

Lodro Rinzler

Camina como un Buda

Aunque estés de resaca,
tu jefe te agobie y
tu ex te torture



Lodro Rinzler

Camina como un buda

**Aunque estés de resaca,
tu jefe te agobie
y tu ex te torture**

Traducción del inglés de Miguel Portillo

editorial **K**airós

Título original: WALK LIKE A BUDDHA by Lodro Rinzler

© 2013 by Paul Rinzler

Publicado de acuerdo con Shambhala Publications Inc., Boston

www.shambhala.com

© de la edición en castellano:

2014 by Editorial Kairós S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Miguel Portillo

Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Composición: Pablo Barrio

Primera edición en papel: Marzo 2014

Primera edición digital: Abril 2014

ISBN en papel: 978-84-9988-368-7

ISBN epub: 978-84-9988-399-1

ISBN kindle: 978-84-9988-400-4

ISBN Google: 978-84-9988-401-1

Depósito legal: B 11.435-2014

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

*Para Alex. Que todos podamos llegar a amar al menos con la mitad de la intensidad
con la que tú lo hiciste*

Sumario

Agradecimientos

Introducción

1. Despierta como un buda

2. Juega como un buda

3. Enróllate como un buda

4. Cambia el mundo como un buda

5. Trabaja como un buda

Apéndice 1. Instrucción sobre meditación sentada

Apéndice 2. Instrucción sobre meditación caminando

Notas

Recursos

Agradecimientos

El año 2012 fue el más difícil de mi vida. Tengo una enorme deuda de gratitud con las personas que me apoyaron durante ese período. A David Delcourt, Brett Eggleston, Will Conkling, Miranda Stone, Laura Sinkman y Marina Klimasiewfski les debo más de lo que puedo expresar en palabras. A Ethan Nichtern, mi viejo amigo, le doy las gracias por estar muy presente. Gracias a Oliver Tassinari, Matt Bonaccorso, Sean Gavin, Eric French y Dilip Sidhu por estar disponibles para mí a lo largo de los años. También quiero dar las gracias a mis padres y hermanos, por los que siento gran amor y aprecio.

Este libro fue escrito a lo largo de un período de seis semanas en la ciudad de Nueva York, empezando en diciembre de 2012. En esa época no tenía casa, pero hubo gente maravillosa que me acogió y me ofreció un espacio en el que trabajar. Ericka Philips se convirtió en algo más que una cómplice, permitiéndome trabajar en su apartamento de Harlem durante la mayor parte de esa época, sirviéndome té y escuchando mis lamentos, todo ello con una extrema generosidad. Annie Colbert y Tom Krieglstein son unos amigos estupendos que me permitieron ocupar su apartamento del Lower East Side durante una temporada. Y en último lugar, pero no por ello menos importante, gracias a Kelsey Merritt, que me consintió monopolizar su casa de Union Square siempre que quise, proporcionando una música y compañía excelentes en todo momento.

Fueron más de cien las personas que mandaron preguntas para este libro. Me gustaría darles las gracias al menos a algunas de ellas: Molly Parr, Mia Baxter, Meghan Sultana, Rob Codling, José Rodríguez, Stephanie Elliot, Jason Bequette, Jese, Ryan Nausieda, JC, Mona, John Globiowski, Michael, Pat Groneman, Cody McGough, Jess Auerback, Lynne y Jessica Carsten.

He tenido la suerte de poder trabajar con los mejores en el mundo editorial, entre los que incluyo a Jonathan Green, Sara Berholz, Julie Saidenberg, Steven Pomije, Danie Urban-Brown y Stephanie Tade. Mi editor, Dave O'Neal, es lo mejor que ha visto la luz

del día después de unas tostadas. Gracias a todos por vuestro increíble cariño a la hora de dar vida a este libro.

Debo dar las gracias con toda sinceridad a todos los maestros y mentores que me han guiado por el camino budista. Mi reconocimiento es inconmensurable. En particular, cualquier pequeña cantidad de sabiduría que aparezca en este libro se debe a mi maestro raíz, Sakyong Miphan Rinpoche.

Introducción

De entrada debería decir que a veces soy un desastre y otras funciono bien. A veces estoy triste o enfadado, y no obstante confío en que en el fondo soy un buda. No soy el único que lo cree. Uno de los principios básicos del budismo es que todos estamos ya despiertos. Pero, al mismo tiempo, normalmente no actuamos desde esa perspectiva; a menudo lo hacemos desde nuestra confusión. Así que, en cierto sentido, todos somos un desastre (actuamos confusamente), pero también funcionamos bien (inherentemente despiertos).

Para leer esto no es necesario que seas budista. O tal vez lo seas, pero te des cuenta de que no eres el meditador perfecto (¿quién lo es?). Sea como fuere, me imagino que presientes que, aunque la vida tiene sus grandes trastornos y tú actúas a veces de manera poco apropiada, en realidad no eres tan mal chico o chica. Puede que incluso des cierto crédito a esta idea acerca de que en el fondo eres inherentemente bondadoso, sabio y digno.

En un momento dado, el maestro zen Suzuki Roshi se dirigió a sus estudiantes y dijo: «Todos vosotros sois perfectos tal y como sois [...] e incluso podríais mejorar un poco».¹ Eso parece aplicable a todos nosotros. Ya somos perfectos. Ya somos budas. Y debemos dejar de actuar desde la base de nuestra propia confusión (es decir: actuar como necios). Incluso la variación más pequeña hacia esa mejora que menciona Suzuki Roshi se basa en desarrollar una fe incondicional en tu propia capacidad de permanecer despierto. Se trata de reconocer que ese aspecto desastroso que eres es transitorio, mientras que la cualidad de estar despierto está siempre disponible y presente.

Hace algunos años ideé un plan para escribir un libro sobre budismo y este tema en concreto para gente de mi generación, la generación Y. Por aquel entonces pasaba unos meses en Japón y apunté algunas ideas, pero la verdad es que no llegué a ninguna parte. Así que medité un montón y esperé a un momento mejor para llevar a cabo esa tarea.

Cuando regresé a Nueva York, fui a comer con mi amigo Ethan Nichtern. Me animó a empezar a escribir comentarios regulares en blogs. Mientras comíamos pergeñamos una idea acerca de una columna semanal de consejos budistas llamada «What Would Sid Do?» [¿Qué haría Sid?]. Sid era en este caso la abreviación de Siddhartha. Abreviar el nombre no implicaba ninguna falta de respeto hacia el hombre que sería conocido como el Buda, pero ya sabes, pensé que tal vez sus amigos más amigos le podrían haber llamado Sid mientras eran jóvenes. ¿Crees que usaban mote hace veintiséis siglos?

La idea acerca de la abreviatura y la columna en su conjunto se basa en que antes de que Siddhartha Gautama realizase la iluminación era un veinteañero y treintañero confuso que intentaba aprender a vivir una vida espiritual. En la columna tratamos de reflejar lo que pudiera haber sido el viaje espiritual actual de un Siddhartha ficticio. ¿Cómo combinaría el budismo y ligar? ¿Cómo se las apañaría para manejar el estrés en el trabajo? «¿Qué haría Sid?» tenía por objeto echar un vistazo sincero a todo eso a lo que los meditadores nos enfrentamos en el mundo moderno.

Desde el principio, la gente empezó a escribir preguntas sobre cómo podían aplicar los principios budistas en su vida cotidiana. Ningún tema se consideró tabú. De hecho, el primer tema que apareció en la columna fue sobre qué hacer cuando te despiertas junto a un desconocido tras una noche de sexo. Recomendé algunas enseñanzas tradicionales sobre comunicación y algunos consejos sobre invitar al compañero de cama a un desayuno tardío. Como probablemente imaginas, a mí me chifla desayunar tarde. Después aparecieron temas procedentes de todo el mundo, desde cómo desarrollar una práctica de meditación hasta salir por ahí, enredos románticos, acción social y trabajo. Aunque en estas páginas aparece únicamente una parte ínfima del trabajo publicado anteriormente, todos esos temas se tratan en profundidad en este volumen.

Cuando empecé con mi primer libro, *El Buda entra en un bar*, la columna quedó relegada a un segundo plano. Cuando se publicó el libro, sucedió algo extraordinario. Desencadenó un diálogo sobre lo que significa practicar budismo y meditación en el mundo de hoy en día. Tanto por la columna como a causa del libro, la gente se sintió lo suficientemente implicada como para escribirme y seguir haciendo preguntas, o iniciar debates, sobre cómo aplicar los principios budistas a nuestra vida. Al desplazarme a aproximadamente 30 ciudades solo en 2012, participando en presentaciones del libro, el debate no hizo sino aumentar.

Cuando dirigía talleres, los participantes escribían preguntas al final del tiempo compartido. Las contemplábamos en grupo y yo solía callarme y dejar que ellos manifestasen su propia sabiduría acerca de la manera en que las cualidades cultivadas a través de la meditación, como la delicadeza, o enseñanzas tradicionales como las seis *paramitas* (hablaremos de ellas más adelante), podían afrontar las complicaciones que aparecían en las vidas de las personas.

Dicho todo esto, y regresando a mi «soy un desastre y también funciono bien», la columna «¿Qué haría Sid?», el primer libro, y este que ahora sostienes en tus manos no tratan de mí y de mis consejos. Más bien se trata de apartarme de mi manera de hacer las cosas e intentar articular lo poco que sé acerca del dharma –o enseñanza– budista, y cómo me las he apañado con esos temas a lo largo de los años.

Seamos realistas: no soy el monje superespabilado de tu monasterio local. Soy un tipo que creció siendo budista, que ha pasado más horas meditando sentado de lo que normalmente estaría dispuesto a admitir, que se tomó en serio todo esto a una edad en la que también empezaba a hacer otras cosas, como beber con los amigos, ligar y trabajar. Al haber integrado mi práctica de meditación en esos aspectos de mi vida en cuanto se manifestaron, me siento cómodo ofreciendo mi experiencia, con la advertencia de que no soy ningún venerable maestro, sino alguien que se encuentra en una situación que me permite abrir el debate sobre cómo aplicar el budismo y la meditación en la sociedad y en la vida cotidiana.

Me convertí en practicante regular de meditación a una edad relativamente temprana. Aunque empecé a meditar a los seis años de edad, no me lo tomé en serio hasta llegar a la adolescencia. A los 17 mis padres me dijeron: «¿Sabes qué podría convertirse en un ensayo universitario fantástico?: pasar el verano en este monasterio». Me dieron un folleto de la abadía de Gampo, las instalaciones monásticas de Shambhala en la campiña de Nova Scotia, en Canadá. Me encogí de hombros y asentí. Así que al monasterio fui.

Pasemos al otoño siguiente y veremos que mis padres tenían razón: afeitarme la cabeza y tomar una ordenación monástica temporal resultó ser un ensayo universitario estupendo. Lo malo para ellos es que habían creado un monstruo. Consideraron que esa actividad sería algo bueno para mí, para pasar así el verano, pero configuró de tal manera mi experiencia que todo lo que quise hacer en los cuatro años de universidad fue meditar, estudiar el dharma y meditar más. Inicé un grupo de meditación en la Universidad Wesleyan, que luego se convertiría en la Buddhist House, un espacio de

vida y meditación comunitaria en el campus. Mi primer empleo al salir de la universidad fue dirigir un centro de meditación en Boston. Y a partir de ahí...

Antes, en mi primer año en la universidad, la gente solía acercárseme en las fiestas y decirme: «Pero ¿no eras budista? ¿Cómo es que bebes alcohol?». Buena pregunta, ¿verdad? Entonces hablaba de que los monásticos toman preceptos acerca de no ingerir intoxicantes y que yo no era monje, así que no pasaba nada. No obstante, siempre me quedaba sintiendo que esa no era la mejor respuesta para mí, a nivel personal. Sentía como si estuviese justificando las borracheras mediante una excusa poco convincente. Así que contemplé mis hábitos de consumo de alcohol, en el cojín de meditación y fuera de él, y finalmente di con mi camino medio sobre el tema: podría beber, pero si sentía que dejaba de estar atento, o presente, en lo que sucediese, entonces dejaría de hacerlo.

Me costó años encontrar ese punto de beber sin perder el oremus. Hubo ocasiones en las que permanecí sobrio durante semanas o incluso meses seguidos. Otras veces me abandonaba y vivía una existencia resacosa. Creí haber hallado un equilibrio, pero me doy cuenta de que podría recaer y tener que volver a empezar de nuevo en el futuro. Recuerda: soy un desastre, pero también funciono bien.

Mientras estuve en la universidad me vi inmerso en muchas conversaciones con mis compañeros sobre ideas budistas básicas y sobre cómo influían en mi vida. Este diálogo me permitió poner a prueba las enseñanzas del Buda y comprobar su importancia en mi existencia. Agradezco haber iniciado este diálogo tan pronto, de manera que mi práctica de meditación siempre fue algo vivido y no algo que debía hacer sobre un cojín de meditación.

Al mismo tiempo, he cometido todo tipo de errores en el camino espiritual. Y a menudo he aprendido de los mismos. Me he tomado a pecho el consejo del maestro budista tibetano Chögyam Trungpa Rinpoche, cuando dijo: «Vive tu vida como un experimento».² Todos los experimentos con drogas, líos románticos o meteduras de pata en el trabajo me han proporcionado una oportunidad para sacar mi práctica meditativa del cojín y trasladarla al resto de mi vida.

Me siento agradecido por ello, y por los increíbles maestros que me han señalado el camino. Cuando tuve 19 años, me convertí en estudiante Vajrayana de Sakyong Mipham Rinpoche. Tuve la oportunidad de estudiar a fondo con él y con otros seres brillantes y generosos. Esas experiencias me han modelado de una manera que no puedo acabar de

comprender o expresar. Sus enseñanzas, junto con mi tendencia tanto a fastidiarla como a meditar, han desencadenado la creación de este libro.

Las preguntas que aparecen en el mismo proceden de personas que me las han enviado por correo electrónico, que me las han hecho en el transcurso de mis viajes o de manera informal, al compartir unas copas. Son preguntas reales de gente real. Mis respuestas a esas preguntas se basan en mi práctica de meditación, mis estudios y experiencia, pero no por ello hay que creer que son las «correctas». No me parece que para esas preguntas existan «respuestas correctas» universales. Las preguntas pueden explorarse, pero la respuesta adecuada debe ser tuya propia.

Te animo a que, al pasar por las preguntas, pienses en cómo utilizarías ideas budistas para efectuar un cambio positivo en respuesta a la situación. Tengo algunas ideas y sé que tú también. Así que veamos si podemos compartir nuestros puntos de vista rígidos y explorar esos temas con sinceridad. Yo lo haré lo mejor que pueda, pero, como ya sabes, no soy ningún santo.

Nunca he pretendido ser maestro en nada. Solo soy un tipo corriente. Pero al mismo tiempo, eso era Siddhartha. Inició un viaje espiritual, cometió algunos errores a lo largo del mismo y finalmente se iluminó. Tú y yo podemos hacer lo mismo. Mediante la práctica de la meditación y el cultivo de la atención plena y la compasión, podemos seguir sus pasos. Podemos caminar como un buda.

Por favor, cuando acabes con el libro, escíbeme y dime qué te parece y qué piensas. El diálogo no ha hecho más que empezar.

LODRO RINZLER
East Harlem, Nueva York
7 de diciembre de 2012

1. Despierta como un buda

La meditación es asombrosa. Fundamentalmente es un ejercicio que todo el mundo puede practicar y que nos permite familiarizarnos más con nuestra propia mente y corazón. Si el Buda lo hizo y despertó, nosotros también podemos hacerlo.

Este capítulo está basado en una exploración de la meditación, pero también en los pormenores de la filosofía budista básica. En el budismo tradicional existen algunos aspectos útiles sobre los que me han preguntado con una mentalidad tipo «Pero tú no te lo acabas de creer, ¿verdad?». También están las preguntas básicas sobre «Cómo conseguir poner en marcha mi práctica de meditación». Exploraremos los beneficios de la meditación en la manera en que vivimos nuestras vidas cotidianas. Después pasaremos a cómo puede aplicarse la meditación a salir por ahí, las situaciones románticas, la acción social y el trabajo.

¿Para qué sirve?

¿Para qué meditar? Es decir, he oído decir que se supone que reduce el estrés, pero me da la impresión de que representa mucho esfuerzo.

La práctica básica de meditación que se ofrece en el primer apéndice de este libro se conoce como *shamatha*, o meditación de serenidad. Si no la has probado, te recomiendo que repases las instrucciones al final del libro y utilices esta práctica como complemento de la lectura de este libro. Tal y como sugiere la persona que hace la pregunta, la meditación es una manera de aportar una sensación de calma a una pequeña porción de tu vida, el tiempo que pasas meditando, pero con el tiempo también acaba filtrándose de manera natural a todos los momentos en que permaneces despierto.

En cierto sentido, la meditación no es más que una herramienta práctica para aprender a observar tu propia mente y a trabajar con tus estados emocionales. Sintonizas con el momento presente, con lo que sucede en este segundo, y aprendes a relacionarte con ello. No estableces una relación de la manera habitual, pensando cómo te gustaría que las cosas sucediesen o cómo estas solían ser. Te estás formando para ver la realidad tal cual es ahora mismo.

Lo que está pasando ahora mismo puede resultar estresante. Lo que sucede ahora mismo también puede ser una gozada. Pero siempre es real. Siempre es la realidad de la situación. Así que, en ese sentido, la meditación no es una purga de Benito para el estrés, sino que te ayudará verdaderamente a afrontar lo que es tu realidad en cada momento.

Cuando practicas la meditación *shamatha*, te concentras en la sensación física de tu espiración e inspiración. La respiración es un recordatorio constante de lo que sucede en este preciso momento. No es una ocasión para pensar en el pasado o en lo que harás luego. La respiración siempre es ahora.

No hace mucho asistí a una jornada de recaudación de fondos para una organización de ayuda a los sintechos con la que colaboro, llamada Reciprocity Foundation. Mi amiga Taz, que dirigió el evento, ofreció una corta sesión de meditación para empezar. Aunque no creo que Taz se considere a sí misma una budista «acérrima», lo cierto es que sabía muy bien qué tenía que enfatizar. «Lo que sucedió en el pasado ya sucedió –dijo–. No hay nada que puedas hacer al respecto. Lo que sucederá pertenece al futuro. Tomémonos

un momento para permanecer con lo que ocurre ahora mismo. Dejemos todo lo demás atrás y permanezcamos en esta habitación.»

Disfruté de ese enfoque porque, aunque no se trataba de una instrucción formal en *shamatha*, sí que era una formulación muy clara del propósito de meditar. El propósito de esta práctica no es descubrir menos estrés en el pasado o el futuro, sino soltar esas nociones y existir, tanto mientras se medita como estando en el mundo. El propósito de la práctica de la meditación es desdibujar las líneas entre meditación y práctica postmeditativa, de manera que vivamos todas nuestras horas de vigilia presentes en todo aquello que el mundo tenga a bien ofrecernos.

En un sentido amplio, la meditación es una manera de ver a través de nuestra ignorancia y de despertar la semilla de la iluminación, llamada naturaleza búdica o bondad fundamental. Cuando observamos el ejemplo del Buda, encontramos a un hombre normal que abandonó las tentaciones de su época a fin de concentrarse en domesticar su mente desenfrenada. Se empeñó en la misma práctica que nosotros practicamos hoy, *shamatha*. Trabajó diligentemente para llegar a conocerse a sí mismo, para observar sus propias capas y niveles de confusión, y descubrió que, bajo todo ello, él no era más que básicamente bueno.

He descubierto que se trata de una noción bastante radical para cualquiera que haya crecido con una marcada educación cristiana. En esa tradición religiosa se insiste en el pecado original, que dicta que básicamente no somos buenos, sino que debemos trabajar por nuestra salvación. En la tradición budista decimos lo contrario: en realidad eres básicamente bueno. Eres básicamente sabio. Eres básicamente delicado. Solo necesitas descubrir esa verdad y desarrollar confianza en ello.

A veces (a menudo) te desconciertas y no actúas desde la perspectiva de la bondad fundamental, pero esa perspectiva de vigilancia siempre está disponible. De hecho, la idea de la bondad fundamental ni siquiera es algo budista. Los budistas no la poseen. Mi maestro raíz, Sakyong Mipham Rinpoche, ha dicho: «La bondad fundamental no está circunscrita a ninguna tradición en particular. Es la esencia de todos y de todo».¹ Todos poseemos esa semilla de despertar.

En cualquier momento podemos echar mano de nuestra bondad fundamental. Cuando descansamos en este preciso momento, seguimos las huellas del Buda y vemos más allá de nuestras expectativas rígidas, de nuestros persistentes prejuicios y de nuestros trastornos emocionales. Vemos directamente nuestro hondón, nuestra naturaleza búdica.

Si podemos formarnos a nosotros mismos para conectar con ese aspecto fundamental de nuestro ser y actuar desde esa perspectiva, y no desde nuestra mentalidad confusa, entonces podremos vivir una vida rica y plena. Estaremos despiertos, que es esencialmente de lo que hablamos cuando tratamos acerca de la noción budista de alcanzar el nirvana.

No obstante, debería puntualizar que, en realidad, la meditación cuesta. No lo negaré. Cuando te sientas para meditar, puedes experimentar más chaparrones de pensamientos que una incesante lluvia de bondad. Como consecuencia de esa dificultad, a los principiantes les puede resultar complicado mantener una práctica de meditación regular de, digamos, entre diez y veinte minutos diarios.

El maestro budista tibetano Chögyam Trungpa Rinpoche señaló en una ocasión: «Si pudieras poner el cien por cien de tu corazón a observarte a ti mismo, conectarías con esa bondad incondicional. Pero si solo consigues dirigirte a esa situación en un cincuenta por ciento, estarás intentando regatear con la misma y no sacarás mucho provecho de ella».² Por ello, y aunque resulte difícil, debemos invertir el cien por cien de nuestra energía en observar nuestro estado básico, de manera que podamos tener una experiencia de nuestra bondad en lugar de una comprensión intelectual de la misma.

¿Por qué cuesta la meditación? Bueno, pues porque existen tres obstáculos principales que parecen interponerse en nuestro camino cuando utilizamos esta herramienta para observarnos a nosotros mismos:

1. Pereza

A veces te despiertas antes con intención de meditar, pero la verdad es que estás de maravilla en la cama y sería mucho más fácil dedicar veinte minutos más a dormir. Esa es la vieja pereza de siempre. Eso es lo que sucede cuando tenemos algo pendiente que no nos acaba de seducir. A veces puede ser una gozada sentarse a meditar y puedes permanecer con la respiración. Pero a menudo es un tormento, y te cuesta regresar a la respiración, o tal vez surgen emociones difíciles, o simplemente te pierdes en fantasías la mayor parte del período de meditación. Todo ello es muy normal y le sucede a todo el mundo. No es raro sentir cierta aversión por la meditación, y el resultado de ello es la pereza.

Tengo la teoría de que si entrara en una habitación llena de meditadores y pidiese que levantasen las manos aquellos que experimentan esta forma de obstáculo no habría ni uno que dejase de hacerlo. Si continuara preguntando: «¿Quién de los aquí presentes se considera el peor meditador del mundo?», volverían a levantarse muchas manos. Lo que hay que recordar al abordar el tema de la pereza es no ponerse duro con uno mismo. No todo el mundo puede ser el «peor meditador del mundo». Solo puede haber uno, y estoy bastante seguro de que no eres tú. Si te descubres luchando, no tienes más que recordar que debes facilitarte las cosas, dejar de lado cualquier valoración y motivarte para sentarte en el cojín de meditación.

2. Trajín incesante

Como neoyorquino, me identifico mucho con este importante obstáculo: el trajín incesante. En Nueva York todo el mundo se cree la persona más ocupada del mundo. En esta ciudad siempre hay algo en marcha. Es muy fácil llenar todos los instantes del día de actividad. Y aunque no vivas en una gran ciudad, también puedes ocupar todo tu tiempo viendo a amigos, poniéndote al día, trabajando hasta tarde o realizando tareas básicas como la compra o lavar la ropa. Trajinar arriba y abajo es muy fácil. Parece que cuanto más viejo te haces más te ocupas con responsabilidades laborales, compromisos románticos, familia y demás.

El obstáculo del trajín incesante suele manifestarse en el pensar que uno no tiene tiempo para meditar. Por ejemplo, te levantas por la mañana y crees disponer de tiempo para meditar, pero de repente caes en la cuenta de que debes enviar varios correos antes de ir a trabajar. Luego vas al trabajo a todo correr y te sumerges en una jornada frenética, aunque te comprometes a meditar cuando vuelvas a casa. Justo cuando estás a punto de salir del trabajo, tus compañeros te invitan a ir a tomar algo a la salida. Una copa o una caña no pueden hacerte daño, consideras, así que la aceptas. Pero esa copa se convierte en dos y luego vuelves a rastras a casa convencido de que meditarás cuando se te despeje la cabeza. Te preparas un té y sabes que te pondrás a meditar en cuanto hayas llamado a tu madre. Hace tiempo que no hablas con ella y le debes esa llamada. Tras acabar de hablar por teléfono con tu madre, dispones de algo de tiempo para meditar, pero llevas todo el día sin ducharte y hueles, así que a la ducha que vas. Sales de la ducha y te fijas en la hora. Se ha hecho muy tarde, estás agotado y piensas: «Bueno, imagino que

meditaré por la mañana». A la mañana siguiente te despiertas y todo vuelve a comenzar. Eso es el trajín incesante. Es la idea de que todo lo demás es superimportante y no puede esperar, excepto tu práctica de meditación.

El trajín incesante es una de las razones por las que recomiendo que la gente tenga un horario fijo para meditar. Si te dices: «Meditaré cada día a las 8:00 de la mañana, de lunes a viernes», entonces lo tendrás en cuenta a la hora de planificar tu jornada. Ya no lo dejarás para más tarde continuamente. Así que recomiendo disponer de un horario fijo en el que meditar y convertirlo en prioridad.

3. Desánimo

El tercer obstáculo comúnmente asociado con la práctica de la meditación es el desánimo. Como resulta difícil ponerse a ello y permanecer en el cojín de meditación, y como estamos tan acostumbrados a la gratificación instantánea, la meditación suele emprenderse y abandonarse con rapidez. Cuando iniciamos una práctica meditativa pretendemos obtener resultados y soluciones inmediatas.

Estamos acostumbrados a las soluciones rápidas. Si tu ordenador se estropea, se lo llevas a alguien que te lo devuelve en cuestión de horas, reparado. Si necesitas libros para la escuela, puedes encargarlos y que te los envíen a casa al día siguiente. Este año hubo un importante porcentaje de personas que adquirieron automóviles de lujo... a través de sus teléfonos móviles. Los vehículos se «hacían a medida» siguiendo las instrucciones transmitidas por los móviles y se entregaban en el domicilio de los clientes poco después. Nos hemos acostumbrado a obtener resultados rápidos con un mínimo esfuerzo.

La meditación es un camino tan gradual que no se aprecian resultados rápidos. No es algo que puedas probar una vez al mes con la esperanza de convertirte mágicamente en un experto. Para empezar, no hay nada en lo que ser un experto. Se trata de estar con la propia mente. Eso es todo. Así que cualquier momento que pases con tu propia mente será un buen momento. En segundo lugar, no hacen falta horas o días, sino semanas y meses para observar los cambios graduales que la meditación puede ir operando en ti. Esos cambios son tan sutiles que resulta difícil pensar en la meditación como en algo más que un camino gradual de transformación.

El principal antídoto para todos esos obstáculos es contar con una intensa motivación para practicar. Así que para contestar a la pregunta original: «¿Para qué meditar?». Diría que se trata de algo muy personal. En mi caso, veo que a lo largo de los años la meditación me ha hecho más amable o, como poco, menos atontado. Veo que ha hecho que esté más presente, no solo con la respiración al meditar, sino en conversaciones con amigos y familia, en los momentos difíciles de mi vida, cuando beso a alguien y disfruto de la compañía de esa persona. Me ha proporcionado la capacidad de disfrutar mi vida y sentirme satisfecho en el momento presente, independientemente de si lo que experimento es convencionalmente bueno o malo, divertido o doloroso.

Todos tenemos nuestra propia motivación para meditar. Al principio pudiera ser algo tipo: «No quiero andar tan estresado», o: «Quiero aprender a sentirme cómodo con las intensas emociones que siento». Ambos motivos son estupendos. Con el tiempo puedes descubrir que tu motivación cambia. Al principio te metiste en la meditación para mejorarte, pero poco a poco tu corazón se ha ido abriendo y observas que la meditación tiene un efecto positivo en tu vida. Tu motivación pudiera pasar a ser algo tipo: «Quiero aprender más sobre mí mismo y a estar más presente con los demás», o: «Quiero poder beneficiar al mundo, y para ello deseo experimentar mi bondad fundamental».

La cuestión es que has de meditar por una razón que te parezca adecuada y destinar el tiempo necesario que permita que tu práctica de meditación se ajuste a esa motivación. Como es un camino tan gradual has de ser paciente e invertir las horas necesarias para que tenga su efecto. Cuando consigues hacerlo, reflexionas y te dices: «Me parece que esto de la meditación funciona». Puede que hagan falta semanas, meses o incluso años, pero si puedes mirar atrás y decir: «Me está cambiando en términos positivos», entonces te sentirás motivado para continuar con ello durante mucho tiempo.

Aprender a estar contento

¿Existe una relación entre felicidad y meditación?

Sí. La belleza de la práctica de la meditación radica en que podemos aprender a estar más presentes en nuestro mundo. Es una práctica sencilla, pero eso también significa que es muy factible. Tal y como dije antes, puedes observar resultados positivos en tu práctica de meditación tras un período de tiempo. Si acabas siendo más amable, más compasivo o estando más presente en tu vida cotidiana, eso me parece a mí una forma de felicidad.

Al principio quizá pienses que la meditación es como tomarse una píldora. Tal vez pienses que si te sientas en meditación durante cierto tiempo cada día será algo así como tomarte una píldora de la felicidad. Ese tiempo en el cojín debería traducirse en menos estrés y más felicidad. En ese caso, estás buscando una solución facilona. La diferencia entre atiborrarse a pastillas y meditar es que esto último tiene tendencia a filtrarse hasta la médula. No solo estás prescribiendo un remedio para tu sufrimiento temporal, sino empezando a observar tu sufrimiento general.

Eso significará que tal vez al principio no veas una conexión entre meditación y felicidad. Al principio ves una conexión entre la meditación y tu caótica y confusa mente. Incluso puedes llegar a pensar que la meditación te ha atontado más de lo que estabas. Pero, poco a poco, en tu práctica meditativa va teniendo lugar una progresión natural, pasando de ser algo que haces en un cojín, que pudiera o no aportarte alegría, dependiendo de cómo esté tu mente ese día, a algo que se convierte en parte esencial de una vida basada en el contento.

Esta transición se debe a la sencilla habilidad que vas desarrollando: atención plena. En tibetano, a la atención plena se la denomina *trenpa*, que cuenta con una traducción más larga: «La capacidad de mantener la atención en algo». Ese «algo» puede ser la respiración, como en la meditación *shamatha*, o una imagen, o una varilla de incienso, pero también puede tratarse de aspectos más viscerales de tu vida cotidiana.

Por ejemplo, puedes emprender una sencilla práctica de atención plena poniéndote un M&M en la boca. No lo mastiques ni lo tragues. Deja que se disuelva en la boca. Presta atención a los sabores cambiantes que tienen lugar al irse consumiendo. Fíjate en el

sabor del colorante y en el del chocolate. Cuando te des cuenta de que empiezas a soñar despierto, o de que tu mente comienza a confeccionar listas de todas las cosas que debes hacer, devuelve la atención a la sensación del M&M disolviéndose.

Cuanto más nos formamos –tanto en la meditación *shamatha* formal como en otros aspectos de la vida– para mantener la atención en lo que sucede en este preciso momento, más empezamos a apreciar los detalles de nuestra vida. Nos ralentizamos mentalmente lo suficiente como para darnos cuenta de la magia de cada instante. Eso puede implicar levantar la mirada y fijarse en los ejemplos arquitectónicos que te rodean mientras echas una carrera. O puede significar pasar un rato con tu sobrina pequeña y estar totalmente presente con ella mientras trata de articular lo que le pasa por la cabeza. O quizás escuchar verdaderamente a alguien que intenta comunicarte malas noticias.

En cada uno de esos escenarios, si eres capaz de estar totalmente presente, totalmente atento a lo que sucede, puedes llegar a descubrir que experimentas felicidad. El maestro zen Seung Sahn contaba muchas historias sobre el Buda durante su enseñanza. Señaló en una ocasión que el Buda dijo: «Si mantienes una mente clara momento a momento, entonces obtendrás felicidad de todas partes».³ En este contexto, felicidad significa apreciar el mundo tal cual es sin etiquetarlo como bueno o malo. La perspectiva de la bondad fundamental es que este momento ya es sagrado y maravilloso siempre que podamos sintonizarnos con su belleza innata. Si podemos tener fe en que poseemos bondad fundamental y que todo lo que hallamos en la vida también la tiene, entonces cualquier instante cuenta con el potencial de ser sagrado.

Me gustaría dejar claro que este nivel básico de felicidad es un importante objetivo para cualquier interesado en la meditación. Ahora bien, si te consideras budista, entonces ese contento cotidiano no es realmente el objetivo final. El maestro budista tibetano Dzongsar Khyentse Rinpoche dijo: «El objetivo de Siddhartha no era ser feliz. Su camino no conduce a la felicidad, sino que es un camino directo a la liberación del sufrimiento, de la ignorancia y la confusión. Así pues, el nirvana no es ni felicidad ni infelicidad, sino que va más allá de ese tipo de conceptos dualistas. Nirvana es paz».⁴

Así que aunque podamos empezar pensando que nos metemos en esto para tener menos estrés o porque la idea de sentirse contento en el momento presente suena bien, es necesario saber que el objetivo esencial para un budista es la paz. Es ver a través de nuestro sufrimiento e ignorancia y advertir que ya somos un buda. Ya somos básicamente buenos. Ese es nuestro estado innato. Cuanta más confianza desarrollemos

en esa realidad, menos nos atrapará nuestra propia confusión. La liberación de la confusión es nirvana. A mí me suena muy bien.

Una cultura sin distracciones

¿Cómo estás presente en una era de distracciones constantes?

Tras alcanzar la iluminación, se dice que el Buda se incorporó, recogió su cuenco de mendicante, se dirigió hacia un río cercano y lo tiró en él. Fue una declaración de que había renunciado a las posesiones mundanas, pero no puedo evitar pensar en que después de ese gesto debió complicársele la cuestión de comer. Sea como fuere, el cuenco del Buda hizo algo inesperado. En ese momento discurrió literalmente contracorriente, flotando en dirección contraria al caudal de agua.

Imagino que el Buda captó la insinuación. Supo que todo lo que compartiese acerca de despertar a la propia mente y corazón iría literalmente a contracorriente de las normas sociales. No se equivocó. La idea de desarrollar atención plena, la capacidad de permanecer totalmente presente en medio de nuestro mundo ajetreado y caótico suele considerarse como algo descabellado.

Piensa en el número de distracciones que se han inventado solo en el último siglo. Podemos mirar la televisión, tenemos correos electrónicos que contestar, gatos a los que hacer gracias para subirlas a YouTube... Y por si fuera poco, da la impresión de que cada año aumentan exponencialmente las oportunidades de distraerse. Es raro observar en la sociedad desarrollos que animen el permanecer atentamente concentrado en algo. Mientras escribía esto, AT&T ha sacado un anuncio sobre un nuevo teléfono. El eslogan que lo acompaña reza: «Hacer dos cosas a la vez es mejor». En la actual cultura, la multitarea es lo que está pegando.

Sakyong Mipham Rinpoche trató el tema en una ocasión, señalando que ya no hacemos nada al cien por cien. Dijo: «Esta característica de la velocidad da a la vida una sensación de superficialidad; nunca experimentamos nada por completo».⁵ Nadie se propone vivir una vida superficial. No es el objetivo de la mayoría de las personas. A través de la práctica de la meditación podemos aprender a experimentar nuestras vidas al máximo. Podemos vivir una vida profunda con solo aprender a no distraernos.

Una de las muchas palabras que emplean los tibetanos para hacer referencia a la meditación es *samadhi*. En una ocasión, Chögyam Trungpa Rinpoche dijo: «Según la filosofía del Buda, no existe el verbo “meditar”. Solo hay un sustantivo: “meditación”

[...]. “Meditación” es un sustantivo que denota que *ya* estás en un estado de meditación».

En este contexto, *samadhi* significa que estás ahí concentrado, con todo lo que suceda en el momento. Aunque la definición del diccionario sería «unión», el profesor de meditación y de yoga Michael Stone ha traducido *samadhi* como «intimidad». Es verdadera intimidad con el presente. Es el anti-multitarea. Una manera de considerar la meditación es como la herramienta que te permite recogerte totalmente en una cosa. Esa única cosa puede ser la respiración. Puedes entregarte sinceramente al sencillo acto de respirar. O bien puede tratarse de una tarea laboral. Puedes concentrarte atentamente en ello. O bien en hacer el amor. Puedes sumergir todo tu ser en ello. Seung Sahn dio la siguiente instrucción en una ocasión: «Cuando comas, la mente solo come; cuando conduces, la mente solo conduce; cuando haces turismo, entonces la mente solo hace turismo». ⁶ Haz lo que hagas, haz solo eso, y hazlo al máximo, por completo.

La manera de desarrollar esta concentración atenta es (sorpresa, sorpresa) practicar meditación. Se trata de un método de formación para poder cortar a través de actos habituales como la multitarea. Se trata de un método para inspirarnos a ser con lo que es sin desear que nada más suceda. Cuanto más en contra vayamos de la norma social que favorece la distracción, más podremos ser. Cuanto más podamos ser, más viviremos una vida satisfactoria y beneficiosa para los demás. Imagina cómo sería la sociedad si hubiera más gente que se dedicase a la sencilla tarea de dejar de lado la velocidad y abrirse a su mundo tal cual es. Imagina una cultura sin distracciones. Ese sería un mundo en el que me gustaría vivir.

Tomar medidas

Me parece entender que la meditación es un medio para estar presente. Pero ¿cómo puedes hacer planes de cara al futuro si siempre estás presente?

Me gustaría que siempre *estuviésemos* presentes. Ese sería un problema estupendo, igual que un monedero demasiado pequeño para que cupiesen todos tus billetes de 50 y unos zapatos de diamante demasiado prietos. El problema principal de nuestra sociedad parece ser el contrario: siempre estamos reviviendo algún suceso que ocurrió, o bien nos dedicamos a hacer tropecientos planes de cara al futuro. Pasamos tan poco tiempo estando realmente presentes en lo que sucede en este preciso momento que, aunque me han repetido con cierta frecuencia esa pregunta, no deja de sorprenderme como algo más teórico que experiencial.

La mayoría de las veces estamos constantemente planeando el futuro, y eso no nos reporta una sensación de verdadera felicidad. Hay un antiguo dicho yidis que podría aplicarse a esta situación: «Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes». Nos pasamos gran parte de nuestro tiempo pensando con todo lujo de detalles lo que queremos que suceda en el futuro. Cuando llegamos a ese momento y las cosas no son exactamente tal y como las habíamos imaginado, nos llevamos una decepción. Así es la naturaleza de la vida: cuantas más expectativas mantenemos, más probabilidades tenemos de acabar defraudados.

Por ejemplo, planeas unas vacaciones tropicales y confeccionas una larga lista de todo lo que quieres hacer mientras estés allí: practicarás submarinismo, bailarás y realizarás una visita a cierta isla. Cuantos más planes hagas, menos probable será que puedas encajarlo todo. En lugar de relajarte en las vacaciones, corres de aquí para allá con una lista de cosas que debes llevar a cabo para ser feliz. Ese nivel de actividad hace que dé la impresión de que sigues en el trabajo en lugar de en una isla tropical. Tal vez, en lugar de todo eso hallarías una verdadera satisfacción si plantases los pies en la arena y sintieses su calidez, o si contemplases el océano y te relajases con la naturaleza sosegante de las olas. En otras palabras, es muy probable que halles más satisfacción en apreciar las cosas como son.

Retomando la pregunta, sería increíble si alguien pudiera vivir siempre en el momento presente. Si tu práctica de meditación ha madurado hasta el punto de que siempre estás en el ahora, eso no significa que seas incapaz de vivir una vida rica y plena. Lo que quiere decir es que es más rica y plena.

Cuando reduces el ritmo lo suficiente como para poder apreciar lo que sucede en este momento, estás siguiendo los pasos del Buda. Estás observando la realidad tal cual es en lugar de tal y como esperabas que fuese o como fue en una ocasión. Percibes con claridad este momento sin colgarte de tu punto de vista particular. En una ocasión, Chögyam Trungpa Rinpoche dijo: «¡Soy una persona muy ambiciosa, extremada y peligrosamente ambiciosa! Sin embargo, estoy vinculado al presente».⁷ En otras palabras, puedes tener ambiciones e ideas de cara al futuro, pero deben enraizarse en la realidad del presente.

Cuando estás sintonizado con la realidad del ahora, es fácil saber lo que debes hacer a continuación. El futuro llegará. Eso es lo que sabemos con seguridad. Como todo cambia momento a momento, no debemos preocuparnos acerca de que el futuro no nos alcance. Lo hará. Lo que está en nuestras manos es percibir con claridad lo que sucede ahora mismo para así aceptarlo mejor.

Cuanto más nos formemos mediante la meditación para sintonizarnos con el presente, más preparados estaremos para actuar con pericia en el ahora y en todos los momentos de nuestra vida. Si viajas mucho y trabajas semanas de setenta y dos horas, tu cuerpo acabará pagando un peaje. Es fácil ignorarlo y continuar trabajando, durmiendo cuando puedas hacerlo y siendo arrastrado por cualquier cosa que aparezca en el horizonte.

Pero si practicas meditación y al menos te sosiegas algo mentalmente, entonces caerás en la cuenta de lo que te estás haciendo a ti mismo. No ignorarás las señales de fatiga. Te dirás a ti mismo: «Oh, no. Me voy a poner enfermo. Voy a tomarme un respiro». En ese momento estás actuando de la manera más beneficiosa posible: te tomas uno o dos días de descanso y recargas las pilas. Puedes dedicarte a dormir, a hacer ejercicio o a pasar el tiempo holgazaneando en casa. Gracias a que estabas presente pudiste ver que requerías algo distinto a lo que estabas haciendo en ese momento, a fin de ocuparte de ti mismo.

Cuando estás abierto a lo que sucede en este preciso momento, puedes discernir cuál es la mejor manera de actuar. Estás sintonizado con tu propia naturaleza despierta, y puedes permitir que eso haga las veces de brújula moral de cara a lo que deberías hacer, sea descansar, salir por ahí, cambiar de profesión o lo que sea. La meditación nos

proporciona la capacidad de percibir lo que es necesario que suceda, para luego poder actuar. No se trata de un estado robótico en el que solo podamos procesar lo que sucede frente a nuestras narices. Nos proporciona una visión panorámica acerca de la realidad de nuestra situación, para que sepamos cómo dirigir de la mejor manera nuestra energía y ocuparnos de nosotros mismos y de los demás a largo plazo. Ese es el mejor tipo de planificación de cara al futuro: permanecer abierto a lo que sucede verdaderamente ahora mismo y actuar en consecuencia.

Mantras y otras prácticas meditativas

Hace poco fui a un centro de meditación donde parece que utilizan todo tipo de técnicas diferentes, como recitar mantras y hacer postraciones. He estado meditando en la respiración durante los últimos meses. ¿Debería pasar a esas otras técnicas?

Practicar meditación puede resultar aburrido. Bueno, pues ya lo he dicho. En un momento dado, durante una charla pública, Sakyong Mipham Rinpoche reconoció esa impresión cuando dijo: «Ya sabes, cuando meditas, solo estás pasando el tiempo contigo mismo. Así que si te aburres no es que meditar sea aburrido. Lo eres tú». Estoy bastante seguro de que ese es mi caso.

Hace unos años dirigí un retiro de meditación. Los participantes no eran estrictamente principiantes; habían asistido a un fin de semana introductorio antes de este. En un momento dado una mujer levantó la mano y preguntó: «¿Eso es todo? ¿Eso de seguir la respiración? ¿No hay nada más que podamos hacer?». Sí, podría haberme puesto a hablar de la práctica de contemplación o de prácticas Vajrayana que podría aprender más adelante, incluyendo gestos de las manos y visualizaciones, pero mi respuesta inicial fue: «Sí, eso es todo».

Me mostré duro con esa mujer porque la práctica de *shamatha* es realmente lo mejor que puedes añadir a tu lista de actividades cotidianas. Igual que cepillarte los dientes. Puedes disfrutar de ello o puedes sentirte nervioso mientras lo haces, pero siempre te sentará bien, te beneficiará. No buscarás nada «mejor» a qué dedicar el tiempo en lugar de cepillarte los dientes; sabes que es una de las cosas que hay que hacer para cuidar el cuerpo. Podríamos decir lo mismo de *shamatha* en relación con cuidar la mente.

Cuando me convertí en estudiante Vajrayana de Sakyong Mipham Rinpoche, me instruyó en una práctica llamada *ngondro*. *Ngon* podría traducirse del tibetano como «antes» y *dro* es «vas, te diriges». Consiste en cuatro prácticas preliminares que puedes emprender antes de pasar a otras enseñanzas Vajrayana avanzadas. *Ngondro* consiste en postración, recitado de mantras, creación de mandalas simbólicos y una práctica de visualización que implica recibir las bendiciones de tu maestro. En esa época, el Sakyong nos pidió a los estudiantes que realizásemos cada una de esas prácticas 108.000

veces, excepto la última, que deberíamos llevar a cabo 1.080.000 veces. Luego nos pidió que completásemos esas prácticas en el plazo de tres años.

Estaba impaciente por empezar y me puse de inmediato. Me sentía como un estudiante muy «bueno», ya que progresé rápidamente en ellas. Completé los recitados del *ngondro* y fui a ver al Sakyong dos años después para recibir más enseñanzas. En esa ocasión instruyó al grupo de estudiantes Vajrayana del que yo formaba parte en un tipo de *ngondro* distinto y también nos enseñó a calibrar nuestro progreso a través del tiempo dedicado a cada práctica individual. Así que, después de tanto esfuerzo, ¡tuve que volver a empezar desde cero!

Pero no me desanimé y completé ambos *ngondros* al año siguiente. Fui a recibir las iniciaciones para las prácticas de visualización en dos facetas diferentes del budismo Shambhala y emprendí esas prácticas con la misma sinceridad. En algún momento del proceso de ese cambio de mi régimen de práctica meditativa, tuve una revelación.

