



# Anatomía del Corazón

Thupten Jimpa

DEL TEMOR A LA VALENTÍA

Vencer nuestras resistencias

*Vivir en el pasado trae remordimientos y la necesidad de aferrarse al futuro, así que déjalo ir.  
Aferrarse al futuro aumenta nuestras esperanzas y temores, así que déjalo ir.*  
YANGÖNPA (1213-1258)

*Aprendí que la valentía no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él.*  
NELSON MANDELA (1918-2013)

En nuestros momentos de vulnerabilidad es cuando más necesitamos la bondad de otros. Pero para muchos es precisamente entonces cuando resulta más difícil buscar ayuda y obtener sus beneficios. A menudo, en esos momentos cruciales nos superan el miedo, el orgullo y la sospecha. Cuando esto sucede no sólo nos privamos de la ayuda y la bondad de los demás, sino que también bloqueamos las expresiones de nuestra parte más gentil, sabia y bondadosa.

La valentía de la compasión

Tenía treinta y seis años cuando decidí abandonar la vida monástica. Para entonces yo era una fuente de orgullo para el mundo monástico tibetano, en especial para los miembros de mi monasterio de Ganden Shartse. Era el traductor al inglés del Dalai Lama, un especialista en el pensamiento budista con muchos estudiantes bajo mi tutela y además una especie de "prueba viviente" de que la antigua vida monástica y el pensamiento moderno podían coexistir sin conflictos. Había sido monje por más de dos décadas, desde los once años; el monasterio era mi hogar y los otros monjes mi familia, mis amigos y mi comunidad. El monasterio era mi roca y mi mundo. Abandonarlo significaba dejar atrás todo lo que me había dado fuerza, felicidad y sentido. Es lo más temible que había hecho en mi vida.

¿A qué le tenía tanto miedo, y por qué? Por supuesto, temía dejar un ambiente conocido y aventurarme

Entrenamiento en el  
Cultivo de la Compasión (CCT)



Compassion  
Institute™



a lo desconocido. Noté que este temor tenía un toque de curiosidad, pues me preguntaba qué cosas escondía el mundo. ¿Revelaría aspectos de mi personalidad, ocultos antes por la vida monástica? Existía también el miedo al juicio de los demás, en especial de mis colegas monásticos y de la comunidad tibetana en su conjunto. ¿Verían en mi acto una traición? ¿Se decepcionarían de mí? ¿Cómo tomaría mi padre la noticia? ¿Cómo afectaría esto mi relación con Su Santidad, el Dalai Lama? Estos pensamientos ocupaban mi mente.

Cuando somos parte de una comunidad estrecha —ya sea un monasterio de cuatrocientas personas o una familia de dos— es inevitable que los demás sean afectados por los cambios importantes que cada uno realiza. Es natural que los miembros de una familia depositen sus sentimientos e identidad en los logros y fracasos de los otros; yo no sería capaz de culpar a los demás por hacer eso conmigo. Sabía que mi decisión afectaría mi vida y que sólo yo era responsable de mis actos. Aun así, quedaba una cuestión moral: mi responsabilidad con la comunidad. ¿Dejarlos sería egoísta? ¿Qué pasaría con el dolor que les causaría a todos aquellos a quienes respetaba y quería profundamente, incluso hasta el día de hoy?

Me di cuenta de que el primer paso era estar del todo seguro de mi decisión. La razón que necesitaba para dejar el monasterio era mi anhelo de tener una familia propia. Esto podía estar relacionado con haberme visto separado de mi familia desde una edad temprana y perder a mi madre cuando niño. Sin importar los motivos, ese sentimiento estaba allí desde tiempo atrás y nunca me abandonó; al contrario, crecía con los años. Sin importar cuánto tratara, no podía visualizarme como un monje anciano con el pelo blanco y una túnica marrón. Así, luego de una larga reflexión me quedó claro que no era una cuestión de si iba a hacerlo, sino de cuándo y cómo lo haría. También entendí que entre más pronto me fuera, menor daño causaría. Aunque llevaba años en el monasterio, no tenía ningún cargo de importancia, como la abadía: si iba a irme, debía ser pronto.

