

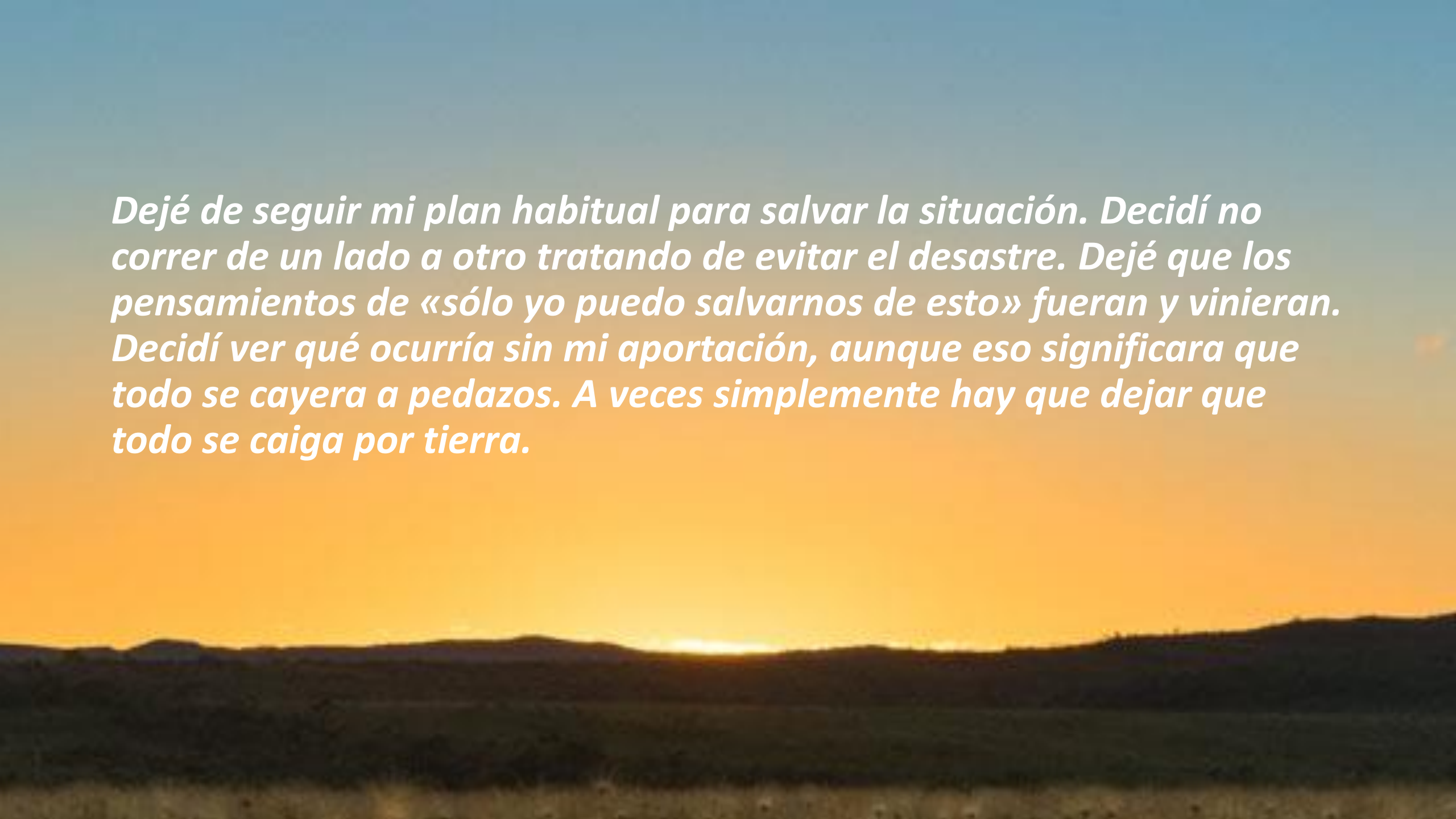
A wide-angle photograph of a vast field of pincushion-like plants (possibly Protea) under a sunset sky. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow over the landscape. The plants are in the foreground and middle ground, with a range of hills in the background. The sky is a mix of orange, yellow, and blue.

