

Pema Chödrön

# *Libérate*



Abandona tus temores  
y descubre el poder del ahora

zenith

PEMA CHÖDRÖN

# LIBÉRATE

Abandona tus temores y  
descubre el poder del ahora

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Taking the Leap: Freeing Ourselves from Old Habits and Fears*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2011

Primera edición en esta presentación: noviembre de 2021

© Pema Chödrön, 2009

© de la traducción, Meritxell Prat Castellà, 2011

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-24941-2

Depósito legal: B. 15.907-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## Sumario

Agradecimientos.....	11
Alimentar al lobo correcto .....	13
Aprender a estar presentes .....	26
El hábito de huir .....	34
El movimiento natural de la vida .....	44
Desengañarnos .....	50
Tenemos lo que necesitamos.....	61
Regocijarnos por las cosas tal cual son .....	71
Descubrir la apertura natural .....	79
La importancia del dolor.....	90
Amistad incondicional.....	100
Epílogo. Llevar esto al mundo .....	113
Lecturas relacionadas.....	117
Recursos .....	119
La Fundación Pema Chödrön .....	123
Libros de Pema Chödrön .....	125

## Alimentar al lobo correcto

Como seres humanos tenemos el potencial de liberarnos de los viejos hábitos y el potencial de amarnos y cuidarnos los unos a los otros. Tenemos la capacidad de despertar y de vivir de una manera consciente, pero, como tal vez habrá advertido, también tenemos una fuerte tendencia a permanecer dormidos. Es como si estuviésemos siempre en una encrucijada, eligiendo continuamente qué dirección tomar. A cada instante podemos optar entre dirigirnos hacia una claridad y felicidad mayores o hacia la confusión y el dolor.

Para poder tomar esta decisión de un modo hábil, muchos de nosotros recurrimos a distintos tipos de prácticas espirituales, con la esperanza de que nuestra vida se ilumine y de hallar la fuerza para hacer frente a nuestras dificultades. Sin embargo, en estos tiempos, es crucial que tengamos también en cuenta el contexto más amplio en que tomamos decisiones acerca de cómo vivir: me refiero al contexto de nuestra amada Tierra y de la frágil situación en que se encuentra.

## *Libérate*

Para muchas personas, la práctica espiritual es una manera de relajarse y de acceder a la paz mental. Queremos sentirnos más calmados, más centrados; y con las frenéticas y estresantes vidas que llevamos, ¿quién nos lo puede reprochar? No obstante, hoy en día tenemos la responsabilidad de pensar en grande. Si la práctica espiritual nos resulta relajante, si nos aporta una cierta paz mental, magnífico, pero ¿nos está ayudando esta satisfacción personal a afrontar lo que ocurre en el mundo? Lo más importante es: con nuestra manera de vivir, ¿estamos añadiendo más agresión y egocentrismo a la mezcla, o estamos aportando un poco de necesaria cordura?

Muchos de nosotros estamos profundamente preocupados por el estado del mundo. Sé que la gente desea de verdad que las cosas cambien y que los seres de todo el mundo se liberen del sufrimiento. Pero, si somos sinceros con nosotros mismos, ¿sabemos acaso cómo llevar esta aspiración a la práctica en nuestra propia vida? ¿Acaso vemos con claridad cómo nuestras propias palabras y acciones pueden estar generando sufrimiento? E, incluso cuando nos damos cuenta de que estamos metiendo la pata, ¿tenemos la más remota idea de cómo dejar de hacerlo? Estas preguntas siempre han sido importantes, pero hoy lo son todavía más. En estos tiempos liberarnos de nuestros enredos ya no sólo tiene que ver con nuestra felicidad personal. Trabajar con nosotros mismos y ser más conscientes de nuestra mente y de nuestras emociones quizá sea el único modo para hallar soluciones que contribuyan al bienestar de todos los seres y a la supervivencia del planeta.

Unos días después de los atentados del 11 de septiembre de 2001, circuló una historia sobre un anciano indio americano, que ilustra muy bien nuestro dilema. Según cuentan, este anciano le habló a su nieto acerca de la violencia y la crueldad que hay en el mundo y de cómo surgen. Le dijo que se sentía como si dos lobos estuvieran luchando en su corazón. Uno era vengativo y estaba rabioso, y el otro era comprensivo y tierno. El joven le preguntó a su abuelo qué lobo saldría victorioso de la lucha, y el abuelo respondió: «Ganará el que yo decida alimentar».

