

LA VERDADERA PAZ COMIENZA CON LA OBSERVACIÓN Y LA ACEPTACIÓN DE NUESTRA PROPIA VIOLENCIA

Resumen del libro de Pema Chödrön:
"Paz en tiempo de guerra"
publicado por editorial ONIRO.

El origen de la ira, la violencia o la guerra siempre se encuentra en el nivel de una especie de tensión interior. Un hecho, una palabra, un evento, causará un cierre de nuestro corazón y un desbocamiento de nuestros pensamientos en una reacción en cadena. Esta inflexibilidad nos lleva a los dogmas y hasta fundamentalismo.

Básicamente no somos capaces observarnos a nosotros mismos en estas situaciones. Sin embargo, en general, funcionamos a la imagen de aquellos contra quienes están dirigidos todos nuestros agravios. Sin embargo, es aquí donde tenemos que empezar: la observación de nuestra actitud nos permite elegir no tomar el camino, no volver a caer en el automatismo que puntúa nuestro viaje. Esta elección requiere el coraje para enfrentar el miedo. Porque, detener el motor de estas reacciones en cadena crea un malestar profundo, que, si somos capaces de atravesarlo, conduce al apaciguamiento y a la apertura del corazón.

Cuando nos reconocemos como portadores de lo que condenamos precisamente en el otro, abrimos la puerta a la empatía. Entendemos entonces que nuestros temores, nuestro dogmatismo, nuestro integrismo, nuestra rigidez, nos hacen sufrir tanto como podemos sufrir por la opresión y la injusticia. Ambas caras son parte de la misma moneda. Y detener el proceso de un lado detiene la espiral de la violencia.

Según Pema Chödrön, la paciencia es el antídoto contra la agresión. Nos permite no entrar en el círculo infernal de la respuesta a la agresión. Porque la respuesta no reduce, sino que amplifica el dolor de la agresión, tampoco reduce la ira.

La paciencia, por el contrario, hace posible cambiar la mirada, detener el automatismo. Ella también rechaza a quedar atrapada por la urgencia. Deteniéndonos, poniéndonos a la escucha de nuestros sentimientos, tomamos el camino del apaciguamiento. No es un camino fácil, pero nos lleva más allá de nuestra propia paz, para nosotros y para todos.

Pema Chödrön expresa que requiere mucha intrepidez. Al ponernos en espera, aprendemos a aceptar enfrentarnos a la ira, la nuestra, y el dolor inherente a ella. Esta espera, esto rechazo a usar nuestros automatismos, permite cultivar la paciencia. Y nada permite evitar de atravesar este estado: no hay atajo, remedio, salvavida.

Pero esta capacidad de atravesar esto nos permite acceder a otra cosa. Además de la elección que se hace posible entre la espiral de agresión y la paz; la paciencia conduce a una nueva mirada, más lucidez.

Al soltar nuestra armadura, negándonos a responder (ripostar), nos enfrentamos a nuestra vulnerabilidad. Y la lucidez frente a nuestra propia vulnerabilidad conduce a una forma de indulgencia, incluso de humor, hacia uno mismo, pero también hacia los demás. En cierto modo, la paciencia nos lleva a descubrir una dimensión de nosotros mismos. Al descubrirla en nosotros mismos, la descubrimos también en los demás, y hacemos crecer nuestra indulgencia, nuestra benevolencia hacia ellos.

Pema Chödrön introduce el término tibetano de la "shenpa" que designa un concepto mal identificado en Occidente, el momento en que, durante un evento (reproche dirigido a nosotros, errores, fallas), cualquiera que sea su tamaño, mordemos el anzuelo (quedamos atrapados), sintiéndonos incómodos o frustrados. Y, si no somos conscientes de lo que nos está sucediendo, el impulso de actuar o reaccionar al evento conduce a comportamientos automáticos. Esta incomodidad y agitación corresponden a una profunda inseguridad. Abstenerse de actuar puede compararse con negarse a reaccionar al picazón.

Para evitar dejarse llevar por la shenpa, Pema Chödrön propone la meditación, el regreso al momento presente, la inmovilidad en la irritación, por el aprendizaje de la paciencia.

También es posible aprender cómo identificar la shenpa en los demás y, con benevolencia y paciencia, adaptar la conversación con sabiduría - esto se llama la "prajna" - para evitar crear una escalada y también para calmar los ánimos.

Los momentos en que cedemos al picazón, también constituyen un aprendizaje a posteriori, por el reflejo, recordándonos las emociones, para lograr superarlas.

Pema Chödrön define cuatro etapas de este proceso: reconocer la shenpa, abstenerse de actuar, relajarse y finalmente decidir interrumpir permanentemente esta dinámica. De esta manera, conservamos nuestra energía y expandimos nuestras perspectivas, nuestra conciencia.

