

Cómo no perder la cabeza

por [Judy Lief](#)

¿Cómo nos puede ayudar la práctica budista cuando nos enfrentamos a tiempos accidentados, tanto colectiva como individualmente?

No es que los tiempos de miedo y desesperanza sean algo nuevo, porque la gente ha luchado en las guerras, ha batallado para sobrevivir, se ha enfrentado a la injusticia, ha experimentado pérdidas, ha lidiado con la violencia y la avaricia y se ha visto atrapada en movimientos históricos más allá de su control, en general para siempre. La vida nunca ha sido fácil.

En la práctica budista se aprende a no huir ante el dolor de la condición humana y, al mismo tiempo, se aprende a no huir de la belleza y del valor de la vida en todas sus formas.

Al ver claramente los extremos de la experiencia se aprende a explorar el camino del medio.

Es fácil que el miedo por este mundo nos consuma de tal modo que perdemos el equilibrio. Es difícil pensar en los retos a los que se enfrenta el planeta y no sentirse abrumada.

Parece que los humanos no aprendemos nunca sino que seguimos perpetuando el mismo comportamiento disfuncional en todas las generaciones, sólo que ahora tenemos la capacidad de crear el caos a escala global hasta el punto de que la continuación de la vida este planeta está amenazada. No sólo seguimos apoyándonos en hábitos antiguos de violencia, avaricia y engaño sino que les hemos inyectado esteroides.

Parece que no podemos dar de sí más allá de los límites estrechos del interés personal y de buscar ser el número uno. Este auto-centrismo alimenta el miedo y nos hace susceptibles de ser manipulados. Da la impresión de que, cuanto peor sean las cosas, más frenéticamente aplicamos planteamientos que no han funcionado nunca.

Como resulta que estos tiempos son nuestro tiempo, parece excepcionalmente difícil, pero es complicado imaginar cualquier otra época que no haya sido accidentada para quienes la vivieron.

La idea budista de *samsara* implica que todas las épocas son accidentadas y no sólo eso sino que las complicaciones de las que nos quejamos son exactamente las que creamos y perpetuamos. El mundo está dominado por el odio, la avaricia y la ignorancia que el budismo considera los tres venenos, precisamente porque hemos contribuido a ello como colectivo.

La idea de samsara se puede entender desde un visión extremadamente pesimista de las cosas pero también puede ser un mensaje bastante liberador.

Es liberador soltar la fantasía de que haya un mundo perfecto de alguna manera, en algún sitio, y aceptar que tenemos que involucrarnos en el mundo tal como es. Es nuestro mundo, está desarreglado pero es terreno fértil para despertar y, después de todo, es el mismo mundo donde nació el Buda.

Es fácil sentirse abrumada por todos los problemas de este mundo, quizás una ya está abrumada por los problemas de su propia vida y, para colmo, recibe el bombardeo continuo de noticias sobre problemas políticos, humanitarios y medioambientales. Parece que los problemas no terminan nunca: cuando una se preocupa por el tráfico de seres humanos, recibe un correo sobre jirafas que se mueren de hambre en Indonesia, cuando una se siente alterada por el ocio racial, oye la información sobre la última hambruna y cuando está una aprendiendo sobre la proliferación nuclear, un político hace una declaración desmesurada. Nunca se acaba y es difícil recuperar el aliento. El bombardeo continuo de malas noticias puede infiltrarse tan profundamente que influye sutilmente en todo lo que hacemos.

Es curioso que sólo esta desilusión con el mundo, con los seres humanos, con su estupidez y con nosotros, proporciona una motivación para cambiar suficientemente poderosa. Lo tradicional es considerar que un logro esencial en la senda espiritual consiste en alcanzar el punto en el que se ve a través de la futilidad del samsara.

Mucha gente siente la vivencia de esa desilusión, en sus múltiples formas, como el impulso para llegar al dharma y a la práctica de meditación.

La desilusión es la gran instigadora y de ahí pueden brotar semillas positivas de cambio. Cuando sentimos remordimiento auténtico por contribuir al proyecto del samsara, se fortalece nuestro anhelo de una alternativa y nuestra determinación de encontrar una forma mejor de vivir.

Así que se puede seguir durante años, dejándose llevar por la complacencia y sin querer que nos afecte el dolor del mundo pero, cuando nos toca, estamos preparados para la transformación: la disposición a sentir el sufrimiento del samsara saca a relucir una corriente brillante de compasión por todos los seres.