Así pues, éste es nuestro reto, el desafío para nuestra práctica espiritual y para el mundo: ¿cómo podemos entrenarnos ahora mismo, no más tarde, para alimentar al lobo correcto? ¿Cómo podemos apelar a nuestra inteligencia innata para ver qué ayuda y qué hace daño, qué alimenta la agresión y qué hace que salga a la luz la bondad de corazón? Con la economía mundial sumida en el caos y el medio ambiente del planeta en peligro, con la guerra haciendo estragos y la escalada del sufrimiento, es hora de que cada uno de nosotros, en nuestras propias vidas, demos un gran salto adelante y hagamos todo cuanto esté a nuestro alcance para mejorar las cosas. Incluso el más mínimo gesto de alimentar al lobo correcto será útil. Ahora más que nunca estamos todos en el mismo barco.

Dar este gran salto implica comprometernos con nosotros mismos y con la Tierra: comprometernos a abandonar las viejas rencillas; a no evitar a aquellas personas, situaciones y emociones que nos incomodan; a no aferrarnos a nuestros miedos, a nuestra estrechez de miras, a nuestra

duresa de corazón, a nuestras dudas. Ahora es el momento de desarrollar confianza en nuestra bondad básica y en la bondad básica de nuestros hermanos y hermanas de este planeta; es el momento de desarrollar confianza en nuestra capacidad de soltar nuestras viejas maneras de quedarnos atascados y de elegir sabiamente. ¿Por qué no hacerlo aquí mismo y ahora mismo?

En nuestra relación cotidiana con los demás, podemos vivir de un modo que nos ayude a aprender a hacer esto. Cuando hablamos con una persona que no nos gusta o con la que no estamos de acuerdo —tal vez un miembro de nuestra familia o un compañero de trabajo—, tenemos tendencia a emplear muchísima energía en enviarle enfado. Sin embargo, nuestro resentimiento y nuestro egocentrismo, por muy familiares que nos resulten, no son nuestra naturaleza básica. Todos tenemos la capacidad natural de interrumpir los viejos hábitos. Todos sabemos lo curativo que es ser amable, lo transformador que es amar, el alivio que supone abandonar las viejas rencillas. Con sólo un pequeño cambio de perspectiva podemos darnos cuenta de que la gente arremete contra los demás y dice cosas desagradables por las mismas razones que nosotros. Con un poco de sentido del humor podemos ver que nuestros hermanos y hermanas, nuestra pareja, nuestros hijos y nuestros compañeros de trabajo nos sacan de quicio del mismo modo que nosotros sacamos de quicio a los demás.

El primer paso en este proceso de aprendizaje es ser sinceros con nosotros mismos. La mayoría de nosotros nos hemos vuelto tan diestros en dar el poder a nuestra



negatividad y en insistir en que tenemos razón que el lobo del enfado está cada vez más rollizo, mientras que el otro lobo está ahí con ojos suplicantes. Pero no tenemos por qué quedarnos atascados en esta manera de ser. Cuando estamos resentidos o experimentamos cualquier emoción intensa, podemos reconocer que nos estamos sulfurando, y darnos cuenta de que en este preciso instante podemos tomar la decisión consciente de ser agresivos o de calmarnos. Simplemente se trata de elegir a qué lobo queremos alimentar.

Evidentemente, si queremos probar este enfoque, necesitamos algunas pautas. Necesitamos formas de entrenarnos en el camino de tomar decisiones sabias. Este camino implica descubrir tres cualidades inherentes al hecho de ser humanos, tres cualidades básicas que siempre hemos tenido, pero que tal vez se han quedado enterradas y hemos casi olvidado. Estas cualidades son la inteligencia natural, la calidez natural y la apertura natural. Cuando digo que en todos los seres hay un potencial de bondad, eso supone reconocer que todas las personas, en todas partes, en todo el planeta, tienen estas cualidades y pueden recurrir a ellas para ayudarse a sí mismas y a los demás.