Luego me di cuenta de que el juicio de los demás no era lo que debía preocuparme; en todo caso, no había mucho que pudiera hacer al respecto. En cambio, podía pensar cómo mitigar el daño que pudiera causar mi partida. Quería que los otros comprendieran que mi decisión no era producto de una desilusión con la tradición; que sólo tenía que ver con mi vida privada. Admiro profundamente el ideal detrás del monacato: es muy noble dedicar la propia vida a la búsqueda de la meditación entrenada, el conocimiento y el servicio a los demás. Debía ser capaz de comunicar esto a mis compañeros monjes. Así que regresé a Cambridge, esta vez para hacer un doctorado en estudios religiosos; quería darme a mí mismo y a mi comunidad algo de tiempo y distancia para que el rompimiento fuera más fácil para ambas partes. (También deseaba encontrar un trabajo, puesto que tendría que ganarme la vida como todo el mundo.)



Mis compañeros fueron muy comprensivos cuando supieron la razón de mi partida; también tuve la fortuna de conocer a Sophie, mi futura esposa, poco después de dejar el monasterio. Las cosas parecían acomodarse por sí solas; la transición fue sencilla. Mis colegas y amigos se sintieron aliviados al saber que el rompimiento no había sido traumático para mí. El momento doloroso llegó cuando volví al monasterio como visitante, vestido con ropas comunes. Muchos de mis ex alumnos lloraron al verme; eso fue extremadamente difícil. Les aseguré que mi vocación de servicio a la cultura tibetana clásica permanecía tan fuerte como antes.

Me asombró lo bien que mi padre tomó la noticia. Fue una sorpresa, ya que solía preocuparse por lo que pensarían los demás. Las reacciones de mis dos hermanos fueron radicalmente diferentes entre sí. Cuando les llamé para darles la noticia, uno dijo: "¡Qué vergüenza! ¿Cómo voy a ver a la gente a la cara?" El otro dijo: "¿Por qué te tardaste tanto? Si hubieras partido antes, te habrías acostumbrado más fácil a tu nueva vida". Yo sabía que sus reacciones tenían más que ver con ellos mismos que conmigo.

La respuesta del Dalai Lama fue otra historia. Unos meses después de anunciar mi decisión, recibí una llamada de su oficina: me necesitaban durante una visita a Suiza. Le dije a su secretario que yo ya no era monje y que no podíamos actuar como si las cosas no hubieran cambiado. Él me aseguró que la petición venía directo del Dalai Lama.

Debo admitir que me sentía nervioso de presentarme ante Su Santidad en ropas comunes, con mi pelo "largo" sin rapar. Hasta entonces sólo me había encontrado con el Dalai Lama como un monje más, vestido con las túnicas marrones típicas de los monjes tibetanos. El Dalai Lama estaba entonces en un monasterio tibetano cerca de Zúrich; cuando entré a su cuarto, Su Santidad rio y me dijo bromeando que me veía muy elegante con pantalones. Eso rompió el hielo. También me dijo: "Siempre has tenido una cabeza algo grande; ahora, con pelo, se ve aún más impresionante". Más relajado, me disculpé por no ser capaz de seguir sirviéndolo como monje. El Dalai Lama me contestó: "Te mentiría si te dijera que, como monje, no me entristece perder a un compañero. Sin embargo, te conozco bien: sé que no has tomado esta decisión a la ligera y confío en tu juicio".

Su Santidad continuó, brindándome consejo personal. Dijo que a pesar de no ser un experto, ha visto a muchas personas enredarse en relaciones complicadas: esto no sólo se vuelve una fuente de dolor y amargura, sino que deja poco espacio emocional y de atención como para hacerse demasiado bien a sí mismos y a los demás. Aún más importante, me aconsejó no tener hijos antes de estar seguro de haber encontrado a la pareja correcta; me dijo que la separación y el divorcio causan mucho dolor y confusión en los niños pequeños. Me conmovió escuchar un consejo acerca de la vida familiar por parte de un



monje, y nada menos que el propio Dalai Lama. Ambos sabíamos que ninguno de los dos tenía experiencia con el cortejo, el matrimonio o la paternidad, pero se atrevió a ofrecerme estas observaciones de corazón a partir de su experiencia con tanta gente a lo largo de los años.