Mientras completaba ambos *ngondros*, me di cuenta de que al final de mis largas y a veces demoledoras sesiones de meditación *shamatha* mi mente seguía siendo mi mente. ¡Ni los mantras ni las prácticas de meditación física iban a cambiar eso!

Tu mente es tu mente es tu mente. Eso es todo. Si crees que una nueva práctica de meditación como el recitado de mantras o postrarte cambiará tu mente, entonces estás en un error. Cuando se ha dicho y hecho todo, si te aburres practicando *shamatha*, el problema no es *shamatha*. Es tu incapacidad para estar con tu mente. Tú eres el aburrido. Recomendando formarse profundamente en *shamatha* durante años y años antes de pasar a otra práctica como práctica principal. Si cambias a esas prácticas, realízalas bajo la orientación de un maestro cualificado.

Las prácticas de contemplación y el estudio son buenos complementos de *shamatha*. Pero *shamatha* puede ser la práctica básica, esencial. Ahora mismo no necesitas nada más. Ahora mismo ya es perfecto. Concédele una oportunidad a *shamatha*.

Qué se necesita para ser un «buen» budista

Mi exmarido insiste en que no puedo considerarme budista porque no medito a diario y no formo parte de un sangha. ¿Existen requisitos especiales para que uno pueda identificarse como budista? Personalmente, me parece que mi ex está muy colgado de las etiquetas, una de las razones por las que es mi ex.

A veces me pregunto por qué la gente se molesta tanto con lo de identificarse con ser budista. La pregunta de esta mujer está muy bien, desde luego, pero ¿para qué necesitas etiquetarte? Nuestro amigo Sid no era budista. Ni siquiera cuando se iluminó exclamó: «¡Ahora soy budista!». Dijo que era un buda, o un ser iluminado. En ningún momento a partir de entonces se dirigió a sus seguidores para decir: «Quiero que fundéis un movimiento religioso basado en mi identidad. Lllamaros “despertistas”».

Sí, hay gente que practica siguiendo el ejemplo del Buda. Es un modelo de aúpa. Así que si el Buda estuviese aquí entre nosotros, en lugar de sopesar qué hace falta para ser budista, le imagino animando vuestra práctica de meditación, mencionando que es muy útil contar con amigos espirituales con los que hablar de la práctica, y diciendo que puedes llamarte como quieras.

Esta pregunta en particular plantea otra más amplia: «¿Qué haría falta para ser un “buen” budista?». ¿Acudir a muchos templos budistas? ¿Saberse todos los *sutras*, las palabras del Buda, de memoria? ¿Tener cientos de prácticas de meditación budistas? Me parece a mí que no. Sin marear más la perdiz, esta es mi lista de las siete cosas que te convertirían en un buen budista, aunque continúo pensando que entretenerse con términos como *buen* y *budista* es contraproducente de cara a estar totalmente presente y liberarse uno mismo de una mente estancada.

Las siete cosas que haces si quieres considerarte un buen budista –aunque recomiendo evitar esa etiqueta por completo– son:

1. Tener una conexión con una práctica de atención plena-presencia

Es difícil considerarte budista si ni siquiera trabajas con la mente. Así que es importante aprender meditación *shamatha*, prácticas de contemplación u otras técnicas meditativas

de maestros capaces y autorizados que pertenezcan a un linaje budista. Obviamente, subrayo *shamatha* en el contexto de este libro, pero si cuentas con una conexión con una tradición budista que aliente las postraciones o los mantras, serán totalmente válidas mientras las utilices como una práctica de atención plena y no como una afición guay.

2. Buscar más despertar e iluminación

¿Qué sentido tiene una práctica de meditación si no intentas cambiar? Antes ocupé el puesto de director ejecutivo en un centro de meditación de Boston. Cuando la gente llegaba, no buscaba la iluminación; buscaba una manera de poder trabajar con sus mentes para reducir su sufrimiento. Considero que cualquier motivación que oscile entre querer estar menos liado y confuso y el despertar final será fantástica, pues se basa en un deseo de mejora.

Tal y como dijo Chögyam Trungpa Rinpoche: «La práctica de la meditación no trata tanto de la hipotética realización de la iluminación. Trata de vivir bien».⁸ Así que sería buena idea no quedarse colgado de la importante tarea de alcanzar el nirvana. Tal vez deberíamos empezar siendo buenas personas. Tal vez deberíamos intentar llevar una vida decente y buena. La iluminación pudiera llegar por añadidura.

3. Aprender algo

Estudiar. Estudiar un montón. Leer un libro sobre el dharma. Acudir a recibir instrucción de maestros importantes. Escuchar una charla en audio. Mirar un vídeo. La meditación sin estudio es como ir en una bici con una sola rueda: no llegarás muy lejos. Siempre me impresionan los grandes maestros de meditación que destilan sabiduría y compasión. Aunque están tan despiertos y son tan asombrosos, continúan estudiando a diario. Tal y como dijo el gran erudito del siglo XI Sakya Pandita: «Aunque fueses a morir mañana, todavía tendrías tiempo de aprender algo esta noche». Podemos aceptar su consejo y mejorarnos a través del estudio diligente del dharma.

La belleza acerca del dharma es que podemos leer o escuchar lo mismo una y otra vez, pero si hemos cambiado entre tanto, nos llegará de una manera distinta. Algunos de mis libros dhármicos favoritos son los que he leído varias docenas de veces. Y cada vez que los releo doy con un aspecto nuevo y pienso: «Nunca antes había caído en lo que quería

decir este párrafo». No se trata de que las palabras hayan ido a parar al libro por arte de magia, sino que lo que sucede es que mi percepción de las enseñanzas es distinta a causa de los cambios sucedidos en mi propia experiencia.

4. Aprender de otros practicantes

Solo porque no sean un grupo de seres totalmente iluminados, no significa que no puedas aprender un montón de un sangha, o comunidad, de budistas. Puedo decir que para mí ha sido esencial contar con compañeros de viaje en el camino con los que hablar de mi experiencia en la práctica meditativa y debatir cuestiones filosóficas, y que me señalen mis malos rollos.

A veces la gente cree que el Buda es un buen ejemplo a seguir, que sus enseñanzas son estupendas, pero que todo ese rollo del sangha da mucha pereza. Si consideras qué tipo de gente se siente atraída a practicar meditación, verás que sobre todo se trata de personas que se han dado cuenta de que sufren de alguna manera. Así que todos tenemos eso en común y podemos apoyarnos en esa cuestión. Sé paciente con tu sangha; además, siempre puedes utilizarlo como una herramienta para cultivar compasión.

5. Intentar no causar daño

No causar daño es una frase bonita si puedes hacerla realidad, y lo conseguirás si lo intentas. Hace falta tiempo y dedicación, claro. A menudo, incluso los comentarios aparentemente más inofensivos pueden provocar negatividad en las mentes que nos rodean. Haces una broma sobre una tontería que hizo una amiga tuya hace años y de repente esta se queda callada el resto de la noche. Al día siguiente la llamas y descubres que le arruinaste la noche porque contaste esa anécdota tan vergonzosa estando presente el chico por el que anda colada. Si hubieras tenido un poco más de cuidado y observado la situación con algo más de claridad, tal vez no le hubieras hecho daño. Cuanto más conscientes somos de nuestras palabras y actos, menos daño creamos en el mundo.

6. Haz algo bueno por el mundo

El Buda podía haberse quedado sentado bajo el árbol de la *bodhi*, encantado y convencido de que ninguno de nosotros, tontos de capirote, íbamos a ser capaces de comprender sus enseñanzas. Pero en lugar de eso se incorporó e intentó conducir a todos los que se encontraba hacia la iluminación. Vale, sí, todavía no somos budas, pero además de intentar no fastidiar las cosas a nuestro alrededor, también podemos intentar plantar algunas semillas positivas.

Aunque pueda parecer cursi, creo que incluso sonreírle a alguien que lo esté pasando mal tiene un efecto dominó parecido al del aleteo de una mariposa que provoca un ciclón en el otro extremo del mundo. Más adelante hablaremos más sobre acción social, pero creo que cada uno de estos capítulos se basa en la idea de que deberíamos intentar hacer algo bueno por el mundo.

7. Por último, pero no por ello menos importante, considera la práctica de la meditación como la práctica de tu vida

Es estupendo sentarse en un cojín durante un período de tiempo cada día o cada semana. Pero ello no significará nada a menos que lo consideremos como una práctica porque nos estamos formando durante las 23 horas y 40 minutos al día que no meditamos. Podemos llevar a cabo todo tipo de cosas espirituales externas para demostrar al mundo lo santos que somos, pero si no nos tomamos a pecho las enseñanzas sobre sabiduría y compasión, entonces no estaremos más que esparciendo confusión con el pretexto del budismo. Y eso es una estupidez.

Recuerdo que cuando era practicante principiante hice un largo viaje en coche con mi madre, alguien que por entonces ya llevaba más de veinte años de práctica de meditación. Mi madre hablaba negativamente de alguien y, frustrado, me volví hacia ella y exclamé: «¿Cómo puedes decir algo así y seguir considerándote budista?».

Me siento bastante tonto al recordarlo. Conozco a muchos budistas que son descuidados con su lenguaje, que empiezan a beber antes del mediodía y que tratan de fornicar de manera indiscriminada. No obstante, nunca les negaría el derecho a considerarse budistas, siempre que su motivación principal no sea abandonarse a hábitos negativos, sino despertar de los mismos. A propósito, mi madre no tardó en señalarme que aunque tal vez ella había dicho algo negativo, fui yo el que, a pesar de que me las daba de santo, me había dejado seducir con gran facilidad por la intensa emoción de la

cólera. Reflexionar acerca de ese momento continúa recordándome cuánto trabajo me queda todavía por hacer para llegar a poder encarnar esas enseñanzas, yendo más allá de la teoría.

El camino budista es un sendero de cambio que se realiza trabajando con la propia mente y corazón. Si eso te interesa, considérate lo que gustes. Espero que estos siete aspectos te orienten a la hora de determinar cómo te quieres manifestar como budista y a que te esfuerces por encarnar las enseñanzas en lugar de limitarte a comprenderlas intelectualmente. Tanto si decides considerarte budista como si no, lo importante es que estés intentando despertar.

Encontrar una comunidad

¡Cuántos distintos linajes y tradiciones budistas existen! Son, claro está, resultado de diferentes contextos culturales y circunstancias históricas, y cada uno de ellos es una expresión única del dharma. En muchos sentidos es estupenda tanta variedad. Pero también puede resultar confuso. Si me interesara practicar budismo, ¿cómo podría elegir la tradición adecuada? ¿Cómo puedo separar las enseñanzas falsas de las verdaderas?

Aunque las enseñanzas del Buda puedan tener su origen en la India, desde entonces se han difundido por el mundo. A semejanza del cristianismo, al echar raíces en distintos países, la doctrina ha ido cambiando y adaptándose para ajustarse a las normas culturales de los tiempos. Por ello, el budismo de Tailandia parece muy diferente del del Tíbet. Hay incluso escuelas concretas de budismo, como el zen, que parecen totalmente distintas dependiendo del país, como ocurre entre Corea y Japón.

Las enseñanzas del Buda se fueron trasladando a nuevas tierras, pero no por ello se diluyeron ni perdieron su intensidad, sino que los principios específicos de la tradición se fueron modificando de manera que resultasen adecuados para la época y el lugar en que se recibían las enseñanzas. Esa es la razón por la que muchos maestros contemporáneos intentan aplicar la meditación al mundo de hoy en día, donde existe un constante bombardeo publicitario, donde existe internet y donde contamos con vastos arsenales de armas para destruirnos entre nosotros y a la Madre Tierra. El Buda no está presente para concretar cómo relacionarnos conscientemente con nuestra sociedad contemporánea, pero sí que expuso enseñanzas que podemos estudiar, reflexionar y aplicar a nuestras vidas modernas.

Dicho lo cual, es cierto que vivimos en tiempos que son únicos. En Estados Unidos, mismamente, en el corto espacio de menos de un siglo, hemos tenido la fortuna de acoger a maestros y centros de meditación de todas las tradiciones budistas del mundo. No hay más que pensar en ello durante un minuto: mientras que hace unos pocos siglos muy poca gente conocía las diferencias entre el budismo tibetano y el zen japonés, hoy en día es posible darse una vuelta por Nueva York y, en menos de una hora, experimentar ambas formas.

No hace mucho visité Sacramento para dirigir unos cuantos talleres. Uno de los grupos que visité era interbudista. No interconfesional o ecuménico, sino interbudista, que significa que eran un grupo que se reunían para sentarse en meditación juntos una vez a la semana, pero que también pertenecían a una docena de sanghas, o comunidades, distintos, de la ciudad. Una persona levantó la mano e hizo una pregunta parecida a esta: «¿Cómo saber qué sangha elegir?».

Al principio mi mente se dirigió a una escena de la serie de televisión *Arrested Development*, en la que el patriarca de la familia acaba en la cárcel y todas las bandas en prisión tratan de ganárselo para su grupo. En un momento dado mira a su hijo y dice en voz baja: «Me siento como la chica más guapa del baile».

Creo que explorar diversas comunidades budistas puede a veces producir esa impresión. Cada grupo quiere ser el receptor. Quieren que llegues y te encuentres cómodo entre ellos. Quieren que disfrutes de tu visita de manera que, a ser posible, te sientas alentado en tu práctica de meditación. No van a mostrarte la parte más sórdida en tu primera visita. «Permíteme que te presente a uno de nuestros estudiantes más antiguos, Chris. Es alcohólico y puede que te zurre.» No, eso no pasará.

En lugar de citar *Arrested Development*, contesté a la pregunta de esa mujer hablando un poco de la intuición. Meditar se parece algo a pelar las capas de una cebolla. Cuando meditas, estás ahí sentado, y aunque parezca que no haces nada, de hecho estás empezando a conocer muy bien tu mente. Exploras tus manías y rarezas, tus formas de actuar y neurosis habituales hasta el punto en que puedes llegar a pelar algunos de esos aspectos como harías con una capa de la cebolla. Como en el cojín de meditación no haces más que regresar a la respiración, se parece algo a cuando tomas un cuchillo muy afilado para cortar tu confusión, eliminando un montón de capas.

Te hallas sentado en el cojín y de repente emerge en tu mente una gran agitación emocional: «No puedo creerme que me dejase. ¿Por qué? ¿Qué hice?». Lo más conveniente es que reconozcas ese pensamiento y regreses a la respiración. Tal vez vuelva a aparecer una y otra vez. Tal vez tú regreses una y otra vez a la respiración. Con el tiempo, la neurosis que genera la sensación de «No soy lo bastante bueno» o «Ahí es donde la fastidié» empieza a disiparse. Estás empuñando el cuchillo de la meditación y eliminando esas capas de confusión externa de la misma manera que eliminarías capas de la cebolla. Tal vez te fijas en que las capas son muy finas. Tal vez veas que mientras lo haces ha caído otra capa. Pero lo que conviene es que te mantengas en la respiración.

Algo gracioso sobre ese proceso: cuanto más utilizas el cuchillo de la meditación con tu confusión, más se te revela lo que subyace. En el núcleo bajo nuestras neurosis está la bondad fundamental. Estar en sintonía con tu bondad fundamental es como tener una vocecilla que te susurra a la oreja, guiándote hacia actividades virtuosas. Es un instrumento de discernimiento que te permite saber si una oportunidad laboral en concreto o una idea romántica son adecuadas para ti. Se trata de la brújula de tu intuición.

Suelo animar a las personas a que exploren tantas comunidades budistas diferentes como les sea posible. Yo mismo crecí en la tradición Shambhala, pero me tomé cierto tiempo para explorar otras tradiciones religiosas y luego diversos linajes del propio budismo antes de regresar y comprender que Shambhala es donde me siento más en casa.

La idea de volver a casa en este sentido no tiene que ver con dirigirse a la organización budista que más te alienta a relajarte y levantar los pies. De lo que se trata es de conocer una comunidad de practicantes, de escuchar el dharma con una mente abierta y comprobar si te llega al corazón. Se dice que los antiguos compañeros del Buda se le acercaron poco después de su iluminación. Querían que les enseñase cómo ser exactamente como él. Antes de que el Buda pronunciase una palabra acerca de enseñanzas, les dirigió una invitación: «Venid y ved por vosotros mismos».

Hemos de ver por nosotros mismos cómo nos sientan las palabras del Buda. Si no puedes ver la verdad de las enseñanzas en tu propia experiencia, entonces no las sigas. El budismo no es una tradición en la que haya que hacer ciegamente lo que otros dicen que debes hacer. Aunque no llegaría a decir que el sangha de otra persona es espurio, sí que creo que cualquier grupo que trate de convencerte de que es el mejor, de que deberías confiar ciegamente en él, merece un análisis en profundidad. Se trata de poner a prueba el dharma y ver si es aplicable a tu vida.

Mientras explores las diversas comunidades por las que te sientes atraído, no dejes de escuchar tu intuición. Intenta estar tan presente como puedas y conectar con tu propia bondad fundamental. Observa cómo te orientan los maestros y sanghas en esos lugares y si consideras que serás capaz de recibir el dharma de manera genuina en cualquier espacio. Si no es así, no elijas ese. Por el contrario, si te parece que sí, es probable que sea el sangha que te conviene.

Los errores son el combustible de nuestro viaje

¿Cómo lidiaría Sid con la falta de destreza cuando la pifia o comete un error? Yo suelo experimentar disgusto, vergüenza y decepción. Debe ser que tengo un crítico interior muy severo o algo por el estilo.

Todos cometemos errores. Todos nos lamentamos. Uno de mis *haikus* favoritos, del fallecido poeta Masajo Suzuki, dice:

¿Es posible vivir
sin lamentarse?
La espuma de la cerveza se desborda...⁹

Incluso el Buda histórico tuvo un período en que cometió el error de pasarse de la raya al tratar de compensar su lujosa educación convirtiéndose en asceta y matarse de hambre. Se torturó en nombre de la espiritualidad. Ese es un gran error. No obstante, no hubiera podido descubrir el camino intermedio entre los extremos del lujo y el ascetismo de no haber experimentado ambos. En otras palabras, los errores no son cosa mala; son el combustible de nuestro viaje espiritual.

Cada uno de nosotros tiene una emoción particular en la que cae cuando cometemos un error. La tuya puede ser la vergüenza o la decepción. Otros pueden ponerse a la defensiva. Y otros intentan culpar a cualquiera menos a sí mismos.

Lo primero que podemos hacer cuando cometamos un error es observar a conciencia lo sucedido. ¿Qué factores te condujeron al punto en que cometiste el error? ¿Ibas con prisas? ¿Te mostraste arrogante? ¿Qué sendero emocional y mental tomaste hasta acabar metiendo la pata? Una vez que consigas tenerlo claro, puedes decidir no volver a cometer un error así. Insistir en el mismo error tras decidir no volver a hacerlo sería como retroceder en el camino espiritual. También es señal de que tu pesar no era genuino.

A veces, cuando cometes un error, puede que sientas que hay mucha gente culpable del mismo. Por ejemplo, alguien del trabajo ve que te pasaste haciendo locuras el fin de semana con amigos por ahí y cuenta la historia en el trabajo, exagerándola, y observas

que el lunes por la mañana el jefe te mira raro. Podrías echar la culpa al colega del trabajo (y vaya si sería fácil hacerlo), pero también has de darte cuenta de que si no te hubieras pasado de vueltas no habría historia que contar.

Atisha, maestro de meditación del siglo XI, es famoso por componer una serie de máximas aforísticas para formar la mente: la práctica de *lojong*. Una de esas máximas es: «Dirige todas las culpas hacia ti». En pocas palabras, esa máxima indica que en lugar de buscar factores externos como origen de nuestros errores, lo que deberíamos hacer es observar nuestra experiencia. Tal y como escribió Chögyam Trungpa Rinpoche en su libro *El entrenamiento de la mente y el cultivo de la bondad*: «Podemos culpar a la organización; podemos culpar al gobierno; podemos culpar a la policía; podemos culpar al tiempo; podemos culpar a los alimentos; podemos culpar a las carreteras; podemos culpar a nuestros propios automóviles, a nuestra propia ropa; podemos culpar a una variedad infinita de cosas. Pero somos nosotros los que no soltamos, los que no desarrollamos suficiente calidez y simpatía..., y eso es lo que nos hace problemáticos. Así que no podemos echarle la culpa a nadie».¹⁰

Cuando cometemos errores, solemos desarrollar una sensación de rigidez respecto a nosotros mismos. Somos duros con nosotros mismos y con otros. Empezamos a culpar a un amorfo «ellos», que lo arruinan todo continuamente. Eso no ayuda mucho.

En lugar de ello, si puedes observar cuál es tu propio papel en tus errores, verás, si eres sincero, cómo puedes evitarlos en el futuro. Puedes aplicar una actitud amable a tu exploración, suspendiendo los prejuicios acerca de que eres un estúpido. Puedes desarrollar calidez y sentir algo de simpatía por ti mismo. Luego podrías reconocer lo que hiciste y decidir no volver a hacerlo.

Además, puedes contrarrestar las acciones negativas que cometiste en el pasado al producir otras nuevas y positivas. No se trata de que invites a cenar a tus compañeros de trabajo para que vean lo buen chico o chica que eres. De hecho, no tendría por qué estar relacionado con tu error. Sin embargo, puedes utilizar el conocimiento acerca de que has provocado cierto tipo de daño como combustible para intentar hacer algo bueno en este mundo.

Con el tiempo, los errores se diluyen y la gente madura. Como todos hemos cometido errores, todos sabemos que en cierto momento hemos de perdonar los ajenos. Si reconoces genuinamente tus errores y te esfuerzas en producir acciones positivas, la gente reaccionará ante ellas. Nadie recuerda al Buda como alguien que cometiera

errores; solo recuerdan su increíble bondad y sabiduría. Aunque hoy sigamos cometiendo errores, si nos esforzamos en aprender de ellos, también a nosotros nos recordarán de esa manera.

Quedar con tu mente

¿De verdad he de meditar cada día? Si no quiero meditar, ¿podré seguir beneficiándome de limitarme a leer libros dhármicos?

Meditar es parecido a quedar, a tener una cita con tu mente. Al principio pruebas; la primera cita es cuando te sientas para recibir instrucción meditativa inicial. Después de eso tendrás tres respuestas: me gusta y quiero volver a hacerlo; lo odio e intentaré evitar mi mente de todas todas; o, vale, está bien, quizás pasar algo de tiempo con mi mente sea algo que vaya desarrollándose en mí.

Imaginando que tú y tu mente pasáis de la primera cita, empezaráis a veros de vez en cuando. Tú y tu mente os reunís en vuestro lugar favorito, el cojín de meditación, y os dedicáis a vuestra actividad favorita, que es permanecer presente con la respiración. Sí, claro, a veces la mente se distrae. A veces tú te molestas por ello. Pero sabes que quieres hacerlo, así que perseveras a pesar de los altibajos.

Con el tiempo puede que veas más a tu mente, al meditar con más regularidad. Al principio, tú y tu mente quedabais una o dos veces a la semana, pero os habéis ido acostumbrando el uno al otro. Entablas amistad con la mente. Queréis pasar más tiempo juntos, así que te sientas en el cojín más a menudo y durante más tiempo.

La idea de meditar cada día quiere decir que te estás tomando en serio la relación. La estás convirtiendo en una prioridad, como si tuvieras un novio o novia fijo. Cuando pasa un día sin tener contacto con la mente, te sientes raro e incómodo. Anhelas ir al cojín y salir contigo mismo. Así que para responder a la primera mitad de la pregunta, no, no *tienes* que meditar a diario. Nadie te anulará la suscripción a la revista *Buen budista* porque de vez en cuando no te sientes. Pero tal vez descubras que quieres sentarte a diario, y eso también está bien.

Así que, respecto a la segunda parte de la pregunta, cuando empiezas a ir en serio con la mente, tal vez quieras sacarla de la ciudad. El cojín de meditación es estupendo, pero ya vas allí continuamente. Es hora de sacarla a un buen libro dhármico. Hay muchos, y en los recursos al final de este hallarás una lista con algunos de mis favoritos.

Puedes dejar un libro cerca de donde meditas y otro junto a la cama. Igual quieres echar un vistazo al primero y leer unos cuantos minutos antes de iniciar tu sesión regular

de meditación. Eso te proporcionaría una oportunidad de facilitarte la práctica o de aconsejarte cómo enfocar tu vida tras la meditación. También podrías querer hojear el otro justo al despertarte o antes de dormir. Leer aunque solo sea un capítulo en esos momentos te ayuda a realizar la transición de entrada y salida de la jornada.

No obstante, algo que recomiendo es sacar y llevar a tu mente a un *buen montón* de libros dhármicos. Si la variedad es la sal de la vida, entonces mantén tu relación con la mente animada y jugosa, aprendiendo todo lo que puedas sobre las enseñanzas. Cuando casas tu práctica de meditación con tu estudio del dharma, progresas en el camino con más fluidez que si solo haces una de las dos cosas.

Ofreciendo una respuesta más directa a la segunda parte de la pregunta, siempre puedes beneficiarte al leer el dharma. Pero tal vez puedas caer en la trampa de que se convierta en una tontería puramente teórica si no meditas a la vez. Al meditar estás llevando tu mente a eso sobre lo que lees, y lo cierto es que le encanta. Limitarse a leer el dharma es como hablar mucho de querer tener una relación. La meditación es liarse la manta a la cabeza y llevarla a cenar, y para postre leer un buen libro sobre el dharma.

Poner en marcha una práctica

¿Algunas sugerencias sobre mantener la práctica de meditación en casa?

La meditación no es un pasatiempo. Puedes tratarla como tal, pero si lo haces es que no comprendes lo esencial. De hecho es una herramienta que puede ayudarnos a transformarnos en gente más delicada, amable, compasiva y consciente. Pero quiero hacer un descargo de responsabilidad: si no estás interesado en cambiar como persona, no medites.

La meditación es algo que te cambia, afortunadamente para mejor. Pone de relieve tus patrones y neurosis habituales y te ofrece una oportunidad para no sumergirte tanto en esas actividades. Te proporciona un espacio en la vida para que puedas abordar tu mundo desde una perspectiva fresca. Te ofrece una oportunidad para estar más presente con tu mundo y realizar lo sagrado que puede llegar a ser. Chögyam Trungpa Rinpoche dijo en una ocasión: «La sacralidad no es solo una idea. Es una experiencia. Tener una experiencia de sacralidad significa que experimentas un elemento de poder y dignidad en todo, incluyendo el bolígrafo que usas, el peine, el darte una ducha o conducir el coche».¹¹

Si eso te dice algo, entonces es que necesitas contar con una práctica de meditación regular. No hay otro modo. Si quieres considerarla un pasatiempo, entonces medita una vez al mes, o algo por el estilo. Te prometo que eso no perjudica. Sin embargo, si lo que quieres es emprender un proceso de transformación interior, entonces deberías aspirar a sentarte en meditación varias veces a la semana, siendo lo ideal a diario.

La primera sugerencia que ofrecería en términos de conseguir poner en marcha una práctica de meditación regular en casa es crear un espacio para ello, tanto física como mentalmente. Físicamente significa despejar una zona en casa en la que puedas llevar a cabo una práctica de meditación consistente. Si lo deseas, puedes adquirir un cojín de meditación (véase la sección de recursos de este libro sobre sugerencias al respecto).

Contar con un cojín de meditación en casa es como tener una madre muda, pero latosa. Sabes que tu madre considera que deberías hacer ciertas cosas, como comer mejor o conocer a una persona maja para salir, y aunque siempre está ahí en tu vida, no puede decir nada al respecto porque, vaya, es muda. Un cojín de meditación puede desempeñar

el mismo papel si lo colocas en algún lugar obvio en casa. Pasarás junto a él y, aunque no puede hablar, te preguntará: «¿Es que hoy no te vas a sentar?». Sentirás una ligera oleada de culpabilidad (olvídate de eso porque no es de ayuda), pero tras pasar al lado varias veces acabarás capitulando y haciendo lo que ya sabes que te sienta bien: meditar.

Si no quieres adquirir un cojín de meditación, siempre puedes utilizar la almohada de la cama o un cojín del sofá. No obstante, esos objetos no se dedicarán a recordarte la meditación, así que tal vez deberías poner algo más en casa que prestase esa función. Podría tratarse de una imagen del Buda, de un cuadro o foto del mismo o de un maestro budista al que admires, o incluso un incensario o una vela. Disponer de ese espacio físico especial en casa servirá de recordatorio regular de que te comprometiste contigo mismo a mantener una práctica de meditación.

En términos de crear espacio mental para la meditación, lo mejor es establecer un horario fijo para meditar. A algunos les gusta meditar nada más levantarse, mientras que otros prefieren hacerlo después de trabajar o antes de acostarse. Yo, por ejemplo, me levanto, trabajo un poco y luego medito por la mañana, antes de lanzarme de cabeza a la jornada.

Mi amigo Eric me dijo no hace mucho que ha hecho la elección consciente de meditar por la mañana. Cuando se levanta de la cama, recorre el pasillo y tiene dos opciones: si gira a la izquierda entra en su sala de meditación; si lo hace a la derecha, entra en su despacho y se pone a trabajar. Eric es una persona muy ocupada, así que se ha propuesto eso para empezar a trabajar, pues es de los que no paran en todo el día hasta que llega a la noche agotado, demasiado cansado para meditar. Así que ha decidido comprometerse a algo todas las mañanas: girar a la izquierda.

De hecho, él y algunos amigos se ayudan entre sí a meditar basándose en esta idea. Se envían correos electrónicos a diario, haciendo saber a los demás que han “girado a la izquierda” y meditado. Aunque los otros no viven en el apartamento de mi amigo, el principio puede ser aplicado, y está muy bien que se recuerden entre sí el meditar.

Además de dedicar un momento concreto del día, de reservar un tiempo para el período de meditación, también recomiendo ser consistente con la duración del tiempo que se medita. Para un principiante lo más conveniente sería empezar con 10 minutos al día, tal vez incluso se puede llegar a 20. Algunos días eso puede parecer mucho, mientras que otros, cuando suene la alarma, es posible tener la sensación de que uno solo acaba de sentarse. Ambas cosas están bien. Es importante ser amable con uno mismo al

iniciar una práctica de meditación. Nadie va a darte una palmada en la espalda ni a felicitarte por ser duro contigo mismo. Así que no etiquetes las sesiones de meditación como buenas o malas. Cualquier tiempo que medites es buena meditación.

He leído que si quieres crear un nuevo hábito, has de hacerlo durante 21 días seguidos. Si intentas escribir, intenta hacerlo un poco durante 21 días y observa si se forma en ti el hábito de escribir. Si lo que quieres es dejar de fumar, aspira a dejarlo durante 21 días y observa a ver si después de ese tiempo te resulta más fácil dejarlo del todo. En términos de meditación, creo que es una buena regla. Si te estás tomando en serio lo de iniciar una práctica, ponte como objetivo hacerlo durante 21 días seguidos. No pasa nada si te saltas uno por accidente. Pero intenta realizar la serie completa de 21 días.

Después de eso es probable que veas los efectos de la meditación y que quieras continuar con ella. Eso sería estupendo. Llegado a ese punto, deberías evaluar tu vida y sentar unos objetivos realistas sobre cómo y cuándo meditarás. Tal vez tengas los fines de semana muy ocupados, así que sabes que lo más probable es que medites de lunes a viernes en algún momento. O quizás trabajes de noche, te levantes tarde, y te sientes a la 1:00 de la tarde todos los días. Lo importante es que conviertas en algo personal esta práctica de meditación y que la hagas tuya. A partir de ese momento verás los frutos de tu labor y podrás estar siempre ahí para ti mismo y para cualquiera con quien te encuentres.

2. Juega como un buda

La meditación no es algo que hagas por hacer. Empiezas a practicar meditación como medio para vivir tu vida con atención plena y compasión. Las personas con las que suelo hablar no son, de ninguna manera, monásticas castas que vivan vidas apacibles. Son empresarios, estudiantes habituales de fiestas, ligones empedernidos y activistas apasionados. Quieren practicar meditación, pero no quieren liquidar esos otros aspectos de sus vidas. Por fortuna, no tienen por qué hacerlo.

En este capítulo exploramos cómo salir del cojín de meditación, ir de bares, de fiesta o al tatuador, y seguir manteniendo atención plena. Intento evitar juicios estrictos sobre esos temas y te animo a que hagas lo mismo.

En una ocasión, un periodista me preguntó por qué hablo sobre beber en mis escritos sobre budismo. «Si los adolescentes van a tener relaciones sexuales –contesté–, ¿cree que es más efectivo decirles que no las tengan o educarlos en cómo hacer para que sean seguras?» Aplico la misma lógica a lo de salir por ahí. Si vas a salir por ahí y fumar o consumir drogas, o si vas a pasarte horas en Facebook, al menos hazlo teniendo en mente los principios budistas. Eso no quiere decir que esté presionando para que hagas todo eso (la vida sería probablemente más simple si no lo hicieras), pero si vas a salir, así es como podrías trasladar tu práctica de meditación para llevar esas situaciones.

Beber de manera adecuada

Uno de los preceptos establecidos por el Buda para los monásticos es que no deberían consumir alcohol u otras sustancias tóxicas. No soy monje. Me gusta beber de vez en cuando. ¿Significa este precepto que no puedo irme de juerga? ¿O que puedo beber todo lo que quiera mientras permanezca atento?

Cuando el Buda atrajo a cierto número de seguidores interesados en seguir el camino de la meditación, comprendió que era necesario establecer ciertas reglas básicas. Las más importantes son los preceptos, incluyendo la idea de que sus seguidores monásticos no deberían matar, robar, permitirse una conducta sexual impropia, hablar a lo tonto o consumir sustancias tóxicas. Este quinto precepto era *sura-meraya-majja-pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*, o: «Me comprometo con la regla de formación de abstenerme de consumir sustancias tóxicas que provoquen falta de atención».

La mayoría de los maestros budistas se atienen de manera bastante estricta a todo el precepto: «Tomo el voto de abstenerme de consumir intoxicantes que provoquen falta de atención». Sin embargo, los sistemas monásticos tradicionales suelen entrar en conflicto con la realidad de una existencia moderna en Occidente. Conozco a varios budistas que beben –y a otros que no lo hacen– basándose en el nivel de pérdida de atención que creen poder evitar. Por eso es necesario que determinemos por nosotros mismos qué significa consumir intoxicantes que puedan provocar fácilmente confusión y agitación.

La primera pregunta que podría hacerle a cualquier meditador sería: «¿En realidad quieres beber, o sientes presión social para hacerlo?». Si tienes la sensación de que no puedes ser practicante de meditación y beber, pues muy bien. Considerar si solo vas al bar porque allí es donde están tus amigos sería algo que valdría la pena examinar.

Sin embargo, da la impresión de que esta pregunta no trata tanto de: «¿Está bien beber?», sino: «¿Cómo puedo beber sin perder la cabeza?». Esa es una importante pregunta que se hace cualquier meditador en el mundo actual que sea practicante laico y no quiera eliminar el alcohol por completo de su vida. ¿Cuán a menudo has visto un anuncio de alcohol que acabe con el «bebe responsablemente?». Las empresas fabricantes de bebidas alcohólicas no nos lo van a decir, así que tendremos que imaginárnoslo nosotros.

Personalmente, creo que cuando intentamos trasladar la atención plena desde el cojín de meditación a nuestro mundo cotidiano, no podemos decir: «Permaneceré atento al lavar los platos, en el trabajo, sacando a pasear al perro, pero no cuando beba». Si quieres llevar una vida atenta, entonces deberás aspirar a que la práctica de la meditación permee todos los aspectos de tu existencia. No puede ser algo que apliques en ciertas ocasiones. Es una herramienta para relacionarte con todos los aspectos de quién eres y qué haces.

Al principio de su carrera docente, el Buda estableció lo que se conoce como el Óctuple Sendero. Incluye principios para vivir una buena vida, como disponer de medios de vida adecuados o hablar de manera adecuada. Siempre me he preguntado que, si existe el hablar de manera adecuada, ¿por qué el practicante de hoy en día no puede beber de manera adecuada?

Demos un vistazo rápido a la historia tras el alcohol y el budismo. Empieza con Siddhartha bebiendo regularmente en su juventud, probablemente sin mucha atención. Más tarde, cuando se convirtió en un buda, reconoció que el alcohol es un fuego peligroso para jugar con él, y sentó los preceptos para sus seguidores monásticos. Con el tiempo, mientras el budismo se difundía y llegaba a nuevas tierras, se adaptó para acomodar esas culturas. Hoy en día, en muchos monasterios del Tíbet y la India, los practicantes Vajrayana incorporan alcohol como parte de su práctica.

La intención no es que los monjes se emborrachen, sino que ingieran lo que se considera un veneno y lo transformen en una herramienta de amplitud, de espaciosidad. Chögyam Trungpa Rinpoche intentó conducir a sus estudiantes Vajrayana avanzados en Occidente hacia lo que aludió como «beber atento», con resultados desiguales. Algunos estudiantes emprendían la práctica hasta el punto en que sentían que su ego aflojaba, así como su sensación dualista de «yo» contra «el mundo». Otros vomitaban.

Un estudiante de Chögyam Trungpa Rinpoche dijo que se les alentaba a «beber lo necesario para relajarse, para apreciar su situación y ayudar a dormir al ego». La idea era observar de qué manera les afectaba el alcohol y comprobar cómo podía relajarles la mente. Cuando sientes ese relajamiento interior, dejas de beber.

Por desgracia, la mayoría no nos detenemos en ese punto. Lo que hacemos es salir con la intención de soltar la mente, celebrar algo con amigos o participar en reuniones informales y luego carecemos de disciplina para decir no a otra copa más. Ese es el

momento en que no solo rompemos con la letra, sino con el espíritu de los preceptos: acabamos perjudicándonos a nosotros mismos y a otros.

Dicho lo cual, considero que beber de manera adecuada es una práctica que deberían emprender los meditadores de hoy en día. Si vas a beber, necesitas hacerlo responsablemente. Para empezar, esta práctica podría incluir lo siguiente:

Conoce tu intención

Es importante conocer la intención en todas las cosas. ¿Vas a beber para utilizarlo como una herramienta de práctica? ¿Para sacudirte un mal día en el trabajo? ¿Para relajarte con un amigo? ¿Para ahogar las penas? Saber por adelantado qué uso intentas darle al alcohol es importante. Consumir alcohol se parece un poco a hacerse con una motosierra: si no sabes qué intentas hacer con ella, acabarás haciéndote daño. Así que antes de fastidiarte, consúltate.

Saboréalo

La práctica de saborear es una manera muy sencilla de aportar atención plena a tus hábitos de consumo de alcohol. No bebas sin pausa, ni te acabes la copa de un trago. En lugar de ello, intenta saborear cada sorbo. Algo en esa onda que también recomendaría es beber menos, pero de mejor calidad. Calidad, no cantidad. Bajar el ritmo físicamente te permite mantener tu atención plena mientras consumes esa peligrosa sustancia.

Observar qué sucede con tu mente

Observa el efecto que tiene el alcohol en ti. No tienes que convertirlo en un problema, ni tampoco has de cerrar los ojos y llevar a cabo una exploración corporal ni nada por el estilo, pero sí que puedes hacer una pausa tras haber terminado tu copa, observar, descansar la mente y comprobar cómo te encuentras. Fíjate en si empiezas a sentirte menos atento con tu manera de hablar, gestos o con la persona con la que estás saliendo.

Encuentra tu propio camino intermedio

Pudiera ser que ahora estés recorriendo la delgada línea entre relajación, espaciosidad y placer, pero ¿te parece que si tomas una copa más perderás el control? Tal y como animaba a hacer a sus estudiantes Chögyam Trungpa Rinpoche, deja de beber mientras todavía puedas apreciar la situación. A menudo se trata de un proceso de tanteo, pero con el tiempo hallarás la manera y la cantidad de copas adecuadas.

Es fácil abusar del consumo de alcohol. No quiero que parezca que estoy intentando decir que emborracharse es estupendo queriendo asimilarlo a meditación. Se trata justo de lo contrario de lo que intento explicar. Estoy diciendo que si vamos a participar en ese tipo de actividad, entonces aportemos atención plena al acto de beber. No nos abandonemos a la situación, trabajemos con nuestro anhelo de alcohol de manera parecida a como lo hacemos con el anhelo en general en el cojín de meditación. Si encaras tus salidas por la noche con atención plena y tomas precauciones, no te sorprendas si al final de la noche en lugar de sentirte mareado te sientes refrescado con la experiencia.

Fumar tabaco

He empezado a meditar no hace mucho y estudio el budismo desde el punto de vista del Hinayana. Parece que en esa perspectiva se insiste mucho en cuidar de uno mismo y no perjudicar a nadie. Fumo cigarrillos desde hace mucho tiempo. ¿Estaré transgrediendo las enseñanzas Hinayana si continúo fumando?

El término *Hinayana* ha sido en ocasiones traducido como “vehículo estrecho”, como opuesto al más denigrante “vehículo menor”. Me gusta más el término de *vehículo estrecho* por la connotación de que empiezas a estrechar tu concentración y a observar tus propias complicaciones. Es muy simple: ponemos orden en nosotros e intentamos ser amables con nosotros mismos y los demás. En ese sentido, ¡sus ramificaciones son cualquier cosa menos estrechas! Contesto a la pregunta utilizando este término con el mayor de los respetos hacia la idea de estrecharnos, de concentrarnos más, de cara a cómo podemos cambiarnos a mejor a fin de despertar.

El principio básico del camino Hinayana es desarrollar confianza en tu propia naturaleza búdica mediante el cultivo de la atención plena o *mindfulness* tanto en el cojín de meditación como fuera de él. Parte de este camino implica severidad con la propia vida y discernir qué aspectos de tu manera de hacer las cosas te están ayudando a despertar y cuáles no. La delicadeza no solo es cómo tratas a los demás; está enraizada en ser delicado, amable, con uno mismo.

Para ir directos al grano, te recomendaría que te preguntaras: «¿Me perjudica fumar regularmente?». Desde un punto de vista práctico, inhalar humo en períodos de diez minutos, diez o veinte veces al día, causa daños físicos al cuerpo. No me necesitas a mí ni las enseñanzas del Buda para saberlo; probablemente ya lo sabes.

Ahora pasemos al otro lado de esta actividad: ¿es perjudicial para tu estado mental? Puedes analizar si has desarrollado una adicción al tabaco o si se trata de algo casual, algo de lo que disfrutas una vez a la semana o así. Busca cuál es tu motivación para fumar. Partiendo de esta exploración, podrás determinar si fumar se ha convertido en un hábito que no te está ayudando a aclararte y organizarte.

Obviamente, no es tan fácil como para decir: «Pues sí, me doy cuenta de que no me está ayudando a alcanzar mis objetivos en la vida. Lo dejaré», y ya está. Si eres fumador

desde hace tiempo, no te resultará fácil. Mi padre es practicante de meditación y fumó durante más de veinte años. Cuando decidió dejarlo, cogió su último cigarrillo y lo metió en una mantequera de cristal que dejó sobre su escritorio. Su disciplina fue increíble. El cigarrillo ha estado allí veinte años más, a la vista, pero nunca se lo fumó. Ni ese ni ningún otro. Desde que se ha jubilado, el cigarrillo está ahora en una estantería de su casa.

La razón por la que pudo mantener su disciplina radica en que ya había estudiado en profundidad su relación personal con el fumar. Observó en profundidad el anhelo que sentía y lo reconoció como una adicción. Desde una perspectiva mental, comprendió que abandonarse al anhelo de un cigarrillo le estaba perjudicando. Ese fue un buen factor motivacional que le ayudó a dejarlo.

Cuando aplicas la práctica de la meditación de atención plena a tu vida, en esencia estás aprendiendo a abrirte camino, a sortear la manera habitual en que has hecho las cosas hasta ahora. Estás aprendiendo a ver los deseos perjudiciales que pudieran surgir, incluyendo las diversas maneras en que inflinges dolor a tu propio cuerpo y mente.

Si sientes que deberías continuar fumando, pues sigue haciéndolo. No voy a ir a tu casa a tirarte la cajetilla a la basura. Eso sería quedarme colgado de mis propias opiniones y puntos de vista, que a menudo se denominan *shenpa*, que podría traducirse del tibetano como «apego», pero concretando más, se trataría de una forma de apego aguda y complicada. Aparece cuando una emoción intensa o una opinión rígida se nos engancha y actuamos a partir de la misma.

En una ocasión, Pema Chödrön habló sobre el tema de fumar. Dijo que, en esencia, fumar es solo fumar. Y lo dijo sabiendo que algunos tal vez la criticarían por no adoptar una postura más dura frente a ese hábito, citando largos estudios que demuestran que fumar es un riesgo para la salud y que produce cáncer de pulmón. Así que dijo: «Considerad la vehemencia con la que os oponéis a la idea de que fumar no es más que fumar, o la vehemencia con la que la apoyáis. Fumar tal vez no sea intrínsecamente correcto o erróneo, pero lo cierto es que agita mucho *shenpa*».¹

Cuando nos quedamos colgados de opiniones rígidas, a favor o en contra de lo que sea, seguro que causaremos sufrimientos tanto a nosotros mismos como a otros. Por eso siempre animo a la gente a descubrir por sí misma cómo pueden aplicarse los principios del Buda a sus vidas. Es algo muy personal.

Si estás de acuerdo en que fumar tiene un efecto negativo en ti, entonces deberías alegrarte de descubrirlo. Al discernir que te estás perjudicando a ti mismo, puedes decidir no abandonarte a ese anhelo. En lugar de ello, puedes observar cómo surge el anhelo de fumar, puedes permanecer con él sin actuar, como harías con cualquier otra fantasía o emoción potente en el cojín de meditación. Puedes aguantar el tipo y reconocer que no estás indefenso frente a ese intenso impulso habitual en tu vida. Puedes estar presente con él, y con el tiempo introducir nuevos hábitos con los que te sientas bien.

Miedo a quedar descolgado y aburrimiento guay

¿Cómo se las arregla un budista con el miedo a «quedar descolgado»? Cuando llega la noche del viernes, siempre aparece esa insistente sensación de que es hora de pasarse un poco, aunque mi «sabiduría innata» siempre me dice que ir a clubs o bares abarrotados no me hará feliz. Pero no obstante siempre está esa otra sensación de «mejor que vayas o el lunes lo lamentarás».

