

Sumario

1. Empieza con un corazón roto	9
2. ¿Importa?	21
3. Superar la polarización	31
4. El bello arte del fracaso	43
5. El camino de no rechazar	49
6. Tal como es	59
7. Cómo no perder la esperanza	67
8. Más allá de la zona de confort	79
9. Hablar desde nuestra humanidad compartida	91
10. Según lo etiquetas, aparece	101
11. La práctica de la conciencia abierta	111
12. La vida cambia en un instante	119
13. La vacuidad fría	129
14. Experimentar el ahora	135
15. Nacimiento y muerte de cada instante	143
16. Imagina una vida sin ego	151
17. Nuestra sabiduría cambia el mundo	159
18. Abrazar lo inabrazable con una carcajada	167
19. Aprender de nuestros maestros	173

20. Misión imposible	187
PRÁCTICAS PARA ABRAZAR LO INABRAZABLE	199
La meditación sentada básica	201
La práctica de <i>tonglen</i>	205
Localizar, abrazar, parar, permanecer	213
<i>Agradecimientos</i>	217

1. Empieza con un corazón roto

Nuestro objetivo es que nuestro corazón y nuestra mente despierten plenamente, no solo para nuestro propio bienestar más elevado, sino también para aportar beneficio, consuelo y sabiduría a otros seres vivos. ¿Puede haber alguna motivación superior a esta?

Cuando te relacionas con las enseñanzas espirituales, es sensato conocer cuáles son tus intenciones. Por ejemplo, puedes preguntarte: «¿Cuál es mi propósito al leer este nuevo libro, con su ominoso título *Abrazar lo inabrazable*?». ¿Lo lees porque los tiempos son inciertos y quieres algunas pistas sobre lo que te ayudará a superar lo que se avecina? ¿Lo haces para obtener sabiduría acerca de ti mismo? ¿Esperas que te ayude a superar ciertos patrones emocionales o mentales que socavan tu bienestar? ¿O alguien te lo dio —rebotante de entusiasmo— y ahora lo lees para no disgustar a esa persona?

Tu motivación puede incluir algunas o todas las motivaciones anteriores. Todas son buenas razones (incluso la última) para leer este o cualquier otro libro. Pero en la tradición budista mahayana a la que pertenezco, cuando estudiamos las ense-

ñanzas espirituales, empezamos desarrollando una motivación aún mayor, conocida como *bodichita*. En sánscrito, *bodhi* significa «despierto» y *chitta* significa «corazón» o «mente». Nuestro objetivo es que nuestro corazón y nuestra mente despierten plenamente, no solo para nuestro propio bienestar más elevado, sino también para aportar beneficio, consuelo y sabiduría a otros seres vivos. ¿Puede haber alguna motivación superior a esta?

El Buda enseñó que todos nosotros, en nuestra esencia, somos buenos y amorosos. Debido a esta bondad básica, de forma natural queremos estar ahí para los demás, especialmente para aquellos que están más cerca de nosotros y para aquellos que se encuentran en mayor necesidad. Somos muy conscientes de que los demás nos necesitan, y que nuestra sociedad y el planeta en su conjunto nos necesitan, especialmente ahora. Queremos hacer lo que podamos para aliviar el miedo, la ira y la dolorosa falta de fundamento que tantos de nosotros experimentamos en estos días. Pero lo que a menudo sucede cuando tratamos de ayudar es que nos encontramos con nuestra propia confusión, y nuestras tendencias habituales se interponen en el camino. Oigo a las personas decir cosas como: «Quería ayudar a los adolescentes en situación de riesgo, así que me puse a estudiar y me formé, y me dediqué al trabajo social. Cuando llevaba dos días en el trabajo, me encontré odiando a la mayoría de los niños. Mi sentimiento inicial fue: “¿Por qué no podemos deshacernos de todos estos niños y encontrar a otros que sean más amables y cooperen conmigo?”. Fue en-

tonces cuando me di cuenta de que primero tenía que ocuparme de mi propio comportamiento».

La *bodichita*, el corazón despierto, tiene como punto de partida el deseo de liberarse de todo lo que se interpone en nuestro camino de ayudar a los demás. Anhelamos ser libres de los pensamientos confusos y los patrones habituales que cubren nuestra bondad básica, para que podamos ser menos reactivos, menos temerosos y estar menos encallados en nuestras viejas costumbres. Comprendemos que, en función de cómo podamos superar nuestras neurosis y nuestros hábitos, también podremos estar más disponibles para esos adolescentes, para los miembros de nuestra familia, para nuestra comunidad en general o para los desconocidos que nos encontremos. Puede que todavía experimentemos sentimientos y reacciones intensas en nuestro interior, pero si sabemos cómo trabajar con estas emociones sin sucumbir ante nuestros obstáculos habituales, podremos estar ahí para los demás. Y aunque no haya nada dramático que podamos hacer para ayudar, otras personas sentirán nuestro apoyo, lo que en realidad ayuda mucho.