Se puede pretender que no ocurre nada de esto, que no tiene nada que ver con nosotros pero, al ser humanos, nos guste o no, no podemos evitar que nos importen tales cosas.

Hay que reconocer la capacidad personal de que nos importe y valorarlo como el regalo que es. ¡Nos puede importar realmente otra cosa que no sea lo personal! Nos pueden importar los demás, nos puede importar la Madre Tierra, nos pueden importar las estructuras de opresión. ¡Es sorprendente que no haya que encerrarse ni rendirse!

¿Qué pasa cuando se siente que la intensidad de este mundo es demasiado, cuando estamos atrapados entre perder la cabeza y encerrarnos?

Éste es el momento en que hay que dar un paso atrás y adquirir cierta perspectiva. Cuando se siente la mente o el corazón lleno hasta el extremo de la claustrofobia con pensamientos de desastre, miedo y desesperanza, es bueno acordarse de los muchos ejemplos de amabilidad humana y cordura, que se descartan con tanta facilidad.

Si se piensa en eso, es extraordinario hasta qué punto nuestro mundo está tejido con benevolencia y, hasta un punto extraordinario, lograr las tareas cotidianas más sencillas

implica que la mayoría de la gente que encontramos sea decente, incluso amable. Esta red de decencia está al alcance de la mano, es tan mundana y corriente que suele resultarnos invisible. Incluso en medio de las condiciones más nefastas, hay ejemplos incontables de gente que sigue amando, compartiendo, que ayuda a los demás, que sonríe y ríe.

Cuando se reciben noticias de algo que nos perturba, es bueno prestar atención a nuestra reacción. Si oímos que ha habido un suicida con una bomba en Lahore, por ejemplo, ¿cuál es nuestra respuesta inmediata?

Lo más probable es que sea de empatía, sólo imaginando lo horrible que debe ser testigo de tal cosa. Pensamos en lo doloroso que debe ser morir o resultar herido o perder a un ser querido de forma tan repentina y violenta, imaginamos lo que se debe sentir al estar atrapado en un país en guerra sin manera de salir de ahí.

Esa respuesta natural de empatía humana y amabilidad es tierna y desnuda y, al mismo tiempo, es elevada y hermosa.

Hay que notar y, si es posible, mantenerse en la respuesta empática y aprender a conocerla porque es sencilla e inmediata, pero también tiende a ser volátil y sutil. Es bueno seguir regresando a esa respuesta natural compasiva ante el sufrimiento, porque se pierde fácilmente en las complejidades a continuación.

La trama crece cuando los mecanismos de defensa del ego capturan nuestra respuesta inocente y natural ante el sufrimiento, una respuesta que, con su desnudez y vulnerabilidad, queda aplastada por los hábitos emocionales y los puntos de vista fijos: tenemos miedo y queremos que el mundo tenga sentido, estamos furiosos y queremos venganza. No queremos sentir el dolor de preocuparnos así alimentamos nuestra negatividad como forma de expulsarla hacia fuera.

También esto da rienda suelta a nuestro deseo de arreglar las cosas. No queremos seguir sintiéndonos así, ¡queremos actuar! “¡Tiene que haber algo que pueda hacer ahora mismo sobre esto!” El problema es que a menudo no estamos en una posición de ayudar realmente. Como respuesta, se puede dejar que nos abruma la impotencia pero tampoco tiene que ser así.

Hay que aceptar el hecho de que no podemos arreglarlo todo, por mucho que nos gustaría.

El mundo necesita ayuda pero nuestra capacidad de contribuir parece minúscula comparada con los muchos problemas a los que se enfrenta el planeta. Los desafíos son tan abrumadores que no vemos salida. ¿Qué hacemos con esa frustración?

Si nos mantenemos con la energía del impulso de actuar, veremos que es una irritación positiva. Necesitamos una provocación pequeña o una inquietud creativa para volver a conectar con lo que subyace en el impulso de actuar y abrirnos a ese mensaje.

Así que se puede entender el impulso de actuar como una buena señal pero hay que mirar claramente lo que se puede ofrecer de verdad. Hay que empezar con una valoración personal y un poco de humildad.

El gran maestro budista Shantideva señaló que, si alguien puede hacer algo sobre un asunto, adelante y hágalo, pero si no puede hacer nada, reconózcalo y suéltelo. No es útil obsesionarse con algo que ha ido mal, ni con desear haber hecho algo más.