Vivimos en una sociedad que cuenta con nociones bastante deformadas acerca de qué significa pasarlo bien. En cierto momento, Chögyam Trungpa Rinpoche describió salir por ahí como una experiencia en la que entras en «mazmorras muy oscuras, mal iluminadas, donde te emborrachas». Se refería a los bares de noche. Es una descripción que encaja muy bien en la mayoría de las ocasiones. No obstante, para mucha gente es el lugar perfecto para escapar de los malos ratos que pudieran haber pasado en el trabajo durante la semana.

Si adoptas una perspectiva escapista acerca de salir de copas, entonces acabarás decepcionado. Si consideras que pasarte bebiendo, consumiendo drogas o peleándote con extraños te reportará una sensación perdurable de felicidad, entonces deberías intentarlo. Comprueba cómo te ha ido. A veces, hacer ese tipo de cosas, en compañía de buenos amigos y con moderación, puede aportar una sensación de alegría temporal. Pero, por lo general, a la mañana siguiente te levantas agotado y resacoso. Sea lo que fuere de lo que intentabas escapar, te estará esperando al pie de la cama, más grande y malvado, ahora que no estarás en forma. Te lo digo en serio. Lo sé muy bien.

Para mí, y con el paso del tiempo, la diferencia estriba en que no me sigo engañando creyendo que esas actividades acabarán con el dolor o las dificultades de mi vida. Son distracciones, al igual que Facebook o las compras por internet. Tal vez sea divertido meterse en ello, pero no me aportarán una satisfacción verdadera ni me acercarán lo más mínimo a despertar a mi naturaleza básica.

Si tu voz interior, tu intuición, te indica que no quieres ningún papel en ese escenario, entonces no vayas. Existen otras muchas maneras de entrar en contacto con amigos; podéis quedar para cenar, dar un paseo o hacer ejercicio juntos. De jóvenes, mi amigo Oliver y yo jugábamos al tenis todos los domingos. Soy malísimo con el tenis, pero era

un momento en que podíamos relacionarnos, ponernos al corriente y a la vez hacer algo saludable. Nunca sentí que me quedaba descolgado de nada; me sentía satisfecho apreciando a mi amigo de una manera muy básica.

Sin embargo, la idea de quedarse descolgado, de perderse algo, no se basa en discernir cómo quieres pasar tu tiempo, sino en el temor de que eso es algo que no sabes hacer bien. El miedo es un potente motivador en todas las vidas. Impide que nos demos cuenta de lo que sucede en el presente. Nos perdemos en las preocupaciones sobre el futuro. Esa sensación de pesar no está basada en la realidad, sino en nuestra propia línea argumental.

En este caso, la línea argumental podría ser algo parecido a lo siguiente: «Todos mis amigos van a tener esas experiencias compartidas y yo nunca comprenderé sus bromas implícitas», o: «Tal vez esta sea la noche en que finalmente encontraré al amor de mi vida; si no voy, acabaré solo para siempre», o quizá: «Si no salgo, es que soy un perdedor». Todas esas son reacciones basadas en el miedo, a las que no hemos de sucumbir. La meditación nos permite regresar a la realidad de la situación en cuestión. En este preciso momento no hay líneas argumentales, solo posibilidades.

Chögyam Trungpa Rinpoche dijo que la práctica de la meditación es un método para relacionarte con lo que él denominó un aburrimiento *cool*, guay. El aburrimiento guay es la experiencia de ser justamente con lo que es, en oposición a temer quedarnos descolgados. Es «antidescuelgue». Trungpa dijo: «Refresca porque no tenemos que hacer nada ni esperar nada».² Pema Chödrön describió esta experiencia como una sensación despreocupada y espaciosa en la que no necesitamos buscar entretenernos. En ese momento podemos hallar contento y satisfacción. Podemos darnos cuenta de que algo muy perfecto sucede ahora mismo. Si logramos hacerlo, entonces es posible superar el miedo. Cuando abandonas el miedo y eres, no te pierdes ni te quedas descolgado de nada.

Drogas y adicción

¿Qué dirías de alguien que lleva una vida de éxito y consume drogas de manera regular, como hábito? Esa persona fuma hierba diariamente y de vez en cuando consume otros tipos de drogas. Pero su vida marcha bastante bien, no la fastidia a lo grande ni nada por el estilo. También quiero saber qué considera el budismo sobre las sustancias psicodélicas. Estoy preguntando en nombre de un amigo, claro.

Este es mi razonamiento deductivo sobre el tema de las drogas: el Buda basó sus enseñanzas en las verdades que descubrió a través de su experiencia. También dijo que las sustancias tóxicas conducen a la desidia y deberían evitarse. Así que me inclino a creer que Siddhartha debió de haberse colocado o emborrachado de vez en cuando tomando lo que estuviese en boga hace 26 siglos. Así pues, sabía que esas sustancias tóxicas no ayudan en el camino. Algunos de nosotros podemos sentir la necesidad de seguir sus huellas y comprobar si eso también es verdad para nosotros.

Así que, desde una cierta perspectiva, las drogas no son un camino fantástico. Pueden dispararte a viajes alocados que no se basan en la realidad. Pueden emparte el cerebro de serotonina y hacer que te sientas deprimido. Pueden meterte en situaciones en que te sientas como un idiota. Es difícil mantener la atención plena cuando el mundo se tiñe de colorines. Pero depende de ti concluir si las drogas y el budismo pueden combinarse.

Me gustaría señalar que la cuestión que aquí tratamos no es solo «qué pasa con las drogas», sino «qué pasa con consumir drogas de manera regular». Todos tenemos adicciones. Puede tratarse de algo clásico, como la hierba o el alcohol; de algo más aceptado socialmente, como tomar café cada mañana; o incluso más sutil, como ser adicto a entrar a cada instante en Facebook. La adicción es algo complicado y lo primero que puede hacer alguien interesado en esta cuestión es explorar si lo que a veces se denomina hábito no es en realidad una adicción.

Si realmente se trata de una adicción, creo que lo mejor es buscar ayuda profesional a través de Narcóticos Anónimos o una institución de rehabilitación. La meditación es estupenda como actividad para quitar hábitos, pero en relación con las adicciones físicas, me gustaría pensar en ella más como en un complemento de métodos tradicionales que como en un sustituto de los mismos. Existen diversos grupos budistas y no budistas de

Alcohólicos Anónimos y Narcóticos Anónimos que tratan de esos temas con más conocimiento de causa.

Sin embargo, si eres el tipo de persona a la que le gusta fumar algo de hierba de vez en cuando, pero no ha creado una dependencia, podrías dar el siguiente paso: permanecer atento. He conocido a alcohólicos y drogatas increíblemente encantadores que han conseguido aprovechar todo tipo de oportunidades para tener una buena vida. Algunos funcionan extremadamente bien, a pesar de consumir una cantidad de sustancias tóxicas increíble. No obstante, el castillo de naipes ha acabado cayendo, y esas personas han comprendido que no podían tenerlo todo. Continúa controlando tu consumo y muéstrate desconfiado en las relaciones con las sustancias. Corres el riesgo de que te suelten una coz cuando ya sea demasiado tarde.

Al igual que sucede con muchos de esos complicados temas, es importante conocer tu propia intención y tener claras cuáles son tus prioridades. ¿Intentas pasar por la vida sin realizar ningún esfuerzo o quieres tener un impacto en el mundo? Para utilizar la frase de la pregunta inicial, solo porque no la estés fastidiando en grande no significa que estés viviendo una vida de atención plena y compasión. Existen, claro está, un millón de tonos de gris entre los extremos. Así que, si consumes drogas, asegúrate de que ese uso se ajuste a tus principales prioridades en la vida.

Si te comprometes a vivir una vida conectada con tu propia práctica de meditación, tengo que preguntarte: ¿te mantiene ese hábito bien asentado y despierto en el mundo que te rodea? ¿O bien te proporciona unos anteojos protectores, distanciándote de la realidad? Como de costumbre, no tengo ningún juicio que emitir; eso es algo que has de determinar por ti mismo.

En lo tocante a las drogas psicodélicas, me suelen preguntar si los “tripis” que la gente experimenta con ellas son algo similar a la iluminación. Como yo no estoy iluminado, no puedo aportar un conocimiento definitivo sobre la materia, pero según los maestros con los que he estudiado, esas experiencias impermanentes son interesantes, pero no son lo mismo. Dzongsar Khyentse Rinpoche dijo en una ocasión: «Una droga no puede proporcionar iluminación total, aunque solo sea porque ese despertar depende de una sustancia externa y cuando su efecto desaparece, la experiencia también lo hace».³ Como mucho, consumir drogas puede abrirte la mente de una manera nueva, pero tal y como apunta Dzongsar Rinpoche, se trata de una experiencia transitoria.

Mi recomendación es que, si consumes esa clase de drogas y crees que estás teniendo algún tipo de experiencia, es que lo reconozcas, que lo consideres como lo que es, y que regreses al momento presente. Pero en la mayoría de las ocasiones, la gente se pone a mil creyendo que han experimentado algo distinto a su aburrida vida y quieren solidificar esa experiencia convirtiéndola en algo fijo y real. Pero no es real. Son las drogas. Así que no te enganches. Tampoco te recomendaría que considerases tu experiencia temporal como una profunda realización espiritual. No hiciste gran cosa para alcanzar tal experiencia, aparte de ponerte unos hongos en la boca y no vomitar al cabo de media hora.

Antes ya mencioné una cualidad que se desarrolla a través de la práctica de la meditación: el discernimiento. A través de la práctica de la meditación empiezas a aprender más sobre ti mismo. Observas algunos patrones que coinciden con cómo quieres vivir tu vida. Son los que deberás cultivar. También saldrán a la luz otros patrones en los que no habías pensado mucho, pero que de repente identificas como fuentes de descontento. Esos deberás apartarlos. Como resultado de esta capacidad de discernir qué aspectos de ti mismo quieres aceptar y cuáles rechazar o recortar, podrás sincronizar tu vida con la brújula moral de tu corazón.

Por una parte, consumir drogas puede considerarse como contrario a relacionarse con la realidad tal cual es, así que no puedo imaginarme al Buda siendo un gran aficionado o fumándose una pipa de vez en cuando. Por otra parte, existen algunas tradiciones religiosas que incluyen drogas como parte del despertar. Dependerá de ti el determinar si tus hábitos son útiles o perjudiciales para la manera en que quieres vivir tu vida.

Para mí, las drogas son un tanto escapistas, así que no puedo imaginarme consumiéndolas de manera regular. Creo que me distraerían de parte de la tarea que intento llevar a cabo. Creo que perjudicarían mi intención de estar más presente con las personas con las que interacciones a diario y mi sinceridad para hacer frente a los distintos obstáculos que surgen en mi vida. Tal vez para ti sea lo contrario y tu hábito de consumo de drogas te coloque justo en el medio de cómo quieres vivir tu vida.

Una advertencia más: el budismo es un camino que nos proporciona herramientas para relacionarnos con la mente de una manera que no ceda a nuestros apegos. Al empezar a examinar nuestra vida, nos damos cuenta de que no podemos refugiarnos en las drogas o el alcohol, ni tampoco en el trabajo, nuestro amante o la identidad religiosa. Si crees que alguna de esas cosas te reportará una satisfacción duradera, estás tristemente equivocado.

Lo importante es seguir manteniéndose inquisitivo y alerta con tu consumo de drogas.
Comprueba si te ayuda en tus empeños. Si no, déjalo.

¿Y qué pasa con los fármacos?

Durante gran parte de mi vida he sufrido trastorno bipolar, que puede provocar psicosis porque paso largos períodos de tiempo sin dormir. He seguido el budismo todo lo posible en busca de alivio para esta condición. Ahora tomo algo que me permite dormir. ¿Cuál es el punto de vista del budismo sobre tomar fármacos?

Como el budismo se ha trasladado a nuevas tierras y culturas, el quinto precepto se ha interpretado de diversas maneras. Para quienes estén interesados en observar los cinco preceptos básicos hoy en día, como laicos, la cuestión podría resumirse en «ni alcohol ni drogas». Algunas personas eligen abstenerse de cualquier sustancia que provoque descuido o falta de atención, como las bebidas cafeinadas. Otros continúan ingiriendo sustancias tóxicas, pero se cuidan de controlar si pueden hacer frente a la parte de la «falta de atención», esforzándose en no perjudicarse ni a ellos mismos ni a otros como resultado de su borrachera.

Comprendo que algunos maestros budistas pueden animar a abandonar el consumo de fármacos, citando este quinto precepto. Pero me voy a desmarcar de ellos, pues no estoy de acuerdo. Creo que si estuviese vivo en la actualidad, el Buda animaría a las personas con problemas de salud mental a tomar fármacos si son útiles para tratar el desequilibrio químico de sus cerebros.

Aquí no estamos hablando de un tema de toxicomanía, sino de uno que encaja en la perspectiva Hinayana de cuidarse uno mismo. De hecho, pudiera ser más útil, para quienes toman fármacos recetados, no considerar su situación como si estuviesen siguiendo un tratamiento con drogas, sino más bien considerar que toman medicinas para ayudar a sus mentes. Si resulta que padeces un desequilibrio químico en el cerebro y hay una medicina que te ayuda, no puedo imaginarme al Buda ofreciendo un *sutra* sobre «no te ayudes a ti mismo y continúa sufriendo tu desequilibrio químico».

Algunas veces he escuchado decir a maestros budistas que la meditación puede tratar trastornos mentales. Aunque considero que la meditación puede ser una ayuda a la hora de trabajar con emociones intensas, no tengo suficientes pruebas como para hablar de que cura enfermedades mentales. El trastorno bipolar es algo real. Lo que a mí me parece

es que cuando estás colocado es distinto de estar excitado, y cuando estás depre, es distinto de sentirse triste.

Si lo que estás es excitado o triste, existen maneras de hacer frente a esas emociones en el cojín de meditación. Puedes dejar de lado la línea argumental que soporta esa sensación y limitarte a permanecer con ella. Puedes contemplar dónde existe en tu cuerpo esa emoción. Puedes observar la naturaleza impermanente de las emociones. No obstante, si lo que estás es clínicamente deprimido, entonces tal vez no debas meditar sino medicarte.

Sakyong Mipham Rinpoche ha dicho a menudo que es muy útil saber cuándo puedes y cuándo no puedes meditar. A veces puedes seguir regresando a la respiración. En otras ocasiones tal vez desees contemplar la naturaleza de la emoción. En situaciones extremas la meditación tal vez no sea lo que más te ayude. Igual dar un paseo o tomar una taza de té te ayudaría hasta el punto en que pudieras sentarte y hacer frente de una manera más completa a tu mente y experiencia.

Obviamente, puedes intentarlo y comprobar si trabajar con la respiración es una posibilidad. Sin embargo, si te sientas en el cojín de meditación y ni siquiera puedes dar con la respiración, entonces te pasarás toda la sesión acumulando frustración. Creo sinceramente que la práctica de la meditación debe ser algo disfrutable, no un deber. Para ayudar a mantener ese disfrute, es necesario saber cuándo puedes practicar.

A quienes estén lidiando con temas de salud mental, les recomendaría trabajar con el trastorno que padecen lo mejor que les sea posible, y cuando les sea posible, utilizar el cojín de meditación. No echaría nada en cara a quien se tomase su prescripción para el tratamiento del trastorno bipolar, de la misma manera que tampoco echaría en cara a alguien que sangrase profusamente que se pusiese una venda antes de intentar sentarse en un cojín. Por favor, cuídate a ti mismo en todos los aspectos.

Ir hecho un pincel

Me gusta vestir ropa bonita y sombreros despampanantes. ¿Resulta demasiado escandaloso querer vestir bien y no obstante ser budista?

Hay un dicho: «El hábito no hace al monje». Creo que está muy bien ufanarse de cómo vistes, pero soy un firme creyente en que es el monje el que hace al hábito. No necesitas gastarte un montón de dinero para tener buena pinta; tener buena pinta procede de irradiar tu propia dignidad y esplendor innatos.

En el mundo actual nos bombardean constantemente con la idea de que si quieres triunfar has de gastarte mucho dinero en ropa, maquillaje y accesorios. Pero en realidad no es así. Triunfar significa cosas distintas para gente distinta, pero incluso desde un punto de vista convencional y mundano, no tienes por qué gastarte la nómina en un traje para abrirte camino en la vida.

Desde un punto de vista budista, triunfar, el éxito, significa estar despierto a lo que es, sin nuestro filtro convencional que divide el mundo en tres categorías: lo que nos gusta, lo que no nos gusta y lo que podemos permitirnos ignorar. Triunfar es ser capaz de estar presente con lo que sucede en este momento sin ceder a nuestras respuestas habituales sobre cómo deberían ser las cosas o cómo fueron. Triunfar es estar en contacto por completo con nuestra bondad fundamental, ese profundo remanente de energía despierta que todos poseemos.

Cuanto más meditas, más presente estás para dejar que esa bondad fundamental irradie hacia el exterior. Es como si dispusiésemos de ese sol luminoso en nuestro interior, deseoso de permear todos los aspectos de nuestra vida, haciéndonos más amables y pacíficos, pero lo cierto es que insistimos en manifestar los nubarrones de nuestro propio dudar para apagar esa luminosidad. Estamos acostumbrados a ocultar nuestra bondad fundamental y en su lugar presentar esos nubarrones de confusión, ansiedad, celos y agresión.

Existe un término tibetano para la luminosidad de la bondad fundamental: *ziji*, que podría traducirse como «confianza luminosa» o «radiante esplendor». Es la sensación de que, cuando dejas que las nubes de tu propia confusión atraviesen el cielo de tu mente para desaparecer, el sol de la bondad fundamental luce triunfante. Es la manifestación

natural de bondad fundamental: una confianza en tu propia capacidad para llegar a ser un individuo luminoso y delicado. Podemos irradiar ese esplendor a todo el mundo que encontremos, independientemente de cómo vistamos.

Cuando tienes fe en tu bondad fundamental, la luminosa confianza de *ziji* se manifiesta de manera natural. En una ocasión, Chögyam Trungpa Rinpoche dijo: «Tal vez no tengas dinero para comprar ropa cara..., pero no obstante puedes expresar dignidad y bondad. Puede que lleves unos tejanos y una camiseta, pero puedes ser una persona digna que viste una camiseta y unos vaqueros cortados. El problema se plantea cuando no sientes respeto por ti mismo y por lo tanto por tu ropa».⁴

Te recomiendo que apliques tu atención plena a cómo vistes. Si estás presente con la experiencia de elegir tu ropa, ponértela y asegurarte de que te sientan bien, eso puede convertirse en una práctica de atención plena en y por sí misma. Estás aportando todo tu ser al acto de vestirte. Aunque solo lleves una camiseta y tejanos, tendrás buen aspecto porque te has tomado el tiempo de conectar con tu dignidad y bondad innatas.

Invirtiendo este escenario, muchas personas gastan montones de dinero en ropa y tienen un aspecto horrible. A menudo tienen un aspecto muy poco atractivo porque están manifestando sus emociones estancadas en lugar de su dignidad. Si estás cabreado y en un estado de ánimo atroz y estás totalmente desconectado de tu bondad fundamental, entonces ya puedes llevar un traje o un vestido de 5.000 dólares, que no evitará que parezcas un patán.

Cuando pasé un breve período de monje, aprendí de mis maestros cómo ocuparme debidamente de mis hábitos. Insistían en cómo ponérselos exactamente por la mañana; para mí era una práctica en sí misma. Se me instruyó para que mostrara un gran respeto por ese noble atuendo. Y así debe ser porque nuestra ropa puede recordarnos nuestra dignidad inherente y no debería considerarse otra cosa más que un vehículo con el que materializar nuestra atención plena.

Cuanto más meditamos y más conectamos con nuestro corazón, descubriendo a *ziji*, la confianza en nuestro estado despierto, más luminosos nos tornamos. Somos dignos de manera innata. Un bonito vestido solo puede ayudarnos a expresar esa dignidad.

Meterse tinta

¿Está bien llevar tatuajes?

Hace años empecé a pensar en tatuarme un símbolo budista en el cuerpo. Cuando uno de mis maestros, Kilung Rinpoche, llegó a la ciudad, tuve el honor de acogerle en el centro de meditación que dirigía. Cuando tuvimos un momento en privado, le pedí su opinión acerca de si resultaba irrespetuoso para el cuerpo tatuarse. «Si te recuerda algo significativo –dijo–, entonces está bien. Pero ese sentido puede desdibujarse.»

En otras palabras, incluso si tu tatuaje continúa existiendo en tu cuerpo para el resto de esta vida, el significado que alberga para tu personalidad puede cambiar y modificarse con el tiempo. Pero si quieres contar con recordatorios significativos en el cuerpo, no hay nada en el canon budista que diga que no deberías hacerlo.

Yo mismo tengo un tatuaje. No es un símbolo budista: son las iniciales de uno de mis mejores amigos, que falleció siendo demasiado joven. Para mí es un recordatorio constante de su amor y su papel en mi corazón. Me siento tan inspirado por su vida que incluso vislumbrar el tatuaje en mi brazo mientras me ducho o cuando me despierto por la mañana, me recuerda que viva mi vida a fondo. Mi corazón se enternece cada vez que veo sus iniciales en mi cuerpo. Para mí, en esos momentos, tener ese tatuaje es una experiencia positiva. Imagino que con el tiempo los sentimientos que inspira cambiarán y se transformarán, y también estoy abierto a esa posibilidad de cambio.

La cuestión con los tatuajes es la siguiente: crees que es algo fijo y permanente, pero de hecho está sujeta a las mismas reglas de cambio de las que habló el Buda hace 26 siglos. El Buda nunca ofreció instrucciones concretas sobre tatuajes, como tampoco se dirigió a los laicos para decirles qué debían hacer con el vello facial o cada cuanto bañarse. Sin embargo, sí que habló mucho sobre un tema más amplio: el desapego.

Todos los fenómenos cambian. Eso no es solo algo que el Buda dijera y que tenemos que creer porque él así lo afirmó. Podemos constatar esa verdad con nuestros propios ojos. Puedes darte una vuelta por el barrio de tu infancia y comprobar la de tiendas que han cerrado para volver a abrir con un negocio distinto, la llegada de nuevos vecinos, todo el mundo se ha hecho mayor, y tú mismo también has cambiado desde niño. Todo eso son cosas muy obvias que no obstante pueden resultar sorprendentes.

La cuestión es que nos gusta pretender que la impermanencia no es real. Tal vez pienses que si acabas teniendo una importante relación romántica, por ejemplo, durará toda tu vida. No obstante, tanto tú como tu pareja sois individuos que cambiáis constantemente. Es como si bailaseis juntos, pero al ir haciéndote mayor y cambiar pudieras descubrir que ya no estáis tan compenetrados. En ciertas épocas de la vida bailáis muy juntos, pero en otras observas que os alejáis. Podéis acabar rompiendo o en divorcio, o incluso uno de los dos puede morir. Este aspecto aparentemente permanente de tu vida puede acabar de repente. Esa es la naturaleza de las circunstancias externas. Es absurdo considerarlo de otro modo.

El Buda señaló la realidad de la impermanencia. Mientras lees esto, estamos conectados porque ambos nos hacemos mayores, nuestros estados mentales varían y nuestros sentidos descubren nuevas visiones y olores. Y aunque no estamos en la misma habitación, sabes que es verdad. En cierto sentido, la impermanencia es una forma de interdependencia: todos estamos juntos en este proceso de continuo cambio.

La verdad del cambio se hace especialmente potente cuando consideramos nuestros cuerpos. Los cuerpos de todos nosotros cambian momento a momento. Si adornas tu cuerpo con algo como un tatuaje, eso está bien, pero no puedes esperar que ese tatuaje no se difumine o que su sentido no cambie con el tiempo. Así que es más conveniente no ligar toda tu felicidad a esa circunstancia en particular.

Debería señalar que habrá por ahí algunos budistas que no estarán de acuerdo conmigo y que afirmarán que hacerse un tatuaje es una idea terrible. Que entintarse es faltarle al respeto a tu propio cuerpo. Que estás «ensuciando» algo que deberías considerar como un templo sagrado. Con esa imagen en mente, debería decirles que creo que esa última noción es algo acertado. El cuerpo *es* un templo, y podemos honrarlo adornándolo con algo que tenga un importante sentido para nosotros, imprimiéndolo en nuestros cuerpos.

Dicho lo cual, no veo razón alguna para que no esté bien tener tatuajes y ser budista. Pero no esperes que ese tatuaje te reporte felicidad duradera ni que siempre te parezca hermoso. El único tipo de belleza duradera es el resplandor interior que destilamos cuando estamos totalmente conectados con nuestra sabiduría innata, la de nuestra bondad fundamental.

Facebook y el tiempo libre

Si el Buda viviese ahora, ¿tendría una página en Facebook?

Gran parte del budismo que puede aplicarse al mundo moderno hace referencia a tu intención de involucrarte en cierta actividad. Algo como Facebook no es bueno ni malo, pero tu intención puede dirigir tus acciones de manera virtuosa o no virtuosa. Aunque no estoy seguro de que el Buda se metiese en Facebook, no creo que desarrollase un precepto «anti-Facebook» para apartar a todo el mundo de ello.

Muchas personas mantienen una relación un tanto ambigua con Facebook, así como con otras redes, como Twitter e Instagram. Algunos consideran que es una gigantesca pérdida de tiempo, mientras que otros están encantados de enterarse con tanta facilidad de cómo les va a amigos que viven lejos. Yo mismo utilizo Facebook con cierta frecuencia, pero nunca he intentado convencerme de que el tiempo pasado ahí es tiempo que paso cultivando atención plena y compasión. Ha demostrado ser muy útil de vez en cuando, como cuando, por ejemplo, quise consultar a bastante gente acerca de cómo titular este libro. Un amigo al que no había visto en años sugirió el título que lleva, lo cual para mí representa una pequeña historia de éxito en Facebook. Esa fue una ocasión en que pude utilizar Facebook para algo positivo.

Pero, en su forma más básica –creo que tanto para mí como para otros–, Facebook es una distracción con respecto al aquí y ahora. Existe una máxima que ha tenido vigencia a lo largo de los años en la comunidad budista Shambhala que pudiera aplicarse a este caso: «No te limites a hacer algo, siéntate ahí». En otras palabras, si te metes en Facebook, es probable que cliques hasta llegar a la aplicación solo para «hacer algo», en contraposición a entrar en esa actividad con una motivación clara.

Si fuese así, entonces lo que estás haciendo concretamente es restar tiempo de atención plena. Si quieres vivir una vida basada en la atención plena o *mindfulness*, entonces es probable que Facebook no te sirva como herramienta de ayuda en ese empeño. Si pasas más tiempo en Facebook que, por ejemplo, meditando, entonces estás diciendo conscientemente que prefieres vivir una vida basada en la distracción que en estar presente. Acabáramos viviendo en un país distinto si todo el mundo se sentase

practicando meditación *shamatha* durante el mismo período cada día, en lugar de sentarse frente a las redes sociales.

He sabido que en un momento dado un estudiante le hizo una pregunta al maestro zen Suzuki Roshi en ese sentido: «¿Qué debería hacer un practicante zen con su tiempo libre?». Dicen que Suzuki Roshi pareció perplejo. Empezó a repetir la expresión «tiempo libre» una y otra vez hasta que explotó con una carcajada de escándalo. Esa idea de que tenemos tiempo libre, de que contamos con tiempo que podemos gastar en cosas que no son cultivar nuestra atención plena y compasión, le hizo gracia. Realmente no tenemos ningún tiempo libre; solo disponemos de tiempo para dedicarlo todo lo posible a esos empeños.

A veces se producen grandes cambios en las aplicaciones de las redes sociales y la gente se enfurece. Sienten que han violado su privacidad. Cuando sucede algo así, siempre me pregunto qué estarán haciendo algunos con su «tiempo libre» para que les preocupe que otros pueden descubrirlo. Algunos tal vez utilicemos Facebook como medio para sumergirnos en emociones negativas, dándoles rienda suelta mientras envidiamos las fotos de las vacaciones de nuestros amigos o acechamos a un ex o juzgamos en silencio lo que hacen otros. Puede que me equivoque, pero me parece que cuando la gente dice que le preocupa que Facebook informe de sus actividades, hay en esas quejas un tono subyacente que pudiera implicar que no se sienten bien respecto a la actividad en que están metidos.

Recuerdo el viejo dicho: «Si no tienes nada bueno que decir, entonces no digas nada». En este caso, creo que podríamos aplicarlo a cómo pasamos nuestro tiempo en las redes sociales: si no quieres que la gente juzgue tus actividades, entonces no te metas en ellas. Obviamente, esta regla es aplicable incluso cuando apagar el ordenador, pero tiene una importancia particular cuando un clic en el muro de tu ex puede arruinarte el día al descubrir que vuelve a salir con alguien y otro clic puede quitarla como amiga, eliminarla de tu servicio de noticias e incluso de tu vida.

No puedo imaginarme a ningún ser iluminado, como el Buda, sentado en su ordenador y contando el número de amigos que tiene o desplazándose por todas las felicitaciones de cumpleaños colgadas en su muro electrónico. Le escatimaría el tiempo que querría pasar en persona con gentes que le importan o a las que le gustaría ayudar. Tal vez podría utilizar esa actividad con pericia, desarrollando una motivación para poner ese

medio al servicio de compartir el dharma, tal vez alertando a la gente sobre dónde ofrecería su siguiente enseñanza.

Aquellos de nosotros que no vamos a eliminar Facebook de nuestras vidas, debemos tener claro por qué lo visitamos y qué queremos obtener con ello personalmente, para luego observar si esa motivación particular encaja con la más amplia según la que vivimos nuestras vidas. Espero que todos podamos aprender a utilizar ese sitio y otros de una manera que fomente el comportamiento atento y positivo.

Presentarse como budista

¿Cómo puedo explicar el budismo a mis padres, que son conservadores en lo religioso?

Recuerdo estar una noche en un bar cuando un meditador principiante me preguntó cómo podía presentarse a sus padres como budista. «Haces que suena como si fueses a decirles que eres gay», le dije. «Bueno, creo que les parecería mejor. Podrían entender que fuera gay –me contestó–. Pero el budismo es una cosa bien rara para ellos.»

Si alguien nunca ha sido expuesto a la meditación o a los principios budistas, todo eso le puede parecer muy raro y extraño. Tanto si se trata de hablar con tu familia, conservadora en términos religiosos, o con un viejo amigo que no está muy al corriente de a qué te dedicas, puedes aplicar principios budistas básicos para ayudarles a comprender qué es lo que haces.

Esta formación que hemos emprendido puede aplicarse a tener esas conversaciones. Cuando te sientas a meditar, te tornas muy inquisitivo sobre tu propio ser. Empiezas a empujar y a dar golpecitos a esa imagen que tienes acerca de quién eres, a tus hábitos, a si te ayudan o perjudican, y más cosas. Ese es el proceso de irte conociendo y entablar amistad contigo mismo.

Cuando intentas explicar tu comprensión del budismo a personas que no están familiarizadas con el mismo, puedes aplicar el mismo nivel de curiosidad. Puedes utilizar un enfoque sencillo, de tabla rasa, con tu familia o amigos y tratar a esas personas con la misma actitud abierta que emplearías si los acabases de conocer. Aplicas la misma actitud abierta que te ofreces a ti mismo cuando estás en el cojín de meditación. Cuanto más abierto y curioso te muestres con otra persona, más querrá corresponder del mismo modo. Esta idea no solo es aplicable a amigos y familiares, sino también a gente con la que quieras salir, compañeros del trabajo y, en definitiva, a todas las personas que conozcas.

En este caso, eso podría implicar hacer preguntas detalladas acerca de lo que saben del budismo e investigar cualquier noción preconcebida que pudieran tener sobre la tradición religiosa. Mientras conversas con tus familiares o amigos, mantén el contacto con esa mente de tabla rasa. No entres en pensamientos tipo: «Sabía que iba a decir eso»

o: «¿No pensarás realmente eso de la meditación?». Si descubres que tu padre o tu amigo no tiene mucho conocimiento sobre el budismo, sé paciente con ellos.

Al mismo tiempo, no simplifiques tu experiencia de la meditación o el budismo. Compartir tu comprensión del budismo sin convertirlo en una operación complicada que haga perder el interés al oyente, o simplificar en demasía, de manera que la persona acabe más confusa que cuando empezó, no es tarea fácil. La manera más sencilla de comunicar tu comprensión de manera eficaz es estar totalmente presente con la persona que estás conversando.

Un estudiante que trataba de articular enseñanzas budistas básicas le hizo a Seung Sahn una pregunta sobre un tema parecido. El maestro zen dijo: «Cuando enseñes a otras personas, simplemente enseña. Simplemente enseña; solo ayúdales. No te preocupes de si entienden o no; inténtalo. Si lo intentas al cien por cien, entonces tu enseñanza será completa y tu luz mental les alumbrará. Algún día lo comprenderán». ⁵ Puedes seguir el consejo de Seung Sahn implicando de manera genuina todo tu ser en esa conversación.

Solo tienes que ofrecer tu experiencia, no tu comprensión cerebral. No te fijes en si estás diciendo lo más inteligente o de la manera más articulada. Simplemente inténtalo y no sufras acerca de si esa persona está comprendiendo todos los aspectos de lo que cuentas. Es preferible que le impacte la manera en que la meditación afecta a tu presencia, que sepa exactamente qué es lo que haces en tu centro de meditación local.

No hace mucho me estaba preparando para una clase más bien larga de introducción a la meditación. Se habían apuntado 70 personas para un curso de cinco semanas, que es el doble del aforo normal en ese contexto. El profesor que me acompañaba y los ayudantes parecían un tanto nerviosos ante la necesidad de acomodar a todos los que acudían a la clase. Dije bastantes cosas sobre lo que era entrar en contacto con todo el mundo al menos una vez en términos individuales y sobre cómo podíamos fomentar temas de debate en grupos pequeños para facilitar una sensación mayor de comunidad.

El personal y los ayudantes esperaban que tanto yo como el otro profesor nos hiciéramos cargo de ofrecer inspiradoras charlas que mantendrían a los asistentes cautivados, de manera que regresasen semana tras semana. «Bueno, veréis –dije al cabo de un rato–, el que la gente mantenga una continuidad en este curso no va a depender de que demos charlas brillantes. Dependerá de si los estudiantes se sienten escuchados y aceptados.» No creo que alguien venga a investigar en el budismo porque haya escuchado las palabras adecuadas en una charla y les dé sentido intelectualmente.

Creo que la persona querrá profundizar en el estudio de las enseñanzas porque le sorprendió que alguien fuese genuino al hablar sobre cómo relacionarse con la propia mente, y ser genuino no es algo común en el mundo actual. Teniendo eso en cuenta, cuando te sientes a hablar con alguien sobre tu práctica de meditación o el budismo en general, sé genuino. No intentes parecer inteligente. Ofrece tu experiencia y presencia, y comprueba si la persona puede llegar a hacerse una vaga idea acerca de lo que estás diciendo.

A veces, sobre todo si hablas con personas conservadoras en lo religioso, se manifestarán opiniones tajantes de desacuerdo. Seung Sahn también ofreció consejo para esta situación. Dijo: «Tú tienes tu opinión. Tus padres tienen su opinión. Tu opinión y la opinión de tus padres están en conflicto, así que tienes un problema. Si consigues hacer desaparecer tu opinión, entonces no habrá ningún problema».⁶ En realidad ofreció ese consejo cuando alguien le preguntó cómo tratar con las expectativas de sus padres respecto a una boda, pero las enseñanzas siguen teniendo relevancia en nuestro caso. Si puedes abandonar tus rígidas opiniones y escuchar a la otra persona, entonces es posible que a esta le afecte más tu presencia que tus tácticas de debate. Abandona tus opiniones y comprueba si sigue existiendo algún problema.

No es nada fácil intentar mantener este tipo de conversación con los propios padres. El propio Buda no pudo explicar a su padre por qué quería llevar una vida espiritual. Acabó teniendo que huir en mitad de la noche y seguirla sinceramente durante años antes de volver a ver a su padre. Solo después de lograr una verdadera comprensión de lo que hacía, solo después de alcanzar la iluminación, pudo volver a su familia y ofrecer su presencia y explicaciones.

Pero tú no tienes que esperar a iluminarte para hablar con tus padres sobre la meditación. Puedes sondear sus preguntas, sentir realmente curiosidad acerca de su entendimiento sobre el budismo. Puedes ofrecerles tu experiencia, en lugar de tu comprensión cerebral. No trates de «arreglarlo» todo al mantener esa conversación. Permite que sea tu presencia la que hable por ti. Abandona tus expectativas sobre lo que deberían extraer de esa conversación o sobre cómo te gustaría llevarla. Solo tienes que estar presente con quien sea que hables, y tu presencia auténtica hablará por ti.

Meditar en el club de estriptís

Sé que en algunas tradiciones de meditación la gente va a sitios realmente agitados y que meditan allí. Se dice que si puedes meditar incluso cuando estás distraído, es que estás bien formado. ¿Existe algo así en el budismo tibetano? ¿Crees que deberíamos hacer algo así? ¿En densas reuniones de trabajo? ¿En bares de mala muerte?

En la tradición del budismo tibetano existen «sitios complicados» donde los practicantes se sientan durante largos períodos de tiempo y esa experiencia informa su práctica. Esos lugares son osarios. En las montañas del Tíbet es muy difícil cavar tumbas a causa de un clima increíblemente frío, así que la gente lleva a sus muertos a esos osarios y deja allí los cuerpos para que se descompongan de manera natural a la intemperie.

Los practicantes budistas acuden a esos osarios y meditan sobre la verdad de la impermanencia y la muerte. Una cosa es pensar que algún día morirás y otra sentarse frente a un cadáver descomponiéndose mientras las aves de presa picotean su carne. Ir a un osario es como mirar a la muerte cara a cara; logras una comprensión más experiencial de esa verdad que si te sientas en la comodidad de tu propia casa y piensas un montón en que llega un momento en que todo el mundo se muere. Pema Chödrön dijo acerca de los osarios: «Es precisamente en sitios así, rodeados por vívidos recordatorios de la muerte y la impermanencia, donde hay valientes meditadores que practican el permanecer despiertos y presentes bajo las más difíciles circunstancias. Es justo ahí, en medio de tal intensidad, donde podemos formarnos profundamente para mantener el compromiso de abrazar el mundo».⁷

El maestro budista tibetano Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche habla mucho sobre acudir a lugares que nos asustan para practicar en preparación para la muerte. Como no disponemos de zonas con el propósito de meditar, donde podamos ir a observar la descomposición de los cadáveres, hemos preparado la versión occidental de los osarios. Su sugerencia, muy interesante, es Disneylandia. Puedes subirte a una montaña rusa, por ejemplo, y aunque creas que te va a dar algo a causa de la velocidad y la intensidad, pensar: «Me podría morir ahora mismo». En este caso, la realidad de la muerte se torna aparente. A sus estudiantes avanzados los instruye para que se suban a la atracción y

practiquen ciertas técnicas meditativas que deberán utilizar en el momento de la muerte. En ese sentido Disneylandia es el mejor centro de meditación de todo el mundo.

Para muchos de nosotros ir a Disneylandia con regularidad no tiene mucho sentido. Es caro y las colas son muy largas. En lugar de ello, puedes salir de copas y meditar como una manera de poner en causa tus nociones preconcebidas sobre el mundo y la práctica. También podría tratarse de una reunión de negocios, un bar, o incluso de un club de stripteás. Esos lugares pueden parecer extraños, pero vayamos donde vayamos, podemos contemplar el entorno como un ámbito en el que se manifestarán las verdades del cambio y la impermanencia.

Si te encuentras en una reunión y todo el mundo se acelera, disparando ideas sin pensar demasiado lo que implican, puedes aprovechar la ocasión como una oportunidad para superar la velocidad y la agresividad en tu vida. Puedes sentarte derecho, conectar con tu postura de meditación y concentrarte en la respiración. Para esa sencilla meditación no es necesario que montes ningún circo, pero no obstante es una oportunidad excelente de observar la velocidad, la aceleración, y no dejarse llevar por ella. Es como vadear un río de aguas bravas y plantar los pies en la tierra con firmeza. Experimentarás el tirón y la fuerza del agua, pero permanecerás firme, sin que te arrastre. Cuando percibas la velocidad, la aceleración, en otros aspectos de tu vida –al desplazarte de casa al trabajo, cuando llegas tarde o sales de compras–, puedes recordar que ya has practicado superar esa sensación de impetuoso sinsentido y regresado al momento presente. Te has entrenado en plantar tus pies firmemente en el suelo y en estar presente en el osario conocido como «reuniones de trabajo».

De la misma manera, puedes ir a un bar de mala muerte y considerarlo como tu osario particular. En una ocasión, una motera me preguntó si podía ser budista y no obstante ir por ahí con su novio, que pertenecía a un club de moteros que participaban en actos violentos y en ocasiones ilegales. A estas alturas tal vez no te sorprendas al saber que animé a mi nueva amiga a pasar tiempo con su novio y los amigos de este y, aunque no debía participar en actividades ilícitas, debía observar si su presencia franca y sincera tenía efectos positivos en alguno de ellos.

Existe una palabra para ese aspecto incondicional de nuestra bondad innata, que es *bodhicitta*. Se trata de un término sánscrito que puede traducirse directamente como «mente abierta» o «corazón despierto». Se trataría de la idea de que, llegado cierto momento, nuestra aspiración no debería ser únicamente intentar evitar perjudicar, sino

incluir a todos y a todo lo que nos sale al paso como parte de nuestro viaje espiritual. Toda situación se transforma en una oportunidad de que abramos el corazón a la realidad tal cual es. Parece fácil decir que quieres practicar *bodhicitta* y tener el corazón abierto a todo lo que se te presenta en la vida. Puedes rodearte de amigos y familia, de personas con las que es fácil abrirles el corazón. Pero esa no es precisamente una formación intensa en *bodhicitta*. Es cuando el capullo del jefe irrumpe en la oficina y te grita por algo que no hiciste, cuando has de recordar *bodhicitta*. Es cuando tus colegas moteros hacen un comentario brusco y desconsiderado, cuando tú puedes decir algo positivo y amable. Esas son las ocasiones en que mejor puedes practicar con el corazón abierto, cuando te enfrentas a tu habitual deseo de cerrarlo.

Del mismo modo, si quieres cultivar *bodhicitta*, puedes dirigirte a esas zonas que te asustan, que amenazan tu capacidad de permanecer abierto, y estar totalmente presente con tu corazón en esas circunstancias. Para mi amiga motera, eso significó presenciar actividades que no consideraba cabales. Con el tiempo descubrió que todo mejoró al ofrecer su *bodhicitta* a los del club y que estos estuvieron dispuestos a estar igualmente abiertos con ella. No sé si alguien dejó de cometer actos violentos gracias a su influencia, pero fue capaz de suavizar a esos tipos tan duros con solo ofrecerles su corazón.

Si quieres practicar *bodhicitta*, puedes ciertamente ir a un barucho y estar allí con el corazón abierto, te suceda lo que te suceda. Tal vez algunos se te acerquen en plan amistoso o igual un borracho derrame su bebida sobre ti o intente provocar una bronca. Observa si puedes mantener tu *bodhicitta* en ambos casos.

Cuando era más joven, mis amigos pasaron por una época en la que acudían a un club de estriptís de vez en cuando. Teníamos 18 años y eso nos parecía algo estupendo porque con esa edad ya podíamos ir a ese tipo de locales. Yo había empezado a tomarme en serio la meditación y se me ocurrió una idea de lo más alocada: consideraría esos clubs como osarios y buenos terrenos para practicar.

Aunque no había cadáveres en descomposición que me recordasen la muerte, podía presenciar la interacción de bailarinas y clientes, junto con la oportunidad de practicar mientras contemplaba un intenso *shenpa*, o apego. Desde mi perspectiva, pensaba que las exóticas bailarinas estaban apegadas a su deseo de obtener dinero y los clientes a su lujuria y deseo de las mujeres que bailaban. Algunas de las bailarinas eran drogadictas, mientras que algunos de los clientes sentían tanta apatía hacia su propia pareja que no

querían regresar a casa con ella. Mirases donde mirases, la mente rígida estaba presente en el entorno.

Mantuve la opinión de que los clubs de estriptís eran osarios durante muchos años. Solo el año pasado, cuando realizaba una gira de promoción de un libro y nos detuvimos en Portland, Oregón, empecé a pensar de manera distinta sobre esos locales. Conocí a Caitlin y a su novio, John, en una lectura en una librería. Eran amigos de la mujer que me alojaba, y todos fuimos a tomar algo después del evento.

Tras el período inicial en que nos fuimos conociendo, le pregunté a Caitlin a qué se dedicaba. «Soy una distracción profesional», dijo. Pensé que era un término interesante, pero no pude determinar si trabajaba en televisión, publicaciones o en qué. Son tantas las distracciones posibles... Y muchas de ellas requieren de profesionales pagados que las desarrollan y fomentan. «En otras palabras –acabó diciendo–. Soy bailarina exótica.»

Me sorprendió, por decirlo con suavidad. Ahí estaba Caitlin, que aparentemente era una encantadora y equilibrada practicante budista, y resulta que era bailarina de estriptís. También era artista y escritora, pero su principal fuente de ingresos procedía de su trabajo en un club de estriptís. Cuando me interesé por saber qué significaba eso para ella, me reveló que no bebía ni consumía drogas, ni se enrollaba con los clientes en ningún tipo de actividad sexual más allá del ocasional baile erótico de regazo. Se describió a sí misma como artista, sobre todo, y el club de estriptís no era más que otro sitio en el que actuaba.

Conocer a Caitlin transformó mi rígida noción de lo que sucede en ese tipo de locales, y descubrí un espíritu afín en alguien que también practicaba (aunque en un formato diferente) trasladar la meditación fuera del cojín y llevarla al club. Su práctica era tratar a todos los que conocía en el trabajo con profundo respeto y ofrecerles su *bodhicitta*. Si consideraba el club como un osario o como un espacio de actuación, o como ambos, no acabé de tenerlo claro, pero estaba menos atrapada en cómo pudiera denominarse el entorno y más interesada en cómo podía encarnar su práctica de meditación en ese lugar conocido por su sufrimiento.

Imagina entrar en una cueva oscura. Es fácil perderse allí dentro. De hecho, muchas personas tropiezan y se empujan entre sí, confusos. Lo bueno es que tú te has traído una linterna. La enciendes y de repente todo en esa oscura y profunda cueva se ilumina. Todo el mundo puede ver, y la gente deja de sentirse confusa. La linterna es tu *bodhicitta*. La labor de un verdadero *bodhisattva* es entrar en los aspectos más oscuros

de nuestra sociedad con la esperanza de que hará las veces de una luz para que todos puedan ver.