La *bodichita* empieza con esta aspiración, pero no termina ahí. La *bodichita* es también un compromiso. Nos comprometemos a hacer todo lo que sea necesario para liberarnos completamente de todas nuestras variantes de confusión, hábitos y sufrimientos inconscientes, porque nos impiden estar plenamente ahí para los demás. En el lenguaje del budismo, nuestro compromiso final es alcanzar la «iluminación».

En esencia, esto significa conocer quiénes somos realmente. Cuando nos iluminemos, estaremos plenamente despiertos a nuestra naturaleza más profunda, que es fundamentalmente de corazón abierto, mente abierta y disposición para los demás. Sabremos que esto es cierto más allá de cualquier duda, más allá de cualquier retroceso. En este estado, poseeremos la mayor sabiduría y habilidad posibles con las que podemos beneficiar a otros y ayudarles a despertar completamente.

Para poder cumplir con el compromiso de la *bodichita*, necesitaremos aprender todo lo que hay que aprender sobre nuestro corazón y nuestra mente. Este es un trabajo enorme. Lo más probable es que esto incluya leer libros, escuchar enseñanzas y contemplar profundamente lo que estudiamos. También aprenderemos mucho sobre nosotros mismos si contamos con una práctica regular de meditación sentada básica. En la parte final del libro he incluido una técnica de meditación simple que puedes usar en cualquier lugar. Finalmente, tendremos que poner a prueba y clarificar nuestro conocimiento en desarrollo aplicándolo a nuestra propia vida, a las situaciones con las que nos encontramos de forma natural. Cuando la *bodichita* se convierte en la base de cómo vivimos cada día de nuestra vida, entonces todo lo que hacemos cobra sentido. Nos parece que nuestra existencia es increíblemente rica. Por eso tiene tanto sentido traer a la mente la *bodichita* tan a menudo como sea posible.

A veces la maravillosa motivación de la *bodichita* surge con facilidad. Pero cuando nos sentimos ansiosos o preocupados,

cuando nuestro nivel de confianza es bajo, puede parecer que la *bodichita* se encuentra fuera de nuestro alcance. En esos momentos, ¿cómo podemos dar alas a nuestro corazón para generar el anhelo valiente de despertar para el beneficio de los demás? ¿Cómo podemos cambiar de forma intencionada la orientación de nuestra mente, cuando la mente misma se siente insignificante?

Mi maestro raíz Chögyam Trungpa Rimpoché me enseñó un método para transformar la mente que sigo utilizando. Lo primero que hay que hacer es recordar una imagen o una historia conmovedora, algo que te reconforta naturalmente el corazón y te pone en contacto con la situación humana. Tal vez alguien que de verdad te importa ha sido diagnosticado hace poco con un cáncer o una enfermedad degenerativa. Quizá alguien que te importa y que tiene problemas con las drogas o el alcohol, y que ha estado bien durante mucho tiempo, acaba de tener una recaída. O quizá tu querido amigo ha sufrido una gran pérdida. Quizá viste algo triste cuando fuiste al supermercado, como, por ejemplo, una interacción dolorosa entre un padre y su hijo. O piensas en la mujer sintecho que siempre ves de camino al trabajo. O tal vez te afectó algo que leíste en las noticias, como una historia sobre una hambruna o la deportación de una familia.

Trungpa Rimpoché dijo que la manera de generar la *bodichita* era «empezar con el corazón roto». Protegernos del dolor –el nuestro y el de los demás– nunca ha funcionado. Todo el mundo quiere ser libre de su sufrimiento, pero la mayoría

de nosotros lo queremos hacer de una manera que solo empeora las cosas. Protegernos de la vulnerabilidad de todos los seres vivos –lo cual incluye nuestra propia vulnerabilidad– nos impide experimentar plenamente la vida. Nuestro mundo se encoge. Cuando nuestros principales objetivos son obtener comodidad y evitar la incomodidad, empezamos a sentirnos desconectados de los demás, e incluso amenazados por ellos. Nos reclinamos en una malla de miedo. Y cuando muchas personas y países participan en este tipo de enfoque, el resultado es una situación global complicada con mucho dolor y conflicto.

Poner tanto esfuerzo en proteger nuestro corazón del dolor nos aflige una y otra vez. Incluso cuando nos damos cuenta de que hacerlo resulta inútil, es un hábito difícil de romper. Es una tendencia humana natural. Pero cuando generamos la *bodichita*, vamos a contracorriente de esta tendencia. En lugar de tratar de eludirlo, generamos la valentía de mirarnos directamente a nosotros mismos y al mundo. En lugar de ser intimidados por los fenómenos, llegamos a abrazar todos los aspectos de nuestra vida inagotablemente rica.

