

# **LA SABIDURÍA DE LA NO-EVASIÓN**

## **La senda del amor compasivo**

**Pema Chodron**

- **Meditación y aceptación**
- **Desarrollo de tal y como somos**

Que aún podemos sentirnos tímidos, celosos o llenos de sentimientos de falta de valía. Lo que cuenta es no intentar cambiar nuestro modo de ser. La práctica de la meditación no consiste en eliminar algo de nosotros mismos y volvernos mejores. Es aceptar lo que ya somos. La base de la práctica somos tú o yo, o lo que seamos en en este preciso instante, tal como somos. Esta es la base, esto es lo que estudiamos, esto es lo que nos propone.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 14.

- **El resentimiento y la iluminación**
- **Hacerse amigo uno mismo**

Uno de los principales obstáculos frente a lo que tradicionalmente se denomina Iluminación es el resentimiento, sentirse engañado, descontento por quien eres, por dónde estás o por lo que eres. Por ello insistimos tanto en ser nuestros propios amigos, porque, por una razón u otra, no sentimos esa clase de satisfacción de modo pleno y completo.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 18.

- **Sentido de la meditación**
- **Claridad, precisión y suavidad**

El objetivo de la meditación es ver con claridad nuestro cuerpo, nuestra mente, las situaciones familiares en las que estamos inmersos, el trabajo y las personas que comparten nuestra vida. Ser conscientes de cómo reaccionamos a todo ello. Se trata de ver nuestras emociones y pensamientos tal como ahora son, en este preciso momento, en esta misma habitación, tal como estamos sentados. No se trata de rechazarlos, de intentar ser una persona mejor, sino de observarlo todo con claridad, precisión y suavidad.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 30.

- **Meditación del fluir**
- **Preciso, amable y no - aferrarse**

No los reprimes, sino que los reconoces como «pensando» de un modo claro y compasivo, y entonces dejas de aferrarte a ellos. Una vez hayas aprendido a hacerlo, es algo increíblemente poderoso si cuando estás completamente obsesionado por deseos, miedos o cualquier tipo de pensamientos te das cuenta de ello y, sin criticarlos, dejas de aferrarte a ellos. Esta es probablemente una de las más increíbles herramientas que puedas recibir, la habilidad de simplemente dejarlos fluir, sin dejarte atrapar por tus enojados, apasionados, preocupados o deprimidos pensamientos.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 40.

- **La energía vital**
- **es positiva y negativa**

La energía primordial y creadora de la vida —la fuerza vital— brota y fluye a través de cualquier existencia. Puede experimentarse como abierta, libre, espontánea, llena de posibilidades y vigorizante. O esta misma energía puede experimentarse también como insignificante, estrecha, bloqueada y estancada.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 42.

- **Budismo y énfasis del sufrimiento**
- **Se nos olvida la alegría**

No me había dado cuenta de que en mi práctica hubiese llegado a enfatizar tanto el sufrimiento. Había dedicado toda la atención a aceptar las cosas desagradables, inaceptables, embarazosas y dolorosas que yo hacía. Y en el proceso había olvidado sutilmente la alegría.

En el retiro silencioso de siete días, Ayya Khema nos enseñó que cada uno de nosotros guarda en su corazón una alegría que nos es accesible; conectando con ella y dejándola florecer, nos permite celebrar nuestra práctica y nuestra vida.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 45.

- **Apego a las creencias**
- **Nos limita la vida**

Aferrarnos a nuestras creencias limita nuestra experiencia de la vida. Esto no significa que las creencias, ideas o maneras de pensar constituyan un problema; el problema radica en mantener una actitud obcecada, o en querer que las cosas sucedan de una determinada forma, o en aferrarnos a nuestras creencias y modos de pensar.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 59-60.



- **Primera noble verdad y elementos**
- **La incomodidad es parte de la vida**

La primera Noble Verdad dice simplemente que sentirse incómodo forma parte del ser humano. Incluso no tenemos porqué seguir llamándolo sufrimiento, ni incomodidad. Es simplemente llegar a conocer la ferocidad del fuego, la furia del viento, la turbulencia del agua, la agitación de la tierra, así como el calor del fuego, la frialdad y fluidez del agua, la suavidad de las brisas y la bondad, solidez y seguridad de la tierra. Nada en su esencia es de una forma o de otra.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 69.

