

Introducción

Diez mil dichas, diez mil desdichas

Que el Buda fuera un ser humano es precisamente lo que ha hecho posible la existencia de innumerables budas.

THICH NHAT HANH

El título de esta introducción —diez mil dichas, diez mil desdichas— es de una frase que se atribuye al sabio taoísta del siglo IV a.C. Chuang Tse. El número *diez mil* significa que algo es ilimitado. La frase se refiere a las aparentemente infinitas dichas y desdichas de la vida de una persona: lo fácil que es unas veces y lo difícil que es otras, lo satisfactoria que es unas veces y lo decepcionante otras, unas veces nos aporta felicidad y otras tristeza. La vida es una mezcla de experiencias placenteras y desagradables, de placer y de dolor: físico, mental y emocional.

En la vida del Buda también hubo alegrías y penas. A pesar de esas desdichas, se convirtió en «el iluminado» (que es lo que significa la palabra *buda*). Tal como yo entiendo las enseñanzas del Buda, cada momento que vivimos la vida intensamente tal como es, tenemos el potencial de despertar a la paz y al bienestar que no dependen de que una experiencia en particular sea placentera o desagradable. Además, en un abrir y cerrar de ojos, cada momento va seguido de otro momento que tiene el potencial para el despertar.

No creo que hubiera nada de sobrenatural en el despertar del Buda.

Tras meditar durante siete días y siete noches bajo una higuera y observar atentamente su experiencia, *despertó* a lo que significa ser humano: tanto a sus crudas realidades como al potencial que estas encierran para que encontremos paz y contentamiento.

Partiendo de esta reflexión, nos dejó instrucciones detalladas para el despertar. Estas instrucciones podemos encontrarlas en sus enseñanzas sobre la sabiduría, atención plena y abrir el corazón. Son los tres temas de este libro. El sendero del despertar está al alcance de todos, independientemente de nuestras creencias metafísicas y de lo difícil que sea nuestra situación.

Las dificultades y luchas que he tenido en mi vida me han motivado a profundizar en las enseñanzas del Buda sobre el despertar para encontrar algo de paz y contentamiento. Desde 2001, la dificultad más grande a la que he tenido que enfrentarme es una enfermedad crónica. En el verano de 2001, tenía planificados los próximos veinte años de mi vida. Enseñaría derecho en la Universidad de California en Davis, como llevaba haciendo desde hacía casi veinte años. Seguiría activa en la vida de un muchacho de Child Protective Services del que tenía que ser su mentora. Viajaría para visitar a mis hijos y a sus familias. Y asistiría a todos los retiros de meditación budista que pudiera.

De pronto, todo cambió. Mi esposo Tony (¡Sí, Tony!) y yo hicimos un viaje a París. Al segundo día de estar allí, me puse enferma a causa de lo que en un principio se diagnosticó como infección viral aguda. Pero nunca me recuperé, y me vi obligada a cambiar las aulas por el dormitorio. Además de abandonar mi profesión, tuve que dejar de ser mentora, de viajar y de asistir a retiros. En aquellos tiempos, se me partió el corazón.

Durante los primeros años de confinamiento en casa, viví en lo que solo puedo describir como un estado de shock. No me podía creer que no mejorara. Me culpabilizaba por no recuperarme, estaba segura de que mi enfermedad se debía a algún defecto de mi carácter y anhelaba profundamente la vida a la que estaba acostumbrada.

Paulatinamente, me fui dando cuenta de que mi incesante deseo de

una vida que ya no podía tener y mi sentido de culpa, no hacían más que añadir sufrimiento en forma de estrés y angustia, al sufrimiento físico de la enfermedad. Inspirada por el Buda —cuyas enseñanzas estaban esperando que yo regresara a ellas— decidí que mi punto de partida sería tratar mi enfermedad y luego reconstruir una nueva vida.

