

**PASO TRES:  
ABRAZAR LA IMPERMANENCIA.  
SE PUEDE PONER FIN  
AL SUFRIMIENTO**

En los Pasos Uno y Dos exploramos el sufrimiento con mucho detalle. La buena noticia es, en el Paso Tres, que vamos a ver cómo sí hay un modo de dejar de sufrir. La tercera noble verdad nos dice que el ciclo del sufrimiento tiene un final. Cuando nos damos cuenta de que existe el final del sufrimiento puede surgir para nosotros una nueva libertad y felicidad.

Esta comprensión puede empezar a liberarnos de nuestro deseo ansioso. La impermanencia es el eje. Si las cosas no cambiaran el sufrimiento no acabaría. Saber que todo cambia implica que también el sufrimiento debe de acabar. No siempre tenemos que ser la persona que padece una adicción o una conducta compulsiva u obsesiva. Sin embargo, aunque sepamos en principio que todo cambia es fácil que se nos olvide o que nos comportemos como si eso no fuera verdad. Por ejemplo, cuando nos identificamos como alcohólicos o adictos lo que estamos diciendo es que creemos que nuestra identidad es fija e inalterable.

Si empezamos a prestar una atención más cuidadosa a nuestra experiencia descubriremos que nada sigue siendo siempre igual. Podemos ver a nuestro alrededor los cambios en el clima y las estaciones. Hasta las cosas que parecen ser más sólidas, como los edificios, se derrumaban y mientras se construyen otras nuevas. También nuestros cuerpos van cambiando a medida que pasamos de la niñez a la edad adulta y la vejez. Nuestra mente cambia aun más rápido. Los pensamientos y los sentimientos vienen y van. Incluso esa fantástica experiencia que tuvimos ya no volveremos a vivirla del mismo modo.

Esto significa que podemos cambiar. Si aceptamos la impermanencia podemos modelar nuestra existencia dándole un rumbo conveniente y soltar los hábitos ociosos. Incluso cuando hay dificultades podemos recordar que también van a cambiar. La permanencia es un concepto en la mente pero no existe en la realidad viva. Cuando nos aferramos a la idea de que algo pueda ser permanente nos estamos ocasionando sufrimiento, ya que tarde o temprano cambiará.

Vivir de acuerdo con la verdad de la impermanencia nos podría ayudar a liberarnos. Sería una libertad que traería consigo el fin del sufrimiento. ¡Quién no le daría la bienvenida a semejante alivio! Entre otras cosas, eso podría servirnos para saber que, aunque nuestra vida esté hecha un caos ahora, más adelante cambiará. Al ver la impermanencia soltamos los pensamientos que nos dicen «esto no puede cambiar» o «esto no va a cambiar». Siempre estamos cambiando. Es una ley natural.

## POR QUÉ ES TAN SIGNIFICATIVA LA IMPERMANENCIA

Cuando nos entregamos a nuestras labores cotidianas podemos dar

Paso tres: abrazar la impermanencia. Se puede poner fin al sufrimiento

por hecho cierto grado de estabilidad. Asumimos que si nos sentamos en una silla soportará nuestro peso. Contamos con que si giramos la llave para arrancar el coche se encenderá el motor, como sucedió la última vez que subimos al coche. Cuando abrimos el grifo de la ducha por la mañana, esperamos que aparezca el agua. Vemos que ya viene el autobús y anticipamos que nuestro cuerpo nos dejará correr para alcanzarlo.

Suponemos que la gente, los lugares y las cosas seguirán igual en muchos sentidos y que se comportarán como lo hicieron en el pasado. Si dudáramos de eso constantemente nos quedaríamos varados. Si sintiéramos que debemos revisar la silla para asegurarnos de que aguantará nuestro peso cada vez que nos sentemos o si esperaríamos que alguien hubiera estado mintiéndonos todo el tiempo cuando jamás nos ha mentado, al menos que nosotros sepamos, nos resultaría muy difícil hacer cualquier cosa.