- **Segunda noble verdad y resistencia**
- **El ego se opone al fluir**

La segunda Noble Verdad dice que esta resistencia es el mecanismo operacional fundamental de lo que llamamos ego, que resistirse a la vida provoca sufrimiento. Por regla general se dice que la causa del sufrimiento es aferrarnos a nuestra estrecha visión. Otro modo de decir lo mismo es que resistirse a la completa unidad con la vida, resistirse al hecho de que cambiamos y fluimos como el tiempo, que tenemos la misma energía que todas las cosas vivas, resistirse a todo eso es lo que llamamos ego.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 70.

- **La tercera noble verdad y el cese**
- **Soltar el aferramiento uno mismo**

La tercera Noble Verdad dice que el cese del sufrimiento es dejar de aferrarnos a nosotros mismos. Por «cese» queremos dar a entender el cese del infierno como oposición al tiempo, el cese de la resistencia, del resentimiento y de la sensación de estar totalmente prisionero y atrapado, de querer mantener ese gran YO a toda costa

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 71-72.

- **La cuarta noble verdad y camino**
- **Utilizar todo para el camino**

La esencia de la cuarta Noble Verdad es el Óctuple Sendero. Todo lo que hagamos —nuestra disciplina, esfuerzo, meditación, medio de vida y todo lo que realicemos desde el día que nacemos hasta el de nuestra muerte— podemos utilizarlo para que nos ayude a comprender la unidad y la totalidad con todas las cosas. Es decir, podemos utilizar nuestra vida para despertar al hecho de que no estamos separados: la energía que hace que vivamos, que nos sintamos plenos, despiertos y vivos es simplemente la energía que todo lo crea, y nosotros somos parte de ella.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 73-74.

- **Camino medio es individual**
- **Tenso y relajado**

¿Qué es el equilibrio? ¿Qué es tener un sentido de ecuanimidad? A todos nos gustaría saberlo. La guía fundamental es observar lo que te provoca demasiada tensión o relajación, de este modo lo descubrirás. En lugar de intentar permanecer en medio, averigua esto y hallarás tu propio camino medio.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 78.

- **Meditación y calma**
- **Ser suave y preciso**

Puedes sentarte silenciando tu mente y observar simplemente quién eres, y de un modo suave y preciso estar contigo mismo constantemente, aprendiendo a reconocer plenamente quién eres, sin aferrarte a la tendencia de tu mente a fijar y a apegarse. «Calmar» es darse cuenta de la condición humana con gran bondad y compasión, apreciando el hecho de que poder practicar y hacerte amigo de ti mismo es algo poco común y precioso.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 83.

- **Meditación y cultivo de antídotos**
- **Pasión, agresividad e ignorancia**

El antídoto contra la ignorancia o el embotamiento consiste en conectar con la espaciosidad, el antídoto contrario del de la pasión, que es conectar con la sensación de tu cuerpo. Si la ignorancia o el embotamiento llega a ser un problema, entonces puedes sentir cómo tu respiración se disuelve en el espacio; puedes experimentar la sensación de tu cuerpo sentado en esta habitación rodeado de espacio, con todo el espacio que rodea a la abadía y todo el espacio de la isla Cabo Bretón: cantidad de espacio. Para despertar y aclarar tu mente conectas con esa sensación de espaciosidad. En lugar de bajar los ojos levántalos, pero sin empezar a mirar a tu alrededor.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 85.

- **La renuncia budista**
- **No ser insensato**

La renuncia es darse cuenta de que nuestra nostalgia al desear vivir en un mundo protegido, limitado y bonito es insensata. Una vez empiezas a experimentar la sensación de lo grande que es el mundo y de la vastedad de nuestro potencial para experimentar la vida, entonces realmente empiezas a comprender la renuncia.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 88-89.



- **Tonglen y Bodhichita**
- **Abrir el corazón sin miedo**

El budismo mahayana habla sobre la bodichita, que significa «corazón despierto» o «corazón valeroso». La bodichita tiene la cualidad de la suavidad, la precisión y la apertura, de ser capaz de dejar de aferrarse a las cosas y de abrirse. El propósito específico del *tonglen* es el de despertar o cultivar la bodichita, despertar o cultivar tu valeroso corazón. Es como regar una semilla que puede florecer.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 98.