Escribí *How to Be Sick: A Buddhist-Inspired Guide for the Chronically Ill and Their Caregivers*, [Cómo estar enfermo: una guía de inspiración budista para enfermos crónicos y quienes cuidan de ellos] desde mi cama con la esperanza de que ayudaría a los que viven con dolor y enfermedades crónicas a encontrar algo de paz a pesar de sus problemas de salud. Pero tras la publicación del libro sucedió algo inesperado. Empecé a recibir correos electrónicos y notas de agradecimiento de personas que estaban totalmente sanas. Pues para ellas, la enfermedad era una metáfora de las dificultades a las que se estaban enfrentando en la vida: el estrés laboral o escolar; tensiones en sus relaciones; tristeza por una pérdida o separación; preocupación por los hijos o debida a alguna otra responsabilidad como cuidadores; problemas debidos a la edad; ansiedad por una situación económica; y a veces el mero hecho de afrontar un nuevo día. A raíz de esos correos y notas me di cuenta de lo larga que puede ser la lista de las diez mil desdichas.

Esa retroalimentación me animó a escribir este segundo libro con el fin de explorar cómo nuestras dificultades y luchas pueden ser las semillas del despertar a lo que el Buda descubrió. Al Buda no le preocupaban el cielo o el infierno, ni los milagros ni los santos. Evitaba toda especulación metafísica. Le interesaba indagar en la condición humana, concretamente en la presencia del sufrimiento en nuestras vidas y en cómo podríamos aliviarlo para hallar la paz y el bienestar que todos esperamos. Nos dejó docenas de prácticas concretas para ayudarnos a conseguirlo, y en este libro comparto mi visión de muchas de ellas.

En cada capítulo incluyo prácticas que me han ayudado a integrar las enseñanzas del Buda en mi vida cotidiana. Cuando hago las prácticas suelo tomar notas de mis experiencias. Escribir mis pensamientos me obliga a expresar con mayor claridad lo que estoy aprendiendo y esto a su

vez me sirve para adoptar nuevos hábitos. El Buda dijo de esta práctica: «Cualquier cosa en que piense y reflexione habitualmente una persona, acaba convirtiéndose en la tendencia de su mente...»

Tendencia es la palabra clave aquí. Por ejemplo, cada vez que tus «pensamientos y reflexiones» dan lugar a un pensamiento o a una acción compasivos, nuestra tendencia a la compasión se refuerza, lo que aumenta las probabilidades de que seamos más compasivos en el futuro. En realidad estamos plantando la semilla de una conducta que puede convertirse en un hábito. Estamos formando nuestro carácter.

Así que cada vez que cultivamos la sabiduría, la atención plena y abrir el corazón —esta última se refiere a cuatro estados psicológicos, incluidas la compasión y la ecuanimidad— nos estamos convirtiendo en una persona sabia, con atención plena y el corazón abierto. Las implicaciones que tiene esto pueden cambiar tu vida. Significa que podemos cambiar por muy arraigados que estén nuestros hábitos mentales dolorosos. Los neurocientíficos están descubriendo que es cierto: que nuestro cerebro está creando constantemente nuevas conexiones y condicionamientos de acuerdo con nuestros pensamientos, habla y acciones. Pero el Buda ya lo sabía.

Las personas que se están iniciando en las enseñanzas del Buda suelen pensar que existe una entidad: el *budismo*. Pero existen docenas de tradiciones dentro del mismo: la theravada, la tibetana, la zen, la de la Tierra Pura, la Nichiren, y recientemente, el budismo secular. Se han ido formando y evolucionando durante miles de años y los principios de una tradición no siempre coinciden con los de otra. Algunas personas consideran el budismo como una religión, otras lo ven como una práctica espiritual, y otras como una filosofía de vida. Para mí el Buda era un gran psicólogo porque entendió la condición humana, incluida la forma en que nuestros pensamientos, habla y acciones pueden intensificar nuestro sufrimiento y cómo podemos hallar el consuelo para el mismo.