De modo que, para fines prácticos, confiamos en que nuestro mundo goza de cierta predictibilidad. Aprendemos que necesitamos salir a cierta hora por la mañana para ir al trabajo, porque si no encontraremos tanto tráfico que llegaremos tarde. Reconocemos cuándo son las horas más tranquilas para comprar en el supermercado y no hacer largas colas. Aprendemos que determinado amigo sabrá escucharnos cuando tenemos problemas pero que, si lo que deseamos es colocar una repisa, recurrir a él no es la mejor idea.

Sin embargo, si nos aferramos mucho a la expectativa de que nada cambie es muy probable que suframos. En algún momento la silla se romperá. Quizá algún día nuestro amigo no nos escuche con tanta atención (podría ser que no se encuentre bien o que haya sufrido alguna pérdida).

Es inevitable que un día nos enfermemos y que nuestro

cuerpo no funcione tan bien como antes. La flor de nuestra juventud habrá de evaporarse.

Si seguimos recurriendo a nuestra adicción esperando que eso calme nuestra ansiedad y nuestra preocupación, un día nos encontraremos con que ya no está dando resultado. Aumentamos la dosis con la esperanza de que se adormezcan nuestros sentimientos, pero sigue sin funcionar y nos vamos sumiendo en la adicción, acabando en la calle en algunos casos extremos.

Podemos reconocer la verdad del cambio o podemos ir en contra del mismo o hacer como que no está sucediendo. Cerrar los ojos ante la impermanencia nos pone bajo presión, pues nos estamos defendiendo de la evidencia de lo contrario.

Enojarnos porque algo cambia nos estresa y nos puede llenar de amargura, a menos que nos conduzca a una acción constructiva. Encontrar el modo de vivir con la impermanencia puede reducir el sufrimiento innecesario y aportar una calidad de paz a nuestra existencia.

## LAS DIFICULTADES SON IMPERMANENTES

A veces sentimos que estamos atascados. Cuando nos enfrentamos a momentos dolorosos, podemos sentir como si el dolor jamás terminara. En parte es una respuesta natural. El dolor físico y mental pueden desatar una modalidad defensiva de supervivencia. Si, por ejemplo, de repente tienes un doloroso espasmo en la espalda, ese intenso dolor puede colmar tu mente hasta el punto de que no puedes prestar atención a ninguna otra cosa. Se puede sentir como si en la vida no hubiera nada más que ese dolor. Lo mismo puede ocurrir con el dolor mental, como cuando nos deja nuestra pareja.

Paso tres: abrazar la impermanencia. Se puede poner fin al sufrimiento

### *La historia de Holly*

*Durante mucho tiempo, Holly disfrutaba bebiendo muy buenos vinos junto con su esposo. Con frecuencia terminaba ebria, sobre todo los fines de semana, pero se las arreglaba para seguir trabajando sin problemas. Luego, tras de una enfermedad corta e inesperada, su esposo falleció. Su mundo se derrumbó. Recurrió a la botella más que antes y su trabajo empezó a verse afectado, hasta el punto en que los perdió. No pudo soportar ambas pérdidas y se pasaba el día bebiendo. En esos momentos, Holly sentía que su sufrimiento jamás cambiaría y se refugió en el alcohol para ahogar su desesperación.*

Cuando estamos en la modalidad de supervivencia el dolor posee nuestra mente y esta no parece capaz de ver más allá. No obstante, incluso estas experiencias tan intensamente dolorosas han de cambiar. Lo cierto es que están cambiando todo el tiempo. Si vemos con atención el dolor físico notaremos que las sensaciones aumentan y disminuyen. Quizá se desplacen por todo el cuerpo. A menudo el dolor mental se presenta en oleadas. Junto con estas sensaciones muchas veces hay pensamientos, toda una narrativa incluso y, en su momento, puede parecer que son permanentes. Eso empeora la experiencia y le da una calidad de desesperanza. Tendemos a tensarnos para soportar el dolor, aunque esa tensión extra no hace más que aumentar la incomodidad, como ya vimos en el Paso Dos.

