

LOS LUGARES

QUE TE ASUSTAN

El arte de convertir
el miedo en fortaleza



PEMA CHÖDRÖN

PAIDÓS

Pema Chödrön

Los lugares que te asustan

El arte de convertir
el miedo en fortaleza

PAIDÓS

PAIDÓS El arte de...

La colección «El arte de...» ofrece a los lectores pequeñas joyas que nos ayudarán a transformar nuestras vidas a través de las reflexiones de grandes autores.

Títulos publicados:

D. Penman, *El arte de respirar*

T. Nhat Hanh, *El arte de cuidar a tu niño interior*

C. Rentzenbrink, *El arte de curar un corazón*

Dalái Lama y F. Alt, *El arte de vivir éticamente*

T. Nhat Hanh, *El arte de caminar*

W. B. Irvine, *El arte de la buena vida*

P. Chödrön, *Los lugares que te asustan*

Título original: *The Places that Scare You*, de Pema Chödrön
Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Shambhala Publications, Inc.

1.ª edición en Oniro, enero de 2002

1.ª edición en esta presentación, noviembre de 2019

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Pema Chödrön, 2001

© de la traducción, Nuria Martí, 2002

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2002

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

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño e ilustración de la cubierta, Planeta Arte & Diseño

ISBN 978-84-493-3640-9

Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U.

Depósito legal: B. 21.909-2019

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

15	AGRADECIMIENTOS
19	PRÓLOGO
23	LA EXCELENCIA DE LA BODICHITA
33	DESCUBRIENDO EL MANANTIAL
47	LOS HECHOS INELUDIBLES DE LA VIDA
59	APRENDE A ESTAR CONTIGO MISMO
75	LOS VERSOS DEL GUERRERO
85	LAS CUATRO CUALIDADES ILIMITADAS
93	LA BONDAD INCONDICIONAL
105	LA COMPASIÓN
115	EL TONGLÉN
127	DESCUBRE TU CAPACIDAD DE ALEGRARTE
139	APLICANDO LA PRÁCTICA DE LA ALEGRÍA
145	ENSANCHA TU MENTE

155	EL ENCUENTRO CON EL ENEMIGO
167	¡COMIENZA DE NUEVO!
173	LA FUERZA
185	TRES CLASES DE PEREZA
193	LA ACTIVIDAD DEL BODISATVA
205	LA VACUIDAD
217	LA INTENSIFICACIÓN DE NUESTRAS NEUROSIS
225	CUANDO LAS COSAS SE PONEN DIFÍCILES
233	EL AMIGO ESPIRITUAL
243	EL ESTADO INTERMEDIO
251	ASPIRACIÓN PARA CONCLUIR
255	APÉNDICE: LAS PRÁCTICAS
257	Versos de Atisa sobre la purificación de la mente
261	Oración de las cuatro cualidades ilimitadas
262	La práctica de la bondad incondicional
263	La práctica de la compasión
264	La aspiración de los tres pasos
267	BIBLIOGRAFÍA

La excelencia
de la bodichita

Sólo puede verse correctamente con el corazón; lo esencial no puede percibirse con los ojos.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Cuando tenía seis años recibí las enseñanzas sobre la esencial bodichita de boca de una anciana que estaba sentada bajo el sol. Ocurrió un día en el que sintiéndome sola, no querida y enojada, paseaba cerca de su casa dando puntapiés a cualquier cosa que se cruzara en mi camino. Fue entonces cuando me dijo riendo: «Pequeña, no dejes que la vida endurezca tu corazón».

Recibí precisamente allí esta primordial enseñanza: podemos dejar que las circunstancias de nuestra vida nos endurezcan y nos hagan cada vez más resentidos y miedosos, o que nos suavicen y nos hagan ser más bondadosos y adoptar una actitud más abierta ante lo que nos asusta. Siempre tenemos estas dos opciones.

Si preguntáramos al Buda: «¿Qué es la bodichita?», puede que nos respondiera que esta palabra es más fácil de comprender que de traducir. Posiblemente nos animara a

descubrir su significado en nuestra vida. Que nos tentara añadiendo que sólo la bodichita es capaz de curar, de transformar el corazón más endurecido y la mente más repleta de prejuicios y miedos.

Chita significa «mente», y también «corazón» o «actitud». Y *bodi* quiere decir «despierto», «iluminado» o «totalmente abierto». A veces el corazón y la mente totalmente abiertos de la bodichita se denominan el punto débil, un lugar tan vulnerable y sensible como una herida abierta. Se equipara, en parte, a nuestra capacidad de amar. Incluso la más cruel de las personas tiene este vulnerable lugar. Incluso el más fiero de los animales ama a sus crías. Como Trungpa Rimpoché lo expresó: «A todo el mundo le gusta algo, aunque sólo sean las tortillas».

