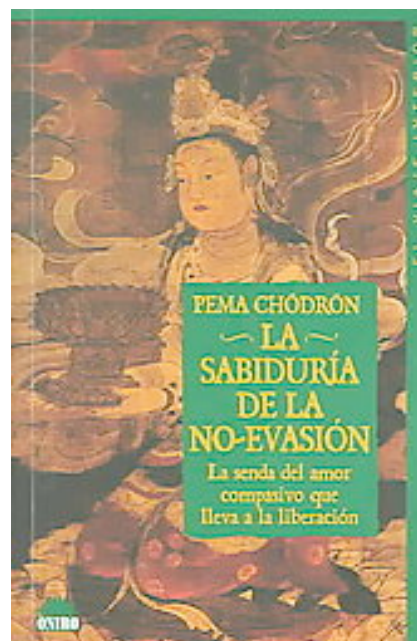


LA SABIDURÍA DE LA NO EVASIÓN LA SENDA DEL AMOR COMPASIVO QUE LLEVA A LA LIBERACIÓN

PEMA CHÖDRON

Ed. Oniro, Barcelona, 1998. Traducción de Nuria Martí.

Por: Vicenta Orriach

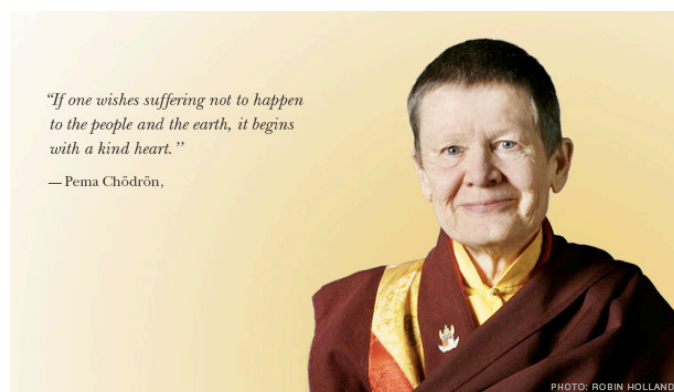


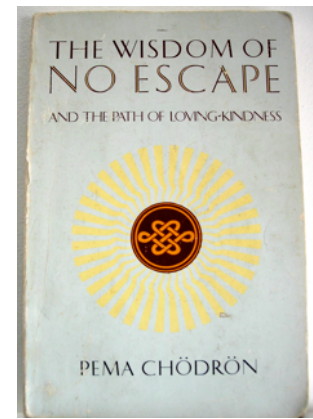
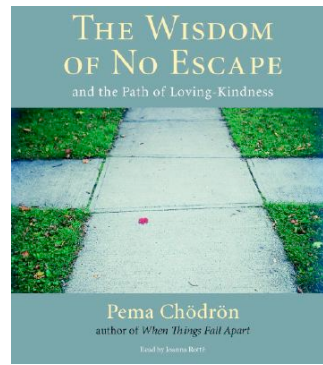
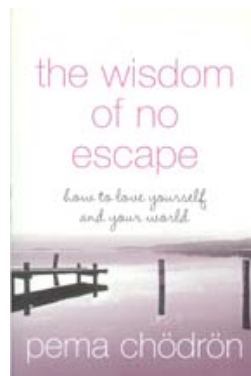
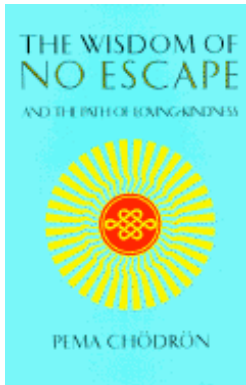
Pema Chodrön es una monja budista estadounidense, directora de Gampo Abbey, el monasterio fundado en Nueva Escocia por el gran maestro Chögyam Trungpa. En la primavera de 1989, dirigió un **dathun** (práctica de retiro de un mes de duración) en dicho monasterio. Las charlas que dio en este retiro, se recogen en el libro que ahora comentamos titulado La Sabiduría de la no-evasión.

El propio título del libro y su prólogo nos muestran ya la síntesis de la obra: El libro lleva como subtítulo “la senda del amor compasivo que lleva a la liberación”, y efectivamente Pema Chodrön con sus enseñanzas va despertando nuestra conciencia para emprender un camino, el del amor compasivo, a través del cual llegar a aliviar el sufrimiento humano de uno mismo y el de todos los seres humanos. Esta es la senda que nos va a conducir a la liberación. Es una senda de no lucha, de no enfrentamiento con el sufrimiento, sino que por el contrario es una senda para permanecer con él, dónde no cabe la evasión.