El fundador del linaje Kagyu del budismo tibetano, Tilopa, fue alguien así. Después de que Tilopa profundizase mucho en su propia práctica, uno de sus maestros le dio instrucciones para que abandonase su formación en meditación normal y en lugar de ello aceptase dos trabajos. De día machacaba semillas de sésamo para obtener aceite. Por la noche escoltaba a los hombres que querían acostarse con Dharima. Es decir, era proxeneta.

Mientras vivió entre las prostitutas, Tilopa descubrió mucho dolor y corazones endurecidos. Les ofreció compasión y amor, y con el tiempo ellas asimilaron esas características del maestro de meditación. Las ablandó solo con su presencia, y ellas acabaron practicando compasión. Gracias a su época machacando semillas de sésamo y haciendo de proxeneta, Tilopa pudo alcanzar el verdadero despertar y ser de gran beneficio para todos los seres.

De igual manera, podemos elegir cualquiera de los puntos problemáticos de nuestra sociedad y tratarlos como excelentes terrenos de práctica de atención plena y compasión. Se trate de un consejo de administración, un bar, una banda de moteros o incluso un club de stripteas, es posible entrar en esa situación con la intención de aplicar tu práctica de meditación al acto de estar totalmente presente allí y servir a los demás. Si puedes mantener la fe en tu bondad fundamental, podrás entrar en cualquier escenario y prestar ayuda a la sociedad, transformándote a ti mismo y a los demás a través de tu presencia y *bodhicitta*.

3. Enróllate como un buda

Me sorprendió que cuando salió *El Buda entra en un bar*, la gente no quería hablarme sobre el bar. Querían hablar sobre el dormitorio. Querían hablar sobre ligar, relaciones a largo plazo y sexo. Casi siempre quieren hablar de sexo. Recuerdo haber volado a Seattle y llevar a cabo un acto en un centro de meditación de allí. Tras unos cuantos comentarios introductorios pregunté de qué querían hablar.

Una mujer en la cincuentena levantó la mano. «Me he divorciado hace poco – empezó–. Y he vuelto a ligar.» Pensé que más o menos sabía dónde iríamos a parar. «La cuestión es que, cuando tengo relaciones sexuales con un hombre y se corre y yo no, no siempre me importa mucho. A veces solo disfruto del acto de tener la relación sexual. Pero entonces él se siente menos hombre porque no me corrí. Luego ya no disfruto porque tengo que reconfortarle el ego convenciéndole de que para mí estuvo bien. ¿Qué puede decir al respecto?»

A mis amigos les gusta tomarme el pelo diciendo que es la única vez que me han visto enmudecido, sin poder decir nada. Creo que hablamos sobre expectativas rígidas y cómo pueden hundirnos, cómo comunicar desde el corazón y más cosas, pero mi mente seguía tan perpleja que no estoy seguro de cómo continuó exactamente esa conversación. Sé que el grupo que asistió al acto esa noche tuvo mucha más perspicacia acerca del tema que yo.

La cuestión es que sentí mucha alegría al acabarse el acto. Estoy bastante seguro de que ese tipo de cuestiones no se han planteado entre los sagrados muros del centro de meditación, pero esa persona era claramente una practicante budista e intentaba aplicar su práctica a la situación. ¿Por qué no iba a hablar de sexo, ligar y amor? Esos son aspectos válidos de nuestra existencia, así que trasladémoslos a la práctica.

Soledad, estar solo y yetis

Llevo bastante tiempo solo. Creo que mucho tiempo. Estoy empezando a pensar que los hombres solos, solteros y heterosexuales son en realidad yetis. Me cuesta conocer a gente con la que valga la pena salir. ¿Está bien lo de ser budista y salir de copas a bares o clubes y tratar de ligar con alguien? También me parece que, como budista, debería sentirme feliz con el «ahora mismo». Por muy satisfecha que me sienta con el resto de mi vida, esta soledad permea mi meditación y mis pensamientos en todo momento.

La soledad es algo que todos hemos sentido en cierto momento. Cuando llega, llega con fuerza y puede resultar omnipresente. Puede desencadenarse a causa del anhelo de conocer a una pareja, por sentir morriña, por echar de menos a un ser amado o por no sentirnos integrados. Sea como fuere, es una perrería.

Es posible abordar la soledad de la misma manera que se abordan otras emociones intensas: con benevolencia y curiosidad. Puedes aplicar tu mente meditativa a este padecimiento y examinarlo a conciencia. Es probable que a partir de experiencias anteriores hayas aprendido que mortificarte por tropezar con dificultades emocionales no hace sino agotarte energéticamente. Como alternativa, puedes explorar tus estados emocionales con una sensación de delicadeza y discernimiento. Como mi amiga y profesora de Shambhala Susan Piver escribió en una ocasión: «La delicadeza es el arma espiritual y emocional más potente del guerrero espiritual».¹ Aplica esa arma a tu estado emocional y observa lo que sucede.

Si trabajas con una emoción como la soledad, una manera de empuñar esa arma es emprender una sencilla práctica de contemplación. Intenta adoptar tu postura de meditación y practicar *shamatha* durante unos minutos. Una vez que te sientas asentado en la práctica, observa si experimentas soledad justo ahora. Si es tan penetrante para ti como para quien hizo la pregunta, debería manifestarse ahora.

Cuando empieces a sentir la soledad, primero debes mostrarte amable contigo mismo. Pregúntate si puedes permanecer con esa sensación o si te resulta demasiado dolorosa. De ser ese el caso, no tienes por qué sentirte avergonzado de abandonar el cojín de meditación y en lugar de ello dar una carrera o tomar una ducha, utilizando otra

actividad saludable que te ayude a sosegartte hasta el punto en que puedas regresar a tu práctica de meditación.

Dando por sentado que puedes sentarte con tu emoción, ahora puedes mostrarte inquisitivo. Pregúntate a ti mismo: «¿Dónde reside la soledad en mi cuerpo?». Siéntate con esa pregunta durante un momento antes de preguntarte: «¿Tiene forma? ¿Color? ¿Dónde existe esta emoción?». Luego pregúntate: «¿De dónde ha llegado?». Busca tu emoción y observa si es tan sólida y real como crees que es. Finaliza la sesión relajando la mente y reposando en el momento presente. Cuando puedas hacerlo, regresa a seguir la respiración, regresa a *shamatha*.

Empezar a examinar la soledad de esta manera te libera de la posibilidad de solidificarte demasiado con las emociones. Empiezas a darte cuenta de que la emoción de la soledad no es tan real y permanente como creías en un principio. Esto es liberación.

Las emociones como la soledad son transitorias, como las nubes que pasan por el cielo. Las nubes no adoptan una forma fija ni residen para siempre en el mismo lugar. Cambian y se desplazan por el vasto cielo. Aunque pudiera dar la impresión de que las emociones son más pesadas que las nubes, si las examinamos nos daremos cuenta de que son igual de fluidas. El «ahora mismo», como decía quien ha hecho la pregunta, puede ser una fuente de felicidad. El ahora mismo es tan vasto como el cielo; reconectar con él a través de la práctica de la meditación puede ser una experiencia muy potente.

Me he dado cuenta de que hay dos aspectos de esta pregunta que se me han quedado: la idea de que a esta persona le cuesta conocer a gente con la que «valga la pena salir», y la noción de que bares y clubs pudieran no ser un buen sitio para ligar. El año pasado inicié una serie de talleres sobre trasladar la atención plena al mundo del ligue. Estaban basados en la idea de que deberíamos poder presentar nuestros yoes más auténticos cuando tenemos un encuentro romántico.

El taller se llamó «Ligue lento». Juega con un fenómeno reciente: el movimiento de la «comida lenta» (*slow food*, en inglés). Como la comida rápida (*fast food*) se ha convertido en algo tan predominante, a partir de 1986 un grupo de gente se reunió alrededor de la idea de que podemos contrarrestar los malsanos aspectos de los restaurantes de comida rápida preservando la cocina tradicional basada en métodos y cultivos locales.

Mi idea era contrarrestar la cultura del ligue rápido que ha aparecido en la generación Y. En el ligue rápido uno dispone de una cantidad limitada de tiempo para sentarse con

un número de personas y descubrir si queréis salir juntos. Amigos que han asistido a ese tipo de eventos me han contado que a menudo se han sentido abochornados, que no se disponía de suficiente tiempo para conectar con la otra persona, y que pasaban el tiempo tratando de venderse, presentando únicamente los aspectos más atractivos de su personalidad.

El ligue lento intenta contrarrestar esa velocidad y el pavonearse. Se basa en la práctica de la meditación, donde se reduce la velocidad física y mentalmente, conectando con tu bondad fundamental. El taller empieza contemplando la razón por la que buscas a alguien con quien salir. ¿Es porque te sientes solo y deseas compañía? ¿Es porque intentas superar una ruptura? ¿Es porque genuinamente quieres conectar con alguien? Como ocurre con todas las cosas, saber por qué queremos meternos en una actividad determinada nos ayuda a aclarar cómo la abordamos.

La perspectiva de la bondad fundamental es que, cuando reduces la velocidad, te ves a ti mismo por completo y puedes presentar todo los aspectos de tu personalidad, y no intentar vender tus credenciales como razones para que alguien se sienta atraído hacia ti. No se trata de sentarte con alguien y contarle todo sobre lo importante que es tu trabajo o repasar todas las exóticas vacaciones que has vivido. Se trata de entrar en contacto con tu bondad fundamental y actuar desde esa perspectiva.

Cuando estamos conectados con la bondad fundamental, tiene lugar un cambio de perspectiva. Empezamos a querer estar simplemente ahí con otra persona y experimentar a esa persona por quién es, y no proyectando lo que queremos de esa persona. En una ocasión Pema Chödrön ofreció una instrucción de meditación muy simple a un grupo de estudiantes: estad totalmente presentes; sentid el corazón y entrad en el siguiente momento sin planes preconcebidos. Esa es la práctica del ligue lento.

Cuando estás presente, conectas con el corazón y entras en contacto con otra persona sin planes preconcebidos, puedes descubrir que estás realizando una ofrenda de ti mismo tal y como eres. Estás irradiando *ziji*, esa confianza que procede de vivir con el corazón abierto. Estás también reconociendo el esplendor y la dignidad de la otra persona. Eres capaz de escuchar y descubrir quién es esa persona.

Teniendo todo eso en cuenta, la perspectiva de la bondad fundamental nos enseña que todo el mundo con quien entramos en contacto “es digno” de nuestro tiempo y energía. Cuando la persona que hizo la pregunta de esta sección mencionó que le costaba dar con alguien con quien «valiera la pena salir», pensé en cuando el Sakyong empezó a utilizar

la palabra «digno» con más frecuencia en sus enseñanzas sobre bondad fundamental. Cuando descubres tu propia sabiduría innata, desarrollas confianza en que puedes hacer cualquier cosa. Desde el punto de vista de la bondad fundamental, eres lo suficientemente capaz, bueno y digno para todo lo que el mundo quiera presentarte.

Lo gracioso es que no se trata de que solo nosotros poseamos bondad fundamental. Todos la tienen. Así que, en ese sentido, todo el mundo es digno de ser conocido. Podemos establecer una conexión genuina con cualquiera que conozcamos, siempre que dejemos de lado nuestras pretensiones y opiniones rígidas sobre lo que consideramos que necesitamos en un ligue para ser felices. Podemos utilizar la escucha profunda como práctica en la que nos mostremos inquisitivos sobre nosotros mismos y curiosos acerca de los demás. Podemos integrarnos totalmente en esas sencillas conversaciones y transformar una charla intrascendente con una gran perspectiva.

Cuando te permites enfocar el ligar, el salir con alguien, de este modo, te descubres conociendo a montones de gente. Las personas se sienten atraídas hacia alguien que es genuinamente lo que es. *Ziji* es sexy. Cuando estás relajado y aprecias genuinamente a la otra persona, esta, a su vez, querrá saber más sobre ti. Claro está, este consejo no solo sirve para ligar: podemos trasladarlo con autenticidad a todos los aspectos de nuestra vida, a todos nuestros encuentros e interacciones. Cuanto más accesibles somos, más posibilidades le vemos al mundo y más cautivadores nos tornamos en todos los sentidos.

En cuanto a ligar con alguien en un bar o club, me siento obligado a decirte que estuve con una mujer durante cuatro años y que, y no bromeo, me ligó en un bar al preguntarme: «¿Vienes aquí a menudo?». Fue una jugada ridículamente atrevida que atravesó mi burbuja de ensimismamiento hasta el punto de que iniciamos enseguida una conexión genuina. Me sentí inclinado a saber más cosas de ella, y durante el resto de esa velada fuimos sinceros y conectamos de una manera más auténtica que con nadie que hubiese ligado antes. No había intenciones ocultas: solo conversación. Dicho lo cual, sí, creo de verdad que es posible conocer a alguien en un bar o club, siempre y cuando te tomes el tiempo de estar presente, sentir tu corazón y abordar el encuentro sin intenciones ocultas.

Si nada de esto sirve de ayuda, sabed que mi amigo Dilip está soltero y es médico. Y también es un chico resultón.

¿Qué pasa si eres gay?

Intento convertirme en budista, pero me cuesta porque soy gay. ¿Existe alguna restricción para ser budista siendo gay? Si la hay, por favor, explícala.

En primer lugar y de manera bien clara: no, no las hay. No hay restricciones para ser budista siendo gay. Si eres gay y quieres practicar budismo, por favor, siéntete bienvenido. Ahora vamos a complicarlo todo y estudiar el asunto en profundidad.

Cuando el histórico príncipe Siddhartha se convirtió en el Buda, enseñó a fondo. No obstante, en todas sus enseñanzas, no hay nada en el Canon Pali que explícitamente haga referencia a la homosexualidad. Es como si ni siquiera pensase en mencionar la homosexualidad, lo cual resulta extraño, considerando que estaba presente en la India en esa época. Mi interpretación (son varios los autores que han escrito sobre la cuestión) es que, como el Buda no creó clasificaciones específicas en sus enseñanzas, podemos inferir que quiso disponer las mismas reglas para el comportamiento homosexual que se aplican al heterosexual.

Exploremos pues esas reglas, concretamente el tercero de los cinco preceptos: *kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami*. Es el precepto que dice que uno debe abstenerse de una conducta sexual impropia. El término *conducta sexual impropia* ha sido interpretado y reinterpretado en incontables ocasiones. Mi interpretación personal es que el Buda emprendió una vida de despertar espiritual que acabó en la idea de que, por encima de todo, no deberíamos perjudicar a los demás ni a nosotros mismos. No obstante, en cualquier ocasión en que compartes una relación sexual, estás creando cierto número de ramificaciones, algunas de las cuales podría ser lastimar sentimientos, transmitir enfermedades o extraños altercados en fiestas... En otras palabras, causar daño.

Algunos exégetas han sugerido que en una interpretación estricta, todos deberíamos seguir siendo célibes a fin de asegurarnos de que nadie sale lastimado. Cualquier otra cosa sería conducta sexual impropia. Pero eso significaría que si todo el mundo se hace budista y sigue esa regla, la raza humana desaparecería en una única generación.

Otras interpretaciones más liberales implican que, mientras no seas monástico y practiques relaciones sexuales seguras y consentidas, estás honrando el espíritu del

precepto. Para mí, la conducta sexual apropiada tanto para heterosexuales como para homosexuales tiende hacia la actitud más liberal del «ten relaciones sexuales e intenta no causar daño, y, por favor, utiliza un condón». Al igual que con el resto de las cuestiones, lo más importante es tu comprensión de cómo pueden aplicarse a tu vida las enseñanzas tradicionales.

Vale la pena señalar que algunos budistas no están de acuerdo con el enfoque «lo que es bueno para los heterosexuales también lo es para los homosexuales». Para mí, un penoso ejemplo en este sentido es el del Dalái Lama. Sí, él es el portavoz del pueblo tibetano y la reencarnación del *bodhisattva* de la compasión, pero creo que metió la pata en una conferencia de prensa en junio de 1997. Dijo: «Desde un punto de vista budista [la sexualidad gay y lesbiana] [...], suele considerarse conducta sexual impropia».

Para ser justos, el Dalái Lama aclaró más tarde que citaba fuentes tradicionales sobre cómo el sexo oral, el anal y la masturbación se consideran tabúes. El mismo texto –del maestro budista del siglo XIX Tsongkhapa– que también prohibía las relaciones sexuales durante el día. Imagino que la mayoría hemos roto, en algún momento, alguna de esas reglas. Eso significa que no solo se condena a los homosexuales, sino a cualquiera a quien le guste estimular sus actividades en el dormitorio o que quiera ver a su pareja a la luz del día. De igual manera, los textos a los que hacía referencia Su Santidad implicaban que las relaciones sexuales están bien; lo que no está bien son esos actos sexuales.

Yo, por ejemplo, no soy un fan de esa línea política del budismo tibetano. Siento gran respeto por maestros de meditación como Tsongkhapa, Gampopa y Dza Patrul Rinpoche, que escribieron sobre esas diversas prohibiciones. No obstante, esos maestros lo hicieron en un momento y lugar concretos. La gente es gente, y duda que el Buda hubiera querido evitar que alguien alcanzase la iluminación a causa de su orientación sexual.

Tal y como hemos venido diciendo a lo largo del libro, el budismo se ha extendido por el mundo, y al ir encontrando nuevas culturas ha continuado adaptándose para integrarse. Eso ha provocado que algunos aspectos del budismo se interpreten estrictamente en un lugar (el Tíbet del siglo XIV) y con bastante liberalidad en otro (la Norteamérica actual). Claro está, el budismo no es la única tradición religiosa que cuenta con una variedad tal de interpretaciones sobre temas calientes.

En conclusión, conozco a muchos, pero que muchos budistas que son gais y que son maravillosos practicantes de meditación. El Buda llevó una vida que nos enseña que debemos observar nuestras acciones y determinar si son útiles, basadas en buenas intenciones, y no perjudican a nadie, o si nos estamos comportando como unos verdaderos estúpidos. Cualidades como la atención plena o *mindfulness* y la compasión pueden ser practicadas por todos nosotros, independientemente de la orientación sexual, raza, antecedentes étnicos, nivel de ingresos, o lo que sea. Así que si eres gay, bisexual o tu orientación es cualquier otra, bienvenido al budismo; es estupendo tenerte como compañero de práctica en este camino.

Hacértelo contigo mismo

¿Permite el budismo la masturbación? Algunos artículos médicos afirman que es perjudicial para la salud, pero ¿qué dice el budismo sobre esta cuestión?

Podríamos decir que esta pregunta llega a rebufo de la anterior acerca de la homosexualidad y que podemos repasar los cinco preceptos de los monásticos como recurso para saber qué podría haber recomendado el Buda respecto a hacerte disfrutar a ti mismo. Según el tercer precepto, el que habla de la conducta sexual impropia, si eres monje o monja, se supone que no debes involucrarte en ninguna tipo de conducta sexual, incluyendo la sexualidad manual, es decir, la masturbación. De hecho, existen todo tipo de detalles graciosos adoptados por la comunidad monástica porque algunos miembros del sangha se propusieron o intentaron seguir las indicaciones al pie de la letra, a diferencia de investigar la naturaleza de la ley. Supuestamente, algunos monjes acabaron haciendo cosas como caminar por hierba alta sin llevar ropa interior con el hábito a fin de eludir la cuestión de la masturbación (todo vale, ¿no?).

No tiene sentido seguir al pie de la letra esas leyes. El propio Buda dijo en el *Kalama sutra*: «No confíes en las palabras de la enseñanza, sino en el espíritu de las palabras. No confíes en la teoría, sino en la experiencia». Hablemos de la experiencia de masturbarse en el mundo actual, como practicantes budistas laicos.

Como practicantes no monásticos no necesitamos abonarnos a la interpretación estricta del tercer precepto. Basándonos en las palabras del Buda en el *Kalama sutra*, no deberíamos ir por el camino del «esto es lo que decidió hacer la orden monástica hace 26 siglos, así que debemos hacer las cosas exactamente así hoy en día», sino que deberíamos considerar: «¿Estoy causando daño a alguien?». Si darte placer a ti mismo causa daño, entonces no lo hagas. Y si no lo hace, no veo el problema. Antes de implicarse en una acción como la masturbación regular, una manera en que puedes echar mano de tu propia experiencia es preguntarte: «¿Me sentiré mejor o peor cuando acabe?».

Permíteme que plantee otra idea: que en ocasiones darte placer a ti mismo puede, en realidad, evitar que causes daño. Imagina que sales por ahí y conoces a un bello miembro del sexo contrario por el que te sientes atraído. Flirteáis, intercambiáis números

y luego os separáis. Me gustaría creer que en lugar de ponerte cachondo o emborracharte y llamar a esa persona, la manera más apropiada de enfriarte sería que te tomaras algo de tiempo «para ti». Vale, existen otras alternativas de comportamiento promiscuo además de la masturbación, pero ese pudiera muy bien ser el método más diestro en ese contexto.

Para tratar de la segunda parte de esta pregunta, quisiera señalar que no solo la masturbación no perjudica la salud, sino que hay todo tipo de estudios que la consideran beneficiosa para cosas como bajar la presión sanguínea, ayudar a crear armonía en las relaciones, reducir las probabilidades de cáncer de próstata en los hombres y dejarte en un estado más relajado y satisfecho.

Sin embargo, el Buda habló mucho de que no deberíamos ni apegarnos ni anhelar el placer sensual. Deseo y lujuria son cosas a las que es fácil apegarse, y como bien sabemos, el apego provoca sufrimiento. En otras palabras, no te pases. Si te observas a ti mismo eligiendo masturbarte en lugar de trabajar, pasar tiempo con los amigos o meditar, entonces tenemos un problema. Esa es la manera en que te harás daño a ti mismo, aferrándote a tu apego al placer. Al hablar sobre actos sexuales, Chögyam Trungpa Rinpoche dijo en una ocasión: «Lo importante es observar claramente la pasión».² Así que examina la pasión tras el anhelo de masturbarte.

La masturbación también puede servir de distracción o como un medio para evitar la práctica espiritual. Claro que podrías sentarte en el cojín durante media hora, pero pensar en cuerpos desnudos contoneándose parece más divertido, ¿a que sí? Ya. Así que aunque no existen reglas inflexibles para practicantes laicos sobre cuándo o cómo masturbarse, me gustaría decir que no deberías excederte hasta el punto en que jugar contigo mismo signifique menos tiempo para ocuparse del dharma.

Hacerlo... mucho

Me gusta mantener relaciones sexuales con mucha gente diferente; a veces estoy más interesado en el sexo que en la persona. Creo que eso puede hacer daño a la gente.

Recuerdo una historia sobre el maestro zen Suzuki Roshi. Al parecer, durante una sesión de preguntas y respuestas, uno de sus estudiantes le preguntó sobre la sexualidad. El estudiante admitió haber sentido mucho deseo sexual y que estaba pensándose el celibato como manera de abordar esa ansia. Pidió consejo a Suzuki Roshi. El *roshi* aceptó la pregunta y dijo: «El sexo es como cepillarte los dientes. Está bien hacerlo, pero no está tan bien hacerlo todo el día».

Cuando se trata de ofrecer un consejo específico sobre el sexo, el de Suzuki Roshi es de los buenos. Como practicantes laicos, no hay ningún problema en involucrarse en cosas como las relaciones sexuales o la masturbación, pero no hay que convertirlas en la principal actividad ni permitir que te distraigan de otros aspectos de tu vida que te interesen. Está bien hacerlo, pero no que sea lo único que haces. Tampoco te cepillas los dientes todo el día, si no te sangrarían las encías.

Si estudiamos el consejo de Suzuki Roshi, veremos que en sí mismo no hay nada malo en que los practicantes laicos mantengan relaciones sexuales. Chögyam Trungpa Rinpoche estaba de acuerdo con esta noción cuando dijo: «Existe una cierta tendencia a pensar que el sexo, a menos que estés casado o en alguna otra situación reglamentaria, es algo frívolo [...]. Esas actitudes socavan automáticamente la sacralidad de la comunicación sexual».³ El sexo puede considerarse como un acto sagrado. Si te das, si te entregas por completo a otro ser humano, sea en conversación, mediante voluntariado o manteniendo relaciones sexuales, estaremos ante un acto sagrado.

Sin embargo, si empiezas a sospechar que tu intención es tener relaciones sexuales a causa del sexo y que en realidad no te importan las personas con las que mantienes relaciones, entonces tienes un problema. Trungpa Rinpoche siguió diciendo en la misma charla: «Una vez que alguien empieza a considerar el acto sexual como algo frívolo, todo el enfoque del sexo se torna muy barato. La actitud de las personas en relación con los demás también se frivoliza, como si se estuviese utilizando, como si fuesen de su

propiedad».⁴ En ese caso, no reconoces a tu pareja como un genuino ser humano, como alguien con su propia confusión y corazón abierto, sino como un juguete. Esa es la perspectiva que hay que abandonar.

Si te interesa más el acto sexual que la persona con la que lo llevas a cabo, entonces estarás tratando a esa persona con muy poco respeto. Esa es una forma muy enfermiza de considerar a alguien con quien estás compartiendo un tiempo y con quien te acuestas. Se trata de una actitud que puede causar muchísimo daño, tanto a ti mismo como a la otra persona, y por ello deberías descartarla.

En general, si crees que estás haciendo daño a alguien, debes detener la actividad que consideras que les perjudica. Siempre es preferible equivocarse por prudente, en caso de situaciones con riesgo, sea montándotelo con el o la ex de una amistad, emborrachándote con los colegas o manteniendo relaciones sexuales ocasionales. Sakyong Mipham Rinpoche reconoció en una ocasión una manera habitual en que consideramos el mundo cuando dijo: «Consideramos a las personas con la actitud de tomar, no de dar».⁵ Nos animó a conmutar esa perspectiva para poder considerar a todo aquel con quien nos encontremos como oportunidades de darnos a nosotros mismos, en lugar de fijarnos en lo que podemos sacarle.

Si ese querer mantener muchas relaciones sexuales está relacionado con las personas y comprometido, aunque sea brevemente, con tener una experiencia genuina con ellas de una manera que a ambos os parece beneficiosa, pues estupendo. Incluso puedes llegar a mantener montones de relaciones sin hacer daño. Es posible, claro que sí. Pero es complicado.

Sabemos que el Dalái Lama dijo: «Nuestro primer propósito en esta vida es ayudar a los demás. Y si no puedes ayudarlos, entonces no les hagas daño». Creo que ese consejo es una excelente orientación de cara a la actividad sexual con los demás. Como mínimo, no hagas daño a tus parejas. Puedes comunicarte desde el corazón con la persona con la que estás manteniendo relaciones, asegurándote de que tu intención encaja con la suya, y comprobando cómo os sentís ambos. Hablando y escuchando desde el corazón es menos probable hacerse daño. Lo ideal sería ayudar a la persona a través de la intimidad compartida. Pero vamos, que no hagas daño queriendo escaparte. No lo hagas.

Rebajar las expectativas en Match.com

Ya sé que el Buda carecía de internet en su período. He estado contemplando la idea de registrarme en una página de contactos, pero no estoy seguro de si sería lo más conveniente. ¿Hay algo «poco budista» en buscar pareja *online*?

Con tanta gente por ahí buscando a otros solitarios, no es sorprendente que los contactos por internet estén cobrando tanto auge. Desde un punto de vista convencional, se ha hecho más fácil conocer a alguien ahora; ni siquiera tienes que salir de casa. Para aquellos que sienten aversión a conocer a alguien en un bar, en fiestas o que son algo tímidos o nuevos en ese terreno, da la impresión de ser una buena alternativa.

No veo que sea «poco budista» buscar compañía por internet. Existen algunos aspectos de ese proceso que lo hacen más complicado que conocer a alguien en persona, concretamente el presentarte sinceramente y rebajar tus rígidas expectativas acerca de la potencial pareja.

Si vas a probar con las citas en línea y quieres aplicar principios budistas a eso, empieza presentándote a ti mismo con autenticidad. Cuando acudes a una de esas páginas de contactos, te hacen varias preguntas sobre ti mismo. Resulta tentador ofrecer únicamente los mejores aspectos de uno, e incluso exagerarlos. Puedes añadir tres centímetros a tu altura real o cepillarte un par de años de tu edad real, o bien hacer que tu trabajo pareciera más espectacular de lo que realmente es.

Te recomendaría intentar evitar cualquier cosa que no sea ser sincero en ese tipo de páginas. El proceso de la meditación nos permite familiarizarnos y reconocer que somos básicamente buenos tal como somos. Podemos presentar eso a los demás sin ningún temor. La perspectiva de la bondad fundamental es que independientemente de quién sea la otra persona, somos lo bastante dignos como para merecer su amor.

Me acuerdo de una historia de mi amigo Ivan. Él tenía una amiga que había conocido a alguien en Match.com y le pidió consejo a Ivan, que le dijera si saldría en una cita con ella. Ivan no pudo acceder al perfil de la amiga en la página de contactos, así que tuvo que registrarse para poder hacerlo. Al principio de ese proceso le pidieron que diese un nombre de usuario. Pensando que nunca regresaría a la página, tecleó

«NoMuyBienDotado». Se registró, repasó el perfil de su amiga, le pareció bien y siguió con su vida.

Lo gracioso es que empezó a recibir correos electrónicos. Le escribía una mujer tras otra para decirle lo gracioso que era su nombre de usuario y cuánto apreciaban que no tratase de fanfarronear, sino que estuviese dispuesto a contar la verdad, y le preguntaban si por casualidad le interesaría tomar una copa. Al cabo de un tiempo tuvo que cerrar la cuenta en esa página para que su bandeja de entrada no se inundase de mujeres enamoradas de su franqueza. Aunque siempre me encanta tomar el pelo a Ivan acerca de esa historia, lo cierto es que ilustra que a la gente verdaderamente le atrae la autenticidad, incluso en las páginas de contactos en línea.

Sin querer ser agorero, sino asumiendo que acabes conociendo a alguien en un sitio de contactos, lo cierto es que tus mentirijillas se descubrirán enseguida si no te has presentado con sinceridad, y la realidad se desvelará rápidamente. Dijiste que pesabas tanto, pero en realidad en las vacaciones ganaste peso. Tu foto parecía impecable, pero en persona no podrás ocultar esa mancha que apareció en tu frente esta semana. Dijiste que medías 1,77 metros, pero resulta que son 1,70 metros, y eso se nota enseguida. Si no te presentas con sinceridad en línea, entonces tal vez acabes disculpándote antes incluso de que llegues a conocer a tu potencial pareja.

Pero imaginemos que te presentas de manera genuina en el sitio de contactos. El otro obstáculo principal que deberías tener en cuenta es albergar expectativas inflexibles. Digamos que entras en Match.com y ves a alguien que te parece una monada. Y además, le encantan los puzles y las comedias de Judd Apatow. Tendréis mucho de que hablar. Empiezas a fantasear sobre cómo será vuestra primera cita, de qué hablaréis, las risas que echaréis al recordar vuestras películas favoritas. Podéis salir durante unos meses, luego te irías a vivir a su casa porque ahora compartes piso, y tras vivir juntos durante un año, tal vez él te proponga matrimonio... mediante un rompecabezas que deletree la proposición.

Es importante recordar que la persona que aparece en la página de citas no es una persona al completo, sino una especie de currículum o resumen. Aparece información que la persona ha presentado con la esperanza de que otros se sientan atraídos por ella. Si limitas tu comprensión de esa persona a lo que lees o al puñado de mensajes que os intercambiáis, podrías estar albergando expectativas ficticias respecto a quién es esa

persona antes de realmente conocerlos. Si acudes a una cita con alguien pensando que ya lo conoces, entonces tu relación está condenada al fracaso desde el principio.

Cuando creamos expectativas sobre nuestra pareja en cualquier escenario, estamos creándonos problemas. Si lo hacemos sin en realidad haberla conocido en persona, entonces tenemos entre manos una receta segura para que la situación acabe en desastre. Un romance alimentado por meras ilusiones y expectativas ficticias no va a durar mucho.

Creo que cualquiera que desee intentar encontrar pareja en línea debería hacerlo y darse una oportunidad. Pero sé todo lo auténtico que puedas, teniendo en cuenta de qué formato se trata, al contar quién eres. Intenta no obsesionarte con tratar de encontrar una pareja ideal que comparta todos tus intereses. Deja de lado todas las expectativas que te hayas podido crear sobre lo que necesitas para ser feliz y permítete conocer a las personas tal como son. Cuando lo hacemos, disfrutamos de verdadera felicidad, sea cual sea el resultado de nuestro encuentro. Y en último lugar, aunque no por ello sea menos importante, asegúrate de que al registrarte lo hagas con una mente abierta.

Relaciones abiertas

¿Cuál es la opinión del budismo respecto a las relaciones abiertas? ¿Podemos tener múltiples parejas a la vez y seguir siendo budistas?

La otra noche estuve hablando de este tema de las relaciones abiertas con un amigo, y él se refirió al budismo como una tradición religiosa en la que «todo vale». A mí no me parece que sea necesariamente así, pero sí que podríamos decir algo parecido a que es una tradición religiosa en la que «un montón de cosas no están necesariamente restringidas, siempre y cuando esas actividades se tomen como medios para despertar». Me parece a mí que ese eslogan no va a hacerse popular de la noche a la mañana.

Conozco a muchos budistas que ligan bastante, así como algunos en relaciones abiertas con sus cónyuges. A mí, nada de todo eso me ha acabado de funcionar, pero no por ello voy a poner reparos a que lo haga otra gente, siempre y cuando su intención sea reducir el daño y beneficiar a otros. No puedo imaginarme a nadie que prohibiera a mis amigos la entrada en el centro de meditación local al descubrir que mantienen relaciones con diferentes parejas; son budistas tan dignos como cualquier otro. La respuesta simple en este caso es sí: es posible contar con múltiples parejas y seguir practicando el budismo.

En relación con nuestro amigo histórico Sid, se da a entender que tuvo múltiples parejas. En una ocasión, el maestro zen y escritor Brad Warner se refirió a Siddhartha como «el Gene Simmons* de la escena espiritual», haciendo referencia a esta idea. No obstante, vale la pena tener clara la diferencia entre el Sid Palacio y el Sid Buscador de la Iluminación.

El Sid Palacio era un tipo que vivía una existencia protegida en un palacio, donde su padre se aseguró de que estuviera constantemente rodeado de montones de distracciones para asegurarse de que nunca tendría que pensar en la vida más allá de los muros del palacio ni conocer sufrimiento de ningún tipo, y desde luego, nada de vivir una vida dedicada al beneficio espiritual de los demás. Todo ese montaje se vino abajo en cuanto el Buda pidió ver el mundo más allá del palacio y vislumbró los dolores que todos padecemos: enfermedad, vejez y muerte. También vio a un practicante espiritual y pensó: «Eso podría hacerlo yo».

Después de eso, el Sid Palacio se transformó en Sid Buscador de la Iluminación. El Sid Buscador de la Iluminación comprendió que el sufrimiento existía de forma muy real. Se quedó boquiabierto y se dio cuenta de que debía hacer algo en relación con todo ese dolor, así que abandonó el palacio, salió al mundo y emprendió una sincera práctica de meditación.

Lo interesante es que eso es exactamente lo que Sid descubrió cuando se sentó a meditar: su corazón entero. Alcanzó el nirvana, se abrieron su mente y su corazón de una manera vasta e insondable, de forma que pudo percibir la realidad tal cual es. Cuanto más nos familiarizamos con nuestro propio sufrimiento, más empezamos a ver cómo sufren otras personas. Si estás sentado en el cojín de meditación y te sientes bombardeado por pensamientos de celos, es un buen momento para abrirte camino a través de esa pauta habitual de pensamiento y regresar al momento presente, a la respiración. Cuanto más regresas al presente, más sueltas el enganche que los celos tienen contigo.

Cuando continúes con tu vida, notarás cuándo los celos asoman su fea cabezota y podrás, a ser posible, regresar al momento presente en lugar de abandonarte a esa línea argumental. Cuanto más sorteas el gancho de los celos, más disponible estás para el resto de tu mundo. Estás presente a lo que sucede a tu alrededor, rompiéndote el corazón de la mejor manera posible.

Antes quizá pensaras que solo estabas enganchado por los celos. Que era algo con lo que tú y solo tú tenías que habértelas a diario. Sin embargo, tu compañero de trabajo se ha mostrado especialmente sarcástico contigo desde que te ascendieron de categoría. A tu hermana parece molestarle la cantidad de atención que tus padres te demuestran. Tu amigo dice que ya no te ve nunca porque has empezado a salir con otros. No te dejes confundir por esas reacciones: estás lo suficientemente despierto como para darte cuenta de que esas personas también han caído en las garras de los celos.

Cuando observas esa emoción en ti, que habías creído evadir, no has de ponerte a la defensiva. En lugar de ello, da paso a la compasión. Tú conoces muy bien los celos. Podrías decir: «Ah, los celos, viejos amigos. Hace días que no os veía. Venid a tomar el té conmigo». Invitas a esa emoción de regreso a tu vida porque has estado practicando el observarla sin dejar que vuelva a atraparte.

Adviertes que tu compañero de trabajo, hermana y amigo cargan con ese increíble peso de los celos, y quisieras que pudieran desembarazarse de esa lucha. Sabes lo

doloroso que es estar atrapado por los celos, así que te inclinas por comunicarte con ellos, ofreciéndoles tu corazón y mente abiertos, de manera que puedan aprender a liberarse de esa emoción aflictiva. Pema Chödrön reconoció el dolor de esas intensas emociones y dijo: «No hay forma de convertir una situación atroz en encantadora. Pero podemos usar el dolor que transpira para reconocer nuestra semejanza con los demás».⁶ La compasión se basa en darse cuenta de que, aunque las líneas argumentales puedan cambiar, todos sufrimos de la misma manera.

El ejemplo de los celos es relevante para nuestro debate sobre el nacimiento de la compasión. Si formas parte de una relación abierta, los celos pueden llamar continuamente a tu puerta. Podrías acabar atrapado por ellos cuando tu pareja llegue a casa con alguien nuevo, o ella puede acabar con un ataque de celos cuando seas tú el que salga en una primera cita con otra persona. Conocer las emociones como los celos es ver a través de emociones como los celos. Es la manera más limpia de impedir que la emoción te enganche. Es la manera más eficaz de sentir compasión por otras personas que son atrapadas por sus emociones.

Chögyam Trungpa Rinpoche dijo: «La compasión también es comunicación, la comunicación última».⁷ En ese sentido, al engendrar compasión puedes aprovechar para trasladarla con pericia: a través de la comunicación. Puedes acercarte y explorar cualquier sufrimiento que pudiera existir en tu relación abierta o en cualquier relación que pudieras tener en la vida, sea con amigos, familiares o amantes. Cuando haces eso, puedes comunicarte desde la perspectiva de *bodhicitta*, desde un corazón abierto que puede facilitar todo. Puedes explorar con tu pareja si compartís la misma intención de estar juntos, si tienen los mismos valores que tú, y si podéis iniciar una relación teniendo en cuenta que continuaréis cambiando, permaneciendo abiertos el uno al otro y siendo de utilidad para el otro, de manera genuina y sin temor. Si podéis basar vuestra relación en *bodhicitta* y compasión, entonces se tratará de una verdadera alianza budista.

Eres digno de ser amado

Me resulta difícil considerarme digno de ser amado. Dudo que nunca tenga una pareja. Me siento solo y antipático.

A lo largo de los últimos años he ido observando que con cierta frecuencia aparecen variaciones sobre el tema de la propia valía. Y las suelo ver al final de un largo taller de meditación. Para cerrar esos programas, cada participante tiene la oportunidad de ofrecer de manera anónima un problema con el que está trabajando en su propia vida. Aprovechando el manto del anonimato, la gente se siente lo suficientemente liberada como para exponer esa sensación nuclear de desesperación.

Nos sentamos formando un círculo y yo saco un papel de una vasija, y mi corazón se hace pedazos de inmediato al leer el tema sobre el que hablaremos. A veces esa pregunta se articula como alguien que siente que su pareja en realidad no le quiere y que carece de confianza en su propia capacidad de ser amado. En otras ocasiones se basa en sentirse solo. Pero, por lo general, la persona que hace la pregunta dice que siente que no es digna del amor de otra persona.

Vivimos en una sociedad basada en poner de relieve nuestras limitaciones. Los anuncios de maquillaje, las celebridades perfectamente maqueadas, los trajes y vestidos de mil euros que les adornan, todo pone de relieve lo mal que nos apañamos. Tenemos una sociedad que nos grita al oído: «Todo el mundo se lo monta menos tú». Claro está, eso no es verdaderamente lo que sucede. Todo el mundo, incluyendo a esas fantásticas celebridades, tiene problemas. No puedo imaginarme que la última estrella cinematográfica veinteañera que ya va por su segundo divorcio no se preocupe de si es inherentemente incapaz de ser amada.

La perspectiva de la bondad fundamental es que todos somos ya perfectos. Ya somos fantásticos, tal como somos. Somos eminentemente adorables. Si puedes aprender a desarrollar fe en esa noción, entonces advertirás tu propia valía. Es importantísimo desarrollar fe en la bondad fundamental. Pema Chödrön dice: «No puedo sobrestimar la importancia de aceptarnos a nosotros mismos exactamente como somos en este momento, no como nos gustaría ser o creemos que deberíamos ser».⁸

Recomiendo una sencilla práctica de contemplación para utilizar en cualquier ocasión en que te sientas reconcomido por las dudas acerca de tu inherente valía. Si te descubres perdido en la mentalidad de pobre, pensando que no eres suficientemente bueno para hallar el verdadero amor, o para tu puesto en el trabajo, o para manejar una crisis en tu vida familiar, haz una pausa. Olvídate de todos los argumentos que rodean tu duda y límitate a experimentarla en lo que es: otro estado emocional efímero. Independientemente de si estás en el cojín de meditación, en el metro o en una reunión, deberías sintonizar con tu entorno. Observa las vistas, los sonidos y los olores que te rodean.

Luego traslada toda tu atención a la frase: «En el hondón de mi ser soy básicamente bueno». Observa qué respuestas surgen cuando intentas mantener tu mente en esa sencilla frase. No juzgues tus reacciones, límitate a dejar que aparezcan y se disipen. Al cabo de uno o dos minutos de llevar a cabo esta contemplación, conduce tu mente a la frase: «Soy digno de este momento». Fíjate en las respuestas que surgen, pero continúa llevando a tu mente de regreso a esa frase. Al cabo de otros pocos minutos, dirige tu mente a una frase final: «Tengo todo lo que necesito». Tras pasar quizá cinco minutos completos con esas tres frases, levanta la mirada al horizonte y abandona todo pensamiento. No contemples ni medites en la respiración. Estate presente con lo que sucede en ese momento.

En cualquier instante podemos elegir. Podemos ceder a las exhortaciones de la sociedad para amilanarnos porque nunca seremos lo suficientemente buenos para triunfar en el amor, el trabajo o la familia. O bien podemos escuchar nuestra bondad fundamental, permitiendo que esa voz intuitiva nos guíe para poder despertar a nuestro verdadero potencial. Podemos escuchar esa voz que nos apremia a darnos cuenta de que podemos aceptarnos exactamente tal y como somos, que ya estamos completos.

Cuando escuchamos el susurro social de duda acerca de nuestra propia bondad, acabamos sintiéndonos solos e indignos de ser amados. Cuando tu relación se ha ido o llevas mucho tiempo soltero, podrías empezar a dudar de que alguna vez llegues a encontrar a alguien que te quiera por ti mismo. Sobre todo cuando empiezas a hacerte algo mayor y observas a tus amistades emparejándose o casándose, puedes sentir que has perdido el tren y que acabarás solo, con un montón de gatos, hasta que te mueras, sin ser encontrado hasta al cabo de semanas, después de que los gatos hayan empezado a tener hambre y te hayan devorado.

Esa es una forma de duda extrema. Se basa en la idea de que no vales. No vales lo bastante para ser amado o para ganarte la admiración de otra persona, así que vivirás una vida miserable porque nadie se ocupará de ti en ningún sentido. Das por sentado que la verdadera felicidad depende de circunstancias externas, en este caso de una pareja que siempre estará al lado, apoyándote y que no morirá antes que tú.

Cuando te encuentras atrapado en esa trampa de duda, puedes recordarte un par de cosas:

1. Todo es impermanente

El dentista de mi padre solía bromear sobre que el infierno no puede existir porque uno se acostumbra a todo en tres días. Me gusta esa idea, sobre todo procediendo de un dentista, alguien cuya profesión puede acabar causando un poco de dolor por aquí y por allá. La noción que subyace a la impermanencia es que no solo cambian las cosas buenas, modificándose y desapareciendo. No solo se van, mueren o se separan de nosotros nuestras parejas románticas, familiares o amistades. También lo malo corre la misma suerte. Cuando te dejan te sobrecoge la angustia, y la congoja cuando alguien muere, y las sensaciones de incompetencia permean tu vida como una enredadera. Y aunque intentes solidificar el dolor y apegarte al mismo, este acaba evolucionando, de manera que con el tiempo lo dejas a un lado.

Así pues, incluso sensaciones como la soledad y la idea de que nadie te amará, también acabarán cambiando. Pasarás momentos con buenos amigos de cuya compañía disfrutes, o bien encontrarás una compañía que te aprecie a ti y a tus excentricidades, o quizá te acostumbrarás a estar solo y descubrirás contento en esa experiencia básica. Todo es impermanente, y por ello no existe mucha base para preocuparse en esta vida.

2. La bondad fundamental nunca se disipa

Lo único que no se disipará será nuestra innata capacidad de despertar. En los textos tradicionales se hace referencia a la misma como algo primordial, que no tiene principio ni fin. Nuestra capacidad de despertar está siempre disponible, como un pozo con agua ilimitada en su fondo. Por mucho que bebamos de ella, siempre habrá más para disfrutarla.

Si puedes superar tus dudas, podrás conectar con la perspectiva de la bondad fundamental. Puedes empaparte en las refrescantes aguas de ese insondable pozo de despertar. Y aunque la sociedad susurre a tu oído que nadie puede amarte o que acabarás con cien gatos, puedes dar un sorbo de tu propia bondad y reconocer que esos susurros son efimeros y que también acabarán desapareciendo.

Fidelidad y honradez

Mi mejor amigo engaña a su novia con una mujer que conoció en un viaje de trabajo. Me lo confesó y odio que lo hiciera. Ahora debo cargar con el peso de saberlo. Conozco a su novia y es una buena persona que no merece que la traten así. Todavía no le he dicho a mi amigo que no estoy de acuerdo con lo que hace, que lo haré, pero no puedo decidir si debo contárselo a la novia, pues creo que debería saberlo. Por una parte, quiero respetar la confianza que demostró tenerme al compartir este asunto, y por otra parte, no quiero que ella salga herida, y es probable que acabe perdiendo la amistad. Pero todo esto me parece muy complicado. ¿Qué demonios haría el Buda en un caso así?