La inteligencia natural está siempre a nuestro alcance. Cuando no estamos atrapados en la trampa de la esperanza y el miedo, sabemos intuitivamente cuál es la acción correcta. Si no empañamos nuestra inteligencia con el enfado, con el ansia o compadeciéndonos de nosotros mismos, sabemos perfectamente qué contribuirá a mejorar las cosas y qué las empeorará. Nuestras perfeccionadísimas reaccio-

nes emocionales nos empujan a hacer y a decir muchas locuras. Deseamos ser felices y experimentar paz, pero cuando nuestras emociones entran en juego, de algún modo, los métodos que empleamos para conseguir la felicidad no hacen sino incrementar nuestro dolor. Con demasiada frecuencia, nuestros deseos y nuestras acciones no están en armonía. No obstante, todos tenemos acceso a la inteligencia básica que puede ayudarnos a solucionar nuestros problemas en lugar de empeorarlos.

La calidez natural es nuestra capacidad común de amar, de experimentar empatía, de tener sentido del humor. Es también nuestra capacidad de sentir gratitud, aprecio y ternura. Abarca toda la gama de cualidades que se suelen llamar *cualidades del corazón*, que son una parte inherente del hecho de ser humanos. La calidez natural tiene el poder de curar todas las relaciones: la relación con nosotros mismos y la relación con las demás personas, con los animales y con todo aquello con lo que nos encontramos día tras día en nuestra vida.

La tercera cualidad de la bondad básica es la apertura natural, la espaciosidad de nuestra mente vasta como el cielo. Fundamentalmente, nuestra mente es expansiva, flexible y curiosa; es *pre-prejuicio*, por decirlo de algún modo. Éste es el estado de nuestra mente antes de que la reduzcamos a un punto de vista limitado y basado en el miedo, en el que todo el mundo es un enemigo o un amigo, una amenaza o un aliado, alguien que nos gusta, que no nos gusta o que nos resulta indiferente. Fundamentalmente, nuestra mente, la de todos y cada uno de nosotros, es abierta.

Podemos conectar con esa apertura en cualquier momento. Por ejemplo, ahora mismo, durante tres segundos, deje de leer y haga una pausa.

Si ha sido capaz de detenerse unos instantes, tal vez haya experimentado un momento desprovisto de pensamientos.

Otra forma de percibir la apertura natural es recordar un momento en que estábamos enfadados, en el que alguien dijo o hizo algo que no nos gustó, un momento en el que queríamos desquitarnos o desahogarnos. ¿Qué hubiera ocurrido si hubiésemos podido hacer una pausa, respirar hondo y desacelerar el proceso? En ese preciso instante hubiésemos podido conectar con la apertura natural. Hubiésemos podido detenernos, dejar espacio y dotar de poder al lobo de la paciencia y del coraje en lugar de al lobo de la agresión y la violencia. En el momento en que nos detenemos, nuestra inteligencia natural suele acudir a rescatarnos. Esa pausa nos da tiempo para reflexionar: ¿por qué *queremos* hacer esa llamada desagradable, decir esa palabra ofensiva o —ya que estamos— tomarnos esa bebida, fumar esa sustancia o lo que sea?

Es innegable que queremos hacer esas cosas porque, en ese estado acalorado, creemos que nos aportarán un cierto alivio. Pensamos que de ello surgirá una especie de satisfacción, de resolución o de comodidad, que al final nos sentiremos mejor. Pero ¿qué ocurriría si hiciésemos una pausa y nos preguntásemos: «¿Me sentiré realmente mejor cuando esto acabe?»? El hecho de permitir que se dé dicha apertura, ese espacio, brinda a nuestra inteligencia natural

una oportunidad para decirnos lo que ya sabemos: que *no* nos sentiremos mejor. ¿Y cómo lo sabemos? Porque, lo creamos o no, ésta no es la primera vez que nos hemos quedado atrapados en ese mismo impulso, en esa misma estrategia de piloto automático. Si hiciésemos una encuesta, probablemente la mayoría de las personas dirían que, en su vida personal, la agresión genera más agresión. Reaccionar con agresividad hace que se intensifiquen el enfado y el malestar en lugar de proporcionar paz.