Si podemos poner atención a la naturaleza cambiante de lo que sentimos, por difícil que sea lo que estemos experimentando, es menos probable que nos sintamos desesperanzados. Si podemos ver nuestros pensamientos como eso, simplemente pensamientos, quizá podamos soltarlos un poco. Podemos ver los pensamientos que dicen «esto es insoportable» o «esto nunca va a cambiar» tan solo como pensamientos que vienen y van. En ocasiones hablan muy

fuerte y dictan órdenes. A veces son mansos y seductores. Como sea, siguen siendo pensamientos. Solo son la historia que se cuenta la mente acerca de lo que está pasando.

Al estar atentos de esta manera pasamos de estar atrapados en el dolor y su historia a ser observadores silenciosos de todo ese espectáculo. Las sensaciones dolorosas y los pensamientos difíciles seguirán estando allí, pero no será lo único que haya. No estaremos tan atrapados por ellos ni controlarán nuestra vida como lo hacían antes. Ver la impermanencia en los momentos de dificultad nos puede aportar esa perspectiva más amplia. En lugar de quedarnos en las garras de los pensamientos y sentimientos dolorosos podemos contenerlos y dejarlos atrás.

## PODEMOS CAMBIAR

Quizás el mensaje más importante que nos da la impermanencia es que podemos cambiar. No solo todo lo que tenemos alrededor está cambiando sino que también nosotros estamos cambiando. Podemos cooperar con el proceso del cambio si no alimentamos los hábitos inútiles y en cambio fomentamos los adecuados. Cada vez que sentimos el impulso de actuar de una manera que no nos va a ayudar, tenemos la oportunidad de hacer algo diferente. Como dice el viejo dicho, si seguimos haciendo lo mismo obtendremos el mismo resultado.

Si actuamos, aunque sea un poco diferente, podemos empezar a hacer cambios. En su libro sobre el estrés, Mark Williams (quien desarrolló el método para tratar la depresión con atención plena denominado «Terapia cognitiva para la depresión con base en la atención plena» [MBCT, por sus siglas en inglés]) y Danny Penman nos animan a practicar los «liberadores de hábitos».<sup>12</sup>

Paso tres: abrazar la impermanencia. Se puede poner fin al sufrimiento

Cambiar lo que hacemos de manera repetida nos puede ayudar a romper hábitos y llevar más conciencia y creatividad a nuestra vida. Digamos, por ejemplo, que estamos acostumbrados a sentarnos en el mismo lugar en determinadas reuniones. Pues podríamos elegir un lugar distinto. Parecerá un cambio muy pequeño pero descubriremos que nos da una perspectiva diferente y nos sentiremos distintos. Si tenemos la tendencia de ver la televisión toda la tarde, podríamos decidir deliberadamente lo que vamos a ver y procurar apagar el televisor entre esos programas.

Impermanencia no significa que cualquier cosa sea posible. Aunque podemos tocar un instrumento musical es poco probable que por eso vayamos a convertirnos en estrellas de rock. Parte del secreto consiste en mantener con ánimo tranquilo las posibilidades. No podemos saber a dónde nos llevará esta vida tan misteriosa. Lo único que podemos hacer es dar el siguiente paso. Así que aunque nunca lleguemos a ser estrellas de rock, directores de cine o modelos de pasarela, el deseo de serlo nos puede marcar un rumbo. Desempolvar la guitarra y tocarla de nuevo puede mostrarnos una nueva dimensión de la satisfacción. Darnos tiempo para ver películas interesantes o prestar más atención a la ropa que elegimos puede significar un momento muy valioso.

## LA IMPERMANENCIA Y LA ADICCIÓN

### *La historia de Pete*

*Pete había estado bebiendo mucho durante años. Primero era solo los fines de semana. Poco a poco empezó a beber también entre semana y luego comenzó a necesitar un trago para poder funcionar por las mañanas. Salía con amigos a beber y regresaba a casa ya ebrio. Su novia terminó por hartarse y lo abandonó. En el trabajo lo descubrieron*

*bebiendo y lo despidieron. Siempre había bebido más que sus amigos, quienes fueron distanciándose de él. Al final ya bebía estando solo en su casa. Acumuló meses sin pagar el alquiler. Se cernía sobre él la amenaza del des.*