Todo esto me reforzó algunas de las importantes reflexiones acerca de la compasión contenidas en las enseñanzas budistas. Primero, cuando nos enfrentamos a un reto, si nos mantenemos atrapados entre los estrechos confines de la preocupación por nosotros, el miedo se vuelve la emoción dominante. Miedo a ser juzgado, a no agradar, a ser visto como una decepción, al rechazo: esto se apodera de nuestros pensamientos y sentimientos. Aunque es humano reaccionar así, el miedo suele complicar las cosas cuando se convierte en nuestra motivación principal. El miedo nos desconecta de nuestra capacidad natural para empatizar y nos volvemos inaccesibles a los demás. En cuanto a la forma en que los otros puedan juzgarnos, ¿qué podemos hacer al respecto, de cualquier manera? Por lo general, es bueno que nos importe lo que piensen los demás: es parte de lo que nos hace criaturas morales. Sin embargo, preocuparnos demasiado es contraproducente. Si permitimos que el miedo gobierne nuestras vidas, nos paralizamos. Al final es un asunto de equilibrio: entre la compasión por uno mismo para hacernos cargo de nuestras necesidades, y la compasión por los demás para evitar pasar por encima de las suyas.

Cuando concentrarnos nuestra preocupación en el bienestar de los demás, nuestra actitud cambia a: "¿Cómo afecta esta acción mía a quienes se preocupan por mí?", "¿Cómo puedo minimizar el sentimiento de daño que puede generar?", "¿Puedo hacer algo para tranquilizar a mis seres queridos?" No sólo habrá menos sentimientos negativos, sino también menos estrés y pesadumbre al no existir intenciones individualistas. Esto nos permite ser más proactivos y enfocar nuestra energía en comunicarnos con nuestros seres amados de una manera que les genere confianza. Al final, cuando la gente entiende las razones por las que elegimos hacer algo, y cuando comprende el mensaje básico de que no deseamos hacerles daño, tienden a aceptar mejor nuestras decisiones y son compasivos con nosotros. Ésta es la naturaleza humana.

La respuesta del Dalai Lama a mi cambio de vida también me recordó ser sensible a las necesidades específicas de una situación particular. En especial en las relaciones íntimas, hay momentos en que un lado se siente más vulnerable que el otro. Ayuda si quien es menos vulnerable ofrece bondad y comprensión en lugar de juicio y recriminación. Cuando alguien ya se siente inseguro y con miedo, no sirve de nada decir: "¿En qué estabas pensando? Te lo dije". Aunque tengamos la razón, a menudo no es el momento preciso para hacerlo patente. Hay un dicho en tibetano, y también en inglés, que dice que no debemos patear a quien ya está en el suelo, ni castigar a quien ya fue castigado.



La compasión —para nosotros y para los demás— requiere valor. Requiere valor cuidarnos a nosotros mismos, tomar decisiones en nuestro mejor interés y no permitir que el miedo a lo que los demás piensan nos aleje del camino. También requiere valor que nos importe lo que los demás piensen, tener compasión por el efecto de nuestras acciones en los otros. La compasión requiere que prestemos atención y nos involucremos en los problemas y el sufrimiento de las personas cuando sería más fácil ignorarlos o conformarse con el statu quo. Requiere valor confiar lo suficiente para abrirnos a los demás, ya sea para pedir u ofrecer ayuda. ¡La gente que sufre no siempre actúa de la mejor manera! Requiere valor bajar nuestras defensas y conectarnos con las personas donde sea que estén, tener compasión de cualquier manera.

Sin embargo, la compasión también genera valor. Actuar por compasión hacia nosotros mismos nos dará más confianza en que estamos haciendo lo correcto. De igual manera, tener compasión por los demás nos libera de temer por nosotros: nuestra atención se dirige hacia afuera y nos expande la perspectiva, lo que hace que nuestros problemas parezcan más pequeños en el esquema de cosas, o no como “nuestros” problemas sino como parte de algo mayor, algo en lo que todos estamos juntos. Nos sentimos más fuertes cuando nos damos cuenta de que los “otros” a quienes hemos temido están en realidad de nuestro lado; la compasión propicia este descubrimiento. Requiere valor abrir nuestros corazones a los demás y exponer nuestra vulnerabilidad, pero como el Dalai Lama suele señalar, cuando lo hacemos nos sentimos transparentes y liberados. Podemos dejar de escondernos, dejar de temer que alguien vea cómo somos en realidad, porque elegimos ser vistos.