Cuando estás atrapado entre dos personas, te encuentras en una situación difícil, pero una situación como la que cuentas resulta especialmente complicada. En resumidas cuentas, cuando uno hace frente a situaciones difíciles, lo que quiere es sentirse bien respecto a cómo la ha manejado. Quieres sentir que has reducido el sufrimiento para ti y para otros. No siempre resulta fácil conseguirlo. Pero aprender en la estela de esa aspiración y explorar todos los escenarios difíciles que encuentras en la vida parece ser una buena manera de empezar a abordar el desafío.

Antes mencioné que la comunicación directa puede considerarse como una forma de compasión. Esta adopta muchas formas. En ocasiones es gentil, como cuando ofreces apoyo a alguien que pasa una mala época, cuando proporcionas recursos como un hombro sobre el que llorar o una habitación en la que poder quedarse. En otras ocasiones, la compasión puede parecer algo más irascible.

Al visitar una comunidad budista tibetana es posible que veas *thangkas*, pinturas tradicionales que muestran divinidades, escenas o iconografía. Hay muchas en las que aparecen irascibles seres compasivos. Una divinidad tradicional hacia la que siempre me he sentido atraído en la tradición Shambhala es el Mahakala de cuatro brazos. *Mahakala* es una palabra sánscrita que puede traducirse como «el gran negro».

El Mahakala es un demonio feroz y poderoso que se dice fue sometido para servir al dharma por el IV Tulku Trungpa. Convirtió al Mahakala de cuatro brazos en protector de su monasterio, Surmang, donde lleva protegiendo las sagradas enseñanzas del Buda

desde entonces. El gran maestro budista del siglo XI Machik Labdrön dijo en una ocasión: «En otras tradiciones se expulsa externamente a los demonios. Pero en mi tradición a los demonios se los acepta con compasión».⁹ Así que este demonio fue transformado a través de la compasión y acercado al dharma. Es de color negro y presenta un rostro aterrador. Cuenta con cuatro brazos. Mahakala tiene un aspecto que sería lo último que uno podría imaginarse como ejemplo de compasión.

Si embargo, si te fijas, hay mucho simbolismo compasivo en la descripción del Mahakala de cuatro brazos. Uno de sus brazos izquierdos sostiene un cuenco de calavera con *amrita*, el néctar intoxicante de los dioses. Ese *amrita* intoxicante es un medio de pacificar la energía. Uno de sus brazos derechos sostiene un cuchillo curvo, que es un símbolo de enriquecer y ampliar una influencia positiva y cualidades dignas a los demás. El otro brazo derecho empuña una espada, que es una manera de magnetizar la energía. La espada no tiene por objeto ser utilizada como arma, pero al empuñarla, Mahakala reúne y magnetiza recursos. Su otro brazo izquierdo sostiene un tridente, que simboliza la energía destructiva. Cada una de las puntas del tridente se supone que ha de cortar la pasión, la agresión o la ignorancia, es decir, aniquilar los obstáculos.

En la imagen del Mahakala de cuatro brazos observamos cuatro habilidosos medios a través de los que se manifiesta la compasión: pacificar, enriquecer, magnetizar y destruir. Si te enzarzas en una pelea con tu pareja, puedes considerar pacificar la situación. «Verás, cariño –podrías empezar diciendo–, ¿y si hablásemos de esto mañana, cuando nos hayamos calmado? Vamos a dormir y veremos si por la mañana sigue siendo un problema tan importante.» Ese es un ejemplo de compasión pacificadora. Si tu amigo está deprimido, tal vez quieras llevarlo a que se divierta un poco, o a una exposición, para que se anime. Eso es enriquecer la situación de una persona, otra forma de compasión. Si trabajas con un compañero para crear un negocio, podrías salir y visitar a consultores e inversores, intentando obtener recursos, experiencia y dinero para hacer que vuestro proyecto funcione. Estás expresando compasión por tu negocio y por tus inversores al tratar de conseguir recursos de cara a algo en lo que todos creéis.

También podrías tener una amistad que no hace más que regresar con su pareja maltratadora. En este ejemplo, te sientas con tu amigo e intentas dejar claro que esa ya demostró ser una mala idea. Aunque a tu amigo puede resultarle doloroso escuchar esas palabras, si proceden de haber observado la realidad en lugar de tu propio y rígido modo

de pensar, entonces tus palabras pueden ser destructivas desde su perspectiva, pero a la larga le resultarán beneficiosas. Eso es compasión en forma de destrucción.

Chögyam Trungpa Rinpoche fue la reencarnación del Tulku Trungpa que llevó al Mahakala de cuatro brazos al dharma. En una ocasión dijo: «Toda la estructura de la imagen se basa en energía y compasión total carente de compasión idiota». ¹⁰ En otras palabras, la imagen del Mahakala es compasión imparcial, sincera. El Mahakala siempre despliega el método de compasión –de entre esos cuatro– que le parece necesario.

En la cita anterior de Trungpa Rinpoche hay un término que él acuñó: *compasión idiota*. La compasión idiota es la idea, por ejemplo, de que animar al amigo que no deja de volver junto a su maltratadora ex a que continúe repitiendo el mismo ciclo de sufrimiento no es auténtica compasión. Solo es permitir el comportamiento habitual, que perpetúa el dolor para todos los implicados. La compasión idiota es hacerse el majo porque sí, lo contrario de ver una situación tal cual es y actuar en consecuencia. Aunque pueda resultar difícil hacerlo, hablar con tu amigo sobre que no te parece buena idea volver al maltrato, sí que sería verdadera compasión.

Se supone que el Mahakala guía y protege a los practicantes de meditación respecto de todo tipo de engaños y falsedades. Eso incluye la falsedad de llevar a cabo lo que consideramos que hay que hacer y la decepción que nos llevamos cuando nos hemos ocupado de otros y han acabado traicionándonos.

Volviendo a la cuestión de la fidelidad, sin conocer a los individuos implicados en este elaborado escenario de engaño, no puedo sopesar qué sería lo mejor que podría hacerse. Si te encuentras en esa situación, lo más compasivo sería contarle a la chica de una manera directa lo que tú sabes, que sería compasión basada en destruir su idea acerca de su honesta relación. También podrías escuchar su respuesta y quedarte a su lado con una actitud pacificadora. O también podrías dirigirte a tu amigo y recomendarle con energía que lo confiese, que también es compasión destructiva, pues se basa en reventar su idea de escaquearse.

En general, lo más inteligente es ser todo lo directo posible con tus amigos, sin resultar dañino. Puedes decirle a tu amigo el infiel lo mal que te sientes guardándole el secreto. Puedes animarle a hablar con su novia y confesar. Puedes intentar hacerle ver que está causando daño no solo a su pareja, sino a ti, por haberte colocado en una situación muy incómoda. Esperemos que hablar sinceramente desde el corazón acabe

abriendo el suyo. Si fuese así, se confesará con su novia y tú te liberarás. Si no, es difícil predecir qué sucederá y cuál será tu papel en todo ello.

El Buda histórico nunca enseñó un *sutra* sobre qué hacer si tu amigo está engañando a su novia. Pero no obstante, si tuvieras que tomar los cinco preceptos del budismo monástico como guía, no sentirías ninguna presión para decir o hacer nada sin ser incitado a hacerlo. Lo más conveniente en algunos casos es no decir nada de nada y mantenerse a la escucha. El cuarto precepto dice *musavada veramani sikkhapadam samadiyami*. Podríamos traducirlo como: «Tomo el precepto de abstenerme de falsos testimonios».

«Falso testimonio» puede interpretarse de distintas maneras. En una interpretación estricta, puede simplemente querer decir: «No mentir». Si la chica de tu amigo aparece y te pregunta si su novio le es infiel, entonces puedes sentirte obligado a no mentir para cubrirle. Sin embargo, las exposiciones sobre este precepto suelen incluir otros tipos de testimonios dañinos, como calumniar a otros, cotillear y maltratar a otras personas con tus palabras. La manera en que siempre he pensado en este precepto es que, si vas a causar daño al abrir la boca, entonces no lo hagas. Esa parece ser una buena regla, no solo para monásticos, sino para todo el mundo.

Una cuestión importante antes de apretar el gatillo y utilizar cualquiera de los cuatro métodos de compasión ofrecidos por el Mahakala de cuatro brazos es darte cuenta de si vas a crear más dolor o si estás ofreciendo tu punto de vista con la mejor de las intenciones y esperas que ello resulte positivo. Incluso la posibilidad de causar daño temporal en un contexto de un bien mayor podría animarte a hablar. Pero en todos los casos recomiendo ser directo y sincero.

Consejo budista sobre bodas

¡Estoy comprometida! Es algo mágico, emocionante, romántico y todas esas cosas verdaderamente maravillosas. Estoy segura de que habrá oficiado alguna boda en su vida. ¿Cuáles son las palabras de sabiduría más importantes que ofreció a los novios para vivir una vida feliz y consciente juntos? Dicho de otra manera, ¿cómo officiaría una ceremonia de boda un budista?

¡Felicidades! Sí, he oficiado algunas bodas en mi corta vida. Siempre que se unen dos personas para celebrar su amor y compromiso para con el otro, es realmente algo muy bonito. Como ya he dicho antes, no se puede decir que el matrimonio aporte felicidad eterna, ya que todas las circunstancias externas están sometidas a cambio, pero una boda es un momento especialmente potente para celebrar y apreciar el amor que compartimos con alguien. De hecho, reconocer la impermanencia y el cambio no hace más que intensificar la noción de que dos personas deben disfrutar del tiempo que tienen juntos.

Las palabras más importantes de sabiduría que suelo impartir a parejas que se comprometen a pasar la vida juntos es continuar adoptando un enfoque de volver a empezar con la pareja, día tras día, año tras año. Al principio de una relación sentimos una curiosidad natural por la persona con la que pasamos todo nuestro tiempo y queremos enterarnos de todas las rarezas y excentricidades de nuestro amor.

Por desgracia, con el paso del tiempo, muchos de nosotros creemos conocer a nuestra pareja. Dejamos de mostrarnos curiosos con ella, y según vamos cambiando los dos con el tiempo, nos aferramos a una imagen acerca de la persona con la que pensamos que estamos pasando todo nuestro tiempo, en lugar de darnos cuenta de que esa persona está cambiando. Por eso siempre vale la pena adoptar el enfoque del volver a comenzar: en cualquier momento puedes mirar a tu amante y pensar: «¿Quién es esta persona con la que comparto el lecho?». Ser inquisitivo de este modo nos permite profundizar nuestra amistad con la pareja, ya que consideramos que es un ser en constante cambio y evolución, que es digno de nuestro amor.

En ese sentido, recuerdo algo que dijo el maestro zen Thich Nhat Hanh: «Amar, en el contexto del budismo, es, por encima de todo, estar ahí. Pero estar ahí no es cosa fácil».¹¹ No es fácil recordar volver continuamente a ese enfoque de volver a empezar,

manteniendo el corazón y la mente abiertos para tu pareja año tras año. Así que mis palabras de sabiduría se basan en un famoso consejo de Seung Sahn cuando habló de mantener una perspectiva iluminada: no saber nunca. En otras palabras, mantener siempre una mente curiosa, una mente dispuesta a empezar de nuevo, sobre todo al considerar a tu pareja.

Al iniciar una ceremonia de una boda, por lo general me gusta dar la bienvenida a todos los que se han desplazado para estar presente en este voto. Resulta muy especial cuando familia y amigos pueden reunirse para presenciar que dos personas se comprometen públicamente a equilibrarse, sacar a relucir lo mejor de cada uno y apoyarse a través de todas las dificultades y alegrías que tienen por delante. Fundamentalmente, desde un punto de vista budista, cuando te casas te estás comprometiendo a convertir tu relación en un camino, lo que denota un reconocimiento de que las cosas no siempre son fáciles. Tener tanta intimidad con otro ser humano raramente lo es.

Cuando nos involucramos en ese camino, hemos de reconocer que en ocasiones la otra persona nos sacará de quicio. Nuestro cónyuge puede cambiar los muebles de sitio u olvidarse de poner la colada en el secador o no llamar cuando prometió que lo haría. O por el contrario, puede ser quien nos ponga firmes. La cualidad que convierte el matrimonio en un camino espiritual es aprender a mantener la calma en esas situaciones y recordar el terreno de amor y compasión que es el fundamento de la relación.

Tenemos que aprender a tratar esos disgustos como enseñanzas. Seung Sahn contó en una ocasión una historia de su infancia. Explicó que cuando la gente lava patatas en Corea, en lugar de lavarlas una a una, las ponen todas juntas en una tina llena de agua. Entonces alguien mete un palo en la tina y remueve las patatas, de manera que se froten ente sí, quitándose la porquería unas a otras. De esa forma se limpian las patatas. Lo mismo podría decirse de dos personas unidas en una relación a largo plazo. Cuando caéis en la proverbial tina juntos, chocáis, frotando y desgastando las aristas de vuestras pautas habituales. Cuando la suciedad de las pautas habituales se va deshaciendo, estáis desgastando la aspereza que rodea vuestros vulnerables y tiernos corazones.

Cuando te casas en la tradición budista Shambhala, se te proporcionan ciertas herramientas para meditar y actualizarte a fin de beneficiarte a ti mismo, a tu pareja, a tu comunidad y al mundo. Esas herramientas te alientan a abrirle continuamente el corazón

a tu pareja así como a todo el mundo con quien trates. Se conocen como las seis *paramitas*, o acciones trascendentes.

Param puede traducirse del sánscrito como «otro» u «otra», e *ita* como «orilla». Así pues, existe una cualidad de trascender a la otra orilla, más allá del río de la confusión, de la manera habitual de pensar, de ocuparte únicamente de ti mismo. Estamos hablando de trascender el pensar solo en «mí». Esas seis herramientas ayudan a estar disponible para los demás y son especialmente potentes cuando dos personas emprenden el camino del matrimonio. A continuación presento las seis *paramitas*:

Generosidad

En este contexto, generosidad significa que no te quedas prendido de ti mismo y de tus mezquinas apetencias y aversiones. Cuando te enfrentas a elecciones difíciles, piensas: «¿Qué beneficiaría a otros?». Una vez que intuyes la respuesta a esa pregunta, puedes ofrecer todo lo que tienes. La generosidad en el contexto del matrimonio significa ofrecerte a ti mismo por completo tal y como eres a la otra persona.

Disciplina

Disciplina no significa que te sometás a un conjunto de reglas rígidas, a una lista de cosas que se pueden y no se pueden hacer para ser un buen marido o una buena esposa. En lugar de eso, es trasladar tu mente a la perspectiva de actuar en beneficio de tu pareja y reconocer la bondad fundamental y las maravillosas cualidades de la misma.

Es la disciplina de poder, incluso en los momentos más difíciles de la relación, trasladarte de nuevo a esa perspectiva. Además, como pareja podéis emprender la disciplinada práctica de hacer las cosas de manera adecuada y total, implicando uno al otro y estando presente para las necesidades del otro. Todo eso parece muy sencillo, pero continuar haciéndolo a lo largo de décadas es un auténtico compromiso.

Paciencia

La tercera *paramita* se basa en no mantener expectativas rígidas. Es mirar a tu pareja como a una persona nueva cada día. Es abandonar tus nociones preconcebidas acerca de

qué debería ser el matrimonio y cómo debería actuar el otro, y experimentar la realidad de quién es esa persona de verdad. Cuando abandonas tus nociones acerca de qué aspecto debería tener tu pareja y cómo debería comportarse, resulta difícil impacientarse con ella.

En este contexto, la paciencia no es un enfoque que implique esperar y ver qué pasa, sino un compromiso de estar ahí. En ocasiones, eso significa que has de estar presente con emociones intensas, cuando tu pareja sabe muy bien cómo sacarte de quicio. Aplicando paciencia aprendes a experimentar emociones intensas sin dejarte arrastrar por ellas. Te estás ofreciendo delicadeza a ti mismo y a tu pareja.

Esfuerzo alegre

Al ir pasando años con la pareja, se van creando ciertas expectativas y patrones. Eso no siempre es malo. Tal vez os guste hacer ejercicio juntos o pasar tiempo cocinando y deleitándoos en la buena cocina los domingos. Aunque puedes descubrirte haciendo las mismas cosas de manera regular, es importante permanecer atento y no caer en formas habituales de trato.

La *paramita* del esfuerzo alegre se basa en superar la manera como sueles relacionarte con tu cónyuge. Es la idea de que en cualquier momento dispones de la posibilidad de establecer contacto con tu pareja y el mundo de una manera plena, con todo tu corazón. El aspecto del esfuerzo hace referencia a que has de elevarte más allá de los límites normales para estar totalmente presente con esa persona y verla con esa mente de tabla rasa, de empezar de nuevo.

Cuando te implicas totalmente en tu matrimonio, empiezas a apreciar todos los detalles de la relación. Esas actividades que lleváis a cabo juntos de manera regular, como preparar una comida, salir con amigos, pagar las facturas o preparar la declaración de renta, no son solo maneras de pasar el tiempo, sino oportunidades de desarrollaros juntos espiritualmente. Este esfuerzo no es considerar tu vida y tu matrimonio como una espesura, sino implicarte alegremente en ambos al máximo.

Meditación

Como con todas las cosas, se te invita a aportar tu mente meditativa a la relación. Cuando pasas tiempo con tu cónyuge, siempre puedes elegir entre desconectar, o bien estar presente con él. Puedes aportar tu naturaleza introspectiva y una disposición a estar despierto a las situaciones de la vida tal y como son, a tu relación.

Esta *paramita* se basa en la *paramita* de la mente de volver a empezar. Es estar dispuesto a considerar tu vida con una actitud «no lo sé», comprendiendo que tu cónyuge y vuestra relación están siempre cambiando, y aceptar ese cambio lanzando la mente rígida por la ventana y estando disponible para lo que el mundo y tu cónyuge tengan a bien presentarte.

Prajña

La última *paramita* es *prajña*. Se trata de un término sánscrito. *Pra* se traduciría como «súper» o «superior», mientras que *jña* es «conocer». Uniendo ambas palabras vemos que *prajña* es conocimiento superior o sabiduría. Concretamente, es el tipo de sabiduría que elimina de la ecuación el concentrarse en uno mismo y en lo que «yo necesito para ser feliz», de manera que puedas observar la realidad tal cual es.

No estás tiñendo tu vida o tu relación con expectativas rígidas, sino sintonizándote con la manera en que las cosas son. No estás tratando de ver lo bueno y lo malo de tu pareja, cómo debería ser, sino apreciándola por lo que es en este preciso momento. Es la capacidad de prestar atención a esa persona con la que pasas tu tiempo sin teñirla con tus propias proyecciones. Estás aceptando y amando a tu cónyuge con la ternura de tu corazón abierto, con tu *bodhicitta*.

Cuando utilizas las seis *paramitas*, te desarrollas como persona, y juntos, tú y tu pareja mejoráis vuestra relación, y ambos podéis también beneficiar a otros. De hecho, sin saberlo estáis proporcionando un ejemplo increíble para el mundo que os rodea.

En el contexto de las bodas budistas de Shambhala, la pareja realiza ofrendas en un santuario que ellos crean, aportando representaciones simbólicas de cada una de las seis *paramitas*. Básicamente, cada cónyuge se compromete a aportar esas cualidades al matrimonio a partir de ese momento. Luego se besan.

Si el matrimonio aparece en tu horizonte, espero que tanto tú como tu pareja os tratéis con delicadeza, bondad y comprensión, teniéndos siempre presentes en vuestros

corazones, con respeto y compasión.

Romper es difícil

¿Qué consejo ofrecerías respecto a romper cuando sigues enamorado de esa persona?

El cantante Neil Sedaka lo clavó en su canción «Romper es difícil». Si sigues enamorado de la persona de la que te separas, experimentarás esa emoción con un nombre tan apropiado: se te parte el corazón. Da la impresión de que tu corazón se va a partir físicamente hablando, como resultado de tu pérdida.

Aunque cualquier estudiante de budismo te recordaría que la realidad de la impermanencia es una perrería, otra cosa es sentir la pérdida de una relación. Simpatizo con ello, ese dolor lo conozco. Si has estado meses o incluso años con alguien, y esa persona simplemente desaparece de tu vida, puede hacerlo dejando un vacío que resulte difícil llenar. Puedes intentar hacerlo ligando o acostándote con gente nueva, bebiendo alcohol o tomando drogas, o bien practicando nuevas aficiones, pero el agujero es tan vasto que esas distracciones temporales parecen perderse en el mismo.

El primer consejo que ofrecería a cualquiera que pase por una ruptura es sentarse con las emociones que se manifiesten, sin juzgarlas. A veces puedes sentir pérdida, pues te ha dejado uno de tus mejores amigos y no te parece apropiado hablar con esa persona sobre los detalles de tu vida. O puedes sentir rabia, porque tu amigo te ha hecho daño abandonando vuestra vida juntos, o porque tal vez hizo algo mezquino que condujo a la degradación de la relación. O quizá solo sientas confusión: no tienes ni idea de qué sucedió ni de cómo todo se estropeó y terminó. Sientas lo que sientas, está bien así.

Cuanto más te sientes con tus emociones, tanto en el cojín de meditación como fuera de él, más fácil será trabajar con ellas. Quizá sientas que es un infierno, pero en palabras de Suzuki Roshi: «El infierno no es un castigo, es una formación». Te está formando para ser con el dolor, lo cual no está mal, pues estamos inmersos en este ciclo de sufrimiento y probablemente volveremos a sufrir en algún momento. Sakyong Mipham Rinpoche ha dicho: «Podría decirse que la vida es dolor en un 50%. Si no contamos con el dolor, no lo estaremos haciendo con la mitad de nuestra vida».¹² Trabajar con esas emociones intensas es tanto un infierno como un campo de formación; también es inherentemente lo adecuado.

No sería de extrañar que siguieses sintiendo amor por tu ex. Aunque el amor es una emoción, es tan potente que persiste incluso cuando el objeto de dicho amor ha desaparecido. La maestra de meditación de introspección Sharon Salzberg escribe: «El amor existe en sí mismo, sin depender de poseer o ser poseído».¹³ A diferencia del orgullo o los celos, no desaparece de la noche a la mañana, aunque tu mente pase a ocuparse de otras cosas. Te has acostumbrado a amar a alguien, a tener en cuenta siempre a esa persona, así que, aunque ya no siga contigo físicamente, el hábito no se ha roto. El amor continuará existiendo, y está bien que así sea.

A veces, cuando la gente rompe, necesita estar cerca de la otra persona, al menos un tiempo. Otras personas intentan mantener una amistad o al menos permanecer en contacto de buenas a primeras. A Seung Sahn le preguntaron en una ocasión sobre el tema y dijo: «Ser un *bodhisattva* significa que cuando una persona llega a tu vida, no debes cerrarte en ti mismo, y cuando una persona se va, no debes echarla de tu corazón».¹⁴ Eso significa que cuando alguien entra en tu vida, no debes cerrarle tu corazón a esa persona, y que cuando alguien se marcha, tampoco debes cerrarle tu corazón. Pretender que lo que existió entre vosotros carece de valor es una falta de respeto para con tu cónyuge. Es agredir y perjudicar a tu ex, y es una forma de ignorancia que también te perjudica a ti.

No te extrañe si sientes un amplio abanico de emociones. Un músico y caballero al que considero un estudiante zen sorprendente, Leonard Cohen, cantó en una ocasión: «Soy bueno amando, soy bueno odiando. Es en el medio donde me paralizo». Cuando tu amante te deje, quizá vaciles entre esos extremos. En un momento amas a tu ex y no puedes vivir sin él. Al siguiente le odias por el daño que te ha causado y no quieres volver a saber nunca nada más de él. El terreno intermedio entre ambos extremos es permitir que un número infinito de otras emociones que pueden manifestarse te sacudan como un mar agitado. Es algo difícil. Es donde la mayoría de nosotros nos paralizamos y olvidamos nuestra práctica. No obstante, ese lugar incómodo, incierto y difícil es el terreno de formación donde trabajar con todas las emociones de nuestra vida.

Hay muchas maneras de existir en esa zona incómoda entre el amor y el odio. Un consejo ofrecido por Pema Chödrön es que pongas una foto de tu ex en algún sitio donde puedas verla a menudo. Puede ser en el vestíbulo, en la nevera o en tu escritorio. Siempre que veas el rostro de tu antiguo amante, puedes pensar: «Te deseo el más profundo bienestar». Si esa frase no te parece sincera, te recomiendo que crees una.

Puede ser algo como: «Te deseo que encuentres la felicidad», o: «Te deseo que no sufras demasiado». Al igual que con gran parte de lo que hemos estado hablando hasta ahora, lo más importante es que conviertas esta práctica en algo tuyo.

Con el tiempo las emociones cambian. Incluso el amor que sientes por tu ex puede cambiar con el paso del tiempo. Puedes interesarte por tu experiencia según los días se transforman en semanas y meses. Observando ese amor que sientes por tu ex, podrías preguntarte: «¿Es el mismo tipo de amor que existió cuando empezamos a salir?». Siéntate con esa pregunta durante unos instantes y observa qué se manifiesta.

Tras observar tu respuesta inicial, puedes preguntarte: «¿Es el mismo amor que existió cuando tuvimos aquella pelea nocturna donde yo acabé durmiendo en el sofá?». Cuanto más explores cómo te sientes y cómo te sentiste en el pasado, más podrás comprender que el amor, como el resto de las emociones, es algo muy fluido. Puedes observar lo que surge en tu corazón y concluir con la pregunta: «¿Qué es este amor que siento hoy?». Comprueba si ese amor cambia con el tiempo. ¿Es distinto que ayer? ¿Es diferente que la semana pasada o que el año pasado? Sé curioso y no caigas en los juicios de valor.

Siempre me sorprenden las parejas que se amaron como amigos durante años y que luego acaban en una relación romántica. Es como si se hubiesen relacionado entre sí de una manera y en determinado momento se deslizaran un poco a la derecha y de repente floreciese el amor romántico. Tal vez más adelante pueden volver a deslizarse algo más, profundizar en su amor y casarse. O quizá lo hagan en otra dirección y se separen. Ese amor podría disiparse o cambiar, pero eso no significará que no haya existido de una manera, en un momento dado y que no haya sido valioso para ambos.

En otras palabras, no tienes que desarrollar conceptos sobre cómo definir una relación con otro ser a fin de amar a esa persona de alguna manera. Puedes practicar estar enamorado. Soy un firme creyente en que, cuanto más abrimos nuestros corazones a los demás –incluyendo a aquellos que nos han agraviado, perjudicado, roto el corazón o que en ocasiones nos han dejado paralizados de dolor–, más oportunidades tenemos de alcanzar la iluminación. Chögyam Trungpa Rinpoche dijo en una ocasión: «Si no puedes enamorarte, no puedes iluminarte».¹⁵ El amor es un hermoso y potente campo de formación para la práctica espiritual. Mantener un corazón abierto en un momento difícil es el mayor y más gratificante de los desafíos.

Seguir teniendo a tu ex en el corazón puede parecer un espanto, pero has de recordar que todos amamos el amor. Recibirlo o darlo, incluso en medio de tu propio dolor o

sensación de pérdida, es un don increíble.

4. Cambia el mundo como un buda

«Cuando la mafia y la prensa y todo el mundo te dice que te largues, tu trabajo es plantarte como un árbol junto al río de la verdad y decirle al mundo entero: “No, lárgate tú”.»

Capitán América

Cuando Siddhartha decidió sentarse a meditar hasta realizar el completo despertar, apareció Mara, el rey demonio, para atormentarlo. Mara envió a sus muchos y diabólicos súbditos para apartar al futuro Buda de su objetivo. Mientras le presentaban todos los placeres y dolores del mundo, Siddhartha se los sacudía con facilidad y regresaba a su práctica de meditación. Finalmente, Mara decidió meterse y burlarse de los logros de Siddhartha: «Pero ¿quién te crees que eres? –dijo–. ¿Te crees que eres lo suficientemente válido como para alcanzar la iluminación? Ya puedes esperar sentado, jefe.» Puedo imaginarme muy bien a Mara utilizando uno de esos términos ambiguos y halagadores como *jefe* o algo por el estilo.

En ese momento Siddhartha podría haber contestado de diversas maneras, pero se calló y simplemente tocó la tierra con una mano. Se dice que la tierra se estremeció en respuesta, atestiguando el merecimiento de Siddhartha. Este gesto hizo huir a todos los demonios de Mara. Poco después, Siddhartha se iluminaba.

A partir de ese momento, no evitó ninguna pelea, aunque lo que estaba haciendo resultaba increíblemente contracultural. Sus enseñanzas contrariaron muchos aspectos de la sociedad índica de hace 26 siglos y continúan haciéndolo en la actualidad. En su orden monástica aceptó a personas de todas las castas, así como a mujeres. Esas acciones representaban una amenaza para la sociedad de la India. Luchó por la igualdad sencillamente haciendo que sus enseñanzas fuesen accesibles a todos. Las mismas enseñanzas sobre atención plena y compasión continúan siendo contraculturales en un mundo regido por la prisa, la agresividad y el caos.

Una de las muchas fuentes de sabiduría en el mundo del cómic, el Capitán América, ofrece en el epígrafe del principio el consejo sobre cómo seguir los pasos del Buda: plantándose con firmeza. Cuando estamos lo suficientemente presentes como para presenciar sufrimiento, podemos plantarnos con firmeza, como un árbol junto al río de la verdad y decir: «Esto no lo voy a aguantar». Podemos dar testimonio en un mundo dolorido, y responder con la delicadeza de un corazón abierto.

En este capítulo exploraremos a qué puede parecerse aportar justicia social en el mundo actual basándose en postulados budistas. Este camino es importante, pues no podemos ignorar que todos los días tenemos un impacto en este mundo de una u otra manera. Tal y como escribió Sakyong Mipham Rinpoche: «Hemos entrado en una época en que la espiritualidad ya no significa simplemente liberación individual... Tampoco sería posible, dada nuestra conectividad global».¹ Examinaremos cómo acabamos causando daño cuando nos aferramos a opiniones y perspectivas rígidas y cómo integrar principios budistas a nuestra pasión por crear un mundo mejor. La perspectiva de la bondad fundamental es que ya contamos con todo lo necesario para crear un cambio social. A fin de cuentas, no va a haber nadie que salga de la nada y convierta el mundo en un lugar mejor. Pero tú sí puedes hacer algo. Así que pongámonos a ello.

Tienes que darlo todo

Me gustan los ideales del budismo Mahayana y me gusta considerarme a mí mismo amable, compasivo y atento, pero en realidad me asusta un tanto eso de pensar primero en los demás. ¿Qué y cuánto hay que dar para ser budista?

Cualquiera interesado en ser beneficioso para el mundo necesitará dar su corazón totalmente. *Bodhisattva* es una palabra sánscrita que designa a los individuos que se han dedicado sin reservas a crear cambios positivos en el mundo. *Bodhi* es la misma palabra que mencionamos antes en el contexto de *bodhi-citta*. Significa «abierto» o «despierto». *Sattva* significa «ser» o «persona». Es alguien dispuesto a permanecer abierto continuamente. Durante la primera visita del Dalái Lama a Estados Unidos, se le hizo una foto sosteniendo una Coca-Cola. Esa foto apareció en el periódico local con el pie: «El Dalái Lama se toma un respiro». A Chögyam Trungpa Rinpoche le pareció gracioso. El Dalái Lama es la última reencarnación del *bodhisattva* de la compasión, Avalokitesvara. Ha regresado vida tras vida para ayudar a los demás, para darse por completo. La idea de que pueda estar fuera de servicio, tomándose un respiro, resulta grotesca.

De igual manera, si quieres ser beneficioso para los demás y seguir el camino Mahayana, no deberías segregarse tu vida en compartimentos estancos: el tiempo que ayudo a los demás, «mi tiempo», y el tiempo en que me permito holgazanear a mi antojo. No es así como funciona. Chögyam Trungpa Rinpoche escribió: «La cuestión importante es darte cuenta de que nunca estás fuera de servicio. Nunca puedes relajarte, porque el mundo entero necesita ayuda».² Eso no significa que debas correr de aquí para allá intentando arreglar el mundo, sino que todo el mundo con quien entres en contacto se beneficie de tu presencia franca y sincera. No es necesario tomarse un descanso en esa situación.

Si te consideras amable, compasivo y atento, entonces ya sabes que cuando invocas esas cualidades te estás dando por completo. Cuando hablas con un amigo que lo está pasando mal, no te sientas pensando en todas las cosas que desearías estar haciendo, sino que le ofreces toda tu atención. Ya sabes cómo darte del todo. Sabes que cuando dejas a

tu amigo, te sentirás bien. Así que ¿por qué no recorrer el camino del *bodhisattva* y hacerlo?

Dijo el Buda: «Al ocuparse de uno mismo, uno se ocupa de los demás. Al ocuparse de los demás, uno se ocupa de sí mismo».³ Puedes ocuparte de ti mismo hasta el momento en que surja la compasión. Entonces podrás ofrecer toda tu presencia, porque ya te habrás ocupado de ti. Cuando actúas compasivamente hacia los demás, también te estás beneficiando tú. Te sientes bien al ser útil. Te desarrollas como persona y como *bodhisattva* en formación.

Estás ejerciendo tu corazón para comprobar tu capacidad. Algunos días puedes sentir que puedes con un poquito más y ser algo más compasivo y abierto de lo normal con otra gente. En otras ocasiones puedes sentir que cargas con el dolor y el sufrimiento de toda tu familia o grupo de amigos, y aceptarlo de manera abierta y genuina. El aspecto importante es darlo todo, todo lo que puedas.

Este pozo de *bodhi* es insondable. Es muy vasto. Siempre podemos refrescarnos con su contenido. Tenemos tanto «despertar» que ofrecer que, como respuesta al aspecto final de la pregunta de esta sección: «¿Qué y cuánto hay que dar para ser budista?», diría que todo. Lo dejas todo. Esa es la práctica de un *bodhisattva*: considerar la felicidad ajena como propia; la felicidad de los demás te hace feliz.

Existe una práctica especialmente útil en el camino Mahayana. Se llama *tonglen*. Es un término tibetano que podría traducirse como «enviar y recibir». Se trata de una práctica de compasión, en la que inspiras lo doloroso e incómodo para otros y luego, al espirar, envías a esa gente cualidades agradables y tranquilizantes. Siempre que observes sufrimiento en el mundo, puedes trasladarlo al cojín de meditación a través de esta práctica tradicional. *Tonglen* cuenta con cuatro etapas:

1. Intervalo

Para empezar, siéntate en *shamatha* al menos durante diez minutos. Cuando tu reloj cronómetro te lo señale, levanta un poco la mirada para experimentar un breve intervalo mental. Permite que la mente experimente su propia vastedad. Conecta con el momento presente sin un objeto de meditación.

2. Texturas

Al volver a concentrarte en la respiración, empieza a trabajar con texturas. Al inspirar, imagina que inspiras energía caliente y pesada. Puede parecerte un poco claustrofóbico, pero no pasa nada. Inspira su peso a través de todos los poros del cuerpo. Luego, al exhalar, espira energía fresca y fría. Si recuerdas aquellos anuncios de chicle en los que alguien masca el chicle y luego de la boca le salen volutas de una frescura mentolada, sabrás de qué estamos hablando. Permite que la energía ligera y luminosa salga, irradiándose exteriormente. Realiza esta práctica de inspirar y espirar, visualizando esas texturas, durante unos minutos.

3. Individuos

Tras cogerle el ritmo al flujo y reflujo de conectar la respiración con esas texturas, conduce la mente a una circunstancia concreta y difícil. Intenta con todas tus fuerzas no cerrar tu *bodhicitta* y permanece abierto a ese escenario.

Recomiendo iniciar este proceso recordando a alguien que te importe especialmente. Puede ser un familiar, un amigo, una mascota, alguien que trabaje para ti. Al inspirar, siente como si estuvieses inspirando el dolor de la persona o animal. Si ese familiar está luchando con las drogas, entonces inspira esa sensación de adicción. Tal vez no sepas exactamente por lo que esa persona está pasando, pero todos conocemos esa experiencia de estar enganchado, en la que solo podemos pensar en lo que anhelamos. Puedes inspirar esa sensación y luego espirar una sensación de calma, alivio o espaciosidad hacia esa persona.

Tras uno o dos minutos de concentrarte en ese ser querido, inspira las sensaciones de su dolor y, ofreciendo todo el consuelo que puedas al espirar, pasa a otras personas de tu vida por las que quieras desarrollar compasión. Puedes ampliar esta práctica a otros seres queridos, a tus vecinos o compañeros de trabajo, al de la tintorería o a tu ex. Todos los seres son merecedores de nuestra compasión, así que todos caben en la práctica de *tonglen*.

4. Amplía

Al acabar de trabajar con una persona durante la práctica de *tonglen*, puedes ampliar tu práctica más allá de ese escenario concreto. Por ejemplo, si tu familiar está realmente

luchando contra las drogas, puedes empezar desarrollando compasión por ese ser querido y luego ampliar esa sensación a todos los que luchan con la adicción. Según el National Institute on Drug Abuse [Instituto Nacional de Drogodependencia], solo en Norteamérica hay literalmente millones de personas con drogodependencia. Puedes inspirar las sensaciones calientes y pesadas de anhelo y deseo y espirar sensaciones frescas y refrescantes de alivio hacia todo ese grupo de personas.

Es importante empezar primero centrándote en una persona antes de hacerlo en un grupo de gente. Si te sientas y contemplas cuántos drogadictos hay por ahí e intentas *tonglen* con ellos, podrías acabar convirtiéndolo en un ejercicio teórico. Si empiezas con tu primo, un hombre al que ves luchar a diario para salir adelante, se convierte en algo real y experiencial. Al final de tu práctica *tonglen*, vuelve a *shamatha* durante otros diez minutos. Vuelve a anclarte en el momento presente concentrándote en el fluido natural de la respiración, sin visualización.

Aunque te cueste el aspecto visualizador del *tonglen*, te resultará posible reconocer que la práctica invierte nuestras pautas habituales. Solemos querer apegarnos a nuestra felicidad y alegría, evitando cualquier forma del sufrimiento ajeno. Aquí estamos invirtiendo ese escenario, y con fe en nuestra capacidad de manifestar bondad fundamental, tomamos el dolor ajeno y ofrecemos nuestros sentimientos positivos.

No hay que practicar *tonglen* solo en el cojín de meditación. Es posible hacerlo en la vida cotidiana. Cuando pasas junto a una tienda de mascotas y observas esos perritos entristecidos en el escaparate, puedes inspirar su dolor y soledad y espirar tu propia sensación de satisfacción durante unos minutos. Cuando tu compañera de trabajo se pone de los nervios al pensar en un proyecto nuevo a punto de caerle encima, puedes inspirar su pánico y espirar toda la sensación de calma de que dispongas. Cuando un familiar se pone enfermo, inspiras su malestar y espiras tu propio bienestar. Lo más conveniente es empezar a formarse en la práctica *tonglen* en el cojín de meditación, pero al cabo de un tiempo seguramente te descubrirás practicando de manera natural a lo largo de la jornada.

A veces la gente se siente superada por la práctica *tonglen*. Piensan: «Esto es demasiado, ¿de verdad he de relacionarme con el dolor ajeno? El mío propio ya es bastante intenso». Ciertamente, no es una sensación poco habitual. Seung Sahn rebatió este tipo de reflexión con otras preguntas. Dijo: «¿Cuánto crees en ti mismo? ¿Cuánto ayudas a otros? Esas son las preguntas más importantes».⁴

De hecho, aseguraría que al contemplar las preguntas de Seung Sahn superarás todas tus dudas y vacilaciones. Si quieres beneficiar a otras personas, debes creer en ti mismo. Debes tener fe en tu bondad fundamental, en tu propia capacidad. Tras desarrollar confianza en tu capacidad de ser generoso, debes estar dispuesto a ofrecer ese corazón abierto a cualquiera que te salga al paso. Debes ayudar a otros. Esa es la perspectiva Mahayana. Ese es el camino del *bodhisattva*. Eso es darte por completo.

Invitar psicópatas a tu fiesta

¿Cómo reconcilia el budismo la idea de que los psicópatas (es decir, sociópatas como Hitler, Manson, Bundy e incluso tu simpático sociópata del barrio, que solo mata animales por diversión, u otros que se limitan a destruir a sus amistades y seres queridos) pueden no haber nacido con bondad fundamental, haciendo añicos el principio de que todos los seres nacen con bondad fundamental?

Por muy impopular que pueda resultar esta perspectiva en el mundo de hoy, la opinión budista es que todo el mundo nace con bondad fundamental. Incluso Hitler, Manson y Bundy. Incluso esos desequilibrados que van a los colegios y asesinan a gente inocente. Todos son básicamente buenos. No son inherentemente malignos. Pero están muy confusos. Merecen nuestra compasión.

Creo que, cuando la gente me escucha hablar de este tema, algunos pueden pensar que estoy defendiendo a esos individuos. Pero no es así de ninguna manera. Hay gente por ahí que ha hecho cosas horribles, cosas que me parten el corazón. Sin embargo, lo que defiende es la creencia de que esa gente es fundamentalmente buena. Durante una reunión de liderazgo en la comunidad Shambhala, mientras Sakyong Mipham Rinpoche hablaba de la sociedad actual, dijo: «Lo que decidirá nuestro éxito es la capacidad de permanecer abiertos al mensaje universal [de la bondad fundamental] y mantener firmemente nuestra confianza en la naturaleza humana».

Cuando emprendes prácticas de compasión como las contemplaciones sobre benevolencia o *tonglen*, estás trabajando para echar abajo todas las perspectivas rígidas. Se te insta a que no concentres la compasión únicamente en las personas que te gustan. Has de incluir a todo el mundo que aborreces y con quien discutes. Has de incluir incluso a personas que no conoces, porque, como dijo Sharon Salzberg: «Al estar en contacto con tu integridad, con un corazón lleno de amor, no existen los extraños».⁵

Volviendo a la cuestión de practicar compasión hacia un ser querido que lucha con la drogadicción, se te instruye para que vayas más allá de pensar únicamente en esa persona y practiques compasión con cualquiera que se halle en una difícil situación, y ello incluye a ese tipo que te atracó hace años para robarte el dinero y comprar droga, y

al borracho que vomitó en tus zapatos la semana pasada. «Cualquiera» incluye a la gente que amamos, a la que odiamos y a los que nos importan un bledo.

En este contexto amplio, la compasión significa que has de confiar en la naturaleza humana, como señala el Sakyong. Incluso los individuos enfermos que asesinan o maltratan a sus seres queridos o sus hijos pueden redimirse. Has de reconocer que esas personas están enfermas y que, a pesar de todo, en su ser existe una chispa de bondad fundamental. Si lo logras, estarás abriéndote al mensaje universal de bondad fundamental e influyendo positivamente en el conjunto de la sociedad.

El año pasado dirigí un taller de meditación en Kripalu, Lenox, Massachusetts. El día en que llegaron los participantes, Norteamérica se vio sacudida por la tragedia: 28 personas perdieron la vida en el tiroteo de Newtown, Connecticut. Un hombre, que los medios de información acabarían considerando un perturbado mental, disparó y mató a su madre y luego se dirigió a un colegio y asesinó a 21 alumnos de primero de primaria y a seis de sus profesores y administradores antes de quitarse la vida.

Creo lo mismo que creía ese día, que no existen palabras que puedan describir esa terrible pérdida. Esos niños nunca crecerán para conocer su primer amor o disfrutar de algún éxito en su profesión o conocer la alegría de casarse y tener hijos. Los maravillosos educadores que dieron sus vidas para proteger a los niños fueron unos héroes, auténticos *bodhisattvas*.

Esa noche ofrecí una corta charla introductoria a los participantes. Fue una visión general acerca de por qué la meditación es útil en el mundo de hoy en día. Sentí tanta tristeza concentrada en la habitación que supe que lo mejor sería que hablase de la tragedia abiertamente. Al final, cada uno de nosotros ofreció una aspiración, hizo *tonglen*, o bien dedicó una oración por las víctimas de la tragedia de Newtown. Al día siguiente las incluimos en nuestra práctica de meditación de benevolencia. Era lo mínimo que podíamos hacer para reconocer ese terrible suceso.

A mitad de nuestro taller, una de los participantes quiso hablar conmigo en privado. Me contó que a principios de semana se hallaba en un centro comercial de Portland, Oregón, y que otro perturbado llegó disparando. Me dijo que había pensado en comer una hamburguesa en lugar de *sushi*, que había ido a la derecha en lugar de a la izquierda y que se encontró en plena línea de fuego. Podía haber muerto. Tenía suerte de seguir con vida, pero estaba claramente traumatizada.

Dijo que tras nuestra práctica de benevolencia había sentido una apertura. «No perdono a esos pistoleros –dijo–, pero me descubrí deseando que tras una vida de sufrimiento pudieran hallar finalmente paz.» El significativo avance de esta mujer me conmovió muchísimo. Aunque no puedas reunir el mismo nivel de compasión y afecto sincero por Hitler que por tu madre, puedes desear paz a seres como él (o psicópatas).

Cuando acometes prácticas de compasión, has de estar abierto a ayudar a cualquiera. Al hablar sobre comprometerse con el camino Mahayana, Pema Chödrön dijo: «Aceptar el segundo compromiso [de este camino] significa dar una fiesta de diversidad en nuestra sala de estar, todo el día, cada día, hasta el fin de los tiempos».⁶ No puedes elegir a quién invitas a tu fiesta de compasión. Tal vez aparezca tu madre, y también Hitler. Y otra mucha gente que actúa desde un estado de confusión perjudicando a muchos inocentes. Has de ofrecerles el guacamole a todos ellos e invitarlos a sentarse.

Al ofrecer compasión a todo el mundo desarrollamos confianza en la bondad fundamental. El Sakyong, en una charla a los directivos de Shambhala, dijo: «El resultado de la confianza es la alegría. Nuestra eficacia a la hora de ayudar a los demás se basará en esa confianza en la bondad fundamental. Shambhala dice que no solo los seres humanos son fundamentalmente buenos, sino que la sociedad en su conjunto es fundamentalmente buena».

Todos formamos parte de esta sociedad. No podemos cerrar nuestros corazones a psicópatas o a psicópatas potenciales. Hemos de estar dispuestos a ayudar a todo el mundo. De hecho, los psicópatas potenciales son los que más necesitan nuestra ayuda.