Durante más de veinte años de profundización en sus enseñanzas, mi experiencia es que cuando nos implicamos completamente en lo que está sucediendo en el presente, se producen las condiciones para el despertar.

Las enseñanzas del Buda no son pasivas. Implicarnos en la vida nos reta a que estemos totalmente presentes y activamente implicados en nuestra experiencia del momento-a-momento, sin aferrarnos a la dicha y sin resistirnos al sufrimiento.

Para *despertar*, hemos de indagar y aprender por nosotros mismos qué es lo que da lugar al sufrimiento y a la infelicidad en nuestras vidas y qué es lo que podemos hacer para hallar la paz y el bienestar. El Buda nos marcó un camino para que lo siguiéramos, pero nosotros hemos de hacer el trabajo. Espero que este libro facilite un poco ese camino.

CULTIVAR LA SABIDURÍA

1

Cambio, cambio, cambio

Nada es estático o fijo, todo es efímero e impermanente, esa es la primera marca de la existencia. Es el estado natural de las cosas. Todo está en proceso. Todo —cada árbol, cada hoja de hierba, todos los animales, insectos, seres humanos, edificios, lo animado y lo inanimado— siempre está cambiando, momento a momento.

PEMA CHÖDRÖN

En el sendero del despertar se entra cultivando la sabiduría. En la filosofía budista, se considera sabiduría ver las cosas claramente tal como son, a fin de reducir las posibilidades de autoengaño o confusión respecto a lo que podemos esperar en la vida. El Buda despertó a la realidad de la condición humana, concretamente a que todos los seres humanos comparten tres experiencias: estamos sujetos a la impermanencia y al cambio; no podemos hallar una identidad fija e inmutable; y todos sufriremos.

Estas tres experiencias están interconectadas. Si llegamos a entender realmente una de ellas, también entenderemos las otras dos. En esta parte del libro —cultivar la sabiduría— examinaremos las *tres marcas de la experiencia* (lo que la maestra de budismo tibetano, Pema Chödrön, denomina marcas de la existencia).

Empezaremos por la impermanencia y el cambio. En los capítulos si-

guientes abordaremos las otras dos marcas: la inexistencia de un yo fijo y el sufrimiento. En el último capítulo de esta parte, veremos los cinco hábitos de la mente —denominados obstáculos— que son los impedimentos en el camino hacia el despertar que velan nuestra capacidad para ver con claridad las tres marcas de la experiencia.

La impermanencia y el cambio

La tradición científica y la religiosa están de acuerdo en que la impermanencia, el cambio y la incertidumbre son experiencias comunes a todos los seres humanos. El Buda quiso cerciorarse de que entendíamos las implicaciones fundamentales de esta ley universal. Lo expuso del siguiente modo: «Todo lo creado está destinado a desaparecer». Solo le añadiría un énfasis: *todo* lo creado está destinado a desaparecer. El mundo material que nos rodea se crea y se destruye. Nuestros pensamientos y emociones surgen y desaparecen. Las palabras del Buda también nos recuerdan que al haber nacido estamos sujetos a la enfermedad, el envejecimiento, la muerte y la separación de nuestros seres queridos. Esto puede ser una cruda realidad —de la que no queramos oír hablar—, pero insistir en que la vida es de otro modo solo aumenta nuestra desdicha y sufrimiento cuando se producen estos acontecimientos, como inevitablemente se producirán.

No es difícil comprender intelectualmente la verdad de la impermanencia, pero puede resultar muy duro verla en nuestra experiencia del día a día. En parte esto se debe a que, en general, cada día vemos a las mismas personas, realizamos las mismas tareas e incluso tenemos los mismos pensamientos y emociones. Esto hace que nos parezca que nuestra vida esté estancada y que no cambia. Pero no es así.