A través de los 18 capítulos de que consta el texto va adentrándose enseñándonos como hacer ese camino, mostrándonos los errores, los significados, los obstáculos que vamos a ir encontrándonos y también los pasos que vamos a tener que ir dando hasta lograr la liberación.

En los primeros capítulos, nos habla del Amor Compasivo, el **Maitri**, que nos abrirá el camino y nos llevará a la Alegría, y el cual tenemos que recorrer con curiosidad en conocernos, suavidad (bondad) precisión (claridad) y apertura (soltar). Nos ilustra sobre los errores comunes a todos los seres humanos, como son la huida del sufrimiento buscando el placer, y el deseo de ser mejores.





El deseo de sólo querer el placer huyendo del sufrimiento nos lleva a una espiral que acrecienta el sufrimiento. El deseo de mejorar o de cambiar, no es sino una auto agresión que nos hacemos a nosotros mismos. En lugar de intentar mejorar, cambiar o liberarnos de lo que somos o de lo que estamos haciendo, es mejor encauzar nuestra vida a hacernos conscientes de lo que somos y de lo que hacemos. Se trata esencialmente de observar con claridad, precisión, suavidad, bondad y compasión nuestras limitaciones y soltarlas después, no aferrarnos a ellas. El error es que no se nos anima a observarlo con claridad y suavidad y por el contrario hay una especie de equívoco fundamental en el hecho de incitarnos a pensar en que debemos ser mejor de lo que somos, en que tenemos que superarnos, alejarnos de las situaciones dolorosas, y que así seremos felices. Este es un error comúnmente compartido y que nos hace continuar siendo infelices. En la meditación, se trata de ver nuestras emociones y sentimientos tal como son ahora, en este preciso momento.

No se trata de rechazarlas ni intentar ser mejor personas sino de observarlo todo con claridad, precisión y suavidad. Se trata de observar para ver con claridad quienes somos y qué estamos haciendo y éste es el secreto para sentirse mas pleno, menos bloqueado, menos cerrado. Y así la transformación se va presentando por sí sola, sin buscarla, sin metas, y sin prisas. Nuestras limitaciones y errores forman parte de nuestra naturaleza.

Textualmente nos dice: *“Lo esencial es que nuestra verdadera naturaleza no es un determinado ideal que hayamos de alcanzar. Es simplemente lo que ahora somos y esto es aquello con lo que podemos trabar amistad. Nuestra verdadera naturaleza supone equivocarse continuamente, lo que en lugar de deprimirnos o desanimarnos, en realidad, debe motivarnos”*

Para aprender a no aferrarnos nos ofrece una técnica concreta de meditación: la técnica de ser conscientes de la espiración, lo que implica la habilidad de abandonarse al final de la espiración, de abrirse porque durante los segundos no hay instrucción sobre qué podemos hacer. Exhalamos el aire, que se funde con el espacio y es en este momento cuando uno se abandona por completo.

La autora con sus enseñanzas nos ofrece la oportunidad de traducir en positivo aquellos conceptos que generalmente consideramos negativos. Así nos habla de tomar los errores que cometemos, como motivaciones para avanzar, la renuncia como un aprendizaje para dejar de aferrarnos, un aprendizaje para abrirnos a las enseñanzas del momento presente.



En el capítulo 12, entra ya de lleno con la práctica del Amor compasivo y nos brinda una majestuosa oportunidad para aprender lo que es y como se practica **Tonglen**.

Nos explica como la práctica continuada de Tonglen nos va abriendo mas y mas el corazón, comprobando cómo el miedo nos hace protegerlo y cerrarlo. Si en la práctica de Shamatha (ser consciente) descubrimos las corazas, en **Tonglen** vamos más allá: inspiramos el dolor, el sufrimiento y exhalamos, para ofrecer y compartir con los demás, nuestro amor.