- **El tonglen completo**
- **Inspirador, espiro, felicidad**

La esencia de la práctica del *tonglen* es que en cada inspiración intentas sentir dolor: reconocer el sufrimiento del mundo. A partir de este día vas a cultivar tu valor y tu voluntad de sentir esa parte de la condición humana. Inspiras para poder realmente entender lo que Buda quiso decir al presentar la primera Noble Verdad de que la vida es sufrimiento. Y esto ¿qué significa? Con cada inspiración intentas descubrirlo al reconocer la verdad del sufrimiento, no como un error que has cometido, ni como un castigo, sino como parte de la condición humana. Con cada inspiración exploras el sufrimiento de la condición humana ya que, en lugar de rehuirlo, se puede reconocer y celebrar. El *tonglen* lo pone de manifiesto.

La esencia de la espiración es la otra parte de la condición humana. A cada espiración te abres. Conectas con el sentimiento de alegría, bienestar, satisfacción, ternura, todo lo que sientas que es fresco y limpio, sano y bueno.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 100-101.

- **Esencia del tonglen**
- **Muerte sufrimiento y felicidad**

Este es el punto clave del *tonglen*: tu propia experiencia de placer y sufrimiento te ayuda a reconocer tu semejanza con todos los seres sensibles, el modo en que compartes tu alegría y dolor con cualquiera de ellos que haya vivido, que viva o que vivirá. Estás admitiendo que la sensación tan desagradable que experimentas al pensar en una persona en particular es algo que sienten todos los humanos, y que la alegría que experimentas, la sensación de ser capaz de abrirte y dejarte ir, es también el derecho de nacimiento de toda la gente.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 105.

- **Enseñanza del Dharma**
- **No apego y abrirse**

Tomar refugio en el Dharma es, tradicionalmente, tomar refugio en las enseñanzas de Buda. Ahora bien, las enseñanzas de Buda son: deja de apegarte y ábrete a tu mundo. Date cuenta de que intentar proteger tu territorio, mantenerlo cercado y a salvo, produce desdicha y sufrimiento. Te mantiene en un mundo introvertido muy pequeño, frío, húmedo y maloliente que se vuelve cada vez más claustrofóbico y te crea más sufrimiento a medida que vas envejeciendo.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 115.

- **Dharma: eso es**
- **Todo es acto de iluminación**

Si estás rodeado de una gran familia y desearías tener un poco más de tiempo libre, ése es el vehículo para despertar. Tengas lo que tengas, eso es. No hay mejor situación que aquella en la que te encuentras. Está hecha a tu medida. Te mostrará todo lo que necesitas saber acerca de en qué lugar se ha atascado tu cremallera y cuándo puedes saltar. Eso es lo que significa tomar refugio en el Dharma.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 116.

- **Tomar refugio budista**
- **Como una isla en el océano**

Desde el punto de vista convencional, tomar refugio en las Tres Joyas no es en absoluto un refugio. Es como encontrar una isla desierta en medio del océano después de un naufragio —«¡Oh! ¡Tierra!»—, y entonces quedarse allí y ver cómo el océano la va devorando día a día. Esto es lo que significa tomar refugio en Buda, en el Dharma y en la Sangha.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 118.

- **Samsara y Nirvana**
- **Agitación y quietud**

Si quisieras descubrir la esencia de los fenómenos, todo lo que quedaría sería quietud y actividad: el espacio y eso que continuamente nace del espacio y vuelve al espacio, quietud y actividad. También se conoce como el fondo y el primer plano. En cualquier caso, me gustaría hablar sobre no preferir la quietud o la actividad, o bien, podríamos decir, no preferir la agitación del samsara o la quietud del nirvana.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 119.

- **El ciclo del samsara**
- **Escapar y escapar...**

Siempre estamos intentando escapar de la olla en ebullición hacia alguna clase de frescor, siempre intentando escapar y, por lo tanto, nunca llegamos a tranquilizarnos realmente ni a apreciar la situación. A eso se le llama samsara. Es decir, de algún modo siempre tendemos a preferir la actividad, o sea que siempre estamos trabajando bajo el mismo esquema de intentar sentirnos a gusto por medio de creencias políticas, filosóficas y religiones y todo lo demás, e intentando obtener placer en todo cuanto ocurre.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 120.