*Una día que iba a comprar más alcohol se desmayó y despertó en el hospital. Allí el doctor le dijo que tenía cirrosis hepática y que si continuaba bebiendo su vida terminaría en poco tiempo. Pete volvió a casa y fue directamente a la botella. No veía que sentido tenía hacer cualquier otra cosa. Sentía que había perdido todo lo que tenía algún valor y su único consuelo era la bebida. ¿Qué sentido tenía cambiar ahora?*

*Era primavera y por la ventana de su apartamento notó que un cerezo estaba floreciendo al otro lado de la calle. Recordó cómo le gustaba verlo florecer cada año: los capullos intensamente rosados, luego las ramas llenas de flores y después los pétalos que caían como confeti, tapizando la calle. No quiso que esta fuera la última vez que veía florecer al cerezo. De alguna manera, verlo florecer lo llenó de esperanzas. Quizá no tuviera que pasar el resto de su vida yendo de mal en peor. Probablemente pudiera hacer algunos cambios y modificar el rumbo de su vida.*

Antes de que Pete se encontrara con el momento del florecimiento de su cerezo, si le hubieras preguntado acerca del cambio acaso hubiera dicho: «Sí, las cosas cambian. ¡Empeoran!». Otra versión que escuchamos a menudo es: «Cada vez que trato de mejorar mi vida y hago el esfuerzo algo viene y me devuelve a donde estaba. No tiene sentido intentarlo».

La impermanencia tiene dos aspectos. Tenemos la experiencia de ver cómo algo llega a ser, surge, aparece y vemos cómo algo se va, desaparece, termina. Es común que nos inclinemos por ver solo un aspecto. Quizá solo notemos cómo las cosas terminan.

Paso tres: abrazar la impermanencia. Se puede poner fin al sufrimiento

Cuando lo vemos así la impermanencia puede parecer devastadora. El Paso Tres nos pide que prestemos atención a ambas facetas.

Cuando la vida es difícil y, sobre todo, si nos hemos enfrentado a muchas adversidades, cabe la posibilidad de que caigamos en un esquema de pensamiento en el que creamos que nada podrá mejorar. No es más que la mente haciendo suposiciones de permanencia. Creemos que siempre vamos a sentirnos así de mal. Entonces deseamos continuar con nuestra conducta adictiva. Sentimos que no tiene sentido hacer algo distinto y creemos que la adicción (como beber, por ejemplo) servirá para disimular los sentimientos incómodos. Es posible que nos dé un alivio temporal pero a la larga solo agrava las cosas, ya que el comportamiento adictivo se suma a nuestros problemas. Notar la impermanencia en esos momentos puede ayudarnos a ver que el cambio es posible. Podemos hacer cambios constructivos y nuestra vida puede mejorar.

Esto no significa que se borrarán las tragedias del pasado. No podemos cambiar el pasado pero podemos cambiar nuestras interpretaciones acerca del pasado. Sólo podemos trabajar con nuestra mente y nuestra vida como son ahora. Solo podemos trabajar con lo que vivimos en cada momento. Parte del éxito consiste en cambiar nuestra relación con lo que ocurrió en el pasado. Es algo que exploraremos más adelante.

La importancia del Paso Tres está en que veamos que ese cambio es posible. Si no creemos que es posible cambiar no habrá ninguna razón para que intentemos hacer cambios y lo más probable es que sigamos atascados.

### *La historia de Jackie*

*Jackie había estado tomando crack desde que era una adolescente. Recordaba la primera vez que fumó. Se sintió llena de confianza e inven-*

*cible. Todos sus problemas se habían desvanecido. El efecto le duró un rato pero al final se acabó. Comenzó a usar crack cada vez con mayor frecuencia. Eso lo elevaba pero ya no como la primera vez. El bajón era cada vez más marcado y empezó a utilizar tranquilizantes. Sabía en lo más íntimo que esa no era una forma adecuada de vivir pero aun así siguió tratando de obtener una experiencia como la de la primera vez.*