«Revertir la rueda del samsara»

Semana 17

- *DE ALGUNA MANERA SEGUIMOS distanciándonos del dharma. Es como si lo considerásemos una filosofía o un curso de autoayuda, y por mucho que se nos anime a hacer de la meditación y de las enseñanzas algo relevante para nuestra vida emocional, seguimos olvidándonos de aplicarlas cuando nos atascamos. Cuando estamos enfadados con alguien o tenemos el corazón partido, cuando queremos vengarnos o suicidarnos, en momentos así no solemos pensar que la meditación y las enseñanzas sean muy aplicables. No llegan a conectar con la realidad de la situación.*

- *Parece que uno de los trucos es tener la suficiente fe en el dharma como para llevarlo directamente a nuestras pesadillas, no como una teoría inutilizable que nos separa de nuestros principales problemas ni como algo que nos exige un nivel determinado, sino como un buen alimento, una medicina sin efectos secundarios que es aplicable siempre y en todas partes.*

A sunset over a dark, silhouetted landscape with mountains and a field. The sky is a gradient of blue and orange, with the sun low on the horizon. The text is overlaid on the upper part of the image.

Dejé de seguir mi plan habitual para salvar la situación. Decidí no correr de un lado a otro tratando de evitar el desastre. Dejé que los pensamientos de «sólo yo puedo salvarnos de esto» fueran y vinieran. Decidí ver qué ocurría sin mi aportación, aunque eso significara que todo se cayera a pedazos. A veces simplemente hay que dejar que todo se caiga por tierra.

El primer paso, y el más duro, fue no actuar. No evitar el desastre iba contra el núcleo de mi manera de operar. Me sentí ante una enorme rueda con una inercia colosal para seguir en la dirección habitual, y yo le estaba dando la vuelta.

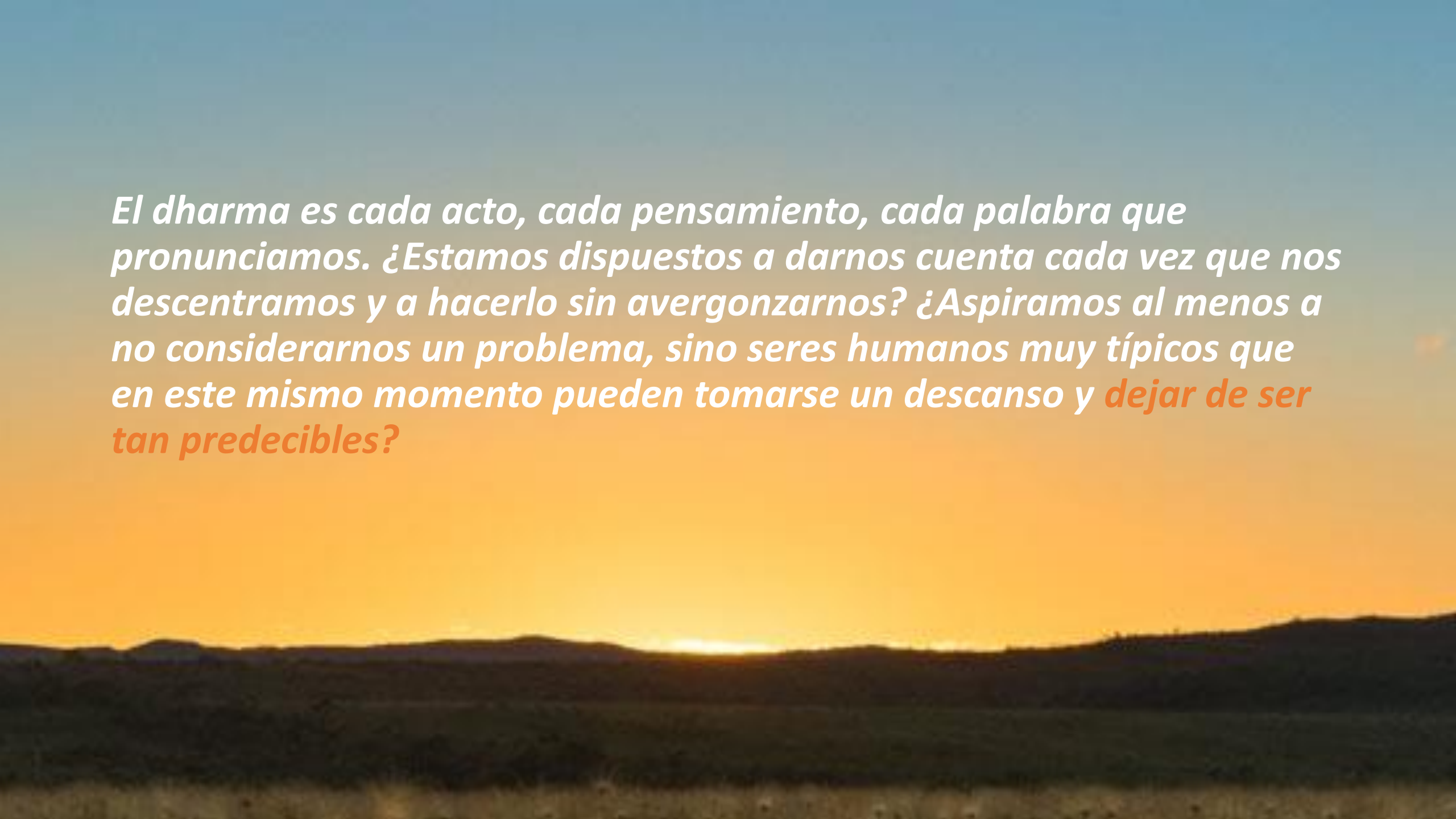
De eso va el dharma, de cambiar nuestros hábitos, de invertir el proceso de solidificar tanto las cosas, de invertir la rueda del samsara. El proceso comienza cuando nos damos cuenta de que nos estamos descentrando de la manera habitual. Generalmente sentimos que hay un gran problema y que tenemos que resolverlo. La instrucción es detenerse, hacer algo que no nos sea familiar. Hacer cualquier cosa aparte de salir corriendo en la dirección conocida, de emplear los viejos trucos