Es mejor hacer algo pequeño que realmente se puede sacar en vez de fantasear sobre todas las grandes cosas que nos gustaría hacer pero no podemos.

Podemos entrar en un frenesí, capturados por emociones poderosas y ráfagas de pensamiento especulativo, sobre acontecimientos con los que no tenemos conexión directa ni control. Es importante notar este patrón y podemos ver que gran parte de las veces estamos respondiendo a lo que tenemos en la cabeza, al coro de mental de “y si fuera que”. ¡Qué fácilmente se pueden enterrar las piedrecitas tiernas de empatía bajo una montaña de pensamientos!

Una cosa es analizar o intentar leer lo escrito a mano en una pared para poder responder adecuadamente ante los acontecimientos mundiales y otra muy distinta es seguir rumiando y masticando mentalmente, porque deforma la respuesta tierna inicial y termina dando vueltas sobre una misma.

Note cómo le invade el pensamiento obsesivo y el “si fuera que”, después regrese al aquí y ahora.

Quizá no lo parezca pero, cuando estamos atascados con pensamientos de temor y desesperanza, podemos elegir. No hay que dejar que los pensamientos y reacciones nos superen sino que se puede interrumpir esa corriente y ralentizar lo suficiente para investigar esa cascada de pensamientos, especulaciones, opiniones y emociones que surgen al conocer las dificultades en el mundo.

Se pueden entender más claramente los patrones particulares y regresar al sentimiento natural y sencillo de cuidar y de empatía.

Es posible recorrer un camino entre los extremos del pesimismo y el optimismo. Para responder con habilidad y compasión, no es necesario llegar a una conclusión sólida sobre la naturaleza del mundo ni aferrarse a la visión de lo mal que está la situación ni cerrarse ante cualquier cosa que nos saque de una visión rosada de las cosas.

Si se mira la propia experiencia de un día para otro, se puede ver la característica cambiante de tales juicios. “He tenido un buen día, estaba templado y soleado y me sentí muy bien aunque ayer fue más bien horrible, lluvioso, estaba resfriada y no terminé el trabajo previsto”. En toda vida personal hay momentos más fáciles y más difíciles, las circunstancias cambian siempre, ya sea despacio e inexorablemente o de repente e inesperadamente. A menudo vemos nuestra propia intervención en las circunstancias que vivimos y, a veces, nos pillan por sorpresa las situaciones más allá de nuestro control.

Cuando las cosas discurren con relativa suavidad, es fácil estar satisfecha y dar por supuesto que la buena fortuna continuará automáticamente y cuando las cosas no va bien, damos por supuesto que nada cambiará nunca y nos rendimos al derrotismo. En ambos casos tomamos lo que experimentamos en el momento y lo proyectamos al

futuro, recordando selectivamente las experiencias pasadas para apoyar la visión que tenemos de cómo son las cosas.

Es fútil la lucha por identificar la experiencia de la vida que vivimos. Quizá intentemos aferrarla, acorralarla o hacerla manejable de alguna manera pero resulta difícil ver más allá de las circunstancias y el humor del momento.

Parece que sólo hay dos alternativas, el vaso medio lleno o medio vacío, pero un vaso a la mitad no implica una declaración en ningún sentido, no está medio lleno ni medio vacío. Semejante vaso no está exultante por estar medio lleno ni desanimado por estar medio vacío, sólo es un vaso con agua.

El mundo sólo es, no consiste en eso-frente-a-lo-otro, en bueno-frente-a-malo, es un mundo interdependiente.

Este mundos interdependiente es la pista de baile de los bodhisattvas, que florecen en el dinamismo de la vida. Al reconocer que cada pena conlleva una respuesta compasiva nueva, la senda del bodhisattva ofrece una perspectiva muchos más amplia sobre nuestra situación. Los bodhisattvas son quienes ven la profundidad y la amplitud del sufrimiento y de la confusión con más claridad, aunque se colocan en medio de todo ello.

Me pregunto a menudo ¿cómo pueden los bodhisattvas sentarse ahí tan elegantes y sonreír? Puede ser porque han aprendido que, por mal que vayan las cosas, es posible cambiar la actitud personal al instante. No se puede interrumpir el flujo de la compasión sino que, de hecho, con cada crisis nueva, aumenta ese flujo.

*Traducido con permiso escrito de la autora para el blog de Shambhala España.
Publicado originalmente en <https://www.lionsroar.com/how-not-to-freak-out/> el 8 de septiembre de 2017*