### Miedo a la compasión

La compasión suena como algo maravilloso; entonces, ¿a qué le tememos? Nuestro miedo —o miedos, más bien, ya que son de distintos tipos— se encuentra entre los intrigantes hallazgos de la nueva ciencia de la compasión.<sup>1</sup> Paul Gilbert, psiquiatra británico y pionero de la terapia basada en la compasión, fue el primero en esquematizar el miedo a la compasión en un entorno clínico. Encontró que muchos de sus pacientes que sufrían de gran vergüenza y autocritica patológica tenían una resistencia visceral a la compasión: según Gilbert, a no ser que este miedo sea atendido de entrada, la exposición directa a las terapias que inducen la compasión de manera explícita puede no resultar efectiva.<sup>2</sup> Identificó tres tipos de miedo a la compasión: miedo a la compasión por los demás, de los demás y por uno mismo, y ayudó a desarrollar medidas de autoevaluación para cada uno. Por ejemplo, en relación con la compasión por los demás, qué tan fuerte nos identificamos con las siguientes declaraciones:



- La gente se aprovechará de mí si soy demasiado compasivo y dado a perdonar.
- Si soy demasiado compasivo, otros se volverán dependientes de mí.
- No puedo tolerar el dolor de los demás.
- Las personas deberían ayudarse a sí mismas en lugar de esperar a que otros las ayuden.
- Hay gente que no merece compasión.

Miedo a la compasión de los demás:

- Tengo miedo de necesitar que la gente sea bondadosa y no actúe así.
- Me preocupa que las personas sólo sean amables y compasivas cuando quieren algo de mí.
- Si pienso que alguien es amable y cariñoso conmigo, pongo una barrera.

Miedo a la compasión por uno mismo:

- Temo que si desarrollo compasión por mí mismo, me volveré alguien que no quiero ser.
- Temo que si soy más compasivo conmigo mismo me volveré débil.
- Temo que si siento compasión por mí mismo, me abrumarán el duelo y la tristeza.3

Cada uno de nosotros puede reconocerse en uno o en todos estos miedos. Esto sugiere que es tan natural cierto grado de resistencia hacia la compasión como la aparición de la compasión misma.

En gran medida, estos miedos parten de confundir compasión con sumisión, debilidad o sentimentalismo, pero esto es infundado. La compasión no impide que nos defendamos cuando somos tratados



de forma injusta. Si un colega en el trabajo intenta desacreditarnos para obtener un ascenso en nuestro lugar, podríamos contraatacar: esparcir rumores sobre él, gritarle, etcétera. Una alternativa es identificar de dónde viene su comportamiento: a veces, la conducta torpe y agresiva proviene de una inseguridad basada en los celos. En este caso es claro que hay un interés propio mal guiado así como una visión de corto alcance. Cuando estemos ansiosos de hacer sufrir a esa persona, podríamos recordar que de hecho ya está sufriendo. En el momento en que sientas empatía por tu colega, estarás en una mejor posición para mantener la compostura y responder a la situación con calma y claridad; podrías acercarte e intentar hablar con él, decirle que lo entiendes y que piensas que él, por su lado, entenderá por qué le pides que se detenga. Y quizás te sorprenda al comprenderte.