No podemos decir que estamos interesados en ofrecer nuestro corazón a este mundo y luego elegir a unos pocos. Hemos de confiar en nuestra propia bondad fundamental, así como en la bondad de todos con los que nos encontramos. Hemos de confiar en todos, por muy confusos que puedan estar algunos –desde quien actúa movido por los celos en el trabajo hasta quien es capaz de matar niños–; todos ellos cuentan con bondad fundamental en el fondo de su ser. Eso no es un dogma, sino una experiencia. Esta confianza en la bondad fundamental es algo que puedes experimentar por ti mismo si estás dispuesto a dar una fiesta de diversidad e invitar a todo el mundo. Por favor, ten fe en tu propia bondad y en tu capacidad de ayudar a gente confusa.

Los intocables y relajar la mente rígida

¿Hasta qué punto se involucraría o no el Buda en la política, los problemas y los desafíos de nuestro mundo? Por ejemplo, ¿pasaría de todo y se iría a practicar a una cueva? ¿Sería activista? Dados los retos a los que nos enfrentamos debido al calentamiento global, las guerras constantes y el aumento de las diferencias entre ricos y pobres, no parece que tengamos muchas opciones.

Se me hace difícil imaginar que el Buda fuese de la clase de los que se esconden a meditar. En realidad, fue un radical para su tiempo. Por ejemplo, en medio de un sistema de clases muy estructurado, el Buda aceptó en su orden monástica a personas de todas las castas. En su época había una casta social conocida como los intocables. Aunque el nombre parece adecuado para una banda callejera de tipos duros, en realidad era todo un colectivo de personas a las que literalmente se consideraba indignas de ser tocadas por otras castas. Se creía que si te acercabas demasiado a un intocable esa persona te contaminaría.

Sunita, uno de esos intocables, era un barrendero. Como parte de sus obligaciones de casta, siempre que veía llegar a alguien de casta superior, debía correr a esconderse. Un día, cuando el Buda llegaba por la calle, Sunita fue incapaz de encontrar un escondite. El Buda le vio, aterrorizado, se acercó a él y le preguntó: «Mi querido amigo, ¿te gustaría dejar este trabajo y seguirme?». Al principio, Sunita intentó explicar su situación debido a la casta a la que pertenecía, pero el Buda siguió firme con su invitación: «En nuestro camino no distinguimos entre castas. Eres un ser humano como el resto de nosotros». Abrumado por la humildad y la amabilidad del Buda, Sunita aceptó feliz y se hizo monje.

Como puedes imaginar, las noticias acerca del Buda aceptando a un intocable en su orden se difundieron con rapidez. Al aceptar a todo el mundo, el Buda sacudió el sistema de castas de su tiempo. Algunos miembros de las castas superiores llegaron incluso a acusar al Buda de intentar derribar por completo el sistema de clases existente.

El Buda continuó impasible ante los rumores, aunque señalaría que su camino era de igualdad y que las futuras generaciones considerarían este acto como un progreso social.

Tenía razón (como de costumbre). Sunita se convirtió en un meditador y maestro tan capaz que incluso reyes y otros miembros de las castas superiores llegaron a respetarle.

La historia de Sunita no es más que una de las muchas que describen la confianza ciega del Buda en la bondad de los demás, a pesar de la impopularidad de ese nivel de igualdad social reinante en la época. Aunque no creo que el Buda tuviera la intención de extirpar las normas sociales de su época, este camino de generosidad y consideración parece ser contrario a las convenciones sociales, pero en ningún momento fue cuestión de quitarle importancia a nada de la labor que pretendió hacer en nombre de la igualdad solo porque a otra gente no le gustase.

En ese sentido, creo que quien quiera ser activista, meterse en política o simplemente tratar de ayudar a sus propios vecinos, debería seguir los pasos del Buda. Puedes conectar con un corazón vasto y abierto, estar dispuesto a ayudar a todo el mundo con el que trates y ser un ejemplo a la hora de trabajar en favor de la igualdad. Al hablar de cambio social, Sakyong Mipham Rinpoche dijo que si la gente que ocupa puestos de liderazgo tuviera confianza en su propia bondad fundamental individual nuestra cultura cambiaría por completo.

El Sakyong citó a su padre, Chögyam Trungpa Rinpoche, cuando señaló: «La sociedad es el entorno psicológico de un grupo». Prosiguió reconociendo que todos tenemos una oportunidad de beneficiar a la sociedad simplemente confiando en la bondad fundamental. Si podemos modificar nuestra propia perspectiva para sintonizar con nuestra experiencia de bondad fundamental y actuar desde esa perspectiva, causaremos una intensa influencia en todas las personas con las que tratemos. Podremos modificar el entorno psicológico a nuestro alrededor gracias a nuestra presencia.

Esa intensa influencia no se basa en ir por ahí intentando imponer a los demás «mi opinión sobre cómo deberían ser las cosas». Obligar a la gente a adoptar opiniones rígidas no es más que otra forma de agresión. La sociedad no necesita más agresión. En lugar de ello, estamos hablando de abrir nuestro corazón lo suficiente para acomodar a todo el mundo con el que tratamos como parte de nuestro camino.

Si quieres modificar el entorno psicológico de un grupo, has de hacerlo desde una postura de apertura, en lugar de desde tu propio sentido de lo que está bien y lo que está mal. Has de renunciar a todas esas expectativas y opiniones rígidas y relajarte lo suficiente como para poder ver cómo son las cosas en realidad. Debes despertar a la realidad tal cual es. Pema Chödrön escribió: «Despertar no es un proceso de incorporar,

sino un proceso de soltar».⁷ Estar despierto es dejar tu mente rígida en la puerta. Es abandonar la manera en que consideras que deberían ser las cosas y captar el entorno psicológico tal cual es.

Cuanto más puedas dejar de lado tu mente rígida, más podrás hallar alegría en el momento presente. Leonard Cohen cantó en una ocasión: «Cuanto menos de mí había, más feliz era». Si quieres ser feliz, aplica tu práctica de meditación a tu labor de crear cambio social. Puede interesarte apoyar la legislación antipobreza, crear jardines comunitarios en tu barrio o lograr que tu empresa utilice más recursos no perjudiciales para el medio ambiente. Toda tu labor beneficiosa puede enmarcarse en la idea general de estar presente y expresar tu bondad innata.

Permite que tu capacidad de estar presente informe tus acciones. Estate presente con eso que resulta ser lo opuesto a cómo desearías que fuese. Cuando estés con lo que es, verás cuál es la manera más beneficiosa de actuar. Serás capaz de echar mano de tu bondad fundamental y permitir que tu corazón transforme el mundo. Igual que hizo el Buda, tú también puedes crear cambios sociales increíbles con solo permanecer lo suficientemente abierto como para aceptar a todos los seres por igual en tu corazón.

El poder del amor y modelos a seguir

Creo que en el mundo actual no hay tantos modelos a seguir como para crear un cambio. Hubo gente como Martin Luther King y Mahatma Gandhi, pero ¿quién ocupa esos lugares ahora? ¿Cuál es la perspectiva budista acerca de encontrar (o tal vez ser) ese tipo de persona?

En cada generación hay un puñado de personas hacia las que miramos y nos decimos: «Esa persona hizo mucho por crear un cambio positivo en el mundo». Los Martin Luther King y Mahatma Gandhi del mundo son buenos ejemplos de ello. No obstante, por cada una de esas conocidas figuras, hay mil *bodhisattvas* más que trabajan humildemente en sus vidas y que crean un tremendo impacto sin que el mundo llegue a saber quiénes son. Creo que tú puedes ser una de esas personas. Y lo creo porque he tenido la suerte de conocer a alguien así.

El 13 de julio de 2012, Alex Okrent, miembro de la plantilla de ayudantes de Obama desde hacía mucho tiempo, murió inesperadamente de un ataque al corazón mientras trabajaba en su despacho. Yo era el mejor amigo de Alex, y a nivel personal, su muerte me dejó destrozado. El fallecimiento de mi mejor amigo me devastó la vida. Tras su muerte, Alex fue honrado de muchas maneras: el presidente y el vicepresidente llamaron a su familia, a su funeral asistieron ochocientas personas y se escribió ampliamente acerca de su vida y su legado.

Mientras escribo esto, sigo procesando mentalmente un maravilloso artículo escrito por Mark Leibovich en el *New York Times Magazine*. Como parte de su retrospectiva anual «The Lives They Lived» [Las vidas que vivieron], Leibovich entrevistó a muchos de los amigos y familiares de Alex. El artículo que le dedicó se incluyó junto con otros 21 que honraban a personas notables fallecidas ese año, como Whitney Houston y Neil Armstrong.

Ahora podrías preguntarte: «¿Por qué Alex? ¿Qué tenía de importante?». Para ser sincero, me costó bastante tiempo llegar a una conclusión, ya que la situación me tocó bastante de cerca. Alex trabajó en una de las campañas presidenciales más históricas de nuestro tiempo. Murió prematuramente. Pero en resumidas cuentas, era tan conocido en

ese mundo porque era encantador. Alex era un gran tipo, una especie de modelo a seguir, porque era un hombre muy afectuoso.

Alex estuvo en el inicio de la campaña de Obama cuando este se presentó para el Senado. Cada vez se implicó más en la Administración, y en las campañas de 2008 y 2012, su calidez, humor y pasión conmovieron a muchas personas. Podía recordar a alguien que conocía para que ocupase algún puesto en la organización y desvivirse para animar a sus compañeros de trabajo o proporcionarles el máximo de recursos para que pudieran realizar su trabajo con eficacia. Siempre que era posible trataba de conectar con otras personas de una manera genuina y abierta.

Alex siempre estaba dispuesto a estar ahí, totalmente, para cualquiera que tuviese enfrente. Tras graduarse en la universidad, trabajó en centros de meditación y practicó compasión en ese contexto. Luego entró en el mundo de la política y descubrió su propia manera de estar abierto en ese ámbito caótico y tempestuoso. Como siempre estaba disponible y dispuesto a ayudar a los demás, llegué a considerarle un verdadero *bodhisattva*.

Pocos días antes de la retrospectiva del *New York Times*, tuvo lugar un coloquio en MSNBC** acerca de ese número de la revista. Mencionaron a Alex como alguien que lo dio todo por lo que creía, y el comentarista señaló que era «tremendamente injusto» que no pudiese ver a Barack Obama reelegido en 2012. Ese término «tremendamente injusto» me sorprendió. En ese momento, el comentarista y yo adoptamos dos perspectivas totalmente distintas. Mientras él consideraba que era muy injusto que Alex no pudiera presenciar los resultados de la elección, yo pensé de inmediato lo tremendamente injusto que era que nunca hubiera podido hacer las cosas que quería hacer: casarse, tener hijos y descubrir su verdadera carrera profesional.

En ese momento me hice consciente de que me había quedado enganchado a nuestros puntos de vista divergentes y pensé: «Vaya. Este apego a dos perspectivas diferentes es el motivo de que se cause tanto daño en el mundo. Partimos de la misma idea y vamos en dos direcciones distintas, y ahora me siento a la greña con alguien que no conozco». Entonces abandoné ese punto de vista rígido al que me había aferrado y volví a escuchar al comentarista.

Tal vez hay una cuestión particular que consideres tremendamente injusta. Quizá te interesan mucho los temas medioambientales, o quieres erradicar la pobreza, o crees que una educación más accesible es el camino para crear el futuro de tu país. Tal vez

piensas que la manera en que funciona el sistema actual es tremendamente injusta y quieres hacer algo al respecto. Sea cual sea tu interés, si puedes dejar de lado tu punto de vista rígido y dedicarte a esa cuestión con un corazón abierto, es muy probable que llegues a provocar un cambio positivo.

El lado positivo es que, desde una perspectiva budista, cuando presenciamos sufrimiento no se supone que debemos limitarnos a sentarnos y observar embobados. La compasión es un verbo activo: podemos y debemos hacer algo de inmediato como *bodhisattvas* y provocar un impacto en el mundo de hoy. Puedes empezar a trabajar en un campo en particular y hallar personas que se sirvan de modelos dentro de esa esfera. Quizá nunca imaginaste antes que esas personas existiesen; no salen en el *New York Times* ni aparecen citados en Twitter, pero están haciendo una labor maravillosa incluso en tu comunidad local. Esa es la gente con la que vale la pena trabajar y a la que podemos emular.

Alex no era el director general de la campaña de Obama. No dirigía el tinglado. Tampoco era el mejor pagado o el más citado. Pero era una de las personas más encantadoras, y ahora se le conoce sobre todo por esa cualidad. Este libro está dedicado a la memoria de Alex. He fundado un instituto para perpetuar su afectuoso y auténtico estilo de liderazgo a través de otra gente joven. Fue un hombre que provocó cambio social a través del amor y que ayudó a todo el mundo que conocía simplemente estando ahí, presente, para ellos. Ojalá todos tengamos un impacto tan amplio en el mundo y seamos celebrados por el amor que compartimos. Que seamos los modelos a seguir que este mundo necesita al demostrar nuestro amor desenvuelta y libremente.

Vegetarianismo e interdependencia

¿Cuál es el punto de vista del budismo sobre comer carne? ¿Sería el Buda vegetariano ahora?

La respuesta más simple (y tal vez más satisfactoria) es que sí. Creo que si viviera en nuestro tiempo, el Buda sería vegetariano. Cuando devino un buda, tuvo bastante claro que el primero de los cinco principales preceptos de sus discípulos monásticos debía ser: «Tomo el voto de abstenerme de quitar la vida». Sabía que cada vez que su enorme sangha entraba en un lugar nuevo, iban a aplastar bajo sus pies a miles de pequeños insectos, pero su intención fue que cada uno de los integrantes de la comunidad debía, en todo lo humanamente posible, evitar el matar.

Lo sorprendente es que no hay acuerdo acerca de la postura de «no carne» entre los diversos linajes budistas. Ese es un gran ejemplo acerca de cómo las enseñanzas del Buda se transforman y cambian al pasar de cultura en cultura, para encajar en los tiempos modernos. Las escuelas theravadines dicen que el Buda permitió que sus estudiantes monásticos consumiesen cerdo, pollo y ternera si el animal no era sacrificado con el propósito específico de alimentarlos. Y eso era todo respecto a los monásticos. Los laicos podían comer todo tipo de carne de elefante o caballo que encontrasen. Así que para dejarlo claro: el acto de comer carne se consideró kármicamente neutro. El acto de matar o hacer matar algo para que te lo comieses era kármicamente negativo.

Pero, con el paso del tiempo, muchos consumidores espabilados han levantado la mano y dicho: «Pero ¿qué sucede con la oferta y la demanda?». Al principio pudiera parecer que el Buda no entrase en esa lógica particular al tomar esa decisión. Como las limosnas constaban básicamente de las sobras de los hogares de los laicos, se argumentó que la carne no estaba directamente vinculada con el karma de monjes y monjas.

Es como si me presentase en tu casa el día de después de Navidad y me dices lo que hubiese sobrado del pavo que tenías en la nevera. Según este argumento, puedo aceptar todo lo que me ofrezcas y no ser responsable kármicamente. A algunos esas razones les parecerán convincentes. Yo, por mi parte, considero que la responsabilidad es compartida; si me como lo que te quedó del pavo, ¿quién puede decir que no te levantarás al día siguiente con antojo de pavo y como no queda vayas a comprar otro?

La razón por la que esta categoría entra en nuestra categoría de cambio social es que hemos de darnos cuenta de cuán interdependientes son en realidad nuestras decisiones. Si vas a un restaurante y pides un bocadillo de pavo, no estás simplemente pidiendo un bocadillo. Va a tener un impacto en la vida del camarero, en los de la cocina que preparen tu comida, en el granjero que críe al pavo, en el pavo (desde luego), y en toda la empresa fabricante de pan con sus millones de empleados que dependen de que gente como tú quieran comer bocadillos, y en la de muchas más personas. Nada es nunca tan simple como un bocadillo de pavo.

Con el tiempo, distintas escuelas del budismo han reconocido esta interdependencia y otorgado distintos niveles de importancia a la observación del vegetarianismo. Algunas prácticas Vajrayana en el budismo tibetano requieren consumir carne. Añadamos ese contexto religioso al cultural existente (en el Tíbet resulta increíblemente complicado cultivar verduras, mientras que hay yaks por todas partes) y uno desarrolla cierta flexibilidad respecto a esos monásticos.

En general, los budistas tibetanos respetan la regla de las «tres manos», merced a la cual existe un acto neutral si el animal es sacrificado por una persona, otra vende la carne y otra la cocina antes de que te llegue a ti. Se cree que si ha pasado por otros tres pares de manos, no estarás personalmente implicado en la muerte del animal. Incluso Su Santidad el Dalái Lama continúa comiendo carne. Aunque algunos le han amonestado por hacerlo, él ha declarado que sus médicos le han recomendado que continúe siendo carnívoro mientras implora a otros budistas que sean vegetarianos.

Aunque comprendo que alguien deba consumir carne por razones de salud, creo que en la moderna sociedad occidental no es tan difícil ser vegetariano. Creo que si el Buda estuviera entre nosotros hoy, en Occidente, y no tuviese que mendigar limosna sino trabajar y adquirir sus propias comidas, es probable que eligiese un falafel antes que un Big Mac. Personalmente considero que habría tenido las vidas de los animales en tal alta estima que hubiera hecho todo lo posible por ser vegetariano.

Al igual que sucede con todo lo demás en este camino espiritual, hemos de determinar qué es lo que tiene sentido para nosotros. Hace años, mientras debatía si hacerme o no vegetariano con mi novia de entonces, ella señaló que yo no era el mejor chef del mundo. Todavía tengo que aprender a cocinar comidas vegetarianas normales y nutritivas para mí mismo, pero quiero seguir con ello. Aunque todavía no lo tengo claro,

sí que intento ser más cuidadoso con mi consumo de carne, a menudo decantándome por opciones sin ella. Para mí, eso es lo que por ahora tiene sentido.

Durante un debate hace muchos años, un estudiante le preguntó a Suzuki Roshi si comía carne. «Sí, sí que como», contestó. El estudiante se enfadó y contestó: «El Buda no comía carne». Suzuki Roshi respondió: «Sí, el Buda fue un hombre muy piadoso». Espero que eso vierta cierta luz sobre el tema del vegetarianismo y que te tomes tu tiempo a fin de contemplar lo pío que querrías ser al respecto.

Aborto y perdón

Soy madre soltera y crío a un hijo pequeño, de cuatro años. Yo tengo 41 y he estado embarazada en tres ocasiones. La primera la interrumpí y no puedo perdonarme por ello. La segunda fue un aborto natural. Cada día me pregunto por qué sigo aquí y cómo puedo haber sido tan egoísta como para matar a mi hijo. Adoro a mi hijo, pero me pregunto por qué se me ha dado otra oportunidad. También he sido muy autodestructiva a la hora de hallar perdón para mis acciones. ¿Algún consejo?

Por lo general, en el budismo se considera que la vida empieza en el momento de la concepción. Teniendo en cuenta la creencia en la reencarnación, se dice que un ser muere y viaja entre seis reinos o esferas de existencia antes de adoptar un nuevo renacimiento. En las esferas intermedias ves a tus padres haciendo el amor, te parece estupendo y vas a investigar. En ese momento tu consciencia ha entrado en esa esfera y pasa por el proceso del nacimiento. Teniendo en cuenta esa idea tradicional, el Buda enseñó que el aborto es de hecho quitar la vida a un ser, una falta grave.

En nuestro mundo moderno, muchos maestros budistas han afinado esa postura y dicen que hay veces en las que puede no ser mala idea abortar, como cuando el hijo representa un grave riesgo para la salud de la madre. En ese sentido, Su Santidad el Dalái Lama fue citado en una entrevista con el *New York Times* diciendo que: «El aborto debe aprobarse o desaprobarse según cada circunstancia». Aprecio esta admisión porque está en línea con la invitación inicial del Buda de que exploremos sus enseñanzas y comprobemos por nosotros mismos cómo aplicarlas. En este tema percibo una interesante paradoja. El budismo, desde hace 26 siglos, desalienta el aborto, pero también impone absolutos morales rígidos.

El budismo es un camino individualista. Desconozco las razones por las que la mujer que escribió esta pregunta optó por el aborto y por ello no tengo ningún derecho a condenarla o elogiarla. En cambio, todo lo que puedo hacer es pensar en qué habría hecho yo en una situación parecida. Animo a cualquiera que contemple este tema a tomarse cierto tiempo para reflexionar en los motivos que subyacen a su postura. Contempla si tus acciones disminuirán el sufrimiento no solo para ti mismo, sino

también para el hijo que traerías al mundo. Como con todas las cosas, si deseas mantenerte en línea con la naturaleza de las palabras del Buda, elige la acción que cause la menor cantidad de sufrimiento.

En esta cuestión existe un elemento adicional, que es buscar el perdón por haber causado sufrimiento. El maestro budista tibetano Dilgo Khyentse Rinpoche dijo en una ocasión: «En el caso de un aborto [...], si los padres sienten remordimiento, pueden ayudarse reconociéndolo, pidiendo perdón y llevando a cabo apasionadamente la práctica de purificación de Vajrasattva».⁸

La práctica de Vajrasattva es una meditación de purificación del budismo tibetano. La palabra sánscrita *vajra* significa «indestructible» o «adamantino». *Sattva* es la misma que en *bodhisattva* y quiere decir «ser». El Vajrasattva se considera un ser indestructible. ¿Qué tiene de indestructible? Su pureza.

A Vajrasattva se le visualiza como un joven príncipe cuya piel es blanca como la nieve. Es la esencia de la sabiduría y el despertar. La práctica de visualización de Vajrasattva incluye contemplar las acciones y actos impuros que has realizado, así como cualquier impureza emocional, mental o física, y mientras se recita un mantra visualizas tu propio cuerpo siendo purificado de dichas impurezas. Al final de la sesión te visualizas a ti mismo poseyendo la misma naturaleza prístina que Vajrasattva, reconociendo que tus actos kármicos pueden ser purificados y que en el hondón de tu ser eres fundamentalmente bueno y estás despierto.

Debería aclarar que esta práctica de Vajrasattva debe aprenderse de un maestro autorizado de la tradición Vajrayana. El término *vajrayana* se traduciría del sánscrito como «vehículo indestructible». Es el camino de contemplar todos los obstáculos y desafíos de nuestro mundo como si fuesen una oportunidad de experimentar nuestra bondad innata y considerar el mundo sagrado. Pema Chödrön comentó acerca de este camino único: «No hay una gota de agua ni una caca de perro que aparezca en tu vida que no sea una manifestación de energía iluminada, que no sea una entrada a un mundo sagrado».⁹ Con la perspectiva y la formación adecuadas, incluso las cosas más duras por las que hemos de pasar, como decisiones médicas increíblemente difíciles, pueden representar una puerta de entrada a la sacralidad.

Dilgo Khyentse Rinpoche siguió hablando de los padres llenos de remordimiento, diciendo: «También pueden ofrecer velas, salvar vidas, o ayudar a los demás, o patrocinar algún proyecto humanitario o espiritual, dedicándolo al bienestar y la futura

iluminación de la consciencia del feto». ¹⁰ Para muchas personas que no emprenderán la práctica de Vajrasattva, este parece un buen consejo. Cuando sientes remordimiento por algo, a menudo no puedes darte el lujo de chasquear los dedos y hacer que las cosas sean distintas. Sin embargo, siempre tienes la opción de hacer el bien en el mundo. Siempre puedes hacer el bien. Así que, cuando sientas remordimiento, considera ayudar a los demás, patrocinar un proyecto que resulte beneficioso para los otros y reconocer que esperas que de alguna manera ayude a seres relacionados con lo que fuere que te apena.

Aunque de ninguna manera en el mismo contexto ni a la misma escala, recuerdo la historia del Buda y Angulimala. Este fue un asesino de masas. Se dice que mató a 999 personas y que llevaba una guirnalda confeccionada con un dedo de cada víctima. ^{***} No obstante, el Buda fue a verle. Angulimala le advirtió que si se acercaba sería su víctima número 1.000.

El Buda, dispuesto a ofrecer su vida para colmar el anhelo de Angulimala de completar la guirnalda, le pidió un último deseo. Su único deseo era que Angulimala cortase la rama de un árbol. Así lo hizo Angulimala y se la ofreció al Buda. Entonces este le pidió que la volviese a unir al árbol. Cuando observó la confusión del asesino, el Buda explicó: «Si no puedes crear, no tienes derecho a destruir. Si no puedes dar vida, no tienes derecho a dar muerte a ninguna cosa viva».

Angulimala fue inmediatamente transformado por la sabiduría del Buda; dejó caer su espada y fue aceptado en la orden monástica. El Buda perdonó sus canalladas y se dice que murió siendo un hombre verdaderamente iluminado. Menciono esta historia de la vida del Buda para poner de relieve que incluso los actos más brutales e insensatos pueden y deben ser perdonados. Si Angulimala pudo transformar su vida y despertar, entonces todo el mundo puede. Y eso incluye a esa mujer que eligió abortar.

Además, nuestros mayores errores sirven como combustible en nuestro camino hacia la iluminación. Aprendemos qué aspectos de nuestra vida queremos cultivar y cuáles necesitamos aprender a rechazar. Desarrollamos fortaleza sabiendo que hemos sobrevivido a nuestros errores y aprendido de ellos.

La persona que hizo esta pregunta sobre el aborto mencionó que había realizado muchas acciones autodestructivas en su camino hacia el perdón. El hecho de haber reconocido todas esas cosas como autodestructivas es el primer paso hacia el despertar. El segundo paso es abandonar todas esas cosas. El tercer paso es más complicado: es aprender hábitos nuevos, concretamente aprender a permanecer con las emociones tal

como son, se trata de culpabilidad, rabia o tristeza. Sentir nuestras emociones por completo es, según mi experiencia, el mejor camino para perdonarnos nuestros errores.

El Buda dijo: «Si no puedes crear, no tienes derecho a destruir. Si no puedes dar vida, no tienes derecho a dar muerte a ninguna cosa viva». Sus palabras tienen un eco en este caso particular. Llegados a este punto la mujer que hace la pregunta ha dado vida a un ser precioso. Puede amarle y criarle con un corazón lleno de compasión y comprensión. Personalmente creo que la crianza de los hijos es un camino completo y enriquecedor. Si se recorre de manera correcta y si va acompañado de meditación, puede conducir a un gran despertar.

Trabajar con la rabia de otras personas

¿Cómo practicas el dharma con alguien que llega y empieza a gritarte y chillarte y que probablemente quiere hacerte daño y cuando la compasión parece imposible?

Aficionado de los Yankees
en un partido con los Red Sox****

Por lo general no guardo los nombres de la gente que me hace preguntas relacionadas con mi trabajo. Pero esta era demasiado buena como para dejarla pasar. Como antiguo bostoniano nacido en Nueva York, sé lo apasionados que pueden ser los seguidores de los Red Sox cuando juegan contra los Yankees. Se trata de una forma de pasión diferente de la que mencioné en la introducción de este capítulo.

La pasión en este contexto es una forma de *shenpa*. Si lo recuerdas, *shenpa* es un tipo particular de emoción intensa, que puede engancharnos hasta el punto de que nos sintamos muy apegados a la misma. En este caso, *shenpa* no es «siento pasión por ayudar a los demás», sino: «Necesito que otros crean lo que yo creo, y hasta que no lo hagan no seré feliz». En este contexto la pasión no tiene que ver con sentir algo intensamente; es dejar que esa emoción se haga con el control de la mente y te conduzca a un precipicio para tu propia destrucción.

En un momento dado, Chögyam Trungpa Rinpoche acudió a presenciar un partido de fútbol. Vio a los miles de aficionados llenando el estadio y animando a ganar a su equipo favorito. Se volvió a uno de sus estudiantes y dijo: «Fíjate. Llevan jugando a este juego cientos de años». Obviamente, no se refería a esos dos equipos de fútbol en particular. Se estaba refiriendo al estado general de elegir una cosa que te gusta, y que te coloca en una posición dualista en la que te ves obligado a despreciar la otra opción, y luego condicionas tu felicidad al resultado de lo que suceda entre ellas. Esta perspectiva dualista ha sido propagada en los deportes, la religión y en todas partes, durante milenios.

El ejemplo del fútbol nos vale porque algunos condicionan gran parte de su felicidad a cómo marchan sus equipos deportivos favoritos. Para un forofo de los Yankees, un

partido contra los Red Sox es un escenario de violencia física, o al menos una amenaza de la misma. Y no es raro que acabe ocurriendo. Yo mismo soy un forofo. Pero me doy cuenta de que si ligo mi felicidad a si los Red Sox ganan o pierden estaré encadenándome a una montaña rusa emocional sobre la que careceré de todo control. Yo también juego a ese juego que llevamos jugando desde hace cientos de años, conocido como pensamiento dualista.

Tal vez descubras que tú también has estado jugando al «nosotros» contra «ellos». Aunque no seas aficionado a los deportes, puede haber sucedido en otras áreas de tu vida. Pema Chödrön ha escrito: «El tema no son las preferencias, sino el *shenpa* subyacente».¹¹ Y siguió señalando que puedes oponerte a algo como el matrimonio homosexual, y que esa será una preferencia. Pero si te da un pasmo cada vez que te cruzas con un homosexual, será señal de que el *shenpa* te ha atrapado. Ya no estás diciendo que tienes preferencias, sino permitiendo que esas preferencias tomen el control de tu vida y perpetúen emociones violentas como la rabia. Es importante que cada uno de nosotros explore cómo le engancha el *shenpa* y cómo eso podría estar evitando que tuviésemos una influencia positiva en este mundo.

Si te atacan físicamente, serás una víctima muy real del *shenpa*, en este caso del ajeno. Si cuentas con tiempo y espacio, entonces lo mejor sería hablar con la persona de manera muy clara, con un corazón abierto, intentando ayudarla a desengancharse de sus intensas emociones. Si puedes seguir abierto frente a la agresión, tienes muchas opciones de poder serenar la situación.

Pero si ese alguien no está dispuesto a hablar, quizá tengas que apartarte de la situación. Cuando alguien está atrapado en la rabia, en la cólera, ya sea porque ha perdido su equipo o a un ser querido, puedes hacer que adquiera más fuerza esa emoción, o bien puedes apartarte de su camino. Suzuki Roshi escribió: «Proporcionarle a tu oveja o a tu vaca un prado grande y espacioso es la manera de controlarlas. Lo mismo sucede con la gente: primero déjales hacer lo que quieran y luego obsérvalos. Esa es la mejor política. Ignorarlos no sirve, es la peor de las políticas. Lo segundo peor es intentar controlarlos. Lo mejor es observarlos, solo observarlos, sin tratar de controlarlos».¹²

Vamos a desglosar un poco el consejo del *roshi*. Cuando alguien se deja llevar por una espiral de cólera, una forma de abordarlo es aprender cómo y por qué actúa así esa persona. Es un buen camino porque puedes tomarte el tiempo necesario para comprender

por qué esa persona actúa de esa forma y porque te da la oportunidad de asentarte en el momento presente, en la realidad de la situación. Después de eso, estarás más capacitado para determinar los medios apropiados para apartar a esa persona de la cólera.

El consejo de Suzuki Roshi no es ignorar a la persona o considerar que no es digna de tu compasión. Cuando ves a alguien atrapado en la cólera, esa persona debería convertirse en la más importante del mundo para ti. Nadie necesita experimentar más el poder de un corazón abierto que alguien que sufre de cólera. Deberías prestar mucha atención a esa persona.

De la misma manera, no puedes intentar controlar a alguien atrapado en la cólera. Puedes tratar de ofrecerle mucho apoyo y espacio para que se calme y puede escuchar lo que tienes que decirle. No obstante, en principio, una persona cólerica solo escucha lo que sucede en su propia mente. Así que habrás de evitar cualquier tendencia o tentación de conducir a esa persona en una u otra dirección, porque lo más probable es que no te escuche.

Observar y esperar la mejor ocasión para actuar es lo que se requiere, aunque sea difícil. Pero en cualquier situación puedes ofrecer un corazón amable y abierto, sobre todo cuando te sientes atacado. En una ocasión, el Dalái Lama dijo: «Sé amable siempre que sea posible. Y siempre es posible». Cuando te sientas atacado, sea en el trabajo al desestimar tus ideas o ningunearte, o bien cuando tu ex te humille públicamente o alguien exprese cólera y rabia hacia tu equipo favorito, trata de ser amable. Abandona tu *shenpa*, observa e intenta comprender la reacción emocional de esa persona, atrapada. Apártate del contexto dualista del «mí» contra «ellos» y permanece abierto, sin condiciones. La afabilidad incondicional puede cortar a través de la agresión como si esta fuese mantequilla. Y si falla todo lo demás, esquiva.

Luchando con «tener razón»

Cuando veo la CNN o leo el *Huffington Post*, me pongo de los nervios, sobre todo ¡porque pienso que todo el mundo es idiota! Sentir tanta rabia hace que me sienta mala persona, pero sé que a cierto nivel tengo razón. ¿¡Qué debería hacer!?

La respuesta corta a esa pregunta es «abandonar la mente rígida». Tal y como dije antes, en el momento en que empezamos a pensar que nuestros pensamientos, emociones u opiniones son correctos y los de los demás no, estamos poniendo rumbo a los conflictos. El mundo no necesita más conflictos. Lo que necesita es intimidad, familiaridad.

En su libro *Awake in the World*, el profesor de yoga y meditación Michael Stone decía: «La iluminación es intimidad. Estamos listos para despertar de verdad cuando disolvemos los horizontes autofabricados que segregan lo que es “mío” y lo que es “tuyo”, y en lugar de ello nos acercamos al carácter básico del cambio continuo y el desapego».¹³ Creo que es interesante que Michael eligiese comparar la iluminación con la intimidad. La meditación es una práctica muy íntima. Te lleva a familiarizarte con tus pormenores mentales, con tus altibajos y con la manera en que te quedas pegado a ellos, y te permite ver cómo puedes evitarlo. En ese sentido, cuanto más íntimo, más familiar, seas con tu propia mente, más despierto estarás.

La segunda mitad de las palabras de Michael nos enseña que existe un gran obstáculo para lograr este nivel de intimidad, y es la mente dualista. La mente dualista se manifiesta cuando nos sentamos en un autobús o en un tren y pensamos: «Este es mi sitio. Espero que no se siente nadie a mi lado». Al ocupar nuestro asiento levantamos automáticamente todo tipo de barreras alrededor de nuestra *bodhicitta*. Queremos nuestro propio espacio y cualquiera que intente invadirlo es un enemigo, un anónimo «otro» contra el que necesitamos defender nuestro territorio. En lugar de ello, podemos reconocer que alguien puede sentarse a nuestro lado en alguno de nuestros viajes y soltar el apego a lo que necesitamos para ser felices.

El año pasado trabajé en Columbus, Ohio, durante varios meses como organizador de base para la campaña presidencial de Obama. El horario de las campañas es muy largo y duro. Te levantas, te duchas, contestas tus primeros correos electrónicos y luego sales corriendo a trabajar durante 14 o 16 horas, comes lo que encuentras en la oficina o lo que

te ofrecen los voluntarios, y luego sales corriendo otra vez de vuelta a casa para dormir un poco antes de que comience la jornada siguiente.

Muchos de nosotros nos alojamos con familias de ardientes voluntarios que generosamente nos metían en sus dormitorios de invitados durante meses. Así que, cuando llegaba a casa después de trabajar una larga y completa jornada dedicándome a algo que consideraba de gran relevancia y que creía que tendría un importante impacto en la sociedad, me era imposible disponer de algo de tiempo propio al final de la jornada. Pasaba ese tiempo con una familia que, a pesar de no ser la mía, me trataba con cariño, como si lo fuera. No sé cómo será tu familia, pero mi experiencia al respecto es que eso no significaba que fuese necesariamente un «tiempo desaprovechado». También vivía y trabajaba con mi querida amiga Miranda, a quien adoro, pero íbamos y veníamos del trabajo juntos, así que tampoco entonces estaba tan solo.

Una mañana me estaba duchando y me di cuenta de que los diez minutos que pasaba enjabonándome era el período de tiempo consciente más largo que tenía a solas durante todo el día. Lo gracioso es que, aunque no comía ni dormía especialmente bien, me sentía más energético que en mucho tiempo. Como había renunciado a mi necesidad de privacidad y a lo que consideraba que necesitaba para ser feliz, había encontrado felicidad nuevamente sirviendo a los demás.

Si hubiera decidido que mi trabajo político, mi forma de crear cambio social en esa época, se centraba únicamente en mí y en mis ideas acerca de cómo debían ser las cosas, hubiera pasado gran parte de mi tiempo sintiéndome desgraciado. Había mucha gente aparentemente rara que se ofreció voluntaria para la campaña, y yo pasé todo mi tiempo con ellos. Nunca se me ocurrió pensar: «Venga, David está equivocado con esa idea política de que deberíamos ir a la capital y derrocar al gobierno. Debería corregirle y enseñarle qué es lo que hay que hacer». Dedicué mis horas de vigilia al servicio de esas personas y de nuestro trabajo compartido, descubriendo que resultaba mucho más fácil cumplir la tarea y vivir una vida con sentido si no segregaba el mundo entre quienes tenían razón y quienes se equivocaban, y eso podía incluir a las preferencias sobre partidos. Esa no habría sido una manera de crear intimidad ni familiaridad con otros o con mi mundo. Esa es la manera de alimentar el pensamiento dualista.

Tal y como señaló Chögyam Trungpa Rinpoche: «No queremos convertirnos en guerreros marrulleros, con todo tipo de ases en la manga y medios de cortar por lo sano la lógica de otros cuando no estamos de acuerdo con ellos. De ese modo no existe el

refinamiento propio ni el de los demás. Cuando eso sucede, estamos destruyendo cualquier posibilidad de una sociedad iluminada». ¹⁴ Si quieres vivir en una sociedad iluminada, en una sociedad basada en atención plena y compasión, la manera de lograrlo no es reducir a los demás, ni siquiera aunque sean enormes conglomerados de medios de información. No es que defienda a la CNN o al *Huffington Post*, pero sé que enfadarse con ellos desde los confines de tu casa no va a ser realmente la manera de crear cambios positivos en el mundo.

En lugar de convertirte en un guerrero marrullero, puedes convertirte en *bodhisattva*, en un guerrero de corazón abierto. Aquí, el término «guerrero» no hace referencia a nadie que vaya a la guerra, ni que entre a saco en la sede de la CNN y exija que dejen de ser idiotas. Un guerrero en este contexto es alguien dispuesto a ser valiente y observar su propia agresión; es alguien que en lugar de menoscabar a otros y despreciar sus opiniones cuando no está de acuerdo con ellas, observa la agresividad que brota en respuesta a esas opiniones y la soslaya. Puedes responder con delicadeza, con bondad y un corazón abierto, que aliente la intimidad entre tú y el objeto de tu agresión, así como entre tú y tu propia mente.

Cuanto más puedas abandonar la idea de lo que necesitas para ser feliz, más feliz serás. Cuanto más te relajes ayudando a movimientos que consideras que benefician a los demás, más descubrirás que dispones de energía que ofrecer a esos movimientos. Ese proceso empieza en casa. Sakyong Mipham Rinpoche escribió: «Si fomentamos en nuestros hogares valores basados en la bondad –como la paciencia y el humor–, estos fluirán en nuestras relaciones con los demás en nuestras comunidades, influyendo luego en nuestras naciones, y finalmente en el resto del mundo». ¹⁵ Cuanto más dejes de lado la rigidez mental y más te abras a lo que es, más íntimo te harás con tu mente y tu mundo. Y cuanto más íntimo te hagas con tu mente y mundo, más cerca estarás de despertarte por completo.

Gastarse la pasta

Creo que nuestro sistema económico es corrupto e injusto. ¿Qué diría un Buda de hoy en día sobre el dinero?

El dinero es dinero. No es ni bueno ni malo. Es una herramienta, como un martillo. Puedes utilizar un martillo para clavar un clavo en la pared y colgar una obra de arte o para machacarle el cerebro a alguien. Sin embargo, el dinero difiere del martillo en que cada vez que lo utilizas estás interactuando con un complejo sistema económico. exploremos la interdependencia del dinero.

Trabajé varios años haciendo voluntariado con jóvenes sin hogar, y a través de ellos conecté con las injusticias que tienen lugar en el sistema de albergues. Tengo amigos que trabajan con políticos locales en mi ciudad y gracias a ellos me he familiarizado más con el «dinero negro» de Wall Street y nuestros sistemas políticos. A fin de cuentas, no puedo evitar pensar que hemos creado muchas organizaciones para institucionalizar el sufrimiento. El sistema económico es un ejemplo perfecto de ello.

El Buda enseñó ampliamente sobre la interdependencia. Para regresar a nuestro ejemplo de pedir un bocadillo de pavo, podemos analizar cómo cada uno de nuestros tratos crea ondas de impacto a través de todo el mundo. Somos una sociedad de consumo. Muchos de nosotros gastamos dinero a diario. Creo que el Buda nos animaría a limitar nuestros hábitos de consumo y a observar lo rápidamente que nos apegamos a la idea de que necesitamos el último iProducto, comer en el restaurante de moda o comprar ese bonito par de zapatos. Cuanto más íntimos nos tornamos con nuestra mente, más empezamos a trascender ese apego a lo que «yo» necesito para hacer-«me» feliz.

Al mismo tiempo, imagino que el Buda hubiera reconocido que acabarás gastando dinero en algún momento y ofrecería consejo sobre cómo hacerlo con atención plena y compasión. Estas son cuatro sugerencias sobre cómo convertir al dinero en una parte de tu viaje espiritual en contraposición a convertirlo en algo que debieras evitar o superar.

Discernimiento

Intenta este sencillo ejercicio: saca cien euros de tu banco y observa cómo los gastas. Parece muy fácil, pero cuántas veces has salido con los amigos, te has despertado al día siguiente, has rebuscado en los bolsillos y pensado: «Pero ¿cómo gasté todo ese dinero?». Si quieres puedes apuntar cuánto gastas mientras te duren esos cien euros. Comprueba si ahora que has concentrado toda tu atención en tus hábitos de consumo eres más o menos juicioso.

Mientras continúas examinando tu manera de gastar, puedes trasladar la atención a qué hábitos te hacen sentir bien (tal vez ofrecer unos cuantos euros a una mujer sin techo) y con cuáles no te sientes tan bien (tal vez adquiriendo un alimento excesivamente caro, pero poco nutritivo). En cualquier caso, límitate a observar tus tratos con el dinero y comprueba cómo te hacen sentir. Explora esos hábitos sinceramente y empieza a discernir si no habría algunos en los que te gustaría insistir y otros de los que desearías prescindir.

Considera causa y efecto

Siempre que gastas dinero estás creando importantes ramificaciones en el sistema económico que, al menos en la mente de quien hace la pregunta, es corrupto e injusto. Con cada compra puedes estar reforzando ese sistema o yendo en contra. Tras haber discernido qué hábitos de consumo parecen reportarnos paz y cuáles conflictos, podemos aplicar la disciplina de continuar adelante y gastar nuestro dinero de manera que consideremos significativa. En lugar de gastártelo en una compra impulsiva de la que te aburres pocos días después, podrías descubrir que obtienes más gratificación al donar ese dinero a una causa en la que crees.

Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche es famoso por sus versos de realización espontáneos. Uno de ellos dice:

Trabajas mucho para que tu patrimonio aumente.

Y luego lo guardas muy bien... ¡Cuánta angustia te reporta todo ello!

Para desembarazarte de eso, recuerda:

la riqueza es como un sueño, tanto si tienes como si no.

Cuando aprendes que las cosas materiales no son más que un sueño,

te enriquecerás de contento, algo supremo a toda riqueza.¹⁶

Aquí, el *rinpoche* señala que si acumulas tu patrimonio, te sumergirás en la angustia. Contar cuánto dinero se tiene no ha hecho a nadie feliz, excepto a un avaro. En lugar de ello, puedes intentar poner en práctica la *paramita* de la generosidad y ofrecer tu dinero de manera que sientas que tendrá un efecto positivo en el mundo. El dinero llega y el dinero se va, pero si lo usas de una manera que ayude a los demás, entonces sin duda sentirás contento.

Examina la esencia del dinero

Un aspecto del consejo que nos da Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche es que examinemos la verdadera naturaleza del dinero. Dice que es como un sueño, recordándonos la tradicional enseñanza budista acerca del cambio y el vacío. Aquí el vacío no hace referencia a una taza de té medio vacía, sino a que la verdadera naturaleza de nuestros cuerpos y nuestros mundos no son tan sólidos como pudiéramos imaginar.

Anteriormente observamos lo efímeras que pueden ser las emociones. Aplicando el mismo nivel de cuidadoso examen al resto de nuestras vidas, vemos que nuestros cuerpos cambian y evolucionan constantemente. Observamos que nuestros padres se hacen mayores y que sus mentes y cuerpos también cambian. El barrio de nuestra infancia, nuestro bar favorito y nuestro coche nuevo también cambian con el tiempo. Todo lo que nos rodea, todos los fenómenos, fluctúan constantemente. Nada es tan real y sólido como creemos. Está vacío, carece de naturaleza permanente y duradera.

La verdad del vacío es evidente en nuestra estructura económica. Durante muchos años se consideró que Estados Unidos era económicamente superior al resto de países. Ahora, mientras escribo estas líneas, ya no es el caso. La gente pensó que los beneficios de sus inversiones no dejarían de aumentar, que siempre tendría acceso a buenos empleos y que podría pagar sus hipotecas. Luego estalló la burbuja y se reveló una nueva realidad, basada en una recesión. Fue una gran sorpresa para todo el mundo, en especial para aquellos que albergaban ciertas ideas acerca de su situación económica. La idea de que su dinero estaba sometido a cambios (en un sentido muy negativo) les sorprendió, cuando menos.

A nivel más individual, el dinero se ha tornado más efímero para cada uno de nosotros al aumentar la tecnología. Antes solo podías hacer pagos con efectivo, tarjetas de crédito o cheques. Ahora puedes utilizar sitios web para realizar pagos, comprar artículos con un

solo clic y pagar tus facturas electrónicamente. La única forma en que puedes rastrear tu situación económica es dirigiéndote a la página de internet de tu banco y mirar el número que te comunica el estado de tu cuenta. A mí me parece muy evanescente. Parece de tontos ligar tu bienestar a cualquier número que aparezca en la pantalla del ordenador ese día. Eres más que un número; eres más que tu dinero.

Cuando te descubras apegado a tu dinero, abandona ese apego. Viene y va. El dinero no puede hacerte daño; solo nos lo hace nuestro apego por él. Depende de ti aferrarte a tus reacciones emocionales ante la realidad cambiante de tu situación económica. De hacerlo, te verás inmerso en la ansiedad. Si no puedes evitar hacerlo, hallarás contento. Esta idea no solo es aplicable al dinero, desde luego, sino a todas nuestras circunstancias externas.