Nos ayuda a ver cómo la práctica de Tonglen exige mucho coraje y valentía, ya que se trata de compartir lo gozoso que tenemos, el amor, la alegría, y no quedarnos con ello sino ofrecerlo a los demás, y al mismo tiempo desear sentir e inspirar tanto el sufrimiento ajeno como el propio. Comparto pues, lo placentero que tengo y me abro para recibir no sólo mi sufrimiento sino también el ajeno. Tal doble intención exige realmente fuerza y valor. Es éste el camino del guerrero, nos dice Pema Chodrön, un camino audaz, con el que se cultiva un corazón valeroso, un corazón que no se cierra bajo ninguna circunstancia, que está siempre y totalmente abierto para poder sentirlo todo.

Tras dejarnos conmovidos con sus enseñanzas sobre la práctica de **Tonglen**, el camino audaz y valiente del guerrero, nos ofrece como nutrinos en **Maitri**, el amor compasivo y nos habla entonces de las 3 joyas que lo desarrollan: **Buda, el Dharma y la Sangha**.

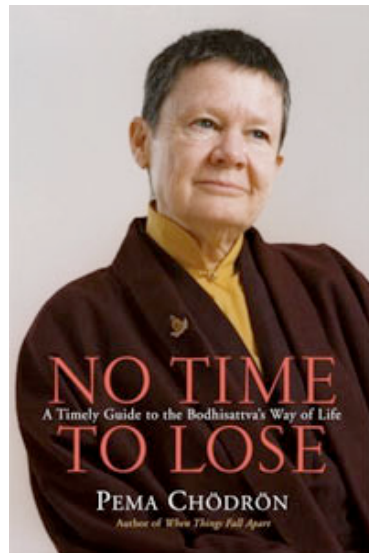
Los últimos capítulos, que corresponden a sus ultimas charlas en el **dathun**, los dedica a profundizar en el viaje interior, en las exigencias para realizarlo, en los obstáculos que se encuentran y nos brinda 4 recordatorios para mantenernos en él.



Tiene que haber, nos dice, cierta clase de sincero compromiso con la verdad, querer descubrir el auténtico significado. Se puede hacer desde distintos caminos, pero lo importante es mantenerse fiel a uno y dejar que te cambie en profundidad. Cuando has conectado con su esencia y estás en el viaje, cualquier cosa te habla y te educa.

En la realización de este camino, del viaje del guerrero, se descubre tanto lo agradable como lo desagradable, y una vez se sabe que el propósito de la vida es avanzar sin adormecerse, las situaciones desagradables, que antes podían parecer obstáculos constituyen energía de vida, retos que te hacen sentir mas humilde y te abren más y más el corazón.

Los 4 recordatorios básicos que nos presenta, para que nos recuerden que debemos hacer un continuo esfuerzo para volver al momento presente son: 1) nuestro nacimiento humano, al que debemos agradecer por el privilegio que representa. 2) la impermanencia, 3) la ley del karma: cada acción provoca un resultado y de uno mismo depende como actúe esta ley y 4) la inutilidad de seguir rodando en el samsara, de seguir buscando lo seguro, cuando lo opuesto es el viaje del guerrero, totalmente abierto a todo lo que sucede, sin encerrarnos ni centrarnos en nosotros mismos.



Cierra su obra con un mensaje final infundiendo ánimo y valor: “Cuando tu vida está llena de desdicha emocional, confusión y conflicto, cuando te halles en ese punto recuerda simplemente que estás atravesando toda esa agitación emocional porque tu acogedora situación se ha visto, en mayor o menor grado, amenazada”. “Recuerda “nunca os déis por vencidos””.

El libro, todo él, es una auténtica joya. Cautiva la sencillez con la que nos va llevando y motivando para el desarrollo de nuestro viaje interior, dándonos pautas, esclareciendo conceptos y enseñándonos a Amar, que es lo que en realidad significa **Tonglen**: el deseo de aliviar el sufrimiento ajeno y el deseo de engrandecernos y profundizar en nuestro amor, para ofrecerlo y compartirlo con los demás.

No nos ofrece, por supuesto, un camino fácil, pero sí un camino de Amor, Liberación y Sabiduría, y eso mismo, nos da el coraje para emprenderlo y es lo que nos invita e incita para adentrarnos en él y caminarlo; y cómo la autora nos dice, cuando ya estás en el viaje, cualquier obstáculo es un reto y cualquier cosa, te habla y te motiva.

El mejor homenaje que desde estas líneas se puede hacer a la autora, es concluir las repitiendo textualmente su mensaje final: “NUNCA OS DEIS POR VENCIDOS”