La bodichita se equipara también, en parte, a la compasión: nuestra capacidad de sentir el dolor que compartimos con los demás. Sin darnos cuenta, nos protegemos continuamente de ese dolor porque nos asusta. Levantamos muros protectores hechos de opiniones, prejuicios y estrategias, barreras construidas por el profundo miedo que tenemos a que nos hieran. Y los reforzamos con todo tipo de emociones: con ira, deseos vehementes, indiferencia, celos y envidia, con arrogancia y orgullo. Pero por suerte para nosotros, el punto débil —nuestra capacidad innata de amar y de interesarnos por las cosas— es como una grieta que aparece en estos muros que levantamos. Es una abertura natural en los muros que

creamos cuando tenemos miedo. Con la práctica aprendemos a encontrar esta abertura, a captar este momento vulnerable —en el que sentimos amor, gratitud, soledad, bochorno, incompetencia— para despertar la bodichita.

Una analogía para la bodichita es la crudeza de un corazón roto. A veces este corazón destrozado engendra ansiedad y pánico, y otras, ira, resentimiento y acusaciones. Pero bajo la dureza de esta armadura, se oculta la terneza de una genuina tristeza. Éste es el vínculo que mantenemos con todos aquellos a los que alguna vez hemos amado. Este genuino corazón lleno de tristeza puede enseñarnos una gran compasión. Puede volvernos más humildes cuando hemos sido arrogantes y suavizarnos cuando hemos sido crueles. Nos despierta cuando preferimos dormir y es capaz de atravesar nuestra indiferencia. Este continuo dolor del corazón es una bendición que, cuando se acepta plenamente, puede compartirse con los demás.

El Buda dijo que nunca hemos estado separados de la Iluminación. Incluso en la época que más atrapados nos sentíamos, nunca llegamos a perder ese estado despierto, lo cual constituye una revolucionaria afirmación. Hasta gente tan común como nosotros, con sus malos rollos y su confusión, tenemos esta mente de Iluminación llamada bodichita. Esta abertura y calidez de la bodichita es, en realidad, nuestra verdadera naturaleza y condición. Aun cuando nuestra neurosis parece mayor que nuestra sabiduría, incluso en los mo-

mentos en que nos sentimos más confundidos y desesperados, la bodichita —como el cielo abierto— está siempre ahí, sin que las nubes que la cubren temporalmente la disminuyan.

Ya que estamos tan familiarizados con las nubes, es natural que las enseñanzas del Buda nos resulten difíciles de creer. Sin embargo, lo cierto es que en medio del sufrimiento, en los momentos más duros, podemos conectar con este noble corazón de la bodichita, porque siempre está a nuestra disposición, tanto en el pesar como en la alegría.

Una joven me escribió para contarme que se había encontrado a sí misma en una pequeña ciudad de Oriente Medio mientras un grupo de gente la rodeaba burlándose, gritándole y amenazándola con arrojarle piedras a ella y a sus amigas por ser americanas. Por supuesto, estaba aterrorizada, pero le ocurrió algo muy interesante. De pronto, se identificó con cada persona que a lo largo de la historia había sido menospreciada y odiada. Comprendió lo que significaba que te despreciaran por cualquier razón: por tu grupo étnico, pasado racial, preferencia sexual o sexo. Algo en ella se abrió de par en par, y aquella joven se puso en el lugar de millones de personas oprimidas viendo la situación de una nueva forma. Incluso comprendió la humanidad que compartía con aquellos que la odiaban. Esta sensación de mantener una profunda conexión con los demás, de pertenecer a la misma familia, es la bodichita.

La bodichita existe a dos niveles. En primer lugar, está la bodichita incondicional, que constituye una experiencia in-

mediata carente de conceptos, opiniones y de nuestra habitual sensación de estar atrapados. Es algo tan inmensamente bueno que no puede definirse ni siquiera ligeramente, es como saber visceralmente que no tenemos nada que perder. Y en segundo lugar está la bodichita relativa, que constituye nuestra capacidad de mantener el corazón y la mente abiertos al sufrimiento sin cerrarnos a él.

