto a sufrir con otras personas. Esto significa que en la medida en que puedas trabajar con la totalidad de tu ser (tus prejuicios, tus sentimientos de fracaso, tu autocompasión, tu depresión, tu ira, tus adicciones), más te conectarás con otras personas a partir de esa totalidad. Y será una relación entre iguales. Podrás sentir el dolor de otras personas como tu propio dolor. Y podrás sentir tu propio dolor y saber que millones lo comparten.

La bodichita absoluta, también conocida como *shunyata*, es la dimensión abierta de nuestro ser, el corazón y la mente completamente abiertos. Sin etiquetas de "tú" y "yo", "enemigo" y "amigo", la bodichita absoluta siempre está aquí. Cultivar la bodichita absoluta significa tener una relación con el mundo que no sea conceptual, que no tenga prejuicios, que tenga una relación directa e inédita con la realidad.

Ese es el valor de la práctica de la meditación sentada. Entrenas para volver al momento presente sin adornos una y otra vez. Cualesquiera que sean los pensamientos que surjan en tu mente, los consideras con ecuanimidad y aprendes a dejar que se disuelvan. No hay rechazo a los pensamientos y emociones que surgen; más bien, comenzamos a darnos cuenta de que los pensamientos y las emociones no son tan sólidos como siempre los consideramos.

Se necesita valentía para entrenarse en la amistad incondicional, se necesita valentía para entrenarse en el "sufrir con", se necesita valentía para quedarse con el dolor cuando surge y no correr ni levantar barreras. Se necesita valentía para no morder el anzuelo y dejarse llevar. Pero a medida que lo hacemos, la realización absoluta de la bodichita, la experiencia de cuán abiertas y libres de restricciones son realmente nuestras mentes, comienza a amanecer en nosotros. Como resultado de sentirnos más cómodos con los altibajos de nuestra vida humana ordinaria, esta comprensión se fortalece.

Comenzamos observando de cerca nuestra predecible tendencia a engancharnos, a separarnos, a encerrarnos en nosotros mismos y levantar muros. A medida que nos familiarizamos con estas tendencias, gradualmente se vuelven más transparentes y vemos que en realidad hay espacio, hay un espacio ilimitado y acogedor. Esto no significa que entonces vivas en una felicidad y una comodidad duraderas. Esa amplitud incluye el dolor.

Todavía podemos ser traicionados, aún podemos ser odiados. Todavía podemos sentirnos confundidos y tristes. Lo que no haremos es morder el anzuelo. Lo agradable sucede. Sucede lo desagradable. Sucede lo neutro. Lo que aprendemos poco a poco es a no alejarnos de estar plenamente presentes. Necesitamos entrenar en este nivel tan básico debido al sufrimiento generalizado en el mundo. Si no estamos entrenando centímetro a centímetro, un momento a la vez, para superar nuestro miedo al dolor, estaremos muy limitados en cuanto a cuánto podemos ayudar. Estaremos limitados para ayudarnos a nosotros mismos y limitados para ayudar a cualquier otra persona. Así que empece por nosotros mismos, tal como somos, aquí y ahora.

Extraído de Practicando la Paz, de Pema Chödrön. © 2006