La dura realidad de la vida (duelos, frustraciones, confrontaciones, dolores, ...) es inevitable. Pero aquí no es de donde viene la desgracia, proviene de nuestra búsqueda para escapar de ella. Pero el sufrimiento es el origen de muchas lecciones: cuestionamiento, empatía con aquellos que viven igual, humildad ante la vida. Las dificultades y los sufrimientos son oportunidades de evolución, de transformación. La búsqueda de la felicidad a cualquier precio es una prisión. Atravesar el sufrimiento al aceptarlo, y al estar presente a él, da acceso a una fuerza interna. La reacción de huir frente a la amenaza, al dolor, a la ira, nos vuelve rígidos. Nos construimos muros de protección frente a todas estas situaciones, que nos encierran en lugar de liberarnos de ellas. Aprender a reconocer nuestros sistemas de protección es el camino que nos llevará a dismantelarlos. La meditación, la práctica de la paciencia y la capacidad de reconocer la shenpa son los medios para llegar allí. Este aprendizaje requiere un entrenamiento para estar atento, para permanecer abierto a la dificultad de observarse.

Para ayudarlo, Pema Chödrön presenta la noción budista de bodhicitta, que consiste en querer ir mejor y querer que el mundo vaya mejor; estas dos cosas siendo parte de un concepto único.

La bodhicitta relativa se refiere a la benevolencia y la atención que entregamos a nosotros mismos, en todas las dimensiones y a todas las partes de nosotros mismos. Se trata de un amor incondicional, que no estimula las partes problemáticas de uno mismo, sino que las acepta y las ama sin vergüenza, ni culpa, pero también sin límites.

Cuando huimos partes de nosotros mismos, nos forzará a huir de situaciones que puedan exponer estas partes a otras personas. En nuestras relaciones, el acceso a alguna forma de intimidad con el otro, tarde o temprano revelará las partes menos visibles de nosotros. Si son partes que no aceptamos, tendremos que huir de estas situaciones. La habilidad consiste en negarse a huir para aprender a amarnos tal como somos. Al cultivar esta capacidad de mirarse a sí mismo lúcidamente, al amarse incondicionalmente, aprendemos la compasión, es decir: aprendemos a aceptar en el otro lo que aceptamos en nosotros mismos. Al saber cómo amar a una persona, podemos amar a millones de personas.

La bodhicitta absoluta va un paso más allá. Es la apertura del corazón, la capacidad del amor incondicional hacia el mundo, más allá de juicios y prejuicios. Llegamos a tal nivel mediante el entrenamiento. Al comenzar por observar nuestros estados mentales (o estados de ánimo), y luego, al no dejarnos atrapar por ellos, y al acoger el sufrimiento inherente al no escapar de ellos; y entonces superamos los miedos y los dolores, y de esta manera, elevándonos, ayudamos a reducir el sufrimiento en el mundo.

Cuando logramos evitar el shenpa, cuando aceptamos sentir inseguridad e ira, y observar nuestros estados de ánimo sin hacer un acto inmediato; ya estamos evitando una escalada. Pero también es posible acompañar esto con un voto de que esta actitud afecta a otros que sufren de la misma manera, sintiendo compasión por ellos. Incluso es posible practicar esto fuera de la situación, visualizando un sentimiento de aversión, por ejemplo. La práctica lleva a esta aversión a desintegrarse. Por lo tanto, no se trata de huir de la incomodidad, ni de buscarla, sino de atravesarla, y así obtener acceso a una nueva fuerza, a una conciencia ampliada.

Si consideramos este aprendizaje a nivel global, y que lo que estamos experimentando ahora es la

consecuencia de nuestras acciones del pasado; al trabajar sobre uno mismo en la compasión, sembramos las semillas de una paz futura en el mundo. No importa cuánto tiempo tome, lo importante es actuar ahora en la dirección correcta. Los cambios realizados en si mismo y en otro lugar crean así una nueva cultura.

Cuando no mordemos el anzuelo, y permitimos una pausa en lugar de reaccionar: quemamos las semillas de la agresión. Al mismo tiempo, nos abrimos a una realidad ampliada y trabajamos por un mundo mejor. Cuando todas nuestras semillas de agresión se quemen, irradiaremos la confianza, la autenticidad; estar en nuestra presencia será agradable. Porque si nos amamos a nosotros mismos, sin vergüenza, sin culpa, y avanzamos con seguridad, alimentando la compasión por nuestro prójimo, incapaces de reprocharles, lo que ya no nos reprochamos a nosotros mismos; entonces nadie podrá sentirse en peligro frente a nosotros.

Pema Chödrön propone, cuando nos alejamos de la tensión y cultivamos la compasión, simplificar las cosas. Aceptar lo que es, sin hacernos mil preguntas, y atravesar, comenzar a hacer las cosas de manera diferente, participando en esta nueva cultura, para nosotros y para todo el planeta.

Claire De Brabander

Enero de 2009

traducción Septiembre de 2018

del sitio : <http://sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>

pagina : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Nuestrapropiaviolencia.htm>

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.

Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. No hesite a señalar los errores. Ver más a la pagina : <http://sechangersoi.be/ES/ES-traduccion.htm>.