Tener compasión por los demás no significa que a la gente no se le pidan cuentas por sus acciones. Podemos creer que algunas personas simplemente no merecen nuestra compasión. La pregunta más amplia acerca de la relación entre la compasión y la justicia está más allá del alcance de este libro; dicho esto, gran parte de la tensión que percibimos arranca de confundir la compasión con el perdón. Tener compasión por los perpetradores de injusticias no significa que no condenemos sus acciones y no nos impide confrontarlos. En todo caso, la compasión nos permite lidiar con la situación de manera más eficiente, sin el costo de la ira y la enemistad. Significa que nunca perdemos de vista el hecho de que estos individuos también son seres humanos y, como nosotros, intentan evitar el sufrimiento y encontrar la felicidad. Aunque exijamos cuentas y hagamos lo posible para detener las injusticias, podemos recordar su humanidad y no perder de vista su perspectiva y necesidades. Como el Dalai Lama suele recordarnos, perdonar a alguien no significa olvidar lo que ha hecho.<sup>4</sup> Si olvidamos, no hay nada que perdonar. El perdón es para la persona, no para sus acciones. Esta sencilla idea es capturada de manera poderosa en la frase cristiana que afirma que debemos amar al pecador pero odiar el pecado.

Otro miedo común es que alguien se vuelva muy dependiente de nosotros. Detrás de ese miedo, por lo general podemos encontrar una falsa creencia de que la compasión significa hacer todo por esa persona. De hecho, el acto más compasivo que podemos hacer es ayudar a otros a empoderarse a partir de sus propios recursos internos: enseñar a una persona a pescar en lugar de darle el pescado, como dice el dicho. Ayudar a otros a ayudarse a sí mismos es una de las formas más elevadas de la compasión.

También podemos resistirnos a la compasión por miedo a no ser capaces de soportar el agobio de otra persona, ya que la compasión involucra abrirnos al sufrimiento de otros (¿y no estamos ya lo bastante estresados?). Este miedo puede venir de no saber qué hacer al enfrentarnos a un problema que no puede ser solucionado. Muchos de nosotros, en particular los hombres, nos sentimos incómodos con problemas que no tienen una solución clara. La compasión reconoce la verdad fundamental de nuestra



condición humana: que no todo el dolor se puede arreglar y que hay un límite a lo que cada uno puede hacer cuando se enfrenta al sufrimiento. Demanda una actitud de humildad. En muchas situaciones lo que se necesita no es una solución sino nuestra respuesta empática, nuestra aceptación, comprensión y solidaridad. A veces alguien sólo necesita un "Sí, eso es un asco", o un abrazo. En cualquier caso, siempre ayuda recordar que ciertos dolores y penas son inevitables, parte de lo que significa ser humano. No depende de nosotros decidir si sufrimos o no, pero podemos elegir cómo responder. ¿Resistimos la realidad del sufrimiento con ira, negación o distanciamiento? ¿Nos estancamos en pensamientos como: "¿Por qué a mí?", "¡Es injusto!" o "No puedo con esto", que sólo añaden sufrimiento al sufrimiento? ¿O respondemos con comprensión, compasión y valor? Es nuestra decisión.

Durante nuestro entrenamiento para cultivar la compasión, un hombre de sesenta y ocho años de edad narró la siguiente historia acerca del valor que encontró en la compasión:

A menudo voy a Subway para almorzar. Solía evitar a un joven indigente que pedía dinero en la puerta; me parecía que la mejor manera de lidiar con la mendicidad era ignorar a estas personas en las esquinas y afuera de las tiendas. Para mi sorpresa, durante la cuarta semana del entrenamiento para cultivar la compasión me encontré viéndolo a los ojos: "No regalo dinero, pero me daría gusto invitarte un sándwich". Esperamos en la fila; él obtuvo su sándwich y me dio las gracias antes de partir. La siguiente vez que lo vi ahí le ofrecí nuevamente un sándwich, y acompañarme a comer si quería. "Claro, amigo." Conocí la historia de este joven vagabundo de diecinueve años, su valentía al estar en las calles y su gratitud por un momento de bondad. Aún siento como si me hubiera dado un obsequio. Algo sucedió mientras practicaba mi entrenamiento de la compasión: mi corazón se está abriendo gradualmente y mi valentía crece. La gente por doquier, que antes eran extraños, se volvieron reales para mí. Estoy trabajando para comprender mejor a lo que se refiere el Dalai Lama cuando dice: "Nunca he conocido a nadie que sea un extraño".<sup>5</sup>

#### Orgullo: la falsa protección

El orgullo es otro inhibidor común de la compasión. Se disfraza de fuerza, pero en realidad es sólo otra clase de miedo. Como vimos en el capítulo anterior, muchos de nosotros basamos nuestra identidad en el desempeño y el éxito. Vivimos bajo la gran presión de probar nuestra valía, así que cuando las cosas no resultan como planeamos o esperábamos, nos resistimos a pedir ayuda, en particular de las personas cuya opinión nos importa más. El orgullo se interpone en el camino y conlleva sentimientos de culpa, vergüenza y amargura. En lugar de admitir nuestra necesidad y buscar ayuda, nos colocamos una máscara, aguantamos y sufrimos solos.