«Empuña» tu dinero de manera apropiada

Con convicción en tu estado despierto, en tu bondad fundamental, puedes imbuir las transacciones sencillas cotidianas con una cualidad de alegría y contento. Estarás basando tus interacciones económicas en tu capacidad de ser amable, compasivo y capaz, y por ello «empuñarás» tu dinero con la misma destreza que un samurái empuña su sable.

Cuando adoptas la perspectiva de que sintonizarás todas tus decisiones económicas con tu bondad fundamental, estás reconociendo el dinero como una herramienta de tu viaje espiritual. Estás considerando la interrelación entre tú y tu mundo como una experiencia inherentemente sagrada, y tu dinero es el canal para expresar tu estado de alerta. En lugar de considerar el dinero como algo que forma parte de un sistema corrupto e injusto, puedes utilizarlo para mejorarte tú y la suerte de los demás, lo cual es un acto mágico.

Como vivimos en sociedad, tenemos la oportunidad de hacer lo mismo que hacen los demás, o bien tomar un camino distinto e intentar algo nuevo. Cuando intentas algo nuevo, estás creando un impacto en la sociedad. Puedes reconocer que nuestro sistema económico no es estupendo, y gastar tu dinero de manera contraria a la cultura consumista en la que vivimos. Puedes utilizarlo como el arma de un guerrero, para ayudar a los demás lo mejor que puedas.

Empieza discerniendo cómo gastas el dinero. Observa cómo afecta a otros y ajusta tus hábitos de gasto para asegurarte de que alcanzan el mayor impacto positivo. Este proceso te permite reconocer la naturaleza efímera del dinero y utilizarlo con confianza en tu bondad fundamental. El resultado de este proceso es que demuestras que el dinero puede ser una manifestación de energía iluminada. Utilizas el dinero como una puerta que abre tu vida a un mundo sagrado.

Concede una oportunidad a la paz

¿Realmente creen los budistas que si todos fuesen amables entre sí, tendríamos paz en el mundo? ¿No es eso una ingenuidad?

Para nada. Imagina durante un momento que, aunque solo fuese durante un día, toda la gente en el mundo dejase de lado su agresión y las herramientas para ejercer violencia (armas de fuego, cuchillos, aviones no pilotados, tanques) y que simplemente fuésemos amables con cualquiera que nos topásemos. Tendríamos paz en el mundo, aunque solo fuese por un día. Tal vez te parezca ingenuo por desearlo, pero si todos practicásemos benevolencia, en todos los aspectos de nuestra vida, viviríamos en un mundo maravillosamente en paz.

El aspecto ingenuo puede ser que estamos tan lejos de esa realidad que mi plan de «dejar de lado las armas» parece demasiado imposible. Tal vez lo sea hoy. Pero mañana será otro día. Admito que se trata de un sueño. Pero en una ocasión hubo un hombre que cayó del planeta Krypton y aterrizó en la Tierra, y que creía en sus sueños. El personaje de cómic de Superman dijo en una ocasión: «Los sueños nos salvan. Los sueños nos elevan y transforman. Y en mi alma, juro [...] que, hasta que mi sueño de un mundo en donde la dignidad, el honor y la justicia se conviertan en una realidad compartida, no dejaré de luchar». No puedo hablar por todos los budistas del mundo, pero en lo que a mí me toca, me siento animado por el sueño de bondad mundial, y continuaré esforzándome, a mi manera, para que la bondad se extienda por el mundo como un virus positivo.

Fue Gandhi quien dijo: «La paz entre los países debe descansar en la sólida base del amor entre los individuos». No soy tan ingenuo como para creer que la paz mundial aparecerá de la nada. Aparecerá en la gente que aprenda a amar totalmente. El primer paso es aprender a amarse uno mismo, y luego aprender a incluir a todo el mundo, desde tu madre a Hitler, en el mismo amor. Estoy de acuerdo con Gandhi en que si podemos superar nuestra propia guerra emocional y aprender a amar provocaremos un enorme impacto en la sociedad. Si todo el mundo en un país aprendiese a amar, nacería la paz.

La tradición Shambhala toma su nombre de una historia que tiene su origen en tiempos del Buda. Un gran rey, Dawa Sangpo, oyó hablar del Buda y quiso conocerle.

Probablemente le googleó, vio algunos de sus vídeos en YouTube y pensó: «Tengo que conocer a ese tipo». Así que Dawa Sangpo fue en busca del Buda, pero se deprimió un poco cuando comprendió que para estudiar con él debía convertirse en monje.

Dawa Sangpo se acercó al Buda y le explicó su situación: «Ahí donde vivo tengo todo un reino esperando que lo gobierne –dijo–. No puedo dejarlo así como así, sería una irresponsabilidad». El Buda parece que hizo salir de la estancia a sus seguidores monásticos e impartió a Dawa Sangpo lo que se conoce como las enseñanzas Kalachakra. El rey pudo a continuación regresar a casa y gobernar el reino basándose en esas enseñanzas del Buda. El reino acabó siguiendo el ejemplo del Buda sobre igualdad, pues personas de todas las razas, etnias, orientaciones sexuales, preferencias religiosas y orígenes de clase se unieron bajo un estandarte de atención plena y compasión. Ese reino fue conocido como Shambhala.

Shambhala es una historia que ilustra que la paz es posible si aprendemos a superar nuestra guerra interna y amamos plenamente. Chögyam Trungpa Rinpoche señaló: «La práctica de la meditación se considera como una buena, de hecho excelente, manera de superar la guerra en el mundo: tanto nuestra propia guerra como la general».¹⁷ La paz mundial empieza con examinar nuestra propia mente a través de la meditación y la contemplación. No tiene por qué ser algo específicamente budista; la meditación se practica en muchas tradiciones. Pero si quieres paz en el mundo es necesario que superes tu guerra interna antes de intentar amarte a ti mismo y a los demás.

Lo bueno es que contamos con la posibilidad de elegir, en cada instante, ser afectuosos o unos indeseables. Hay una historia amerindia acerca de un anciano que enseñó a su nieto en qué consistía la paz. Le contó que sentía que en su corazón vivían dos lobos. Uno se alimentaba de cólera y agresión y el otro de bondad. Ambos lobos estaban continuamente en guerra entre sí para apoderarse del corazón. El nieto preguntó cuál de ellos acabaría ganando esa pelea. El abuelo contestó: «El que gane será aquel al que yo decida alimentar».

¿Qué lobo alimentas cotidianamente? ¿Al lobo que te mantiene habituado a la prisa y la agresión de la sociedad actual, o al lobo que va contra la corriente social y que pide que practiquemos afabilidad en todos nuestros empeños? ¿A quién decidirás alimentar? La meditación puede ayudarte al respecto.

Sea lo que fuere lo que te salga al paso en la vida, puedes ser amable. Puedes bailar con todo lo que te presente la vida, tanto si es alegre como doloroso, y responder con

delicadeza. Pema Chödrön dijo: «Podemos bailar con la vida cuando se convierte en una fiesta salvaje totalmente fuera de control, y podemos bailar con la vida cuando es tan tierna como un amante. Trabajamos con aquello de lo que disponemos, con lo que somos, ahora mismo».¹⁸ Sea lo que fuere lo que aparezca, podemos trabajar con ello. Podemos expandir nuestros corazones para acomodarlo todo. Si quieres crear paz en el mundo, ahí es donde debes empezar. Debes empezar con delicadeza, con benevolencia. No puedo garantizarte que vayas a salvar al mundo tú solito, pero si puedes vivir una vida basada en la bondad, entonces ciertamente estarás yendo en la dirección adecuada.

5. Trabaja como un buda

«Tu tarea es descubrir tu tarea y luego darte a ella con todo tu corazón.»

SIDDHARTHA GAUTAMA

Muchísimos de nosotros nos levantamos de la cama, pasamos pitando por nuestra rutina matinal y nos vamos al trabajo, para luego pasarnos la mayor parte de las horas del día trabajando. Al final de nuestros turnos salimos corriendo hacia casa para exprimir todo el placer que podamos a la pequeña cantidad de tiempo con que contamos. Explicado así parece una manera bastante absurda de vivir nuestra vida, de vivir de cara al fin de semana.

Pero afortunadamente el budismo nos enseña que disponemos de un camino alternativo. Si puedes bajar el ritmo y estar presente en tu vida, puedes disfrutarla a tope. Puedes extraer placer de la calidez de tu ducha matinal, o de la banda de mariachis que toca en los vagones del metro mientras te diriges a trabajar, y lo más importante, puedes disfrutar de cada momento que pasas sumergido en tu profesión con solo aplicar atención plena. Ya seas artista tatuador, ejecutivo de una agencia de comunicaciones, médico o dependiente en un colmado, si eres capaz de aplicar atención plena y compasión en tu trabajo, podrás hallar contento durante tu jornada laboral. Con la perspectiva adecuada puedes transformar la oficina en una sala de meditación.

Elegir una carrera profesional

Me he dado cuenta de que en la universidad, en la escuela de postgrado y al principio de mi vida laboral se ponía poco énfasis en cómo se ajusta una carrera profesional a los individuos. En su lugar, el énfasis estaba en cómo los individuos deben cambiar para adaptarse a la carrera profesional que eligieron (arbitrariamente). ¿Qué hay que saber de verdad sobre uno mismo cuando se piensa en elegir una carrera? ¿Qué tipo de reflexión debería facilitar este nivel de autoconocimiento?

Mientras viajaba durante la promoción de mi libro, tuve la rara oportunidad de regresar a la universidad. De hecho, fui a una docena de ellas. Algunas parecían muy similares a mi alma máter, la Universidad Wesleyana, y otras eran muy distintas. El rasgo común de todas esas experiencias fue que conocí a muchos jóvenes, y que ninguno de ellos sabía cómo abordar la tarea de elegir su carrera.

Mientras maduraba siempre mantuve la idea de que se suponía que tanto la universidad como la escuela de postgrado debían prepararte para la profesión elegida. Si al entrar en la universidad no sabías qué querías hacer, ciertamente lo sabrías al salir. Ese no fue mi caso, y sé que no soy una excepción.

Mientras hablaba sobre esta intimidatoria transición al mundo del trabajo con muchos estudiantes y graduados, pareció aclararse que la gran pregunta para todos ellos no era *qué hacer* al final, sino *quién quiero ser*. Algunos jóvenes creían saber exactamente qué querían hacer, que puesto querían en cierto campo o empresa en la que imaginaban que trabajarían al abandonar los confines de la universidad. Otros no tenían ni idea, y estaban dispuestos a trasladarse a otra población o ciudad y explorar las opciones. La pregunta que abre este capítulo apunta a mi experiencia de esas personas en lo tocante a que tanto quienes tenían una dirección como los que no, deseaban hallar una carrera a la que pudieran amoldarse, y no conocerse a ellos mismos antes.

En esa época llegué a la conclusión de que la noción ancestral de que contamos con algo que finalmente hacemos de «adultos» es una falacia. Ninguno de nosotros nos consideramos adultos. Cuando eres adolescente, piensas que cuando tengas veintitantos y te las arregles por ti mismo lo tendrás todo bien claro. Más tarde, cuando llega ese

momento, ves a gente en la treintena y te dices: «Bueno, parece que finalmente saben lo que hacen; qué ganas tengo de llegar ahí». Luego, cuando estás tú en la treintena, miras hacia lo que imaginas será tu propia cuarentena, sabiendo que seguro que para entonces podrás reclamar ese estatus de «adulto», y lo tendrás todo claro.

En cierto momento debemos comprender que somos seres humanos cambiantes y adaptables. No hay punto final en el que dejes de madurar. Benjamin Franklin declaró en una ocasión: «Cuando acabas de cambiar, estás acabado». La única manera de escapar del cambio y de este camino continuo de maduración es la muerte. Ahí es donde dejamos de cambiar.

No he hablado de la muerte para asustar a nadie, sino para señalar que tenemos dos maneras en las que podemos vivir nuestras vidas al relacionarnos con nuestras carreras. Podemos salir al mundo a trompicones, aceptar el primer empleo que nos ofrezcan y que suene mínimamente atractivo, y rebotar entre puestos y empresas en ese campo hasta que salga algo mejor. Pero también puedes decidir quién quieres ser e insuflar tu carrera con las cualidades que quieres cultivas. De poder hacerlo, independientemente del punto en que te encuentres en tu devenir laboral, habrás empezado a considerarlo como una oportunidad de práctica. Esta última manera de relacionarte con tu camino profesional seguramente te aportará más claridad acerca de lo que deberías hacer como trabajo y también sobre cómo tu tiempo en la tierra puede ser más satisfactorio.

He llegado a comprender que esta cuestión de quiénes queremos ser, en contraposición a qué queremos hacer, tal vez sea algo que todos deberíamos contemplar, independientemente de la edad que tengamos o de en qué momento de nuestra carrera profesional nos encontremos. La noción de determinar quiénes queremos ser está enraizada en las enseñanzas budistas sobre el discernimiento. Anteriormente hablamos sobre el proceso natural en el cojín de meditación, donde aparecen una y otra vez el mismo tipo de líneas argumentales y contenido emocional. Nuestro camino es regresar continuamente a la respiración, nuestra ancla en el momento presente. Al levantarnos del cojín de meditación, empezamos a disponer de un conocimiento mejor de nuestra mente y de cómo esas líneas argumentales y cuelgues emocionales afectan nuestras vidas. Empezamos a discernir qué aspectos de nuestras vidas queremos cultivar y cuáles rechazar.

A través de la práctica de la meditación puedes explicarte algunas cosas sobre ti mismo. Puedes ver que cuando te ofreces voluntario para cierto asunto sientes gran

alegría; que cuando bebes demasiado pierdes un día con resaca; que si pasas tiempo con un tipo de amigos sientes que has sido comprensivo y has compartido con ellos una buena conversación, y que si pasas tiempo con un grupo de amigos distintos, acabas insultando a otros y te sientes en conflicto con tu posición en el grupo. Cuanto más presente estás en tu vida cotidiana, con más claridad puedes observar en qué actividades y con qué personas deberías pasar más tiempo y con cuáles cortar.

Puedes aplicar ese mismo proceso a determinar cómo quieres abordar tu carrera. Tal vez hayas discernido, en el cojín y fuera de él, que quieres vivir una vida con menos estrés, basada en la bondad u ofreciendo compasión a todo aquel que conozcas. Si puedes convertir en prioridades de tu vida esos aspectos de discernimiento, dispondrás de una mayor posibilidad de vivir una vida con sentido. Puedes decirte: «Quiero ser una persona tranquila», o: «Quiero ser una persona amable», o: «Quiero ser el tipo de persona que devuelve todas las oportunidades que le salen al paso».

Lo que te recomendaría es que, una vez que hayas determinado la cualidad o cualidades que quieres mantener como principios centrales de tu vida, lo escribas. Puedes imprimirlo en un bonito papel y enmarcarlo, o bien escribirlo en letra caligráfica o pintarlo, pero haz algo que realmente quieras mirar regularmente. Luego cuélgalo en algún lugar en que puedas verlo, bien en el trabajo o en casa.

Considera esa frase clave que has desarrollado como un punto regular de contemplación. Al despertarte por la mañana, reflexiona sobre esa aspiración. Por la noche, antes de acostarte, piensa en cuánto de tu tiempo ese día dedicaste a colmar tu aspiración. No te pases de crítico; límitate a reconocer qué sucedió en tu jornada y celebra cualquier victoria que se presente, por pequeña que sea. Si intentas ser una persona amable y te abstienes de contestar a un imbécil que te pisó el pie esta mañana en el metro..., ¡no está mal! Sé amable al analizar cómo te las arreglas de cara a vivir en sintonía con tu aspiración.

Cuanto más tiempo pases contemplando esta cualidad básica que quieres cultivar, más la trasladarás a la realidad en tu vida cotidiana. Vas trasladando la mente gradualmente hacia la bondad, la compasión o cualquier otro aspecto que desees fomentar en tu existencia. Eso es autoconocimiento. Cuanto más sepas de ti mismo, más podrás discernir qué empleos te permitirán desarrollar esas cualidades que desees cultivar. Aporta tu discernimiento a la hora de elegir entre profesiones que se ajusten a quién quieres ser, en contraposición a qué quieres hacer. Teniendo eso en mente, y como parte

de mi propio trabajo, fundé un instituto para ayudar a las personas en esa transición de pasar las horas únicamente trabajando a cambio de una nómina regular a posicionarse como auténticos líderes, aceptando empleos que consideran significativos (más sobre este tema, en mi página web, en www.lodrorinzler.com).

La belleza de este proceso radica en que puedes recoger basura para vivir o puedes dirigir un fondo especulativo. Si te conoces bien y continúas reflexionando sobre las cualidades que quieres cultivar en la vida, sentirás contento. Estás determinando quién quieres ser y qué cualidades quieres cultivar, sin dejar que tu trabajo, título o empresa te defina. Estás haciendo lo que quieres hacer. Eres el tú que tú quieres ser. Lo más conveniente es iniciar esta práctica de contemplación lo antes posible, pero este es un viaje que durará toda la vida.

Presentarse uno mismo en una entrevista

Ando buscando trabajo y paso por un montón de entrevistas. Lo cierto es que no me siento confiado en ninguna de ellas. Quiero tener confianza y poder mostrar mis mejores aspectos, pero no sé cómo.

Recuerdo el anuncio de un nuevo producto de Google: un hombre espera en una oficina, a todas luces preparándose para una importante reunión o entrevista. Practica cómo presentarse. Entonces ve una foto de un castillo en la pared, se pone en pie y utiliza ese producto Google para determinar de qué castillo se trata. Cuando la persona con la que se va a reunir entra, se vuelve y dice: «¿Ha estado alguna vez en ese castillo?», y revela su conocimiento recién descubierto al respecto.

Muchos de nosotros estamos como ese trabajador ficticio, nerviosos acerca de nuestra capacidad y deseosos de agradar a la persona que nos entrevista. Pretendemos conocer a la persona, a fin de forzar cierta familiaridad y queremos gustarle, así que solo mostramos las mejores partes de quiénes somos. Este nivel de engaño es todo lo contrario de vivir una vida auténtica.

Cuando te sientes con alguien para una entrevista de trabajo, no intentes presentarte como alguien distinto de quien eres. No pretendas conocer al entrevistador, intenta conocerlo de una manera abierta y genuina. En mi propia experiencia, cuando me he sentado con alguien y explicado ciertos aspectos de mi experiencia laboral, tratando de convertir mi trabajo en algo relevante para el entrevistador, al mismo tiempo que restaba importancia a otros aspectos sobre lo que he hecho y quién soy..., nunca ha funcionado. De igual modo, si hago suposiciones sobre el entrevistador, su intención al hacer su trabajo, o qué me parece el mismo, me meto en problemas.

Sin embargo, si me siento y me presento tal cual soy, incluyendo mis antecedentes budistas, descubro que los entrevistadores se quedan un tanto intrigados. En el proceso de las entrevistas de trabajo es ciertamente poco usual que alguien entre y ponga sus cartas sobre la mesa, tanto los ases como el dos de picas. Resulta refrescante conocer a alguien y entrar de inmediato en una relación auténtica con la persona. Cuando lo haces, estás ofreciendo una invitación al entrevistador para que corresponda y te dé a conocer su propia experiencia acerca del puesto de que se trata.

También he estado al otro lado de esa mesa y recibido a gente que entraba e intentaba convencerme de que era la persona perfecta para un trabajo. Ha habido ocasiones en las que, a mitad de la entrevista, he descubierto que el entrevistado ocultaba algo. Ese algo es una parte de quién es la persona y vale la pena hablar de ello; quizá se trate de que esa persona se ha tomado tiempo libre en el trabajo para ocuparse de un hijo pequeño o de que la han despedido, y se siente avergonzada y cree que yo no simpatizaré con sus circunstancias. Nunca ayuda acudir a una entrevista y pensar que la persona con la que te reúnes no quiere saber quién eres. Eso sería poner en causa la bondad fundamental de esa persona. Estás dudando, simultáneamente, de que pueden contratarte basándose en quién eres y dudando de la capacidad del entrevistador de poder mantener una mente abierta.

He descubierto que mostrarte perspicaz sobre la otra persona, por muy grande que sean tus conocimientos acerca del arte de comportarte en una habitación, nunca es tan exitoso como presentarse de manera auténtica. Si tienes fe en tu propia capacidad, presenta eso. Es algo que la gente quiere ver. Si dudas de ti mismo y te preocupa no ser la persona adecuada para el trabajo, es algo que tu entrevistador recordará negativamente.

No hace tanto me presenté a una entrevista en la Casa Blanca. No estaba seguro de si me interesaba un empleo en la administración presidencial, pero no dices que no a una entrevista en la Casa Blanca. Como no estaba seguro de la intensidad con la que deseaba el empleo, me costó cierto tiempo analizar mis motivos para estar allí. Pero finalmente me di cuenta de que podía conseguir un empleo en sintonía con quien quería ser. Yo sabía que quería beneficiar a los demás, y trabajar en ese puesto parecía una manera de poder hacerlo. Una vez que tuve claros mis motivos, la entrevista fluyó a la perfección porque pude presentar más quién era yo, en lugar de sólo lo que hacía.

Cuando vayas a una entrevista de trabajo, presenta todo lo relativo a quién eres y confía en que todo irá bien. Muestra quién eres, no lo que haces. Lo que eres es fascinante y memorable. Un entrevistador verá a montones de personas que cuentan con más de cinco años de experiencia en gestión, pero nunca verá a nadie como tú. Utilízalo a favor tuyo.

Superar el cotilleo y las calumnias en la oficina

Llevo trabajando prácticamente con el mismo grupo de gente en la oficina unos cuatro años, y ya casi somos una familia. El problema es que el grupo se ha tornado tan negativo que apenas lo soporto. Todo el mundo con el que trabajamos de fuera de la oficina, todos los clientes –y todos los temas, desde las elecciones al comportamiento de Lindsay Lohan–, recibe un tratamiento sarcástico y crítico, de una forma que no ayuda a nadie y que ha convertido el ambiente de la oficina en algo tóxico. No puedo identificar cómo empezó este proceso, pero sé que formo parte del mismo, igual que cualquiera de mis compañeros... Y desconozco cuál sería la mejor manera de cambiar ese clima. Me parece que si no respondo a toda esa conversación negativa del mismo modo creerán que me hago la santita y me harán el vacío, y no creo que eso vaya a cambiar nada. No sé cómo cambiar este estado de cosas. ¿Alguna idea?

Son tantas las cosas que pueden llegar a envenenar el ambiente en una oficina, pero la charla irreflexiva parece ser la principal causa. Puedes llegar a un trabajo nuevo y sentirte aceptado. Todo el mundo parece muy simpático. Luego, un día, durante la comida, alguien deja caer un chismorreo jugoso sobre tu último cliente. Eso te intriga y lo compartes con otros compañeros con la esperanza de enterarte de más cosas. Antes de que te des cuenta estarás atrincherada en una guerra verbal: dispararás rumores y comentarios mordaces sobre otros, preocupándote de que estos puedan atacarte de la misma manera a tus espaldas.

La charla irreflexiva es una forma fácil de provocar muchos daños. Sabiendo que es algo que no te interesa, te recomiendo seguir las enseñanzas del Buda sobre lo que se conoce como las cuatro puertas del lenguaje:

1. ¿Es verdad lo que estás diciendo?

Analizar la primera puerta puede evitar que sigas adelante con tu ataque verbal. Si estás a punto de decir algo (positivo o negativo) de lo que no estás completamente seguro, no lo digas. Lo cierto es que desconoces lo que sucede en la vida de Lindsay Lohan; no

estabas presente durante su detención más reciente, ni en el incidente previo. No es necesario comentar cosas que se desconocen. Si das con esta puerta y no estás seguro de que lo que dirás es cierto, entonces no digas nada.

2. ¿Es necesario lo que estoy diciendo?

La segunda puerta es un poco más sutil y es más difícil distinguir si debes pasar por ella. Es normal decir tonterías cuando estás en el trabajo o cuando te encuentras en una situación incómoda. Tal vez te jactes de un proyecto venidero o dejes caer que dos de contabilidad se acuestan o simplemente hacer un montón de preguntas fútiles. Si regresas constantemente a la idea de decir solo lo que es necesario, llegarás a ser verdaderamente genuino. La gente respeta lo genuino. Les cautiva. Si puedes pasar por esta puerta de manera regular, estarás empezando a cambiar el ambiente de la oficina, pues cada vez será más la gente que quiera relacionarse con quien no les mete bolas.

3. ¿Es amable lo que estoy diciendo?

La tercera puerta que has de atravesar antes de hablar está basada en delicadeza y compasión. El hecho de que algo sea verdad y resulte necesario hablar de ello no quiere decir que sea algo afectuoso o amable. Puedes contemplar: «¿Si digo esto, provocaré algún daño o heriré a alguien?». Si crees que resultará beneficioso para otros, di lo que tengas que decir. Si solo creará destrucción sin un resultado positivo, muérdete la lengua. El maestro de meditación del siglo XIV Ngulchu Thogme Zangpo dijo:

Las palabras crueles perturban la mente de los demás y comprometen la conducta apropiada de un *bodhisattva*.

Por ello, abandonar el lenguaje duro y desagradable es la práctica de un *bodhisattva*.

4. ¿Es el mejor momento?

La puerta final es como un chiste bien contado: todo tiene que ver con ser oportuno. Cuando te sientas con un compañero de trabajo y quieres explicarle algo acerca de uno de tus clientes, puede que hayan algunas cosas que vale la pena decir durante esta

conversación inicial y otras que pueden esperar. El hecho de que te excite la idea de contarle algo a tu compañero no significa que sea el momento de meterse en honduras. Esta puerta podría basarse en la capacidad de poner atención en tu compañero, en cómo le ha ido ese día, o simplemente en asegurarte de conocer la situación en su conjunto antes de hablar.

Como estoy en vena de hacer listas, voy a escribir unas cuantas sugerencias más al respecto. Son los seis puntos de la atención al hablar tal y como los articuló Chögyam Trungpa Rinpoche:

1. Habla despacio.
2. Pronuncia con claridad.
3. Escúchate.
4. Escucha a los demás.
5. Considera el silencio como una parte del lenguaje.
6. Habla concisamente.

Cuando estés dispuesto a comunicar algo, intenta decirlo de una manera que permita escucharlo a otras personas. Eso significa hablar lentamente y pronunciar bien. También incluye practicar técnicas de escucha profunda, mediante las que puedes tanto escuchar lo que dices como escuchar a la persona con la que hablas. No tengas miedo de permitir que haya mucho espacio en el curso de tu conversación con alguien. El espacio, en este mundo ajetreado, siempre es algo estupendo.

Para continuar con el tema, el silencio puede ser muy revelador, sobre todo cuando alguien intenta meterte en una conversación negativa. El último consejo es que, tanto si mantienes una conversación positiva como negativa, seas conciso. No te pases exagerando; utiliza únicamente las palabras necesarias. Utilizar esos seis consejos sobre la atención al hablar asegura una buena comunicación y evita que puedas causar daño con tu palabra, tanto dentro como fuera de la oficina.

Es fácil caer en el patrón habitual de un entorno dado, sea la oficina, la familia o un grupo de amigos. Sin embargo, si quieres cambiar esa dinámica de manera positiva, trabaja con las cuatro puertas del lenguaje y los seis puntos de la atención al hablar. Esas sencillas pautas cambiarán tu propia manera de hablar y darán a los demás la oportunidad de conocerte en esa nueva forma de comunicación.

Al principio podrías temer crear ese cambio en tu entorno, pero a largo plazo, la gente estará encantada de que ofrezcas tanta consideración y autenticidad en tu manera de comunicarte. Tal vez requiera de un tiempo, pero es probable que tus compañeros de trabajo respondan en consecuencia, y así habrás logrado cambiar la manera de hablar en tu oficina y la comunicación volverá a ser considerada.

¿Hacerlo por el dinero o por el sentido?

Me gradúo este mes y tengo dos buenas ofertas de trabajo. Una es en una organización medioambiental sin ánimo de lucro, pero el sueldo es horrible. No obstante, siempre he querido que mi trabajo tuviese un efecto positivo en el mundo. La otra es una empresa global que no me parece a mí que beneficie a nadie, pero el sueldo es genial. Estoy hasta el cuello de deudas y me iría muy bien el dinero. ¿Qué dice el budismo sobre el equilibrio en la vida (y a menudo las ventajas y desventajas) y trabajar por dinero? ¿Es una motivación errónea?

Entiendo muy bien el deseo de aceptar un trabajo seguro con un buen salario. No puedo imaginarme a nadie que te lo pudiera echar en cara. Puedes encuadrar ese tipo de decisión bajo el encabezamiento de ocuparte de ti mismo. Además, creo que es una muestra de valentía que personas interesadas en la atención plena y la compasión trasladen esos aspectos de sí mismos al hecho de trabajar en grandes empresas. En ese tipo de entorno se está constantemente examinando nuestra capacidad de mantener un corazón abierto al hacer frente a la politiquería, los chismes y las manipulaciones que tienen lugar en un entorno de oficina.

Yo no soy alguien que frecuente el gimnasio, pero me parece que cuando haces ejercicio se supone que tienes que ir un poco más allá de tu zona de comodidad, y entonces es cuando el músculo empieza a desarrollarse. Lo mismo puede decirse del corazón. Si permaneces abierto más allá del nivel en que te sientes cómodo, estarás estirando el músculo de la compasión y desarrollándote como persona. Estarás entregado a un ejercicio de compasión que te permitirá desarrollarte como persona.

Por ejemplo, me parece incorrecto decir que trabajar como analista en una empresa importante no beneficia a nadie. Puedes convertir tu puesto de trabajo en un espacio de meditación y aprender a trabajar con el abanico de emociones que encuentres ahí. Esa sería una práctica excelente para ti. Tampoco te lo tomes en plan Gandhi, pero tener el corazón abierto y una actitud de franqueza en el trabajo (en cualquier trabajo) demuestra algo de ese cambio que a tantos de nosotros nos gustaría ver en las grandes empresas.

Obviamente, yo no puedo tomar ese tipo de decisiones por nadie; cada persona debe realizar su propia elección entre sueldo y forma de vivir. Sin embargo, me gustaría tocar

el tema de medios de vida adecuados. Como parte del Óctuple Sendero, el Buda enseñó que no debemos ejercer trabajos que nos perjudiquen a nosotros mismos o a los demás. Si te ofrecen un puesto de analista, tal vez sientas que ese trabajo perjudicará a otras personas. Tal vez lleves a cabo trabajos de investigación en apoyo de una laxa legislación sobre armas y llegues a pensar que te falta poco para vender armas de fuego a los niños.

No estoy seguro de la clase de veneno que vende la empresa con la que estás pensando trabajar, pero si no estás de acuerdo con la declaración de objetivos de una organización, probablemente no te sientas cómodo trabajando ahí. De hecho, hacer algo que no te hace sentir bien te vaciará de energía vital, independientemente del dinero que te ingresen. Tal y como dijo el erudito budista del siglo VIII Shantideva:

Algunas personas malvadas e impúdicas
se agotan trabajando todo el día.
Y cuando regresan a casa (de noche),
sus cuerpos exhaustos yacen postrados como cadáveres.¹

Tiene gracia que un texto escrito hace 1300 años siga siendo tan actual. Sí, vale, el lenguaje es un poco fuerte (no voy a llamarte, querido lector, malvado e impúdico), pero la idea básica que subyace al verso sigue siendo relevante. ¿Cuántos de nosotros llegamos a casa tras un largo día de trabajo, nos dejamos caer en el sofá y encendemos la televisión, pasando el resto de la noche postrados como cadáveres?

Tenemos una elección: podemos vivir de tal manera que nuestro trabajo nos aporte energía, o podemos vivir de una manera que nos agote la energía. La distinción radica en si aceptas un trabajo que te parece importante. Un reciente estudio mostraba que lo más importante para los miembros de la generación del milenio a la hora de buscar trabajo era que el empleo fuese significativo, que tuviese sentido. Esa cualidad era superior al sueldo y a la sensación de logro.

Si te ofreciesen un empleo bien pagado y otro que te permitiese ayudar a los demás, tal vez deberías preguntarte: «¿Qué tendría más sentido para mí?». Lo ideal sería encontrar un trabajo que fuese significativo, que te permitiese cultivar las cualidades que quieras en ti mismo y que además estuviese bien pagado. Pero si eres como quien hacía

la pregunta de esta sección y tu motivación principal es hacer algo que beneficie a este mundo, entonces deberías permitir que esa noción informase tu decisión.

Cuando uno se enfrenta a importantes decisiones en la vida, vale la pena recordar que nuestra vieja amiga la Muerte nunca está muy lejos. No sabemos cuándo llegará de visita, solo que llegará. Podemos vivir hasta los 95 o bien ser atropellados por un autobús mañana mismo. Te lo digo en serio, lo sé muy bien. A mí me ha atropellado un autobús. No lo digo como experiencia desalentadora, sino como recordatorio de que debemos aprovechar al máximo esta vida y el tiempo de que disponemos. Hemos de vivir toda nuestra vida con empeño, y eso incluye, desde luego, las largas horas que pasamos en la oficina.

Cuando estés en tu lecho de muerte, dudo que grites: «¡Cómo me gustaría ver más la televisión!», o: «¡Qué lástima no haber tenido ropa mejor!». La escritora Bronnie Ware trabajó en cuidados paliativos durante varios años. Su libro *The Top Five Regrets of the Dying* [Los cinco principales lamentos de los moribundos] ofrece un listado de las cinco principales inquietudes de individuos que conoció durante sus años como enfermera. Sorprendentemente, el principal lamento era: «Desearía haber tenido el coraje de vivir la verdadera vida que quería para mí mismo, no la vida que otros esperaban de mí».

Valdría la pena reflexionar sobre este lamento a la hora de tomar importantes decisiones acerca de la carrera profesional de uno. ¿Crees que de aquí a unos años pensarás que has vivido lo que consideras una verdadera vida para ti? ¿Estarás rodeado de la gente a la que ayudaste en el camino? ¿Te recordarán los importantes logros que tuvieron una influencia beneficiosa en la vida de los demás? Aunque pudieras sentirte tentado de tomar decisiones a corto plazo basadas en necesidades o deseos inmediatos, asegúrate de que adoptas una perspectiva a largo plazo y te dedicas a un trabajo que te parezca significativo, independientemente del sueldo.

¡Tienes correo (consciente)!

Me paso el día frente al ordenador, por trabajo, sobre todo contestando correos electrónicos. ¿Existe alguna perspectiva budista sobre cómo pasar ese tiempo dedicado al correo electrónico de manera consciente y atenta?

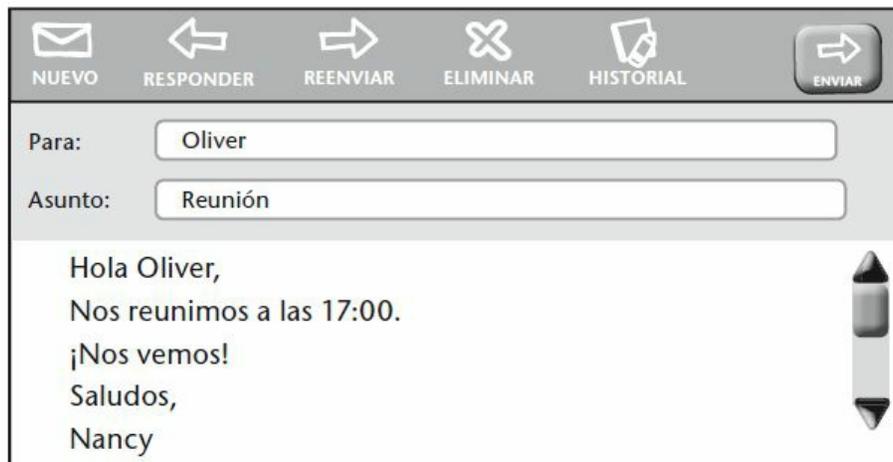
Obviamente, en los días del Buda, el correo electrónico no existía. No obstante, enseñó largo y tendido sobre atención plena. Si no puedes hacer algo tan básico como enviar correos electrónicos a un colega como parte de tu aplicación de la meditación, entonces es probable que no puedas aplicar tu práctica en conflictos más intensos y acelerados. Así que mejor pensemos en varias maneras de convertir esa actividad cotidiana en una verdadera práctica espiritual.

Permíteme proponer diez pasos como método para iniciar tu formación en meditación postal electrónica.

1. Cuando recibas un correo, *primero lee el mensaje completo*. No des por sentado que sabes lo que el otro va a decir. Adopta un enfoque de borrón y cuenta nueva a este proceso y lee verdaderamente el texto. A veces resulta difícil captar el tono en un correo electrónico, así que tómate el tiempo necesario para leerlo todo, dos veces si es preciso.

Deja que las palabras te penetren. Si en ese correo hay retroinformación o novedades, fíjate en qué trae. No empieces a redactar tu respuesta mientras lees ese correo; fíjate primero en las reacciones emocionales y mentales que se manifiestan. No tienes por qué aferrarte a esas reacciones. Relájate con lo que aparezca.

2. A menos que se trate de algo superconcreto, como: «¿Puedes recordarme a qué hora es la reunión?», *concédete cierto tiempo y espacio*. Si es superconcreto, entonces tal vez deberías continuar y escribir una respuesta simple y directa. Por ejemplo:



Si el correo trata de otra cosa que no sea preguntar a qué hora tendrá lugar algo, o pedirte que envíes un documento para revisarlo, no sientas que debes responder simplemente para quitarlo de la bandeja de entrada. Soy tan aficionado a limpiar la bandeja de entrada como el que más, pero no a expensas de una comunicación negligente.

Yo utilizo un método sencillo para correos no urgentes que sé que requieren cierta reflexión: los clasifico en una carpeta concreta titulada «Pendientes». Esos correos pendientes siguen en mi cabeza, pero puedo leerlos varias veces antes de contestar, así que quiero proporcionarles un espacio y cierta energía mental. La carpeta «Pendientes» les ofrece un lugar donde estar, no teniéndolos delante, pero estando presentes.

3. Por lo general, *contesta cuando puedas* hacerlo de manera adecuada. Piensa en cuándo puedes ofrecerle a la otra persona toda tu atención. Puedes aplicar tu sentido del discernimiento a esta tarea, reconociendo qué correos te ocuparán energía mental y esperando hasta que puedas dedicarles la atención adecuada mientras respondes de inmediato los que requieren poco esfuerzo de tu parte.

4. *Los saludos y las despedidas son importantes.* Cuando empecé mi primer trabajo, la persona que había ocupado antes mi puesto me previno sobre cómo trabajar con alguien especialmente difícil. Me dio un consejo muy simple: «Cuando envíes correos electrónicos, utiliza un saludo y una despedida muy claras –dijo–, porque la gente respeta la elegancia». Y es cierto. Fíjate en cómo te sientes cuando te llegan correos

donde ni siquiera aparece tu nombre o que te pidan algo sin ningún sentido de la gratitud o personalización.

La próxima vez que te llegue un correo así, reléelo, insertando mentalmente un «Querido Fulano de Tal», al principio y un «Muchas gracias» al final. ¿Estarías más dispuesto a respetar a la persona que envía un correo así?, ¿le contestarías antes que a alguien que te pide algo en un *e-mail* sin demostrar ninguna amabilidad? Aunque pueda parecer que eso no es estrictamente budista, sabemos que el Buda enseñó mucho sobre benevolencia y expresión verbal atenta; esa parece una manera sencilla de ir en esa dirección.

5. Cuando te sientes para contestar un correo, *relee lo que ha dicho el remitente*. Observa si te fijas en cosas que no eran tan obvias en una primera lectura. Mantén una mente abierta para captar la sensación general acerca de lo que la persona expresa, pero concédete la oportunidad de concretar acerca de lo que te pide.

6. Personalmente, cuando respondo a correos extensos me gusta *ir línea a línea*, repasando lo que dice el otro para asegurarme de que no estoy pasando por alto una cuestión importante. Demasiado a menudo se teclea una respuesta rápida y uno se siente fenomenal hasta que entra otro correo al cabo de cinco minutos preguntando: «¿Y qué piensas de la cuestión final? Ya sabes, esa sobre la que necesitaba tu opinión». Cuando sucede algo así te sientes un poco idiota. Frena y estate suficientemente presente para escuchar por completo todo lo que el otro está diciendo.

7. Al trabajar en tu correo electrónico, tómate un momento para *reflexionar en las cuatro puertas de la expresión verbal y los seis puntos de la expresión verbal atenta*, tal y como aparecieron anteriormente en este capítulo. Podría ser de ayuda imprimirlos y tenerlos en tu escritorio o en tu entorno de trabajo, para que fuesen recordatorios regulares acerca de cómo has de expresarte, tanto cuando hablas como cuando escribes.

8. Antes de apretar «enviar», *relee todo lo que has escrito*. ¿Es eso lo que querías decir? ¿Lo dices con claridad? ¿Es conciso? ¿Demuestra que escuchaste realmente a la otra persona?

9. Si es así, haz clic en «enviar».

10. Luego *descansa la mente* unos instantes antes de pasar a la siguiente tarea. Date ese momento de conclusión y transición.

Aunque pueda dar la impresión de que todo esto es un montón de trabajo, sobre todo si te llegan más de cien correos electrónicos al día (a mí me ha pasado), igual descubres

que contar con el espacio para comunicarte bien te ahorra tiempo a la larga. Si te tomas el tiempo de aplicar atención plena a esta tarea cotidiana y te diriges a la gente con claridad a través del correo electrónico, quizá descubras que no has de estar continuamente aclarando cuestiones con el mismo comunicante.

Prueba esos diez pasos para una comunicación electrónica consciente, aunque solo sea con un correo difícil al día, y comprueba si luego te sientes vigorizado o agotado. Si esos diez pasos te funcionan y puedes estar presente en esa tarea básica, pues estupendo. De no ser así, intenta solo el último paso tras cada correo a lo largo de una hora. Descansar la mente durante unos momentos puede ayudarte a disminuir la velocidad y aportar atención plena a tu actividad, convirtiendo lo ordinario en extraordinario.

El jefe intimidatorio

Trabajo como investigador en una empresa farmacéutica y mi jefe no hace más que intimidarme. Se atribuye mis méritos, miente sobre mí a mis compañeros de trabajo y me ningunea frente a los clientes. Como por ahora mi estatus migratorio depende de este empleador, probablemente deberé soportarlo durante otros seis meses. La verdad es que albergo fantasías vengativas a causa de todo el estrés psicológico que he de soportar. No puedo esperar al día en que seré libre y podré decirle lo imbécil que es. En algunos raros momentos siento compasión por él, ya que es un alma atormentada y sé que debe sufrir mucho para ser tan insultante con otras personas. ¿Cómo me recomendarías manejar esta situación?

Muchos de nosotros estamos en una situación en la que nuestro jefe actúa de una manera que no es precisamente ideal. Justo la otra noche fui a cenar con mi amiga Kate, que trabaja como sumiller en uno de los mejores restaurantes de Nueva York y que, en palabras suyas, tiene el trabajo que siempre soñó. Lo único que a veces transforma ese sueño en una pesadilla es su jefe. «En muchos sentidos me considero una empleada ideal –me decía Kate–. Soy brillante, soy alegre, siempre hago lo que me piden y encima lo disfruto, así que nunca me quejo.» Me resultaba doloroso observar que la energía de esta radiante mujer se iba apagando gradualmente, día tras día, por culpa de un jefe que hacía muchas de las cosas que aparecen en la carta de arriba.

Somos muchos los que en uno u otro momento hemos sentido que nuestro trabajo no era reconocido, o que se nos ha culpado indebidamente, o que alguien ha convenido en hacer algo en el trabajo y que luego ha hecho justo lo contrario, o que nos han hecho daño con un lenguaje difamatorio. Si todo eso procede de la misma persona (y de manera continuada), entonces estamos ante una situación complicada.

Un grupo de enseñanzas budistas Shambhala que siempre me han resultado de gran ayuda en situaciones en el trabajo son «Las seis formas de gobernar», que nos enseñan a hacer frente a la agresión con compasión. Tal y como el maestro budista tibetano Tulku Ugyen Rinpoche solía decir a sus estudiantes: «Siendo agresivo puedes lograr algunas cosas, pero con amabilidad lo puedes lograr todo». Todos podemos intentar alcanzar nuestras metas teniendo en cuenta esos seis principios.

1. Benevolente

El primer paso es tratar de estar abierto y no tomarnos las cosas demasiado personalmente. Sí, lo sé, es difícil. No obstante, puede que observes que tu jefe atormenta a otras personas además de a ti. En muchas ocasiones cuando alguien va estresado en el trabajo, la persona no sabe cómo relajarse y acaba tomándola con los demás. Ofrecer paciencia y espacio a la agresión de esa persona puede ser un acto increíble de compasión.

Imagina un toro enfurecido. Si lo metemos en un corral pequeño, el toro continuará embistiendo, incapaz de liberar su tensión. Pero si te llevas al animal a campo abierto, correrá y correrá hasta que se agote. Lo mismo puede decirse de la agresividad de otra persona. Si puedes permanecer *benevolente* (la primera de las seis formas de gobernar), entonces tienes una oportunidad de capear el temporal. Tal vez la imagen del toro enfurecido te inspire cierto sentido del humor. Conservar el sentido del humor y no tomarse las cosas personalmente son formas de mantener la mente abierta en medio de la agresión. Así que primer paso: practica benevolencia siendo paciente y espacioso.

2. Fiel

Eso no quiere decir que tengas que ser como un felpudo cuando tu jefe se pone imbécil. A veces es necesario decirle algo para poner las cosas en su sitio. Cuando es necesario hacerlo, lo más importante es escoger cuidadosamente tus palabras. Aportando atención plena a tu expresión verbal, puedes ser *fiel* a tu propia sabiduría a la vez que das peso a tus palabras.

Ser fiel en este sentido no es solo ser diplomático, sino en realidad conectar con tu corazón. *Bodhicitta* es la generadora de tu sabiduría. Ser fiel a ti mismo mientras haces frente a temas peliagudos inspira una confianza natural. Así que si resulta que te apabullan, di algo y dilo desde el corazón, no desde el punto de vista político o protocolario.

