



Marzo 2005

La respuesta a la ira y la agresión es: paciencia.

por Pema Chödrön



Bill Viola, The Locked Garden, 2000
Color video diptych on two freestanding hinged LCD flat panels
Video Installation. Photo: Kim Perro

Podemos suprimir la ira y la agresión o expresarlas, ambas formas empeorarán las cosas para nosotros y para los demás. O podemos practicar la paciencia: esperar, experimentar la ira e investigar su naturaleza. Pema Chödrön nos lleva paso a paso a través de esta poderosa práctica.

Las enseñanzas budistas nos dicen que la paciencia es el antídoto a la ira y la agresión. Cuando sentimos la agresión en todas sus formas, el resentimiento, la amargura, ser muy críticos, quejarnos etc.- podemos aplicar las diferentes prácticas que nos han sido dadas y todos los buenos consejos que hemos escuchado y que hemos dado a otras personas. Pero que a menudo no parecen ayudarnos. Por eso esta enseñanza acerca de la paciencia captó mi interés hace unos años, porque es muy difícil saber qué hacer cuando uno siente ira y agresión.

Pensé, si la paciencia es el antídoto a la agresión, tal vez lo voy a intentar. En el proceso he aprendido mucho acerca de lo que es la paciencia y de lo que no es. Me gustaría compartir con vosotros lo que he aprendido, para animaros a descubrir por vosotros mismos cómo trabaja la paciencia con la agresión.

Para empezar, aprendí acerca de la paciencia y el cese del sufrimiento. Se dice que la paciencia es una manera de des-escalar la agresión. Me estoy refiriendo a la agresión como sinónimo del dolor. Cuando nos sentimos agresivos y en cierto modo esto se aplicaría a cualquier sentimiento fuerte, hay una enorme tendencia que nos empuja a querer conseguir una resolución. Duele tanto sentir la agresión que queremos que se resuelva.

Entonces, ¿qué es lo que solemos hacer? Hacemos exactamente lo que va a escalar más la agresión y el sufrimiento. Atacamos; devolvemos el golpe. Algo hirió nuestros sentimientos y al principio hay una cierta suavidad en nosotros, si eres rápido, puedes capturarla, pero por lo general ni nos damos cuenta que hay alguna suavidad. Te encuentras en medio de un estado mental ardiente, ruidoso, pulsante, "solo-deseo-vengarme" de alguien: Esto tiene una calidad muy dura. Con tus palabras o tus acciones, cuyo fin es escapar del dolor de la agresión, creas más agresión y dolor.

En ese momento, paciencia significa hacerlo con inteligencia: detenerte y esperar. También tienes que callar, porque si dices algo va a sonar agresivo, incluso si dices: "Te amo."

Una vez, que estaba muy enojada con un colega, lo llamé por teléfono. Ni siquiera recuerdo porque estaba enojada, pero en ese momento yo no podía dormir por lo furiosa que estaba. Traté de meditar con mi ira, trabajar con ella, y hacer las prácticas, pero nada ayudó, entonces simplemente me levanté en medio de la noche y lo llamé. Cuando respondió el teléfono, todo lo que dije fue: "Hola, Yeshe." Pero él me preguntó de inmediato: "¿Hice algo mal?". Pensé que pondría una capa muy dulce sobre lo que realmente estaba sintiendo y diría algo agradable, acerca de todas las cosas malas que él había hecho, sean lo que fueran. Pero sólo por el tono de mi saludo, él lo sabía. Así es la agresión: no puedes hablar porque todo el mundo va a sentir las vibraciones. No importa lo que salga de la boca, es como si estuvieras

sentado sobre un barril de dinamita que está vibrando.

La paciencia tiene mucho que ver con actuar con inteligencia en ese momento y no hablar ni hacer nada. Por otra parte, también significa ser completa y totalmente honesto consigo mismo, sobre el hecho que estás furioso. No estás ignorando nada, la paciencia no tiene nada que ver con la represión. De hecho, tiene todo que ver con una relación amable, honesta con uno mismo. Si esperas y no alimentas tu pensamiento discursivo, puedes ser honesto sobre el hecho de que estás enojado. Pero al mismo tiempo puedes abandonar el diálogo interno. En ese diálogo estás culpando y criticando, y luego, probablemente sintiéndote culpable y castigándote a ti mismo por hacerlo. Es una tortura, porque te sientes mal por estar tan enojado, y al mismo tiempo estás realmente muy enojado, y no puedes dejarlo. Es doloroso experimentar esta horrible confusión. Al mismo tiempo, esperas y eres paciente con tu confusión y el dolor que la acompaña.

