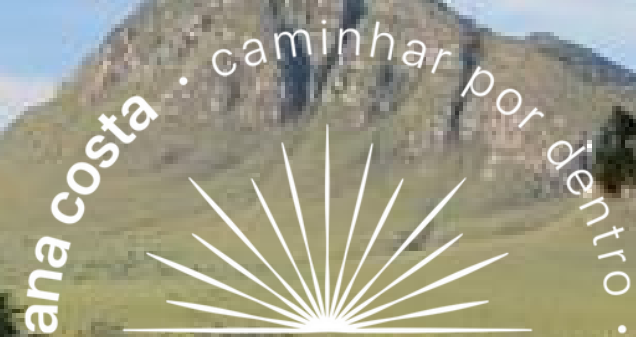


TRES MÉTODOS PARA TRABAJAR CON EL CAOS

Semana 15



Primer método (shamata)

- *no más lucha"*
- *calma, equilibrio de la energía interna*
- *auto-observación, no reactividad*

Segundo método compasión

- *emplear el veneno como medicina*
- *lótus que nasce da água e do lodo*

Tercer método visión/sabiduría

- *considerar todo como una manifestación de la sabiduría*
- *liberación*



A nivel global vivimos tiempos difíciles; el despertar ya no es un lujo ni un ideal, sino algo críticamente necesario. No debemos añadir más depresión, más desánimo ni más ira a los ya existentes. Se está volviendo esencial aprender a relacionarnos saludablemente con los tiempos difíciles. La tierra parece suplicarnos que conectemos con la alegría y descubramos nuestra esencia más íntima. Es la mejor manera posible de beneficiar a los demás



Esta instrucción es aplicable al trabajo con el desagrado y su miríada de disfraces. Surja lo que surja, entrénate una y otra vez a observarlo y a verlo tal como es, sin darle nombre, sin tirarle piedras, sin desviar la mirada. Deja pasar todas esas historias. La esencia más interna de la mente carece de sesgo. Los pensamientos surgen y se disuelven eternamente. Así es como son las cosas.



Este es el principal método para trabajar con situaciones dolorosas, ya se trate del dolor global, de un dolor doméstico o de cualquier otro tipo de dolor. Podemos dejar de luchar contra lo que ocurre y ver su verdadero rostro sin llamarle enemigo. Es una gran ayuda recordar que nuestra práctica no está relacionada con conseguir nada —no tiene que ver con ganar o perder— sino con dejar de luchar y relajarnos en lo que es. Esto es lo que hacemos cuando nos sentamos a meditar, y esta actitud se va extendiendo al resto de nuestra vida



Es como invitar a lo que nos da miedo a que se presente y se quede un rato con nosotros. Milarepa entonaba esta canción a los monstruos que encontraba en su cueva: «Es maravilloso que hayáis venido hoy. Volved también mañana, de vez en cuando hemos de platicar un rato.» Empezamos a trabajar con los monstruos de nuestra mente. Después desarrollamos la sabiduría y la compasión para comunicar de manera sana con las amenazas y miedos de nuestra vida cotidiana



La yoguini tibetana Machig Labdrón practicó intrépidamente insistiendo en este punto de vista. Dijo que en su tradición no se exorcizaba a los demonios, sino que se les trataba con compasión. El consejo recibido de su maestro, que ella a su vez transmitió a sus estudiantes, fue: «Acércate a lo que te resulte repulsivo, ayuda a quienes piensas que no puedes ayudar y acude a los lugares que te dan miedo.» Este camino comienza cuando nos sentamos a meditar y no luchamos con nuestra propia mente.



El segundo método para trabajar con el caos es emplear el veneno como medicina. Podemos usar las situaciones difíciles —el veneno— como combustible para despertar.

El tercer método para trabajar con el caos es considerar lo que surja como una manifestación de la energía iluminada.

Estamos tratando de aprender a no dividirnos en nuestro «lado bueno» y nuestro «lado malo», en nuestro «lado puro» y nuestro «lado impuro». La lucha fundamental se libra con nuestra sensación de estar equivocados, con la culpa y la vergüenza de ser quienes somos. Esas son las cosas con las que nos tenemos que reconciliar. La cuestión está en que, avanzando hacia lo que nos resulta difícil y deseamos apartar de nosotros, podemos disolver la sensación dualista entre nosotros y ellos, entre esto y aquello, entre aquí y allá.



En términos de nuestra experiencia cotidiana, los métodos de tratar con el caos nos animan a no sentir vergüenza de nosotros mismos. No hay nada de lo que sentirse avergonzado. El caos es parte de nuestro campo de juego. En lugar de buscar algo más elevado o más puro, trabaja con él tal como es.