Por ejemplo, si el mes pasado te sentiste descontento en tu trabajo, puede que hoy sigas sintiendo lo mismo, y te parecerá que has experimentado un mes de infelicidad estable e ininterrumpida. No obstante, si observas atentamente, el cambio siempre ha estado presente, tu frustra-

ción no ha sido una experiencia puntual e idéntica. Sí, puede que algunos días estuvieras deprimido por tu trabajo y perdieras la esperanza respecto al mismo. Pero seguramente también ha habido momentos en que algún compañero te ha hecho reír, o que te has sentido bien con la calidad de tu trabajo o has experimentado algún momento de tranquila aceptación de que el mundo laboral no siempre va a ser agradable. Si examinas detenidamente el mes anterior, te darás cuenta de que incluso en tu infelicidad ha habido altibajos. Siempre que contemplamos algo detenidamente, vemos que es así: no hay ningún pensamiento o emoción estáticos o que se repitan exactamente de la misma manera.

El lenguaje que utilizamos también puede dificultar que veamos la impermanencia en nuestra vida cotidiana. Nombramos los objetos que percibimos —Monte Everest, nube, margarita, dolor crónico— y luego tendemos a congelarlos en nuestra mente y a pensar en ellos como entidades discretas con una esencia que los define. Tras haber hecho esto, nos olvidamos de su cualidad de cambio constante, tanto si ese cambio se produce lentamente (como en el caso de una montaña o del dolor crónico) o rápidamente (como una nube fina o una flor).

La atención plena nos ayuda a ver la impermanencia

Podemos desarrollar nuestra consciencia de la naturaleza impermanente de nuestra experiencia. Este estado de atención consciente se denomina atención plena. Atención plena sencillamente significa que estamos prestando toda nuestra atención a lo que está sucediendo en el momento presente. Esta cuidadosa atención hace que nos sea más fácil reconocer el cambio momento-a-momento de los objetos que percibimos. Somos totalmente conscientes de cómo una llovizna se convierte rápidamente en lluvia y luego vuelve a ser llovizna o de que lo que parecía ser un dolor bien localizado y fuerte en nuestro cuerpo, se convierte en una mezcla en cambio constante de tensión, suavidad, calor, frío, pulsaciones y ondas de sensaciones más o menos intensas. Con atención plena también pode-

mos darnos cuenta de que nuestra insatisfacción laboral de hace un mes tiene un cariz distinto a la insatisfacción que sentimos hoy.

También podemos percibir de qué modo las condiciones que se producen en un momento dado contribuyen a generar el momento siguiente. Todo debe su existencia y sus cambios subsiguientes a la reunión de una constelación de condiciones en particular. El rayo solar que alcanza el pétalo de una flor —junto con la humedad correspondiente de la tierra— completa las condiciones necesarias para que, al momento siguiente, el pétalo empiece a cambiar de rosa a marrón. Un perro que ve acercarse a un extraño por el camino puede —según su predisposición— reunir las condiciones para pasar de ser una criatura afectuosa a una gruñona.

Tras haber practicado la atención cuidadosamente, podemos llegar a ser muy conscientes de la impermanencia de todas las cosas en el momento. Séneca, el filósofo romano del siglo I, dijo que contáramos cada día como si fuera una vida separada. En la filosofía budista vamos aún más lejos: cada momento es una vida independiente. Para mí esto significa que cada momento supone un nuevo comienzo. En el momento anterior puede que nos culpabilizáramos de algo, pero en el momento presente, podemos cambiar esa respuesta y ser amables y compasivos con nosotros mismos. Y si perdemos esa oportunidad, el momento siguiente nos ofrece otra nueva. Cada momento encierra la posibilidad de despertar a un sentimiento de paz y bienestar.