El orgullo puede ser muy perjudicial cuando se convierte en una barrera después de un conflicto en una relación cercana: entre parejas, entre padres e hijos, entre amigos. Al bloquear el camino a la compasión y la reconciliación, el orgullo permite que se intensifique la experiencia negativa del conflicto. Crea un círculo vicioso, donde cada parte espera a la defensiva a que el otro haga el primer acercamiento. En esta dinámica, las declaraciones que expresan nuestros sentimientos más profundos, como "Perdón" y "Te amo" no surgen fácilmente, pero son justo las palabras que necesitamos. Aquí podemos aprender algo viendo cómo se arreglan los niños después de una pelea: los más pequeños no se quedan en el conflicto, pasan la página. No sufren por el dolor del orgullo herido, como los adultos. El orgullo convierte los pequeños moretones en heridas profundas hechas por uno mismo. En este sentido, es una falsa protección.

Orgullosos, confundimos altanería con mantenernos firmes en nuestros principios. Confundimos con debilidad y sumisión tomar la iniciativa para reconciliarse. En realidad, siempre ayuda más acercarse a la otra persona, incluso cuando pudiéramos tener la razón. Al principio de nuestra relación, mi esposa y yo acordamos que nunca nos iríamos a dormir enojados. Así, sin importar qué tan fuerte haya sido la discusión, nunca puede durar más de un día. Esta práctica ha demostrado ser un poderoso antídoto contra el orgullo, y previene que éste se interponga entre nosotros.

#### Una cultura de bondad

También la cultura contemporánea se resiste a la compasión de algunas maneras. La autonomía individual es tan valorada que podemos considerar la preocupación por y la necesidad de los demás como signos de debilidad. Para protegernos, internalizamos una autoimagen ruda con fuertes creencias como "La dependencia es debilidad", "No necesito a los demás" y "No dejo entrar a nadie para que no me lastimen". En sí mismo, no hay nada malo en sentirse independiente. Los problemas surgen cuando lo llevamos al extremo y acabamos alienados de nuestra naturaleza básica como seres sociales e interconectados con necesidades que son universales para nuestra condición.

En la cultura tibetana tradicional la bondad disfruta de alta estima, y a temprana edad los tibetanos aprenden a darla y recibirla con mayor facilidad. La gente aprecia la bondad de los otros en lugar de temerla, bajo el postulado de que la interdependencia le es natural a los humanos. Los visitantes al Tíbet destacan la generosa hospitalidad, la manera en que los tibetanos invitan abiertamente a los extraños a sus casas y les sirven té y comida; tal vez esto tenga algo que ver con la realidad de la meseta tibetana, donde la gente ha vivido durante varios siglos en pequeños grupos esparcidos a lo largo de una tierra vasta cuya geografía presenta muchos retos. Así que cuando noté por primera vez que los occidentales



tienen una resistencia visceral —incluso aversión— a recibir bondad, fue un tanto un shock. He visto a gente reaccionar a la bondad como si fuera un insulto. Recuerdo que en mi primer año como estudiante en Cambridge le ofrecí mi ayuda a un anciano señor que llevaba un bastón y cruzaba una calle, y me volteó a ver con irritación, ofendido: tal vez mi intrusión le recordó su edad y no le gustaba pensar en ello. Más tarde observé que algunas personas no quieren sentirse en deuda con alguien más.