Podemos contactar con la *bodichita* simplemente permitiéndonos experimentar nuestros propios sentimientos crudos, sin ser engullidos por nuestros pensamientos e historias sobre ellos. Por ejemplo, cuando me siento sola, puedo culparme a mí misma, o puedo fantasear sobre lo bonito que sería tener a alguien con quien pasar tiempo. Pero también tengo la oportunidad de tocar ese sentimiento de soledad y descubrir que la

bodichita se encuentra ahí, en mi corazón vulnerable. Puedo darme cuenta de que mi propia soledad no es diferente de la soledad que experimentan todas las demás personas en este planeta. Del mismo modo, mis sentimientos no deseados de ser excluida o acusada injustamente pueden conectarme con todos aquellos que están sufriendo de manera similar.

Cuando me siento avergonzada, cuando siento que soy una perdedora, cuando siento que hay algo fundamentalmente mal en mí, la *bodichita* está presente en esas emociones. Cuando he cometido un gran error, cuando he intentado hacer lo que me propuse hacer y he fracasado, cuando siento la desazón de haber defraudado a todo el mundo, en esos momentos tengo la opción de adentrarme en el corazón despierto de la *bodichita*. Si conecto plenamente con mis celos, mi enojo o mis prejuicios, me pongo en la piel de la humanidad. Desde este lugar, el anhelo de despertar para aliviar el sufrimiento del mundo aumenta de forma natural.

Hay una larga historia de personas que han logrado desvelar su bondad y valentía básicas a través de una práctica decidida. Algunas son figuras religiosas famosas, pero la mayoría no son muy conocidas, como mi amigo Jarvis Masters, que ha estado más de treinta años en una prisión de California. No siempre nos sentiremos inspirados para seguir sus ejemplos e ir sin miedo a contracorriente. Nuestra confianza sufrirá altibajos y las enseñanzas nunca nos dirán que debemos abarcar más de lo que podemos. Pero si aumentamos gradualmente nuestra capacidad de estar presentes con nuestro dolor y los

sufrimientos del mundo, nos sorprenderemos de ver cómo aumenta nuestro sentido de coraje.

En nuestra práctica de cultivar un corazón roto, podemos desarrollar gradualmente la fuerza y la habilidad para asimilar cada vez más. Trungpa Rimpoché, que tenía una gran capacidad para presenciar el sufrimiento sin darle la espalda, a menudo recordaba algo que le sucedió cuando todavía estaba en el Tíbet y tenía unos ocho años. Se encontraba en el tejado de un monasterio cuando vio a un grupo de jóvenes apedreando a un cachorro hasta la muerte. Aunque estaban bastante lejos, podía ver los ojos aterrorizados del perro y oír las risas de los niños. Lo hicieron solo por diversión. Rimpoché deseaba poder hacer algo para salvar al cachorro, pero en esa situación estaba desvalido. Por el resto de su vida, todo lo que tuvo que hacer era recordar ese momento, y un fuerte deseo de aliviar el sufrimiento brotaba en su corazón. El recuerdo del perro dio a su deseo de despertar un sentido de urgencia. Esto es lo que lo impulsó, día tras día, a usar su vida de la mejor manera posible.

La mayoría de nosotros, de una forma u otra, tratamos de hacer el bien en el mundo. Esto es un resultado natural de nuestra bondad básica. Pero nuestras motivaciones positivas a menudo se mezclan con otros factores. Por ejemplo, algunas personas tratan de ser útiles porque se sienten mal consigo mismas. Esperan que el mundo les vea con buenos ojos. Con los esfuerzos que hacen, esperan mejorar su estatus respecto a los demás, lo que puede elevar su sensación de autoestima.

Considerando mi dilatada experiencia viviendo en diferentes comunidades, puedo decir que estas personas a menudo logran hacer una cantidad asombrosa de cosas. Escuchas a otros decir: «María vale lo que seis personas» u «Ojalá todos fueran como Jordan». La mayoría de las veces son los que quieres que estén en tu equipo. Pero al mismo tiempo parece que no se acercan más al despertar. Probablemente todos conocemos a alguien que dice cosas como: «Doy y doy y doy y nunca me dan las gracias». Este tipo de frustración es una señal de que los problemas subyacentes no se están resolviendo. Algunas personas trabajan duro, día y noche, en el ámbito de ayudar a los demás, pero su motivación más poderosa es mantenerse ocupados para evitar sentir su propio dolor. Algunas se guían por la idea de ser «buenos», inculcada por su familia o su cultura. Algunas están inspiradas por sentimientos de obligación o culpa. Algunas hacen el bien para no meterse en problemas. Algunas actúan impulsadas ante la perspectiva de recompensas, en esta vida o tal vez en una existencia futura. Algunas incluso están motivadas por el resentimiento, la ira o la necesidad de control.