La incertidumbre y la impredecibilidad

Tenemos la tendencia de infravalorar el efecto de la impermanencia en nuestra vida, especialmente el modo en que la incertidumbre y la impredecibilidad son sus distintivos en nuestra vida cotidiana. Si el 21 de mayo de 2001, el día antes de que se me manifestara la enfermedad que aún hoy continua, me hubieras preguntado: «¿Crees que la vida es incierta e impredecible?», te hubiera contestado: «¡Por supuesto!» Sin embargo, ahora me doy cuenta de que a pesar de todos mis años practicando las enseñan-

zas del Buda, ese 21 de mayo de 2001 estaba segura de muchas cosas, incluidas:

- Que seguiría dando clases durante al menos quince años más, y que Tony y yo seguiríamos realizando nuestros adorados viajes a Molokai, donde alquilaríamos el mismo escondite secreto que habíamos descubierto en 1995.
- Que el enorme árbol de almez que hay en el jardín delantero de nuestra casa, que nos protegía de las abrasadoras tardes de los tórridos veranos californianos de Central Valley seguiría dando sombra mucho después de que yo ya no viviera allí.
- Que las torres del World Trade Center seguirían dominando el paisaje urbano de la ciudad de Nueva York. Su imagen nos revelaba al momento que una película o programa de televisión se había rodado en la Gran Manzana.

Me equivoqué en todo.

Esto son tres ejemplos de cómo la incertidumbre y la impredecibilidad pueden sorprendernos aunque estén siempre presentes. Abrazarlas sin reparo con una mente abierta —con la mente de sabiduría— es esencial para nuestro bienestar porque, cuando retrocedemos huyendo de la incertidumbre e impredecibilidad de la vida, se intensifica nuestro sufrimiento respecto a los acontecimientos dolorosos.

Dicho esto, la incertidumbre e impredecibilidad también pueden ser nuestros aliados. Al maestro budista Joseph Goldstein le gusta decir: «Puede suceder cualquier cosa en cualquier momento». Esto incluye crisis y acontecimientos terribles, pero también puede incluir la posibilidad de una mejora en la salud, una vista completa del atardecer desconocida hasta entonces, gracias a que ya no está el árbol que la tapaba parcialmente en nuestro jardín, o incluso la entrega de las armas de un grupo terrorista.

La impermanencia y sus derivados —la incertidumbre y la impredecibilidad— no se ciñen a los acontecimientos más importantes de la vida.

Están presentes en todos los aspectos de nuestras vidas. Si hicieras una lista de cómo pensabas que iba a ser el día que tenías por delante, y al final del día la revisaras, estoy segura de que habría una notable discrepancia entre lo que esperabas y lo que realmente sucedió.

Hace poco me propuse comprobarlo. El día que había planificado era el siguiente:

1. Cita con el dentista a las 9.10.
2. Regresar a casa y desayunar.
3. Trabajar en el libro hasta el mediodía y luego hacer la siesta.
4. Trabajar en el libro desde las 14.30 hasta las 16.00.
5. Cenar a eso de las 18.00 e irme a la cama a las 19.30.

Al final del día escribí una nota sobre cómo había ido realmente el día:

Después de haber ido al dentista, tenía la boca demasiado dormida para desayunar y no me sentía lo bastante bien como para trabajar en mi libro. Después de la siesta, me disponía a trabajar, pero antes de empezar Tony llegó antes de lo que esperaba de su viaje a Los Ángeles y quería verme. A las 16.00 estaba demasiado cansada para trabajar en el libro. Le pedí que cenáramos pronto para poder acostarme a las 18.30.

Espero que pruebes esta *práctica de la incertidumbre y la impredecibilidad*. Es una buena forma para que seas consciente de la impermanencia y de sus derivados en tu vida. Aunque pueda parecernos que cada uno de nuestros días está planificado y que no va a cambiar, lo cierto es que estos fluyen y son inconstantes. Lo único que podemos saber es que el momento presente será exactamente tal como es.

El arte de vivir con la incertidumbre y la impredecibilidad

Mi amiga Sandy ha ideado una práctica que la ayuda a hacer las paces con la incertidumbre y la impredecibilidad de todos los días. Su idea, en teoría, es sencilla, pero no siempre es fácil ponerla en práctica.