A background image of a sunset over a landscape. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright orange and yellow near the horizon. The sun is visible as a bright glow on the horizon line, which is silhouetted against the sky. The foreground shows dark, silhouetted hills or mountains.

«medita sobre lo que te provoque resentimiento»


«reclínate sobre las aristas más afiladas»

Pude experimentar sin ponerme rígida ni hosca gracias al profundo entrenamiento que tenía en hacerme amiga de mis pensamientos y emociones. En cierto sentido, si no cultivamos una amistad incondicional hacia nosotros mismos, no avanzamos en el sendero. Es una gran ayuda saber que cuando meditamos y cuando escuchamos las enseñanzas lo que estamos haciendo es desplegar bondad



*El dharma es cada acto, cada pensamiento, cada palabra que pronunciamos. ¿Estamos dispuestos a darnos cuenta cada vez que nos descentramos y a hacerlo sin avergonzarnos? ¿Aspiramos al menos a no considerarnos un problema, sino seres humanos muy típicos que en este mismo momento pueden tomarse un descanso y **dejar de ser tan predecibles?***

*El dharma puede curar nuestras heridas, antiguas heridas procedentes no del pecado original, sino de un malentendido tan antiguo que ya ni podemos verlo. La instrucción es relacionarnos compasivamente con nosotros mismos aceptando el lugar donde nos encontramos, y empezar a considerar que nuestra situación es trabajable. **Estamos pillados en el hábito de aferrarnos a las cosas y fijarlas, que hace que tengamos la misma reacción una y otra vez; así es como proyectamos nuestro mundo. Cuando vemos este mecanismo, aunque sólo sea un segundo cada tres semanas, podemos pillarle rápidamente el truco a este proceso de solidificar las cosas y podemos detener nuestro mundo claustrofóbico, dejando en el suelo el equipaje que acarreamos desde siglos y entrando en un nuevo territorio***

A sunset over a dark landscape with mountains in the distance. The sky is a gradient of blue and orange, with the sun low on the horizon. The text is overlaid on the upper half of the image.

Si preguntas cómo hacerlo, la respuesta es simple. Haz del dharma algo personal, explóralo de todo corazón y relájate.