- **La enseñanza del Dharma**
- **Los tres tipos de recipientes**

Si eres como un recipiente agujereado en su base, aunque se vierta el dharma en su interior, saldrá afuera. Si eres como un recipiente con veneno, el dharma que se vierta en su interior, al mezclarse con él, se malinterpretará, convirtiéndose en veneno. Es decir, si estás lleno de resentimiento y amargura, quizá lo intérpretes según tu propia amargura y resentimiento. Y si el recipiente está boca abajo, es imposible verter nada en él. Tienes que estar despierto y abierto para escuchar el dharma que se enseña.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 132.

- **Materialismo espiritual**
- **Intentar sentirse seguro**

...Rimpoche impartió, de numerosas y diferentes formas y bajo distintos títulos, fue: «Deja de ir de compras por todas partes, céntrate y profundiza en un cuerpo de verdad». Enseñó que esta continua afición a ir en busca de cosas espirituales era simplemente otra forma de materialismo, de intentar sentirse cómodo, seguro, mientras que si te mantenías fiel a una única nave y empezabas realmente a trabajar, eso te cambiaría en profundidad.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 143-144.

- **Los cuatro recordatorios**
- **de las enseñanzas budistas**

Los cuatro recordatorios tradicionales son básicos, ya que nos recuerdan por qué debemos hacer un continuo esfuerzo para volver al momento presente. El primero nos recuerda nuestro precioso nacimiento humano; el segundo, la verdad de la impermanencia; el tercero, la ley del karma; y el cuarto, la inutilidad de continuar errando en el samsara.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 155.

- **Aceptar tal y como es**
- **dolor y placer...**

Lo esencial es comprender que tenemos todo lo necesario. No estamos sufriendo un intenso e ineludible dolor ni estamos experimentando un absoluto placer que nos haga adormecer en la ignorancia. Cuando nos sentimos deprimidos es bueno reflexionar sobre ello. Quizá sea un buen momento para leer los periódicos con asiduidad y recordar que la vida puede llegar a ser terrible.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 157.

- **Devoción budista**
- **... de gran esfuerzo**

La devoción es recordar a todos aquellos que han trabajado tan duramente, que han padecido las mismas neurosis, sufrimientos, depresiones, dolores de muelas, las mismas dificultades en sus relaciones, las mismas facturas, todo lo mismo, y que nunca se dieron por vencidos. Por eso son una inspiración para nosotros. Podríamos decir que son nuestros héroes y heroínas, porque al leer sus historias (al leer la historia de Milarepa, por ejemplo), en lugar de sentirnos intimidados nos identificamos con ella en todo momento.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 159.

- **Recordar la impermanencia**
- **El tiempo fluido**

El segundo recordatorio es la impermanencia. La vida es muy breve. Aunque vivamos cien años seguirá siendo breve. Además su duración es imprevisible. Nuestras vidas son impermanentes. A mí misma me quedan como mucho treinta años, quizá treinta y cinco, pero eso sería lo máximo. Puede que sólo me queden veinte. Puede que incluso no me quede ni un día.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 161.

- **Conciencia de la impermanencia**
- **Pausa... la muerte**

Si te obsesionas con ello la impermanencia puede volverte loco, porque tienes miedo de bajar de la acera y hasta de salir de tu casa. Te das cuenta de lo peligrosa que es la vida. Es bueno darse cuenta de ello, te hace sentir la realidad de la impermanencia. Es bueno que te des cuenta de que vas a morir, de que la muerte está asechándote en cualquier momento.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 163.

- **El atrape del samsara**
- **Placer y felicidad**

La esencia del samsara es nuestra tendencia a buscar el placer y evitar el dolor, a buscar la seguridad y evitar la incertidumbre, a buscar el confort y evitar la incomodidad. La enseñanza básica es que esto nos hace seguir siendo desdichados e infelices, nos aprisiona en una pequeña y limitada visión de la realidad. Así es como nos mantenemos arrebujados en el interior de un capullo.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 169.



- **Zona de seguridad**
- **El samsara es trampa**

La vida en esta cápsula es agradable y segura. Todo está bajo control. En ella todo es seguro, previsible, agradable y de confianza. Al entrar en nuestra casa sabemos exactamente dónde se hallan los muebles, están distribuidos tal como nos gusta. Sabemos que tenemos todos los electrodomésticos que necesitamos y la ropa que preferimos. Si nos sentimos Inquietos nos basta con llenar esos espacios. Nuestra mente siempre está buscando zonas seguras.

Pema Chodron. La Sabiduría de la No-evasión. Espasa Libros, 1998. España. Pág. 170.