*Hubo un giro dramático importante cuando después de consumir crack durante un largo tiempo tuvo una caída particularmente severa. Se sintió deprimida y con ganas de suicidarse. Vio entonces que jamás iba a conseguir sentir lo que aquella primera ocasión. Eso ya había pasado y nunca llegaría al punto en que se sintiera siempre en las alturas y estuviera fuera del alcance de los problemas de la vida. Tenía que aprender a vivir haciendo frente a las dificultades. Contemplando que el pasado se había ido y soltando su deseo de aferrarse a él, logró al fin avanzar. Había aceptado el cambio.*

## ¿CÓMO PRACTICAMOS ESTE PASO?

Comenzamos a practicar el Paso Tres poniendo más atención en los pequeños cambios que se dan en nuestra vida. Podemos sentir los cambios del clima y los de la luz a lo largo del día. Podemos observar el cambio de los árboles en el parque o podemos comprar flores para casa y seguir su transformación al pasar de botón a flor y luego marchitarse.

### **Notar el cambio**

Date diez minutos o más para hacer esta reflexión. Puedes hacerla mientras caminas o te sientas al aire libre o en tu casa, mirando a través de una ventana abierta. De ser posible elige un sitio en el que haya plantas,

como un jardín o un parque. Si estás en el exterior nota la sensación del aire cuando toca tu cuerpo. Si lo deseas, desacelera tus pasos. No hay prisa de llegar a ninguna parte. Nota la calidad de la luz. ¿Es brillante u opaca? ¿Fuerte o suave? Trata de sentir qué hora es y nota cualquier cambio en la luz. ¿Se siente alguna brisa o un viento fuerte o está el aire muy calmado? Nota cualquier cambio en el movimiento del aire; ráfagas de viento o una calma cada vez mayor. Si hay nubes, nota su forma y su color. Con su forma indefinible, cada nube es única. Nunca antes habrás visto otra exactamente igual ni la verás en el futuro. Si puedes, observa cómo cambia su forma. Presta atención a la vegetación. Nota cualquier signo de vida nueva; nuevas hojas que se abren, botones de flor o nuevos brotes que emergen del suelo. Incluso en invierno quizá puedas ver los retoños de árboles que esperan que llegue la primavera para florecer. Nota las hojas o las flores que ya se han abierto plenamente. Busca las hojas, flores o retoños que ya van marchitándose. Si hay edificios nota señales de obras recientes; por ejemplo, pintura fresca o tabiques nuevos. ¿Se está descascarando la pintura de la fachada o se van gastando los ladrillos?

Mientras observas los cambios a tu alrededor, en el tiempo, las plantas, los edificios, nota cómo te sientes. ¿Al ver los cambios te sientes feliz, triste, indiferente, temeroso, alegre...? Procura estar lo más abierto posible a cualquier sentimiento que surja.

Al igual que las nubes y las plantas, también tú estás cambiando a cada momento. Intenta notar algún cambio a partir del instante en que empezaste esta reflexión. ¿Hay pensamientos o sentimientos distintos? ¿Sientes algo diferente en el cuerpo? ¿Puedes recordar otro paseo que hayas dado anteriormente? ¿En qué eras diferente entonces? ¿Cómo te sientes con los cambios que han ocurrido en ti? ¿Puedes permitir tranquilamente que haya cambios en tu vida?

A veces olvidamos que hace tiempo vivimos sin estar bajo el completo control de nuestra adicción. Podemos pensar que siempre hemos tenido una adicción. Es cierto que, para algunas personas, la adicción comenzó en el útero. Eso ocurre, por ejemplo, con el síndrome de alcoholismo fetal (SAF), pero hubo un tiempo en el que esa persona no bebía. Muchas personas que han padecido SAF eligen no beber porque no quieren vivir con las consecuencias del alcoholismo.

Recuerda, siempre estamos cambiando. Cuando nos recuperamos no somos las mismas personas que éramos antes de tener esa adicción. Hemos madurado y ahora somos alguien distinto. Eso puede darnos miedo.



### **La sabiduría semejante a un espejo**

Busca una foto de cuando tenías menos de diez años. Mírala bien y luego mírate en el espejo y ve en qué has cambiado.

