

Quebrantamiento y plenitud



JOAN TOLLIFSON

31 DE MAYO DE 2025



Encontrar la plenitud al aceptar la fragilidad

La gente suele decirme que lo que aprecian de mis libros y escritos es mi disposición a exponer mis propias luchas, neurosis y fragilidad. A menudo siento que estaba destinada a explorar la fragilidad. Mi mano derecha fue amputada en el útero por una hebra amniótica probablemente hacia el final del embarazo de mi madre, así que, en cierto sentido, nací rota.

No es de extrañar que una de mis creencias más arraigadas sea que soy fundamentalmente imperfecta. Tras años de terapia y meditación, esta creencia se ha ido disolviendo gradualmente, aunque no puedo decir que haya desaparecido por completo, pero finalmente llegué a ver la belleza y la perfección de mi brazo derecho tal como es. He reconocido que, en muchos sentidos, todo esto ha sido una bendición, pues me ha ayudado a comprender la naturaleza del sufrimiento humano. Cuando creemos que somos fragmentos separados en un mundo fragmentado, inevitablemente nos sentimos incompletos y deficientes, incluso si tenemos un cuerpo perfecto. Como escribí en mi primer libro:

Mi mano ausente resultó ser una especie de billete. Me dieron un pasaporte a mundos marginales, a los reinos de los desposeídos, a los rincones secretos del corazón de la gente donde siempre falta algo o algo está deforme. Pero pasaron muchos años antes de que me diera cuenta de esto. Al principio, solo sabía que destacaba como un pulgar dolorido y que nadie debía mencionarlo.

—de *Meditación básica: Despertando de la historia de mi vida*

Al final de mi adolescencia y principios de mi adultez, casi muero por adicción al alcohol. A los 77 años, la compulsión de mordirme los dedos que he tenido desde la infancia aún persiste, aunque con menos intensidad. Pero, una vez más, a lo largo de muchos años, he llegado a comprender el don de la adicción y la compulsión. Me ha mostrado la naturaleza de nuestro problema humano más básico (no desear lo que tenemos y desear lo que no tenemos), así como la ilusión del libre albedrío y la posibilidad de transformación. Me ha mostrado el poder transformador de la consciencia, lo que Eckhart Tolle llama el poder del Ahora.

La gente me dice que aprecia que comparta mi fragilidad porque les ayuda a sentirse menos solos y a juzgar menos su propia fragilidad. El peligro de que siga haciéndolo es cuando proviene o alimenta esa creencia central sobre la imperfección y cualquier tendencia persistente a *identificarme* como una "persona rota". Entonces se convierte en una forma de esconderme del lado aterrador de reconocer, revelar y hablar como el Ser Verdadero, esta presencia consciente e inagotable y plena.

Como me señaló Gangaji hace unos años, puede ser más seguro ser "solo un poco jodido". La gente no esperará tanto. No me criticarán porque ya estoy deprimido. Puede ser una forma de evadir la responsabilidad y mantenerme pequeño.

Así que es una danza, reconocer nuestra humanidad sin convertirla en una identidad fija. Creo que es importante que los maestros espirituales, en particular, revelen nuestra humanidad y no se presenten como perfectos y totalmente resueltos. Descubrir las fallas en nuestros maestros puede ser una parte importante de la enseñanza, cuando la versión idealizada se derrumba y nos quedamos con la vida tal como es, inevitablemente desordenada y aparentemente imperfecta. No hay personas perfectas, excepto en el sentido de que todo es perfecto tal como es.

Algunos sistemas espirituales parecen centrarse en trascender por completo la vida cotidiana y alcanzar la dicha perpetua, pero el budismo es radicalmente diferente. El budismo enseña que la vida siempre implica sufrimiento, tanto obvio como sutil. Incluso cuando las cosas parecen ir bien, sabemos que todo puede cambiar mañana. Cuando satisfacemos un deseo, surge un nuevo anhelo. El budismo enseña que el sufrimiento proviene de la creencia errónea de que las cosas, incluidos nosotros mismos, son separadas, independientes y sólidas. El budismo nos anima a vivir la vida tal como es, y a experimentar y explorar plenamente la realidad de este instante sin fondo, aquí y ahora. Si el miedo aparece, podemos saborearlo y explorarlo plenamente. Si la ira aparece, podemos saborearlo y explorarlo plenamente. Si sentimos dolor, podemos explorarlo. Siempre encontramos lo trascendente aquí mismo, en la vida tal como es.

Mi primer maestro zen, Sojun Mel Weitsman, me dijo que «es fundamental asentarse y llegar a la raíz». Dijo: «Nuestro sufrimiento es nuestra incapacidad para asentarnos. Sufrir es creer que hay una salida». También me dijo: «Siempre buscamos diamantes en el barro. Pero, en realidad, el barro en sí es bastante interesante. De eso se trata la práctica zen. Del barro».