La paciencia tiene una cualidad de enorme honestidad, pero también tiene una cualidad de no escalar las cosas, ofreciendo mucho espacio a la otra persona, para hablar, para expresarse, mientras que tú no reaccionas, a pesar de que dentro de ti estás reaccionando. Dejas las palabras simplemente estar allí.

Esto sugiere la ausencia de miedo que va con la paciencia. Si practicas el tipo de paciencia que conduce a la reducción de la agresión y la cesación del sufrimiento, estarás cultivando un enorme coraje. Realmente llegarás a conocer la ira y cómo engendra palabras y acciones violentas. Verás todo el proceso sin actuar. Cuando practicas la paciencia, no estás reprimiendo la ira, solo estás sentado allí, con ella, conteniendo tu agresión. Como resultado, llegarás realmente a conocer la energía de la ira y también a saber a dónde conduce, incluso sin ir allí. Has expresado tu enojo tantas veces, que sabes a dónde te llevara. El deseo de decir algo cruel, chismorrear, calumniar, o quejarse, para lograr de alguna manera deshacerte de esa agresión, es como un maremoto. Pero te das cuenta de que este tipo de acciones no consiguen librarte de la agresión; sino que la aumentan. En lugar de eso eres paciente, paciente contigo mismo.

El desarrollo de la paciencia y la falta de miedo significan aprender a quedarse quieto con el nerviosismo de esa energía. Es como montar un caballo salvaje, o en un tigre salvaje que podría comerte. Hay una pequeña historia en este sentido: "Había una joven de Níger, que sonreía mientras

cabalgaba sobre un tigre. Regresaron del paseo con la señora dentro y la sonrisa en la cara del tigre. "Sentarte con tu malestar se siente como montar en ese tigre, porque es muy aterrador".

Cuando examinamos este proceso aprendemos algo muy interesante: "No hay resolución". La resolución que los seres humanos buscamos viene de un tremendo malentendido. ¡Creemos que podemos resolverlo todo! Cuando nosotros, los seres humanos, sentimos esa poderosa energía, tendemos a estar muy incómodos hasta que las cosas se resuelvan, de alguna manera segura y confortable, ya sea del lado del sí o del lado del no. O del lado del bien o del lado del mal. O del lado de cualquier cosa a la cual podamos aferrarnos.

Pero la práctica que estamos haciendo no nos provee de nada a que aferrarse. En realidad, las enseñanzas en sí no nos dan nada a que agarrarnos. Trabajando con paciencia y valentía, aprendemos a ser pacientes con el hecho de que somos seres humanos, que todos quienes nacemos y morimos, desde el principio hasta el final de los tiempos naturalmente querrá algún tipo de resolución a esta energía nerviosa, temperamental y no hay ninguna. La única resolución es temporal y solo provoca más sufrimiento. Descubrimos como una realidad que la alegría, la felicidad, la paz, la armonía y el estar bien contigo mismo y tu mundo, provienen de estar sentado tranquilo con el humor de la energía, hasta que esta sube, permanece un tiempo y se desvanece. Esta energía nunca se resuelve en algo sólido.

Así que todo el tiempo, nos quedamos en el medio de la energía. El camino de tocar en la suavidad inherente del corazón genuino, es quedarse quieto y ser paciente con ese tipo de energía. No tenemos que criticarnos cuando fallamos, ni siquiera por un momento, porque somos simplemente seres humanos, completamente típicos; lo que es único acerca de nosotros, es que somos lo suficientemente valientes como para entrar en estas cosas más a fondo, y explorar bajo nuestra reacción superficial, de tratar de obtener una base sólida bajo nuestros pies.

La paciencia es una práctica de apoyo sumamente maravillosa, e incluso mágica. Es una manera de cambiar por completo el hábito humano fundamental de tratar de resolver las cosas yendo a la derecha o a la izquierda, o llamando las cosas buenas o malas. Es la manera de desarrollar el valor, la forma de descubrir de qué se trata realmente la vida.

La paciencia también es no ignorar. De hecho, la paciencia y la curiosidad van de la mano. Uno se pregunta, ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo a nivel de

mis patrones neuróticos? ¿Quién soy yo a nivel más allá del nacimiento y la muerte? Si deseas conocer la naturaleza de tu propio Ser, tienes que ser inquisitivo. El camino, es un trayecto de investigación, comenzar a mirar más profundamente lo que está pasando. Las enseñanzas nos dan muchas sugerencias sobre lo que podemos buscar, y las prácticas nos dan muchas sugerencias sobre la forma de mirar. La paciencia es una sugerencia sumamente útil. La agresión, por el contrario, nos impide mirar, pone una tapa hermética a nuestra curiosidad. La agresión es una energía que está decidida a resolver la situación en un patrón sólido, duro, fijo, en el que alguien gana y alguien pierde.