Si examinamos con detenimiento nuestro interior, probablemente descubriremos que motivaciones como estas se mezclan con nuestro deseo genuino de ayudar a los demás. No debemos castigarnos por esto, porque todas estas motivaciones provienen de nuestra tendencia humana natural a buscar la felicidad y protegernos del dolor. Pero nos impiden estar más conectados con nuestro propio corazón y con los corazones de

otras personas. Esto nos dificulta beneficiar a otros en profundidad.

Por el contrario, la motivación de la *bodichita* conduce a resultados más significativos y duraderos, porque está enraizada en la comprensión del origen del sufrimiento. En el nivel externo, existen los inmensos sufrimientos que vemos, escuchamos y que podemos experimentar de vez en cuando –la crueldad, el hambre, el miedo, el abuso y la violencia que plagan a las personas, a los animales y al planeta mismo–. Cada uno de ellos es resultado de emociones como la avaricia y la agresión, que a su vez surgen de no comprender la bondad básica de nuestra verdadera naturaleza. Dicha ignorancia se encuentra en la raíz de todo nuestro sufrimiento. Se encuentra detrás de todo lo que hacemos para dañar, tanto a nosotros mismos como a los demás. Cuando generamos la *bodichita*, nos comprometemos a superar todo aquello que oscurece nuestra sabiduría innata, y nuestra bondad y nuestro cariño, todo lo que nos separa de nuestra capacidad natural para identificarnos con los demás y beneficiarlos.

Este despertar a nuestra verdadera naturaleza no sucede de la noche a la mañana. Y a medida que empezamos a despertar y a ver que cada vez somos más capaces de ayudar a los demás, tenemos que aceptar que no siempre hay algo que podemos hacer, al menos no de forma inmediata. Sin poner excusas ni sucumbir a la indiferencia, tenemos que reconocer que las cosas son así. Innumerables personas y animales están sufriendo en este mismo momento, pero ¿cuánto podemos hacer para evi-

tarlo? Si estamos en el tejado de un monasterio viendo cómo unos niños apedrean a un cachorro, tal vez lo único que podemos hacer en ese momento es no darnos la vuelta y permitir que la tragedia que está aconteciendo fortalezca nuestra *bodichita*. Entonces podemos mostrarnos curiosos acerca de cuál es la causa de que la gente lastime a los animales en primer lugar. En vez de ver el comportamiento de los niños como algo ajeno a nosotros, podemos buscar sus raíces dentro de nosotros mismos. ¿La agresión o la ceguera que se esconde detrás de tales acciones habita en nuestro propio corazón? Si podemos encontrar una base común cuando trabajamos de esta manera, quizá la próxima vez que nos encontremos con una situación parecida nos hallaremos en una mejor posición para comunicarnos. Y cuando despertemos completamente a nuestra verdadera naturaleza, tendremos una habilidad mucho mayor para influenciar a otros. Pero, incluso entonces, lo que podemos hacer para ayudar estará limitado por las circunstancias.

Por lo tanto, cuando generamos la *bodichita*, es importante comprender que nos involucramos en ella a largo plazo. Tendremos que aguantar durante mucho tiempo y aplicar una gran cantidad de esfuerzo y paciencia. La visión suprema de la *bodichita* es ayudar a cada ser vivo a despertar a su verdadera naturaleza. Nuestra única oportunidad de lograr esto es alcanzando primero la iluminación nosotros mismos. A lo largo del camino, podemos avanzar paso a paso, haciendo todo lo posible para mantener nuestro anhelo y nuestro compromiso durante los altibajos de nuestra vida.

Cuando leas este libro, por favor, trata de considerar el contexto más amplio de la *bodichita*. Esto será mucho más fructífero que leerlo para estimular el intelecto. Si empiezas con un corazón roto, un corazón que anhela ayudar a los demás, es posible que encuentres aquí algunas cosas que te puedas llevar contigo. De todas las palabras de este libro, puede haber un párrafo o una frase –quizá una que yo ni siquiera me di cuenta de que era demasiado importante– que resuene en ti de la manera correcta. Algo puede cambiar la forma en que ves las cosas y acercarte a que seas capaz de aliviar el sufrimiento en el mundo.

Estas enseñanzas no son solo mis propias ideas. Son mi intento de comunicar la sabiduría que he recibido de mis maestros, que la recibieron de sus maestros y así sucesivamente, en una línea de sabios que se remonta a miles de años atrás. Si te acercas a ellos con la motivación de la *bodichita*, el beneficio que ellos pueden aportar no tiene límite. Cuando estamos totalmente en contacto con el anhelo de ayudar a los demás, y cuando nuestras vidas están comprometidas con ese propósito, podemos considerarnos una de las personas más afortunadas de la tierra.