Si ahora mismo nuestra reacción emocional, al ver a una determinada persona o al escuchar una determinada noticia, es que nos ponemos hechos una furia, nos quedamos abatidos o algo igualmente extremo, esto se debe a que hemos estado cultivando ese hábito particular durante mucho tiempo. Pero, como solía decir mi maestro Chögyam Trungpa Rinpoche, podemos tomarnos la vida como un experimento. Al momento siguiente, durante la hora siguiente, podríamos optar por hacer una pausa, desacelerar y quedarnos en silencio durante unos segundos. Podríamos experimentar con el hecho de interrumpir la reacción en cadena habitual en lugar de dejarnos arrastrar por la espiral como de costumbre. No necesitamos echarle la culpa a los demás, ni tampoco culparnos a nosotros mismos. Cuando estamos en un aprieto, podemos explorar qué ocurre si no reforzamos el hábito de la agresión.

Hacer una pausa resulta muy útil en este proceso. Crea un contraste momentáneo entre el hecho de estar completamente centrados en nosotros mismos y el de estar despiertos y presentes. Simplemente nos detenemos durante

unos segundos, respiramos hondo y seguimos adelante. No se trata de convertir esto en un proyecto. Chögyam Trungpa solía hacer referencia a esto como «la brecha». Nos detenemos y permitimos que se produzca una brecha en lo que estamos haciendo, sea lo que sea. El maestro budista Thich Nhat Hanh enseña esto como una práctica de atención plena. En su monasterio y sus centros de retiro, alguien toca una campana cada cierto tiempo, y, al oír ese sonido, todo el mundo se detiene unos instantes para respirar con profundidad y con atención plena. En medio del simple hecho de vivir, que suele ser, en gran medida, una experiencia de estar atrapado caracterizada por una profusión de charla interna, simplemente hacemos una pausa.

Podríamos hacer esto a lo largo del día. Tal vez nos resulte difícil acordarnos al principio, pero cuando empezamos a hacerlo, esas pausas se convierten en algo que nos nutre; empezamos a preferirlas al hecho de estar completamente atrapados.

Las personas a las que esto les resulta útil, buscan maneras de introducir pausas en sus ajetreadas vidas. Por ejemplo, ponen una señal en su ordenador. Puede ser una palabra, una cara, una imagen, un símbolo, etc. Cualquier cosa que sirva de recordatorio. Otra alternativa es decirse: «Siempre que suene el teléfono, voy a hacer una pausa». O: «Siempre que encienda el ordenador, voy a hacer una pausa». O: «Siempre que abra la nevera, o que espere en una cola, o que me cepille los dientes...». Podemos recurrir a cualquier cosa que ocurra con frecuencia en nuestra jornada. Simplemente vamos haciendo nuestras cosas y luego,

durante unos segundos, nos detenemos y respiramos tres veces de manera consciente.

Algunas personas me han dicho que hacer estas pausas las pone nerviosas. Por ejemplo, un hombre me contó que, al hacerlas, experimenta una sensación de muerte. Esto es una clara muestra del poder que tienen los hábitos. Asociamos el hecho de actuar de un modo habitual con la seguridad, con una base y con la comodidad. Nos da la sensación de que tenemos algo a que agarrarnos. Nuestro hábito no es otro que el de seguir moviéndonos, ir acelerados, hablar con nosotros mismos y llenar cualquier espacio. Pero los hábitos son como la ropa. Nos los podemos poner y nos los podemos quitar. Ahora bien, como sabemos, cuando estamos muy apegados al hecho de llevar ropa, no queremos quitárnosla. Nos sentiríamos demasiado expuestos, desnudos delante de todo el mundo; nos sentiríamos sin tierra firme bajo los pies, inseguros y desorientados.