### Soltar nuestra resistencia

De una u otra manera, los inhibidores de la compasión son formas de resistencia que traemos a nuestra experiencia cotidiana, en particular cuando encontramos dificultades, dolor y pena. Usamos el miedo, ponerse a la defensiva, el orgullo o, cuando apartamos la vista, la simple evasión para protegernos del dolor. La resistencia puede servir muy bien para protegernos cuando los retos son físicos. Al enfrentarnos a un asaltante o a un tigre dientes de sable, tenemos dos opciones: o peleamos en defensa propia o escapamos. Pero la reacción de pelear o huir no ayuda cuando se trata de desafíos mentales o emocionales: de hecho, nuestra resistencia le abre la puerta a un mayor sufrimiento. Este ancestral conocimiento budista —que nuestra resistencia sólo empeora las cosas— representa un entendimiento poderoso de la naturaleza del sufrimiento humano.

Encontré una analogía occidental para esto cuando aprendí a esquiar siendo adulto. Al principio mi cuerpo estaba rígido por el miedo (un periodista local descubrió que caer sobre hielo es el mayor miedo de los inmigrantes que llegan a vivir a Montreal, mi hogar desde 1999); sólo cuando me relajé empecé a hacerlo bien. También aprendí que, cuando caes, si dejas que tu cuerpo se relaje y no se resista a la caída, el daño es menor. En un inicio esto parecía paradójico.

El instinto de resistir (la caída o el sufrimiento) proviene de instintos humanos fundamentales. Todos manifestamos una necesidad básica de seguridad: algo sólido a lo cual asirnos, terreno firme sobre el cual pararnos con confianza. De manera instintiva buscamos control, predictibilidad y decisión, y nos sentimos incómodos ante la incertidumbre y el cambio. Pero sin importar cuánto lo intentemos, nunca podremos acabar con la incertidumbre y el cambio en nuestras vidas.

Además, nuestra aversión natural al cambio se agrava por la incertidumbre radical que caracteriza la vida contemporánea. Incluso antes de la era digital, el poeta estadounidense W. H. Auden describió el periodo postindustrial como la “era de la ansiedad”: muchas de las instituciones que aportaban certeza y daban bases a las sociedades tradicionales —la Iglesia, la monarquía, y una comunidad fuerte— ya no tienen un papel central en el mundo moderno. En nuestra era digital, casi todo parece estar



revuelto. Hay poco apego al “hogar” en el sentido físico; menos personas tienen una conexión emocional con su lugar de origen. La gente siente cada vez menos seguridad y estabilidad en sus empleos, y la cultura corporativa se define por las ganancias para los accionistas en el periodo más corto posible.

Una de las primeras enseñanzas que el Buda compartió con sus discípulos fue la verdad de la impermanencia. El dolor de perder lo que tenemos, no encontrar lo que deseamos, obtener lo que no queremos, es parte de lo que significa estar vivo, nos recuerda el Buda. Son aspectos esenciales de nuestra experiencia humana común; no aparecen porque hayamos fallado al hacer las cosas. Y nuestra felicidad no reside en evitar el dolor y el sufrimiento, sino en no dejarlos perturbar nuestro equilibrio básico: la calma de permitir, por lo menos momentáneamente, que las cosas sean como son. Tan pronto hagamos las paces con ellos, podremos dejar de reaccionar y empezar a vivir con compasión hacia nosotros mismos y los demás. Debo admitir que ésta es una verdad difícil de aceptar, por cierta que fuere. Con suerte, cuando veamos que luchar contra ello es mucho más difícil, podremos coincidir en que vale la pena intentar la aceptación, la comprensión, la paciencia y la bondad; o sea, la compasión. El entrenamiento para cultivar la compasión, en la segunda parte de este libro, está diseñado para ayudar.

Podríamos intentar protegernos de la incertidumbre y el cambio al controlar el ambiente, el comportamiento de las demás personas y el mundo entero; sin embargo, no es una estrategia realista. Como alternativa, podríamos cambiar nosotros mismos y adaptarnos a la realidad en que estamos inmersos. Shantideva, el autor budista indio del siglo VIII, cuyo texto fundacional memoricé cuando era un joven monje, ofrece una analogía: si tratáramos de cubrir toda la superficie de la Tierra con cuero para proteger nuestros pies, ¿dónde podríamos encontrar suficiente cuero? En cambio, al cubrirnos las plantas de los pies con zapatos de cuero, podemos conseguir el mismo propósito que cubriendo toda la Tierra.<sup>6</sup> La mejor solución a un problema es la que tú mismo puedes encontrar.