Considera las interrupciones como algo normal en su vida. Por ejemplo, si la interrumpen mientras está estudiando chelo, en vez de enfadarse, cambia su centro de atención hacia la nueva dirección que ha tomado su día. Me ha comentado que ahora que ha aceptado que todos los días pueden estar cargados de incertidumbre e impredecibilidad se siente mucho más relajada y cómoda.

Sandy tiene en casa a dos adolescentes, así que pensé que si ella podía hacerlo yo también. Empecé poco a poco, con actividades que para mí no fueran importantes terminarlas enseguida. Probé su práctica fregando platos, escribiendo un correo electrónico y mirando un programa de televisión que había grabado. Antes de iniciar cada una de estas actividades, me planteé que si me interrumpían, me recordaría que era normal que me interrumpieran. Luego cambiaría mi atención a la fuente de la interrupción y le daría la bienvenida con curiosidad en lugar de enfadarme.

Estaba segura de que Sandy no lo conseguía el cien por cien de las veces, así que yo tampoco me fijé un ideal demasiado alto. Aún así, me estaba yendo bastante bien con esta práctica, hasta que la trasladé al mundo. Un día, mientras estaba escribiendo este libro, Tony y yo fuimos a un café de nuestra zona para salir un poco de casa y que yo pudiera trabajar en otro entorno que no fuera mi dormitorio. No salgo mucho, así que cada minuto en ese café era muy valioso para mí.

Habrían transcurrido unos cinco minutos desde que nos habíamos sentado, cuando de pronto escuché un cálido «¡Hola!» Levanté la vista del párrafo en el que me estaba concentrando y vi a la madre de un muchacho que había estado en el equipo de baloncesto del instituto con mi hijo. La conocía muy poco, pero inició una conversación con Tony y conmigo como si fuéramos viejos amigos.

Empecé a notar aversión por esa «interrupción», mientras pensaba: «Por favor —*por favor*— vete para que pueda seguir escribiendo». Pero se quedó. En un acto de grosería, cogí mi bolígrafo y volví al capítulo que estaba escribiendo, mientras ella continuaba de pie junto a nuestra mesa charlando con Tony, a pesar de que él no la conocía más que yo.

Con el bolígrafo en la mano y marcando una página, de pronto recordé la práctica de Sandy. Dejé el bolígrafo sobre la mesa, me giré y le presté toda mi atención a nuestra visitante. En cuestión de segundos, mi aversión —y el sufrimiento y estrés que me había ocasionado— desapareció y fue sustituida por un aprecio verdadero por la presencia de otro ser humano. Me sentí bien implicándome con una persona que había tenido la gentileza de acercarse a nuestra mesa, en vez de alejarla como una intrusión no deseada en nuestra escapada. Tuvimos una conversación encantadora y, cuando se marchó, solo esperaba que ella no se hubiera percatado de mi grosería.

Con independencia de si la impermanencia nos parece un amigo o un enemigo en el momento en que se presenta, examinar esta verdad universal puede ayudarnos a despertar a la paz y el bienestar que no dependen de que las cosas salgan como habíamos previsto. Cuando nos levantamos por la mañana, deberíamos reflexionar acerca de que no podemos estar seguros de que el día será como esperamos y luego tomar la decisión de darle la bienvenida con curiosidad y sabiduría. Saludar al nuevo día con curiosidad significa estar interesado en lo que puede ofrecernos cada momento. Y saludarlo con sabiduría significa no alejarnos con aversión de nuestra experiencia, aunque sea desagradable y aunque no sea lo que esperábamos.

El erudito budista John Peacock ofrece esta traducción contemporánea de las últimas palabras del Buda a sus seguidores: «Todas las cosas son impermanentes, ¡adelante con ello!» En los momentos en que no nos vemos amenazados por el cambio y la incertidumbre, podemos seguir «¡adelante con ello!» implicándonos plenamente en nuestra vida, como quiera que esta se desarrolle. La paz y el bienestar los encontraremos aceptando cada momento pasajero tal como es.