Cuando comienzas a investigar, observas en primer lugar, que cuando hay dolor, algún tipo - el dolor de la agresión, el duelo, la pérdida, la irritación, el resentimiento, los celos, la indigestión, dolor físico - si realmente lo observas, puede descubrir que detrás del dolor, siempre hay algo a lo que estamos apegados. Siempre hay algo a lo que nos estamos aferrando.

Yo digo esto con mucha confianza, pero tienes que descubrir por ti mismo si es realmente cierto. Puedes leer acerca de ello: Lo primero que Buda enseñó fue la verdad que el sufrimiento viene del apego. Eso está en los libros. Pero cuando lo descubres por ti mismo, inmediatamente va un poco más profundo.

Tan pronto como descubres que detrás de tu dolor hay algo a lo que te aferras, estás en un lugar que experimentarás con frecuencia en el camino espiritual. Después de un tiempo parecerá que en casi todos los momentos de tu vida estás allí, en un punto donde te das cuenta de que de hecho tienes una opción. Puedes elegir, si deseas: abrirte o cerrarte, si aferrarte o dejar ir, si endurecerte o ablandarte.

Esta opción se te presenta una y otra vez. Por ejemplo, sientes dolor, lo observas profundamente, y te das cuenta de que hay algo muy duro a lo que te estás aferrando. Y entonces tienes una opción: puede dejarlo ir, lo que básicamente significa que te conectas con la suavidad que hay detrás de toda esa dureza. Tal vez cada uno de nosotros ha hecho el descubrimiento de que detrás de toda la dureza, de la resistencia, el estrés, la agresión y los celos, hay una enorme suavidad que estamos tratando de encubrir. La agresión por lo general comienza cuando alguien hiere nuestros sentimientos. La primera respuesta es muy suave, pero incluso antes de que nos demos cuenta de lo que estamos haciendo, nos endurecemos. Así que, podemos dejar ir y conectar con esa

suavidad, o podemos seguir aferrándonos, lo que significa que el sufrimiento continuará.

Requiere una paciencia enorme, incluso ser lo suficientemente curioso para observar, para investigar. Y luego, cuando te das cuenta que tienes una opción, y que en realidad hay algo allí a lo que estás apegado, hace falta mucha paciencia para seguir investigándolo, puesto que vas a querer negarlo, cerrarte. Vas a decirte a ti mismo: "Yo no quiero ver esto." Vas a tener miedo, porque incluso si estás comenzando a acercarte, la idea de dejar ir es por lo general aterradora. Puedes sentir que vas a morir, o que algo se va a morir. Y estarás en lo cierto. Si dejas ir, algo va a morir. Pero es algo que debe morir, su muerte te beneficiará enormemente.

Por otra parte, a veces es fácil dejar ir. Si haces este viaje de observar para ver si hay algo a lo que estás aferrándote, a menudo es sólo una pequeña cosa. En una ocasión, cuando me quede atrapada con algo enorme, Trungpa Rinpoché me dio algunos consejos. Él dijo: "Es demasiado grande; no puedes dejarlo ir aun, sin embargo, práctica con las cosas más pequeñas. "Simplemente comienza a darte cuenta de todas las pequeñas formas en que te aferras, cuando aún es bastante fácil y simplemente acostúmbrate a soltar."

Eso fue un muy buen consejo. No tienes que hacerlo en las cosas grandes, porque por lo general no puedes. Es demasiado amenazante. Incluso puede ser demasiado duro dejar ir en ese mismo momento, en el acto. Pero incluso con cosas pequeñas, -tal vez sólo puedes hacerlo intelectualmente - comenzar a ver, que dejar ir puede traer una sensación de gran alivio, relajación y conexión con la suavidad y la ternura del corazón genuino. La verdadera alegría proviene de eso.

También puedes ver que aferrarse aumenta el dolor, pero eso no significa que vas a ser capaz de dejar ir, porque hay mucho en juego. Lo que está en juego es todo tu sentido de quien eres, toda tu identidad. Estás empezando a entrar en el territorio de la "Ausencia de Ego", la naturaleza insustancial de uno mismo y de todo lo que existe. Las enseñanzas teóricas, filosóficas, que parecen distantes, pueden ser bastante reales cuando se está comenzando a tener una idea acerca de lo que en realidad están hablando.

Se necesita mucha paciencia para no auto-castigarte por ser un fracaso en dejar ir. Pero si aplicas paciencia al hecho de que no puedes dejar ir, de alguna manera eso ayuda a que lo hagas. La paciencia con el hecho de que no puedes dejar ir te ayudara a lograr dejar ir poco a poco, a una velocidad muy sana y amorosa, a la velocidad que tu sabiduría

básica te permite moverte. Es un gran momento, incluso llegar al punto en el que te das cuenta que tienes una opción. Paciencia es lo que se necesita en ese momento para esperar y suavizar, para sentarte con la inquietud, el nerviosismo y el malestar de la energía.