3. Genuino

Eso nos lleva a la tercera forma de gobierno, ser *genuino*. Parece bastante claro (no ser falso), pero en realidad es algo más complejo. La idea de ser genuino es que cuando

tienes algo que dejar claro, lo basas en la lógica. Tal y como dijo Sakyong Mipham Rinpoche: «Ni siquiera es nuestra autenticidad particular. Es simplemente ser genuino, una estrella en el cielo que todo el mundo puede ver. Todos reconocemos la verdad».² En otras palabras, si estás en el trabajo y percibes claramente que hay que hacer algo, no tengas en cuenta la animosidad previa e intenta orientar a tu jefe hacia el objetivo con lógica. No se trata de que uno tenga razón y el otro esté equivocado, sino de intentar mostrar una línea de acción clara.

Si continúas siendo amable frente a la agresión, tu actitud tendrá un efecto transformador no solo en tu empleador, sino en toda la situación en la oficina. Tal y como escribió el Sakyong en su libro *Gobierna tu vida*: «La amabilidad siempre es la mejor fusta, la que todo el mundo respeta, porque tiene por objeto el bienestar de los demás».³ Acumulamos respeto de parte de los demás porque comprenden que nuestras acciones están enraizadas en nuestra propia sabiduría y la viabilidad de la situación en cuestión.

4. Audaz

En la misma línea, cuando nos toca tomar una decisión en el trabajo, debemos ser audaces. Tanto si eres investigador, sumiller, cirujano o pintor, imagino que cuando estás trabajando consideras con mucho cuidado cualquier cosa que hayas de hacer. Por ello, cuando sea el momento de hacer algo, actúa con audacia. Si te muestras reticente respecto a cómo te parece que habría que hacer las cosas, tu proyecto se vaciará de impulso. El miedo puede ser contagioso, así que ten fe en ti mismo y en tu bondad fundamental.

5. Astuto

La quinta forma de gobernar es ser *astuto*. Gobernar tu situación laboral es un arte, no una ciencia. Puedes organizarte el día con pericia para maximizar tu tiempo y pasarlo con compañeros de trabajo con los que sabes que obtendrás muchos resultados. Tómate cierto tiempo para examinar el entorno laboral y pregúntate: «¿Cuál sería el momento más apropiado para lanzar una nueva idea?». Antes de hacer intervenir a tu jefe por algo que te parece negativo, pregúntate: «¿Ayudará esto?». No estoy diciendo que te tumbes a

la bartola y permitas que el jefe se pase contigo, sino que sugiero que mantengas una mente abierta en lo tocante a las circunstancias que te rodean. La consideración con los demás forma parte de la raíz de ser astuto. Con consideración abrimos un espacio a los otros para descubrir su propia sabiduría.

6. Alegrarse

Concederte espacio a ti mismo y a los demás es digno de *alegrarse*, la sexta forma de gobierno. Resulta tan difícil no responder a la agresión con agresión, por no hablar de querer cambiar a alguien que te hace sufrir. No obstante, en tu corazón sabes que lo único que puedes cambiar son tus propias acciones. Considerar tu lugar de trabajo con atención plena, espacio y compasión es una práctica, una práctica legítima, igual que lo que haces en el cojín de meditación. Cuando consideras tu vida de este modo, puedes descubrir que eres más feliz de lo que imaginas. Te sientes cómodo porque estás siendo fiel a ti mismo en medio de grandes obstáculos. Es algo que vale la pena celebrar.

El Sakyong dijo que cuando utilizamos las seis formas de gobierno «dejamos de creer que podemos obtener lo que queremos con negatividad. Utilizamos distintas estrategias. Comprendemos cómo fluye el poder: descansando en una gran mente podemos conquistar la mente pequeña».⁴ En el caso de Kate, su jefe descubrió que no podía obtener lo que deseaba con negatividad y acabó teniendo que dejar ese trabajo de ensueño en un restaurante; se autodestruyó y ya no es su jefe. Tal vez tú no seas tan afortunado, así que te deseo suerte conquistando la mente pequeña utilizando las seis formas de gobierno.

Todos estamos en el servicio de atención al cliente

¿Cómo coexistes con imbéciles en el trabajo?

Me voy a arriesgar con esta pregunta y diré que la manera más rápida de llevarse bien con gente en la oficina empieza con no llamarles imbéciles. Cuando solidificas a otra persona, sea tu amante, tu madre o tu compañero de trabajo, con un título fijo como «mi vida» o «mi sostén» o «ese imbécil», estás limitando tu perspectiva acerca de quién es esa persona. Tal y como dijo Michael Carroll, autor de *Fearless at Work*: «Muy a menudo confundimos nuestras opiniones con realidades».⁵ Cuando transformas tus opiniones en realidades, te metes de cabeza en conflictos.

En cierto momento, durante una especie de encuentro privado, Sakyong Mipham Rinpoche me dijo: «Nuestra labor es relacionarnos con la gente». Seguí contemplando esa idea durante los meses siguientes. Si vas a trabajar con esa frase en mente, puedes interactuar con todo el mundo allí reunido con la mentalidad de que tu trabajo no es solo ocupar el puesto de «dependiente» o «educador» o «asistente social», sino que en esencia estás en el servicio de atención al cliente.

Todos estamos en el servicio de atención al cliente. Creo que el Sakyong tiene razón: toda nuestra labor es relacionarnos con la gente. No importa si interactúas únicamente con un puñado de clientes en persona en un día determinado. En los lugares de trabajo moderno estamos constantemente en contacto con docenas o centenares de personas a través del correo electrónico y el teléfono. No obstante, nuestra labor no es solo relacionarnos con clientes; hemos de tratar a nuestros compañeros de trabajo con el mismo respeto que a nuestro cliente más importante. Aunque tus compañeros de trabajo actúen de manera confusa y parezcan imbéciles, tu labor es relacionarte con ellos tan completa y sinceramente como te sea posible. Esa es tu labor.

Aunque no estaba en un servicio de atención al cliente y no trabajó en un entorno laboral moderno, Shantideva conocía muy bien este principio básico. Dijo:

Al esclavizar a los demás, obligándolos a servirme,
llegaré a conocer el estado de servidumbre.
Pero si me esfuerzo en beneficio de los demás,

lo que obtendré será autoridad y liderazgo.⁶

Si vas a trabajar con la idea de que vas a tratar a tus compañeros de trabajo supuestamente imbéciles como si fuesen ciudadanos de segunda, intentando manipularlos para obtener lo que quieres de ellos, te estarás equivocando. Esa no es manera de solucionar conflictos entre empleados. Lo que podrías hacer es esforzarte por ayudarles, siendo todo lo amable que puedas. Ese cambio de perspectiva, no hacer frente a una energía supuestamente imbécil con otra del mismo pelo, aplastará tus nociones preconcebidas sobre tu entorno laboral como el Increíble Hulk cabreado en una tienda IKEA (todo el mundo se cabrea en IKEA).

Si puedes dejar de interactuar con tus compañeros de trabajo de la forma habitual, descubrirás que con el tiempo acabarán respetándote. Tal y como señala Shantideva, si alguien se esfuerza únicamente en tu propio beneficio, se tiende a querer ayudar a esa persona. Acabas convirtiéndote en un líder al que vale la pena respetar en tu entorno laboral, que es algo muy necesario en los entornos laborales de hoy en día.

En lugar de hacer frente a tus compañeros imbéciles con una relación basada en «donde las dan las toman», te animo a intentar comprenderlos más. Esa es una forma infalible de convertirse en un líder mejor, en alguien a quien tus compañeros admiren. Thich Nhat Hanh escribió en una ocasión: «La comprensión es la esencia del amor. Si no puedes comprender, no puedes amar».⁷ No estoy diciendo que de repente debas enamorarte de tus colegas del trabajo en un sentido romántico, pero no me opongo a que te enamores de ellos desde un punto de vista menos convencional.

En un contexto budista, el verdadero amor es estar dispuesto a aceptar a todo el mundo que encuentres sin reservas. Es apreciar a las personas por quiénes son en lugar de por lo que tú quieres que sean. Eso incluye a tus compañeros de trabajo. De todas todas deberías comprender quiénes son y, como consecuencia de ello, aprender a amarlos igual que amarías a tus padres o a otros seres que te han demostrado una bondad increíble.

Hay un cuento para niños que me gusta mucho y que parece encajar en esta conversación: hace mucho tiempo, en China, un monje se subió a un árbol. Se sentó allí a meditar, impertérrito frente al mundo, a veces impartiendo atentas palabras a la gente que pasaba por allí. Se le conoció como Nido porque dormía encaramado en lo alto del árbol.

En cierto momento, un gobernante local oyó hablar de este sabio y partió para conocerlo. Tras un largo y arduo viaje, acabó encontrando el árbol de Nido. Gritó dirigiéndose al monje, diciéndole que tenía una pregunta muy importante que hacerle. Esperó la respuesta de Nido, pero esta no llegó. No obstante, continuó: «Esta es mi pregunta. Dime, Nido, qué es lo que han enseñado todos los sabios. ¿Puedes decirme lo más importante que explicó el Buda?». Volvió a esperar, y en esta ocasión durante mucho tiempo.

Finalmente, Nido se dirigió a él, diciendo: «No hagas el mal. Haz siempre el bien. Eso es lo que todos los budas han enseñado». El gobernante se enfadó con el monje, que a todas luces minimizaba el poder de las enseñanzas del Buda. Así que le volvió a gritar: «¿Es ese tu consejo? ¡Eso ya lo sabía cuando tenía tres años!». Nido miró hacia abajo, hacia el gobernante, irradiando compasión: «Sí, un crío de tres años lo sabe –dijo–, ¡pero a un hombre de ochenta le sigue resultado difícil hacerlo!».

La manera más simple de coexistir con tus compañeros de trabajo es llegar a conocerlos bien, aprender a quererlos y solo hacerles el bien. Aunque ahora creas que son unos imbéciles, puedes repasar tu formación de cuando tenías tres años y recordar que debes evitar perjudicarlos y sí ayudarlos, y luego comprobar si tu percepción de ellos cambia con el tiempo. Observa si la manera en que reaccionan e interaccionan contigo va cambiando. Si eres realmente amable con ellos, si consideras que tu trabajo es buscar su felicidad, entonces serás el mejor representante del servicio de atención al cliente que haya existido. Puedes convertir a esos imbéciles en tu trabajo y transformar tu entorno laboral con la potencia de la bondad.

Dejarlo o no dejarlo

Estoy tratando de decidir si quiero dejar mi trabajo o no. El mercado laboral está difícil ahora. Pero al mismo tiempo siento que en este trabajo no hago más que una tarea mecánica, que tal vez eso no sean medios de vida adecuados, y la verdad es que no me importa lo más mínimo lo que vendemos. ¡Ayuda!

El consuelo para cualquiera que contemple dejar su trabajo y que sienta escepticismo respecto a la economía es que no es el único. Muchos de nosotros crecimos con la creencia de que al hacernos mayores podríamos ser lo que quisiéramos. Pero somos pocos los que estamos realmente seguros de qué quería decir eso. Aunque hayas tenido la suerte de haberte dado cuenta de eso, es probable que hayas de seguir luchando cuando te enfrentes a las limitadas opciones que acompañan el actual panorama económico.

Tal y como ya dije anteriormente, el Buda incluyó los medios de vida adecuados como parte del Óctuple Sendero de la iluminación. Esas enseñanzas sirven como una orientación que puede ayudarnos a discernir cómo crear una fuerza positiva de cambio a la vez que cumplimos el horario laboral. En pocas palabras, hacen referencia a no provocar daño, actuar de una manera legal y pacífica. Dado que las leyes cambian, dependiendo de las culturas, con el tiempo y que la palabra *pacífica* es un término muy subjetivo, hemos de tener en cuenta que esas enseñanzas dependen totalmente de su interpretación. Poniéndonos tradicionales por un momento, los medios de vida adecuados cuentan con cinco aspectos concretos.

1. No puedes traficar con seres vivos. Eso incluye la prostitución, criar animales para el matadero, tener algo que ver con la esclavitud o cualquiera de tus actividades del domingo por la tarde (es broma).

2. No puedes ganar dinero vendiendo armas. Si vendes armas o trabajas en asuntos de importación de armas, tú tienes una responsabilidad en relación con la violencia que generan.

3. No puedes ganar dinero vendiendo veneno. En otras palabras, no puedes aprovecharte de ningún dispositivo que prive de la vida, y no solo me refiero a venenos que puedan matar a personas, sino también a productos como el mata cucarachas.

4. No puedes ganar dinero vendiendo sustancias tóxicas. Nada de vender drogas ni alcohol.

5. No puedes ganar dinero vendiendo carne. Eso incluye al tipo del bar de la esquina que vende bocadillos de pavo.

Si empiezas a analizar la lista, puede parecerle muy sensible. Da la impresión de que no ser proxeneta o carnicero es una buena idea. Tampoco te interesa serlo. Sin embargo, si continúas repasando la lista, verás que bajo una estricta interpretación de esas enseñanzas, hay varias cosas que te estarían vedadas. Te habrías apartado de las enseñanzas aquel verano que trabajaste en la cadena de bocatas Subway porque obtenías beneficios al vender carne. ¿Y ese trabajo a tiempo parcial de camarero que querías para ayudarte a llegar a final de mes? Una infracción de las enseñanzas. Incluso esa persona que recorre el barrio vendiendo y afilando cuchillos pudiera, si nos ponemos estrictos, considerarse un vendedor de armas.

La cuestión acerca de las enseñanzas del Buda no es que todo sea «adecuado» desde un punto de vista convencional. La cuestión es despertar a tu propia mente y corazón de verdad. Es descubrir qué quiere decir «adecuado» para ti. A través de la práctica de la meditación tienes acceso a un vislumbre de tu propia e innata sabiduría. Cuanto más sintonizas con esa sabiduría, más puedes dejar que te oriente para pasar tu tiempo de manera que te sientas en armonía con lo que deberías hacer con esta vida. Puedes iniciar tu propio proceso de introspección a fin de discernir qué medios de vida te parecen adecuados.

Por favor, date cuenta de que estoy realizando una gran distinción: aburrirse en el trabajo es distinto de sentir que lo que haces no está en línea con tus propias y nobles intenciones. Si sientes eso, creo que habrás dado con tus razones personales para dejarlo. Aunque tengas una buena nómina y muchas vacaciones y días libres, es probable que no seas feliz si aceptas un trabajo a jornada completa que no le parece «adecuado» a tu corazón. No obstante, si es eso lo que sientes, tal vez puedo ofrecerte una recomendación muy distinta.

Creo que somos muchos los que nos aburrimos en el trabajo porque no estamos dispuestos o no somos capaces de implicarnos en las tareas que nos ocupan. O bien se nos infrutiliza, o sentimos que no nos asignan los proyectos que mejor se ajustan a nuestras capacidades, o consideramos que nuestra base de conocimiento particular no se aprovecha. Comprueba si es eso lo que ocurre. Nuestro instinto habitual en esas

situaciones es retirar el nivel de atención total del trabajo y operar al nivel mínimo que se nos requiere.

Recuerdo haberme encontrado en una ocasión con mi amigo Hylke y hablado de un trabajo a tiempo parcial en el que yo estaba metido. Compartí la sensación expresada en la pregunta, la de no estar seguro de si la empresa en la que trabajaba era la adecuada para mí. El consejo de Hylke fue fenomenal: sugirió que observase cuándo sentía renuencia a funcionar a tope para la empresa y que dejase de lado esas reservas como un meditador deja de lado un pensamiento especialmente intenso, para a continuación regresar al presente.

En el momento presente siempre está presente el potencial para volver a empezar. En el momento presente no existe el aburrimiento. Solo hay posibilidades. Si estás aburrido, abandona el aburrimiento como si fuese una brasa ardiendo y regresa a la realidad de tu situación tal cual es. Observa si puedes hallar contento en este preciso momento.

Si llevas a cabo un trabajo que no cabe en tu comprensión de medios de vida adecuados, entonces probablemente deberías dejarlo. Intenta no perderte en el pensamiento temeroso acerca del mercado de trabajo y las elevadas tasas de desempleo: ten fe en tu bondad básica, preséntate a ti mismo de manera auténtica y esfuérzate por encontrar un trabajo realmente en línea con tu noble corazón.

Ser auténtico en tu trabajo

¿Cómo dejo atrás la sensación de estar atrapado en mi empleo y el resentimiento que me provoca? Quiero ser auténtico en mi trabajo.

Para mí, nunca dejas atrás ninguna sensación. Puedes pasar por una ruptura horrible, pensar que has acabado con tu ex y luego, al cabo de meses, te enteras de que sale con otra persona y experimentas de nuevo todas esas dolorosas sensaciones. Las emociones van y vienen, como las olas del océano. A veces son potentes y se nos llevan por delante; a veces simplemente nos lamen los pies. No son ni buenas ni malas. Forman parte del vasto océano de nuestra mente.

Las sensaciones de estar atrapado o resentido no acabarán de desaparecer nunca. Pueden adoptar otra línea argumental u otras circunstancias, pero siempre formarán parte de nuestras vidas, al igual que otras sensaciones, como el afecto o los celos. Siempre que te veas atrapado en una situación claustrofóbica con tus sensaciones, cuentas con una elección nada fácil: puedes inclinarte hacia ellas o salir corriendo.

Salir corriendo de tus sensaciones se parece a tratar de huir de un misil termodirigido. Siempre acaban encontrándote; se han fijado en ti y saben exactamente dónde te diriges. Lo único que consigues huyendo de ellas es agotarte. Las emociones te atraparán, solo que ahora estarás incluso más cansado y tendrás que lidiar con ellas exhausto.

No obstante, si te inclinas hacia tus emociones, quizá sientas cierta forma de liberación en ellas. Si te sientes atrapado, la mejor manera de salir de la trampa es aceptar todas las emociones que surgen de ti, tanto en el cojín de meditación como fuera de él. Si estás trabajando y pasando ocho horas al día perdido en el resentimiento, observa ese resentimiento. Acéptalo. Explóralo, igual que explorarías una pregunta o frase durante la práctica de contemplación. Puedes ver dónde reside en tu cuerpo o qué forma o color adopta. Cuanto más observes la sensación de resentimiento, menos pesada te parecerá. Esta manera de explorar el resentimiento nos demuestra lo efímeras que son las emociones.

Mi amiga y compañera de enseñanza Shambhala Susan Piver ha escrito: «Una vida brillante no es quedar indemne frente al pesar, sino que tiene más que ver con relajarse y permitir que el mundo te alcance».⁸ Pesar, resentimiento, dolor... son emociones que

nos darán alcance. No hay manera de evitarlo. Si quieres vivir una vida rica y plena, sobre todo en el trabajo, has de aceptar esas sensaciones como parte de tu camino. Has de considerar todos los obstáculos que se manifiesten simplemente como parte de tu práctica de meditación. Aceptar cada desafío como una oportunidad para permitir que el mundo te alcance es el camino Vajrayana.

Otro término para designar el Vajrayana es *tantra*, que podría traducirse de varias maneras, pero la que más se me ha quedado a lo largo de los años es «continuidad». En este sentido, tantra no hace solo referencia a la vasta plétora de prácticas, rituales y enseñanzas de la tradición budista que analiza la realidad. Señala hacia el hecho de que en cualquier momento contamos con la capacidad de despertar a nuestro verdadero yo, atravesando nuestras barreras emocionales como si fuesen de papel. Podemos así ensartar juntos nuestros momentos de despertar a la realidad tal cual es. Podemos encarnar esa continuidad de despertar incluso en un trabajo en el que previamente nos habíamos sentido atrapados.

Las prácticas Vajrayana emplean muchos métodos capaces de despertar que deben ser ofrecidos a los estudiantes por maestros autorizados. Sin embargo, todos podemos aspirar a despertar momento a momento, considerando nuestro resentimiento u otras emociones no como desafíos, sino como momentos en los que podemos regresar al presente y ver la realidad tal cual es. Despertando a lo que sucede en realidad, en lugar de sucumbir a la tormenta emocional que intenta enturbiar nuestra visión, despertamos continuamente. Por ello, ese trabajo en el que te sientes atrapado, o que te hace sentir resentimiento, es en realidad una ocasión perfecta para practicar meditación y convertirte en un auténtico ser humano.

Parte de ser auténtico es saber cuándo aguantar y cuándo soltar. El Buda nunca dijo que deberías soportar y sufrir siempre cualquier situación horrible que te saliese al paso. Si tienes un jefe malvado o te sientes inadecuado para el puesto que ocupas o eres constantemente menospreciado, puedes abordar esos problemas de una manera genuina y directa. Parte del explorar y abrazar situaciones emocionales duras es asegurarte de que puedes navegar a través de esas tormentas de la manera más delicada posible, para ti mismo y para los demás. Si tu auténtica verdad es que necesitas dejar tu empleo, entonces debes seguir esa idea.

Si ves que tu resentimiento es más fugaz, entonces sigue en tu puesto y utilízalo como una oportunidad para volver continuamente a despertar, momento a momento, trampa

emocional a trampa emocional. Tu trabajo es un excelente campo de entrenamiento para la iluminación.

Confía siempre en tu bondad fundamental

Trabajo en un entorno muy acelerado y enconado. Suele resultarme difícil mantener el ritmo, pues todo cambia con gran rapidez. Cuando intento aminorar el paso con un grupo, se considera un acto de agresión. ¿Sigue siendo relevante la bondad fundamental en ese tipo de escenario?

La bondad fundamental siempre es relevante. Es nuestro derecho de nacimiento. Es esa voz que te susurra al oído, tras el día más largo y duro de tu vida: «Las cosas mejorarán». Es la parte de ti que se enamora, abierta y locamente, incluso cuando ya te han herido antes. Es el pequeño aspecto de tu interior que sabe que una copa más no será una buena idea o que aceptar una oferta de empleo o de voluntariado te reportaría mucha felicidad. Es delicada, juiciosa, sabia y relevante para este tipo de situación.

En referencia al trabajo, Sakyong Mipham Rinpoche ha dicho: «Lo que da forma a nuestra vida espiritual o mundana no es la vocación, sino nuestra perspectiva».⁹ Puedes considerar que tu entorno laboral está repleto de trabajadores demoníacos dispuestos a hacerte la vida miserable pinchándote con sus tridentes a base de cambiar constantemente las normas, o puedes relajarte y observarlo como lo que es: trabajo. Si puedes hacer tres cosas –relajarte en el momento presente, permitir que se manifieste tu *bodhicitta* y tener fe en tu bondad fundamental–, entonces tu trabajo será tu práctica espiritual. Es todo lo que hace falta para este sutil cambio de perspectiva.

El cambio de perspectiva es considerar el lugar de trabajo no como una esfera infernal, llena de gente agresiva, sino como algo sagrado. Puede que no sea de la manera que a ti te gustaría, y que la gente no siempre se comporte de la forma que querrías, pero de hecho es un entorno sacro. Tú posees bondad fundamental, como todo el mundo con quien trabajas. Incluso ese tipo de tu oficina que no soportas posee bondad fundamental. Tu misión, si eliges aceptarla, es ayudar a orientar a tus compañeros de trabajo para que capten esa sencilla verdad.

Estudiemos esos tres aspectos mencionados antes y que te ayudarán a percibir tu trabajo como un entorno sagrado.

Estar presente

Sabemos que en cualquier momento disponemos de la capacidad de atajar nuestras tendencias habituales y entrar en el momento presente. En una reunión acelerada, en un intercambio recíproco de correos electrónicos, o en una reunión de dos minutos por teléfono, disponemos de la oportunidad de hacer una pausa y conectar con lo que es. Tal vez seas como la persona que hizo la pregunta de esta sección y hayas intentado pedir a tus colegas que bajen el ritmo, y tal vez la gente te haya dedicado una extraña mirada al hacerlo.

Hay ocasiones en que hay que hacer las cosas con rapidez y otras en que es necesario tomarse un tiempo. Si estás totalmente presente en todos los escenarios, es probable que puedas leer la situación y saber de qué se trata. A partir de ahí puedes sugerir los métodos más hábiles para abordar la situación y señalar la lógica del por qué has hecho una sugerencia así. Aunque tu consejo sea bajar el ritmo, si estás leyendo el escenario con claridad y cuentas con una lógica básica al respecto que explique su importancia, la gente tenderá a respetar tus palabras.

Permite que se manifieste tu *bodhicitta*

Nunca subestimes el poder de un corazón abierto. Cuando alguien va por ahí ladrando órdenes como un pollo con la cabeza cortada, un oportuno «¿Qué tal tu esposa? Ya sé que ha estado enferma», puede cambiar por completo la situación. Recuerda: *bodhicitta* no es un tipo de sensibilidad ñoña. *Bodhicitta* es fuerte, dura. Es resistente. Es la fuerza motriz de la compasión, que consigue que se lleven a cabo acciones beneficiosas.

El año pasado pasé varios meses trabajando en la campaña presidencial de reelección de Obama. Después de darlo todo y de quemarnos, nos despertamos triunfantes el 7 de noviembre, la fecha de la reelección. Llevaba semanas sin dormir bien y había pasado la mayor parte de ese día en el sofá holgazaneando con amigos. Más o menos en medio de esa jornada todo el personal de campaña de Estados Unidos fue invitado a una sala de conferencias. El presidente quería darnos las gracias.

El discurso de cinco minutos que ofreció ese día todavía me hace llorar al recordarlo. No fue un discurso político ni un tradicional «gracias por todo». Trató de nosotros. Era él diciéndonos lo orgulloso que se sentía de nosotros. No porque hubiéramos ganado la campaña, sino porque nos había conocido y sabido lo que habíamos hecho en nombre de la justicia social, y que sabía que haríamos grandes cosas. El que se hubiese creado ese

marco de devotos y brillantes líderes hubiera sido suficiente recompensa para él; había desarrollado verdadera fe en el futuro de nuestro país al facultar a su equipo.

El presidente lloraba al hablar. En cuanto empezó a llorar, el equipo de todo el país se unió a él en ese espacio de franqueza y sinceridad, llorando también. Fue un momento de pura conexión, tanto si estabas físicamente en la habitación con él o escuchándole desde un sofá en Ohio. Todos éramos uno en ese momento.

Menciono esta historia no para jactarme de tener un presidente genuino (aunque lo tenemos), sino para subrayar que este hombre, nuestro comandante en jefe, suele dirigir nuestra nación mostrando su corazón. Cuando la masacre de Newtown, en Connecticut, ofreció un discurso igualmente conmovedor y compartió las lágrimas que estaban presentes en tantos de nosotros. Si el líder de esta nación puede ser lo suficientemente valiente para conectar con la gente a través del poder de un corazón abierto, nosotros también podemos.

Tener fe en tu bondad fundamental

Cuanto más practico meditación y estudio las enseñanzas del budismo, más me doy cuenta de que todo se resume en esta sencilla tarea: tener confianza en tu propia capacidad de despertar. Tener fe en tu bondad fundamental. Cuando te despiertas por la mañana, tienes ante ti una elección: ¿quieres que la duda gobierne tu vida? ¿Quieres creer que no eres lo suficiente rápido, listo o eficaz para manejar un entorno laboral acelerado y agresivo? ¿O bien quieres que la bondad fundamental tome las riendas y te guíe a través del discernimiento y la delicadeza para actuar de la manera que mejor se ajuste a un escenario dado?

En mi opinión, la elección es clara. Simplemente has de ser lo bastante valiente como para confiar en que eres fundamentalmente bueno. Chögyam Trungpa Rinpoche dijo en una ocasión: «Los verdaderos guerreros no piensan en términos de desafío, ni sus mentes están ocupadas con el campo de batalla o con las consecuencias pasadas o futuras. El guerrero es totalmente uno con la valentía, uno con ese momento en particular».¹⁰ En este momento podemos conectar con nuestra bondad fundamental. Hazlo si eres valiente. No pienses en el pasado ni en cómo solían ser las cosas. No fantasees sobre consecuencias futuras. Simplemente sé uno con la valentía y confía en que tu bondad fundamental te guiará.

En todas estas cuestiones, se trate de crear una práctica de meditación, salir con amigos, zambullirte en tu vida amorosa, encontrar una manera de crear cambio social positivo o incluso trabajar en el actual entorno acelerado y agresivo, la bondad fundamental tiene algo que ofrecerte. Si tienes fe en tu verdadera naturaleza, esta te mostrará el camino. Como dijo Helen Kaller en una famosa cita: «La vida es una aventura arriesgada o no es nada». Por favor, ten fe en ti mismo y convierte esta vida en una aventura.

Apéndice 1. Instrucción sobre meditación sentada

Shamatha, o meditación de serenidad, es una práctica que existe hace siglos. Su simplicidad es engañosa, y practicar a diario puede ser todo un desafío. Para empezar, intenta realizar esta práctica diez minutos al día, y si al cabo de unas semanas quieres aumentar la cantidad de tiempo por sesión, hazlo, por favor.

Cuerpo

De entrada, siéntate en el centro del cojín o silla. Cuando uno se sienta a meditar quiere sentirse equilibrado. Si te sientas en una silla, reposa firmemente ambos pies en el suelo, separados a la misma anchura que las caderas. Si te sientas en un cojín, hazlo con las piernas cruzadas, con las rodillas un poco por debajo de las caderas. Dedicar unos instantes a sentir el peso de tu cuerpo sobre la tierra.

A partir de esta base sólida, endereza la espalda. Si te ayuda, puedes imaginar que un hilo tira de la coronilla de tu cabeza hacia arriba, enderezándote, estirando la estructura esquelética. Somos muchos los que estamos acostumbrados a sentarnos desgarbados, así que esta postura derecha puede al principio parecer incómoda. Pero sigue con ella. Relaja los músculos de hombros y espalda. Intenta dejar caer las manos a los costados, para a continuación levantar los antebrazos y depositar las manos boca abajo sobre los muslos. Esa postura debería resultarle cómoda a las manos, y también proporcionar un poco de apoyo suplementario a la espalda.

Permite que el cráneo descansa en lo alto de la columna. Mete ligeramente la barbilla. Relaja los músculos del rostro, incluyendo los de la frente, alrededor de los ojos, la nariz y la mandíbula. Eso podría implicar que la mandíbula colgase, lo cual no estaría mal. Reposar la lengua contra el paladar, disminuyendo el proceso de salivación y permitiendo una respiración clara. Finalmente, descansa la mirada a medio o un metro por delante de ti, en el suelo, de una manera relajada y desenfocada. Lo de mantener los ojos abiertos

puede parecer raro, pero sé de lo que hablo. Si tu intención es despertar y estar presente en tu vida cotidiana, entonces tiene sentido practicar meditación con los ojos abiertos.

La postura debe hacer que te sientas enraizado, digno y ennoblecido. Esta postura en concreto te permite no tener que concentrarte demasiado en «adoptar la postura correcta» o retorcerte de manera incómoda, pues es lo suficientemente relajada como para que puedas permanecer con la respiración.

Respiración

La respiración es el objeto de tu meditación. No necesitas hacer nada con ella. No necesitas alargar tus respiraciones ni inspirar de una manera particular. Solo permite que tu respiración sea la misma de siempre. La única diferencia es que ahora le prestarás atención.

Concretamente, dirige toda tu atención a la sensación física tanto de la inspiración como de la espiración.

Mente

Tras unas cuantas respiraciones iniciales puedes observar que tu mente divaga por territorios inexplorados. Sabes que quieres permanecer con la respiración, pero te pillas reviviendo una llamada de teléfono que sucedió horas antes, o bien haciendo grandes planes para el fin de semana. Ya no estás ni aquí ni ahora. Estás perdido en el pasado o en el futuro. Cuando te sorprendes abandonado a la fantasía, prolongando líneas argumentales que tienen que ver con emociones intensas o revoloteando de un pensamiento discursivo al siguiente, devuélvete amablemente a la respiración.

Si te ayuda, puedes decirte en silencio, para ti mismo: «Pensando», como recordatorio de que tus pensamientos no son ni buenos ni malos, sino que lo que realmente quieres hacer es regresar a la respiración. Siempre que te distraigas puedes etiquetar tus pensamientos como «Pensando» y regresar a tu inspiración y tu espiración, anclándote en la realidad del momento. Por favor, sé amable contigo mismo al meditar.

Apéndice 2. Instrucción sobre meditación caminando

Siempre estamos meditando en algo. Podemos meditar sobre lo hambrientos que estamos, o bien acerca de lo que hemos de hacer más tarde ese día, pero nuestra mente siempre está en algo. En la práctica de la meditación caminando meditamos en nuestro movimiento físico. Para empezar, intenta esta práctica durante siete minutos en cada ocasión, tantas veces como desees.

Empieza poniéndote en pie. Cierra la mano izquierda convirtiéndola en un puño flojo y levántala a la altura del ombligo.

A continuación, sitúa la palma de la mano derecha encima. Ahora camina. Pero lentamente. Puedes caminar dibujando un amplio círculo o por un camino en tu barrio, pero anda más despacio de lo normal.

Dedica un tiempo a prestar atención a tu movimiento físico. Observa cómo levantas el pie del suelo, cómo surca el aire, cómo aterriza sobre el talón y cómo desciende el resto a la vez que se levanta el otro. No camines tan despacio que des un paso cada vez; camina con fluidez, como haces siempre, pero más despacio y prestando más atención.

La mirada puede reposar un poco por debajo del horizonte. Es mejor no mirarse los pies. Cuando percibes que tu mente ha empezado a divagar, como sucede en la meditación *shamatha*, utiliza el mismo proceso de decirte «Pensando» a ti mismo, y regresa a la sensación física del cuerpo abriéndose camino a través del espacio.

Notas

Introducción

1. Shunryu Suzuki Roshi, citado en Pema Chödrön, *Practicing Peace in Times of War* (Boston: Shambhala Publications, 2006), pág. 31. [*Paz en tiempo de guerra*, Ediciones Oniro, 2007.]
2. Chögyam Trungpa, citado en Pema Chödrön, *Living Beautifully* (Boston: Shambhala Publications, 2012). [*Vivir bellamente*, Gaia Ediciones, 2013.]

Capítulo 1. Despierta como un buda

1. Sakyong Mipham, *Ruling Your World* (Nueva York: Three Rivers Press, 2006), pág. 20. [*Gobierna tu vida*, Ediciones Oniro, 2007.]
2. Chögyam Trungpa, *Smile at Fear* (Boston: Shambhala Publications, 2009), pág. 9. [*Sonríe al miedo*, Editorial Kairós, 2011.]
3. Seung Sahn, *Only Don't Know* (Boston: Shambhala Publications, 1999), pág. 3. [*Cartas de un maestro zen*, Ediciones Dharma, 1997.]
4. Dzongsar Jamyang Kyentse, *What Makes You Not a Buddhist* (Boston: Shambhala Publications, 2008), pág. 87.
5. Sakyong Mipham, *Running with the Mind of Meditation* (Nueva York: Harmony Books, 2012), pág. 78.
6. Seung Sahn, *Only Don't Know*, pág. 98. [*Cartas de un maestro zen*.]
7. Chögyam Trungpa, *Work, Sex, Money* (Boston: Shambhala Publications, 2011), pág. 99.
8. Trungpa, *Smile at Fear*, pág. 17. [*Sonríe al miedo*.]
9. Masajo Suzuki, *Love Haiku*, trad., y comp., por Patricia Donegan (Boston: Shambhala Publications, 2009).
10. Chögyam Trungpa, *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness* (Boston: Shambhala Publications, 2003), pág. 43. [*El entrenamiento de la mente y el cultivo de la bondad*. Editorial Troquel, 1997.]
11. Trungpa, *Smile at Fear*, pág. 112. [*Sonríe al miedo*]

Capítulo 2. Juega como un buda

1. Pema Chödrön, *Living Beautifully* (Boston: Shambhala Publications, 2012), págs. 107-108. [*Vivir bellamente*, Gaia Ediciones, 2013.]
2. Chögyam Trungpa, *The Myth of Freedom and the Way of Meditation* (Boston: Shambhala Publications, 2005), pág. 56. [*El mito de la libertad y el camino de la meditación*, Editorial Kairós, 1998.]
3. Dzongsar Jamyang Kyentse, *What Makes You*, pág. 67.
4. Chögyam Trungpa, *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, vol. 8 (Boston: Shambhala Publications, 2004), pág. 65.
5. Seung Sahn, *Only Don't Know*, págs. 14-15. [*Cartas de un maestro zen*, Ediciones Dharma, 1997.]
6. *Ibid.*, pág. 88.
7. Chödrön, *Living Beautifully*, pág. 117. [*Vivir bellamente*.]

Capítulo 3. Enróllate como un buda

1. Susan Piver, *The Wisdom of a Broken Heart* (Nueva York: Free Press, 2010).
2. Trungpa, *Work, Sex, Money*, pág. 119.
3. *Ibid.*, pág. 103
4. *Ibid.*
5. Sakyong Mipham, *Ruling Your World*, pág. 26. [*Gobierna tu vida*, Ediciones Oniro, 2007.]
6. Chödrön, *Living Beautifully*, pág. 96. [*Vivir bellamente*, Gaia Ediciones, 2013.]
7. Trungpa, *Work, Sex, Money*, pág. 132.
8. Chödrön, *Living Beautifully*, pág. 50. [*Vivir bellamente*.]
9. Machik Labdrön, citado en Pema Chödrön, *Start Where You Are* (Boston: Shambhala Publications, 2001), pág. 49. [*Comienza donde estás: guía para vivir compasivamente*. Gaia Ediciones, 2011.]
10. *The Essential Chögyam Trungpa* (Boston: Shambhala Publications, 1999), pág. 183.
11. Thich Nhat Hanh, *True Love* (Boston: Shambhala Publications, 2011), pág. 1. [*El verdadero amor*, Ediciones Oniro, 2007.]
12. Sakyong Mipham, *Running with the Mind*, pág. 111.
13. Sharon Salzberg, *Lovingkindness* (Boston: Shambhala Publications, 2002), pág. 33. [*Amor incondicional*, Editorial Edaf, 1997.]
14. Seung Sahn, *Only Don't Know*, pág. 83. [*Cartas de un maestro zen*, Ediciones Dharma, 1997.]
15. Chögyam Trungpa, citado en *Love Haiku* (Boston: Shambhala Publications, 2009), pág. v.

Capítulo 4. Cambia el mundo como un buda

1. Sakyong Mipham, *The Shambhala Principle* (Nueva York: Harmony Books, 2013), pág. 43.
2. Chögyam Trungpa, *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior* (Boston: Shambhala Publications, 2007), pág. 29. [*Shambhala: la senda sagrada del guerrero*, Editorial Kairós, 1986.]
3. Samyutta Nikaya Sutta.
4. Seung Sahn, *Only Don't Know*, pág. 3.
5. Salzberg, *Lovingkindness*, pág. 16. [*Amor incondicional*, Editorial Edaf, 1997.]
6. Chödrön, *Living Beautifully*, pág. 67. [*Vivir bellamente*, Gaia Ediciones, 2013.]
7. *Ibid.*, pág. 62.
8. Citado en Sogyal, *The Tibetan Book of Living and Dying* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1994), pág. 383. [*El libro tibetano de la vida y la muerte*. Ediciones Urano, 1994.]
9. Chödrön, *Living Beautifully*, pág. 111. [*Vivir bellamente*.]
10. Citado en Sogyal, *The Tibetan Book*, pág. 383. [*El libro tibetano de la vida y la muerte*.]
11. Pema Chödrön, *Taking the Leap* (Boston: Shambhala Publications, 2012), pág. 27.
12. Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind* (Boston: Shambhala Publications, 2011), pág. 32. [*Mente zen, mente de principiante*, Editorial Estaciones, 1987.]
13. Michael Stone, *Awake in the World* (Boston: Shambhala Publications, 2011), pág. 23.
14. Trungpa, *Smile at Fear*, pág. 62. [*Sonríe al miedo*. Editorial Kairós, 2011.]
15. Sakyong Mipham, *Shambhala Principle*, pág. 167.
16. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, «Ocho órdenes para mis estudiantes», traducido al inglés y melodiado por Ari Goldfield, 21 de diciembre de 1997; rev. 6 de febrero de 1998.
17. Trungpa, *Shambhala*, pág. 26. [*Shambhala: la senda sagrada del guerrero*.]
18. Chödrön, *Living Beautifully*, pág. 107. [*Vivir bellamente*.]

Capítulo 5. Trabaja como un buda

1. Shantideva, *The Way of the Bodhisattva* (traducción Padmakara) (Boston: Shambhala Publications, 2006), pág. 73. [*La marcha hacia la luz*, Miraguano Ediciones, 1993.]
2. Sakyong Mipham, *Ruling Your World*, pág. 177. [*Gobierna tu vida*, Ediciones Oniro, 2007.]
3. *Ibid.*, pág. 175.
4. *Ibid.*, pág. 176.
5. Michael Carroll, *Fearless at Work* (Boston: Shambhala Publications, 2012), pág. 78.
6. Shantideva, *The Way of the Bodhisattva*, pág. 127. [*La marcha hacia la luz*.]
7. Thich Nhat Hanh, *True Love*, pág. 2. [*El verdadero amor*, Ediciones Oniro, 2007.]
8. Piver, *Wisdom*, pág. 21.
9. Sakyong Mipham, *Ruling Your World*, pág. 31. [*Gobierna tu vida*.]
10. Trungpa, *Smile at Fear*, pág. 50. [*Sonríe al miedo*, Editorial Kairós, 2011.]

Recursos

Lecturas adicionales

The Buddha Walks Into a Bar, Lodro Rinzler (mi primer libro). [Versión en castellano: *El Buda entra en un bar*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.]

Turning the Mind into an Ally, Sakyong Mipham Rinpoche. Mi lectura recomendada en cuanto a la técnica de meditación. [Versión en castellano: *Convertir la mente en nuestra aliada*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 2013.]

The Shambhala Principle, Sakyong Mipham Rinpoche. Un bello manifiesto sobre cómo trasladar la bondad fundamental a la sociedad.

Work, Sex, Money: Real Life on the Path of Mindfulness, Chögyam Trungpa Rinpoche. Una encantadora exposición sobre la intersección de la vida cotidiana y la meditación.

Shambhala: The Sacred Path of the Warrior, Chögyam Trungpa Rinpoche. Texto fundacional del budismo Shambhala. [Versión en castellano: *Shambhala: la senda sagrada del guerrero*. Barcelona: Editorial Kairós, 1986.]

Ruling Your World, Sakyong Mipham Rinpoche. Un gran libro, y una magnífica exploración de las «seis formas de gobierno». [Versión en castellano: *Gobierna tu vida*. Barcelona: Ediciones Oniro, 2007.]

Only Don't Know, maestro Zen Seung Sahn. Cartas y respuestas de un maestro zen. [Versión en castellano: *Cartas de un maestro zen*. Alicante: Ediciones Dharma, 1997.]

The 37 Practices of a Bodhisattva, Ngulchu Thogme. Cada práctica merece al menos un día de contemplación.

Lovingkindness, Sharon Salzberg. Porque el primer paso siempre será ofrecerte amor a ti mismo. [Versión en castellano: *Amor incondicional*. Madrid: Editorial Edaf, 1997.]

Comfortable with Uncertainty, Pema Chödrön. Recopilación de enseñanzas de Pema Chödrön. Cada capítulo es lo suficientemente corto para leerlo en pocos minutos antes de acostarse.

Living Beautifully, Pema Chödrön. Fantástica exposición sobre cómo hacerlo. [Versión en castellano: *Vivir bellamente: en la incertidumbre y el cambio*. Madrid: Gaia Ediciones, 2013.]

The Wisdom of a Broken Heart, Susan Piver. Lectura excelente para cualquiera que se sienta con el corazón destrozado.

Awake at Work, Michael Carroll. El autor ha pasado décadas aplicando principios de meditación en el entorno laboral. Gran lectura.

A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (también llamado *The Way of the Bodhisattva*), de Shantideva. Texto fundamental sobre el camino Mahayana. [Versión en castellano: *La marcha hacia la luz*. Madrid: Miraguano Ediciones, 1993.]

One City: A Declaration of Interdependence, Ethan Nichtern. Exploración de la interconexión.

Sitios web

www.lodrorinzler.com. Mi Web personal con enseñanzas escritas, en audio y vídeo. También con vínculos sobre el trabajo que realizo en la esfera de la formación en liderazgo auténtico.

www.shambhala.org. Enseñanzas y recursos para ayudarte en tu práctica de meditación, incluyendo una lista de centros Shambhala que puedes visitar para recibir enseñanzas en persona.

www.samadhicushions.com. Cojines de meditación, *malas* y demás.

Información de contacto

Correo electrónico: info@lodrorinzler.com

Twitter: [@lodrorinzler](https://twitter.com/lodrorinzler)

Facebook: [Lodro Rinzler](https://www.facebook.com/LodroRinzler)

Bat-señal: bastará con una *L gigante*.

Notas del traductor

- * Gene Simmons es el vocalista y bajista del grupo Kiss, famoso también por su álbum de más de cuatro mil fotografías de las mujeres con las que se ha acostado. *(N. del T.)*
- ** El canal televisivo Microsoft News Broadcast Corp. *(N. del T.)*
- *** Angulimala significa el de la «guirnalda de dedos». *(N. del T.)*
- **** Dos equipos de la liga de béisbol estadounidense. *(N. del T.)*

¿Cómo puedo ser la persona que quiero ser cuando estoy atrapado en un trabajo que odio? ¿Cómo es posible “estar presente” en una era de constantes distracciones? ¿Puedo ligar con alguien en un bar y seguir considerándome espiritual?

Esta amenísima guía para la vida de aquellos que se consideran “espirituales sin ser necesariamente religiosos” utiliza las enseñanzas del budismo para responder a esas preguntas candentes y a un montón de otras que tienen que ver con salir por ahí, con las relaciones, el trabajo, la actividad social o con nuestros dilemas de la vida cotidiana.

Basado en la popular columna de consejos de Lodro Rinzler, *Camina como un Buda* ofrece sabiduría que puede aplicarse precisamente a las dificultades que suelen presentársele a cualquiera que pretenda caminar como un Buda: es decir, vivir honradamente, con sabiduría y compasión frente a todo aquello que le salga al paso en la vida.

Lodro Rinzler enseña en el New York Shambhala Meditation Center, así como en otros lugares de Norteamérica. Su columna de consejos aparece en línea en el *Huffington Post* y en el *Good Men Project*. También es autor de *El Buda entra en un bar* (Kairós, 2013). Dirige el Institute for Compassionate Leadership (Instituto para un liderazgo compasivo) en la ciudad de Nueva York.

Sabiduría Perenne

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Sumario	5
Agradecimientos	6
Introducción	8
1. Despierta como un buda	13
2. Juega como un buda	46
3. Enróllate como un buda	77
4. Cambia el mundo como un buda	113
5. Trabaja como un buda	150
Apéndice 1. Instrucción sobre meditación sentada	185
Apéndice 2. Instrucción sobre meditación caminando	187
Notas	188
Recursos	194
Notas del traductor	198
Contracubierta	199