Quienes se preparan sin reservas para despertar la bodichita incondicional y la bodichita relativa son llamados bodisatvas o guerreros; en este caso no se trata del guerrero que mata y daña, sino del guerrero de la no agresión que escucha los lamentos del mundo. Son hombres y mujeres dispuestos a prepararse en medio del fuego. Prepararse en medio del fuego significa que los bodisatvas-guerreros se meten en las situaciones desafiantes para aliviar el sufrimiento. Y también se refiere a su deseo de ir más allá de las reacciones personales y del autoengaño, para dedicarse a dejar al descubierto la básica y no distorsionada energía de la bodichita. Hay muchos ejemplos de maestros guerreros, de gente como la madre Teresa y Martin Luther King, que reconocieron que el mayor daño procede de nuestra propia y agresiva mente. Ellos dedicaron sus vidas a ayudar a los demás a comprender esta verdad. También hay mucha gente corriente que se ha pasado toda la vida aprendiendo a abrir su corazón y su mente para ayudar a los demás a hacer lo mismo. Al igual que ellos, podemos aprender a relacionarnos con nosotros mis-

mos y con nuestro mundo como guerreros, a despertar nuestro valor y amor.

Para ayudarnos a cultivar este valor y esta bondad, hay tanto métodos formales como informales. Existen prácticas para alimentar nuestra capacidad de gozar, de no apegarnos, de amar y de derramar lágrimas. También hay personas que nos enseñan a mantenernos abiertos ante la incertidumbre, o que nos ayudan a estar presentes en los momentos que normalmente nos cerraríamos.

Dondequiera que estemos, podemos prepararnos para ser un guerrero. Las prácticas de la meditación, la bondad incondicional, la compasión, la alegría y la ecuanimidad son nuestras herramientas. Con la ayuda de estas prácticas, podemos dejar al descubierto el punto débil de la bodichita. Descubriremos esa terneza que hay en el pesar y en la gratitud. La encontraremos oculta en la rabia más intensa o en el temblequeo del miedo. La localizaremos tanto en la soledad como en la bondad.

Muchos de nosotros preferimos prácticas que no nos causen incomodidad y, sin embargo, al mismo tiempo deseamos curarnos. Pero el aprendizaje de la bodichita no funciona así. Un guerrero acepta que no podemos saber nunca lo que nos ocurrirá a continuación. Podemos intentar controlar lo incontrolable buscando la seguridad y la previsibilidad, deseando rodearnos siempre de comodidad y seguridad. Pero la verdad es que nunca podremos evitar la incertidum-

bre. El desconocer lo que nos espera forma parte de la aventura y es también lo que nos asusta.

La preparación para desarrollar la bodichita no nos promete un final feliz. En lugar de ello este «yo» que busca la seguridad —que quiere aferrarse a algo— aprende por fin a crecer. La principal cuestión sobre la preparación de un guerrero no es cómo evitar la incertidumbre y el miedo, sino cómo afrontamos las situaciones difíciles. ¿Cómo practicamos ante las dificultades, las emociones y las imprevisibles situaciones de la vida cotidiana?

Con demasiada frecuencia las afrontamos como tímidos pajarillos que no se atreven a dejar el nido. Hemos aquí sentados en un nido que está empezando a oler y que ya ha cumplido su función hace mucho tiempo. Nadie viene para alimentarnos. Nadie hay ya que nos proteja ni nos mantenga calentitos. Y, sin embargo, seguimos esperando a que nuestra mamá ave venga.

Podemos hacernos un gran favor y abandonar por fin ese nido, algo para lo cual es evidente que se necesita valor. También es obvio que podemos recurrir a algunas ayudas útiles para ello. Quizás dudemos de estar a la altura de la tarea de llegar a ser un guerrero, pero en tal caso podemos preguntarnos: «¿Prefiero crecer y afrontar la vida directamente, o vivir y morir lleno de miedo?».

Todos los seres tienen la capacidad de sentir esa terneza, de experimentar sufrimiento, dolor e incertidumbre. Por eso

todos podemos alcanzar el corazón iluminado de la bodichita. Jack Kornfield, maestro de la meditación vipásana, nos cuenta haberlo comprobado en Camboya durante la época de los jemes rojos. Cincuenta mil personas se volvieron comunistas a punta de pistola, ya que las amenazaron con matarlas si seguían realizando sus prácticas budistas. A pesar del peligro que corrían, instalaron un templo en el campo de refugiados y veinte mil personas asistieron a la ceremonia inaugural. No se realizó ninguna lectura o plegaria, sino que simplemente cantaron continuamente las enseñanzas principales del Buda:

*El odio nunca cesa con el odio,
tan sólo desaparece con el amor.
Ésa es una ley antigua y eterna.*

Miles de personas cantaron estas palabras y lloraron, sabiendo que la verdad que encerraban era mayor que su propio sufrimiento.

La bodichita tiene esta clase de poder. Nos inspirará y apoyará tanto en los momentos buenos como en los malos. Es como descubrir una sabiduría y un valor que ni siquiera sabíamos que teníamos. Del mismo modo que la alquimia transforma cualquier metal en oro, la bodichita puede, si se lo dejamos hacer, transformar cualquier actividad, palabra o pensamiento en un vehículo para despertar nuestra compasión.