He descubierto que la paciencia tiene mucho humor y alegría en ella. Es un malentendido pensar en ella como algo que hay soportar, "sólo sonreír y aguantar." Que el soportar algo implica algún tipo de represión o tratar de vivir de acuerdo con las normas de perfección de otra persona. En su lugar, encuentras que tienes que ser muy paciente, con lo que ves como tus propias imperfecciones. La paciencia es una especie de sinónimo de bondad, porque la velocidad de la bondad puede ser extremadamente lenta. Estás desarrollando la paciencia y la bondad amorosa hacia tus propias imperfecciones, hacia tus propias limitaciones, al no alcanzar tus propios ideales elevados. Hay un dicho que se le ocurrió a alguien una vez y que me gusta: "Reduce tus expectativas y relájate donde estas." Eso es paciencia.

Atisha, uno de los grandes maestros budistas de la India, dice: "Si cualquiera de las dos cosas se produce, se paciente." Esto significa que si se produce una situación dolorosa, sea paciente, y si se produce una situación agradable, sea paciente. Este es un punto interesante referente a la paciencia y el cese del sufrimiento, paciencia y valentía, paciencia y curiosidad. En realidad, estamos saltando todo el tiempo: tanto si se trata de dolor o placer, queremos resolución. Así, que si estamos realmente contentos y algo es genial, también podríamos tener paciencia, en términos de no sólo llenar el espacio, acelerándonos a un millón de millas por hora – comprando, hablando o actuando impulsivamente.

Me gustaría hacer hincapié en que una de las cosas con las que más tienes que ser paciente es con: "Ups, lo hice otra vez!" Hay un lema que dice: "Uno al principio y otro al final." Eso significa que cuando te levantas por la mañana tomas tus resoluciones, y al final del día revisas, con una actitud de cuidado y calma, que tal lo has hecho. Nuestra determinación normal es decir algo como: "Hoy voy a ser paciente", o alguna otra configuración (como alguien dijo, planeamos nuestro próximo fracaso). En lugar de atraparte a ti mismo, puedes decir: "Hoy voy a tratar lo mejor que pueda de ser paciente." Y luego, por la

noche puedes recordar lo hecho durante el día con bondad amorosa y no castigarte. Eres paciente con el hecho de que al revisar tu día, o incluso en los últimos cuarenta minutos, descubres, "He hablado y llenado todo el espacio, al igual que he hecho toda mi vida, desde que puedo recordar", "He sido agresivo con el mismo estilo de agresión que he utilizado desde que tengo uso de razón"; "Me dejé llevar por la irritación de la misma manera que lo he hecho por los últimos..." Si tienes veinte años, has pasado veinte años haciéndolo de esa manera; si tienes setenta y cinco años, hace setenta y cinco años que lo has estado haciendo de esa forma. Notas esto y dices: "¡Dame un respiro!"

El camino del desarrollo de la bondad amorosa y la compasión es ser paciente con el hecho de que eres un ser humano y que cometes estos errores. Eso es más importante que hacer las cosas bien. Parece que funciona sólo si deseas darte un descanso, quitarte un peso, a medida que practicas el desarrollo de la paciencia y otras cualidades como la generosidad, la disciplina y la perspicacia. Al igual que con el resto de las enseñanzas, no se puede ganar y no se puede perder. No puedes simplemente decir: "Bueno, ya que no soy capaz de hacerlo, no lo voy a intentar." Nunca eres capaz de hacerlo y sin embargo lo intentas. Y, curiosamente, resulta en algo, resulta en bondad amorosa para ti y para los demás. Miras por los ojos y te ves a ti mismo dondequiera que vayas. Ves a todas estas personas que no lo consiguen, al igual que tú. Y luego, ves a todas esas personas que se dan cuenta y te dan el regalo del no temer. Dices: "Oh, wow, qué valiente - él o ella se dio cuenta." Empiezas a apreciar el más mínimo gesto de valentía por parte de los demás, porque sabes que no es fácil, y eso te inspira enormemente. Así es como realmente podemos ayudarnos los unos a los otros.

Pema Chödrön fue ordenada en 1974 como una monja en el linaje Kagyu del budismo tibetano y en 1985 se convirtió en directora de Gampo Abbey, el primer monasterio budista tibetano en Occidente. Ella se ha convertido en uno de los maestros más destacados de Occidente del camino mahayana. Sus muchos libros populares incluyen *The Places That Scare You*, *When Things Fall Apart*, y *Start Where You Are*.