Ya he compartido una hermosa cita de una entrevista de 1994 con Leonard Cohen en *Shambhala Sun* , pero vale la pena compartirla de nuevo. Leonard fue monje zen durante varios años, por lo que estaba imbuido de esa perspectiva budista:

Vivimos en un mundo indestructible, un mundo que siempre nos presenta una sensación de algo inacabado, de algo que falta, de algo doloroso, de algo irritante. Desde esa leve incomodidad hasta la tortura, la pobreza y el asesinato, vivimos en ese tipo de universo. La herida que no sana, este dilema humano, es un dilema que no se perfecciona.

Pero existe el consuelo de no tener salida, el consuelo de que esto es lo que te espera. En lugar del consuelo de sanar la herida, de encontrar la atención médica adecuada o la religión adecuada, existe cierta sabiduría en no tener salida: este es nuestro dilema humano y el único consuelo es aceptarlo. Es nuestra situación, y el único consuelo es aceptar plenamente esa realidad.

– Leonard Cohen

Normalmente, observamos la fragilidad, ya sea en nosotros mismos o en el mundo, desde la perspectiva imaginaria de un yo separado en un mundo fracturado. Juzgamos la fragilidad y queremos repararla o escapar de ella. A menudo nos sentimos culpables o reprochados por ello. Como le gusta decir a Byron Katie, discutimos con la realidad. No vemos el panorama completo —cómo se integra todo, la luz y la oscuridad— y reaccionamos desde una posición de separación, deseo y miedo. Atacamos y defendemos, buscamos y resistimos, tomamos partido, sentimos ira y odio, y así agravamos el dolor.

Cuando vemos desde la plenitud, vemos el panorama completo. Dejamos de relacionarnos con la fragilidad como tal. La contemplamos con amor y respondemos a ella con amor. Sentimos compasión por todos, por todas las partes en conflicto, por nosotros mismos y por los demás. Sabemos que así es ahora mismo, y que en este momento, como no podría ser de otra manera, todos son verdaderamente inocentes.

Vemos todo como nuestro propio ser, no como un "otro" que nos amenaza o como lo que creemos. Estamos abiertos, como un espejo que lo acepta todo y no se aferra a nada. Y hay una calidez en esta conciencia refleja, una apertura de corazón.

A menudo me maravilla cómo el cristianismo utiliza la cruz, instrumento de tortura, como símbolo de la religión. Es central para el cristianismo el viaje de Dios encarnado desde la crucifixión hasta la resurrección, y no es necesario tomarlo literalmente; puede verse en parte como un hermoso mito. En la historia, cuando Jesús salió del sepulcro, invitó a sus discípulos a tocar sus heridas. No era algo que evitar, sino algo en lo que profundizar, sentir y experimentar plenamente, y en este encuentro con las heridas más profundas, al entregarse en la cruz, se encuentra la resurrección, el paso del quebrantamiento a la plenitud. No negando la cruz, sino aceptándola plenamente.

Por supuesto, esto no significa dejar de tomar una aspirina, ir al terapeuta, tratar una enfermedad o trabajar por la justicia social. Simplemente significa hacer todo esto con un espíritu muy diferente, desde una perspectiva muy distinta. Significa dejar atrás ahora mismo los pensamientos que dan vueltas y la resistencia y soltar, relajarse, asentarse, despertar a la presencia viva y a la *esencia misma* del momento presente. La consciencia es el gran poder transformador. No funciona por voluntad ni por esfuerzo forzado, sino iluminando y aceptando todo, tal como es.

La vida a veces puede ser realmente dura. El cuerpo-mente está sujeto a todo tipo de dolor y circunstancias dolorosas. Los seres humanos soportamos a veces un sufrimiento inimaginable. Creo que es importante validar la realidad de este dolor y el hecho de que no siempre se puede curar, y mucho menos simplemente deseándolo o echándole perogrulladas. Pero de alguna manera, incluso el peor sufrimiento se puede soportar y, a veces, se puede transformar.

El viaje espiritual consiste en descubrir qué crea el sufrimiento y qué lo transforma. Leer sobre esto puede ser una guía útil para encontrar el camino a casa, pero es una exploración y un descubrimiento que cada uno debe emprender por sí mismo.

Por suerte, no estamos solos. Somos un todo indivisible. Todos estamos juntos en esto. Nos necesitamos mutuamente. Nadie existe independientemente del todo.

Gracias a todos por estar aquí, por escucharme y por todo su amor y apoyo. No podría lograrlo sin ustedes. *Todos somos más importantes de lo que creemos.*