Pensamos que es natural, incluso sensato, huir de ese tipo de sensaciones y sentimientos incómodos. Si decidimos, con entusiasmo, que siempre que encendamos el ordenador vamos a hacer una pausa, en el momento en sí de encenderlo, podemos objetar: «Bueno, *ahora* no puedo hacerla porque tengo prisa y miles de cosas que hacer». Pensamos que esta incapacidad o reticencia a bajar el ritmo tiene algo que ver con nuestras circunstancias externas, porque tenemos vidas muy ajetreadas. Pero descubrí que no es así cuando hice un retiro de tres años. Solía sentarme a meditar en mi pequeña habitación mirando al océano, tenía todo el tiempo del mundo. Estaba meditando en si-

lencio y se apoderaba de mí esta sensación de intranquilidad; sentía que tenía que terminar la sesión de meditación cuanto antes para poder dedicarme a algo más importante. Cuando experimenté esto, me di cuenta de que todos tenemos este hábito *muy* arraigado. Esa sensación es, simplemente, el no querer estar plenamente presentes.

En situaciones muy cargadas o, de hecho, en cualquier momento, bastaría con hacer una pausa para desprendernos de nuestros viejos hábitos basados en los miedos. Cuando lo hacemos, dejamos un poco de espacio para entrar en contacto con la apertura natural de nuestra mente, y permitimos que emerja nuestra inteligencia natural. La inteligencia natural sabe intuitivamente qué nos calmará y qué nos agitará todavía más. Esta información puede salvarnos la vida.

Cuando hacemos una pausa, también nos damos la oportunidad de entrar en contacto con nuestra calidez natural. Cuando las cualidades del corazón están despiertas, no hay nada que pueda igualarlas en su capacidad de atajar nuestra negatividad. Un soldado destinado a Irak contó la siguiente historia. Dijo que ocurrió en un día bastante típico, en que había presenciado, una vez más, cómo morían sus compañeros, personas a las que quería. Y, como otras veces, él y todos los demás soldados de su división deseaban venganza. Dieron con unos iraquíes que posiblemente habían sido los responsables de la muerte de sus amigos, de modo que entraron en la casa de esos hombres, que estaba a oscuras, y, debido a la ira y al hecho de encontrarse en esa claustrofóbica situación, en que la violencia era la atmósfera que respiraban, los soldados dieron rienda suelta

a su frustración dándoles una paliza. Cuando iluminaron los rostros de sus prisioneros con una linterna, vieron que uno de ellos no era más que un chiquillo con síndrome de Down.

Este soldado americano tenía un hijo con síndrome de Down. Cuando vio al chico, se le partió el corazón y, de repente, vio la situación de una manera completamente distinta. Pudo sentir el miedo del chico. Se dio cuenta de que los iraquíes eran seres humanos como él. Su buen corazón fue lo suficientemente fuerte como para abrirse camino y atravesar su ira reprimida, de modo que no pudo seguir tratando con brutalidad a esos iraquíes. En un instante de compasión natural, su perspectiva de la guerra y de lo que había estado haciendo cambió por completo.

Actualmente, la mayor parte de la población mundial no puede ni por asomo percatarse de en qué momento está a punto de explotar, ni tan siquiera pensar que es importante desacelerar el proceso. En la mayoría de los casos, esa energía agitada se convierte rápidamente en reacciones y palabras agresivas. Sin embargo, la inteligencia, la calidez y la apertura están al alcance de todos y cada uno de nosotros. Si podemos ser lo suficientemente conscientes como para darnos cuenta de lo que está ocurriendo, podremos hacer una pausa y permitir que emerjan estas cualidades humanas básicas. El deseo de venganza, la mente repleta de prejuicios; todas estas cosas son temporales, son de quita y pon. No son nuestro estado permanente. Como dijo Chögyam Trungpa: «La cordura es permanente, la neurosis es temporal».



Para afrontar el dolor que hay en nuestra vida y los problemas del mundo, debemos empezar mirando nuestra mente con compasión y sinceridad. Podemos hacernos amigos íntimos de esa mente henchida de odio, de esa mente que lo ve todo blanco o negro, de esa mente que convierte a una persona determinada en «el otro», en mala, en alguien que está equivocado. Podemos llegar a conocer, a base de mucha tenacidad y dulzura, al lobo furioso, despiadado y hostil. Con el tiempo, llegamos a familiarizarnos con esa parte de nosotros mismos, pero ya no la alimentamos. En lugar de eso, podemos tomar la decisión de alimentar la apertura, la inteligencia y la calidez. Esta elección y las actitudes y acciones que se derivan de ella son como una medicina que tiene el potencial de curar todo sufrimiento.