A veces se nos olvida que hemos sido pequeños y vulnerables. Esta pequeña criatura nos acompaña siempre. Empieza a cuidarla y darle cariño. Cuando veas a los niños en la calle podrías pensar: «Así era yo». Este pensamiento puede ayudarte a abrir tu corazón y a sentir amor por ti.

Ahora ve una foto tuya antes de que tuvieras esa adicción. Observa bien cada detalle. Luego mírate en el espejo y observa cada detalle de quien ahora eres.

### *La historia de Mohamed*

*Mohamed tenía miedo de recuperarse porque sabía que había dañado su cerebro debido a su alcoholismo. No quería enfrentarse al cambio, de modo que seguía recayendo. Todo por sus miedos. Cuando por fin pudo dejar su adicción le pareció terriblemente difícil aceptar que su*

Paso tres: abrazar la impermanencia. Se puede poner fin al sufrimiento

*cerebro ya no funcionaba igual. Alguna vez había tenido lo que llamaba un cerebro científico, con el que recordaba cualquier cálculo y teoría. Ahora podía considerarse afortunado si lograba recordar el nombre de alguien a quien acababa de conocer.*

*Poco a poco Mohamed empezó a aceptar el cambio. Dejó atrás su antigua identidad como científico y se dedicó a otros intereses. Si bien había cambiado se dio cuenta de que su vida no se había acabado. Al soltar su vieja identidad pudo enfrentarse a su miedo de haber dañado su cerebro, dejó de torturarse con ideas inútiles y se puso en el camino de la recuperación.*

Podemos ver cómo nuestros estados de ánimo y nuestros pensamientos vienen y van. En ocasiones nos vemos atrapados por una serie de pensamientos y nos contamos una historia acerca de nuestra vida. Después, eso ya no está o nos ha atrapado otra historia. Nuestra mente es como un gran desfile con carrozas y bandas de música. Probablemente la banda vaya tocando una pieza que dice: «Eres un perdedor, tu vida no va a ningún lado». Quizá haya una mujer hermosa en la carroza, llevando una banderola en la que se lee: «Otro trago (u otra calada) y adiós preocupaciones». Cuando nos atrapan los pensamientos y los sentimientos es como si nos uniéramos a ese desfile o como si saltáramos a la carroza. Pero, en cambio, podríamos entrenarnos en observar la mente, como un espectador que contempla todo el espectáculo desde la acera. Ya que todo cambia, hasta los pensamientos y las emociones más irresistibles también pasarán.

Cuando se presente el deseo de incurrir en la conducta adictiva si, simplemente, lo notamos en lugar de dejarnos llevar por él, podemos observar cómo surge. Lo veremos crecer, alcanzar su clímax y menguar. Podemos sentir la primera incitación del deseo,

luego ver cómo nos colma la mente y, quizá, ver cómo aumenta la tensión en el cuerpo. Podríamos notar los pensamientos persuasivos: «de veras necesito comer chocolate antes de ver este asunto» o «solo una copa más no le hará daño a nadie». Si podemos estar ahí con ese deseo, siguiendo a la mente y al cuerpo, podremos notar cómo viene y va. Es lo que suele llamarse surfear el deseo. Como un surfista que va sobre las olas, también nosotros observamos las sensaciones y vamos sobre las olas de la mente.



### Tratar con amabilidad el deseo

Cuando se dispara el deseo, hay una emoción que te ha hecho sentir alguna incomodidad. El miedo, la tristeza y la ansiedad son algunas de ellas pero, hasta emociones como la excitación, la felicidad y el placer, te pueden crear incomodidad. La situación incómoda te causa un impacto en un nivel físico sutil. El cuerpo puede tener sensaciones desagradables y querrás alejarte de ese sentimiento de incomodidad. Si eres consciente de las emociones que sientes o incluso si te das cuenta de que se han disparado, detén lo que estés haciendo, practica el espacio de tres minutos para respirar (CCE) y puedes decirte:

Este es un momento de deseo vehemente  
 El deseo es una energía que surge y cesa  
 No tengo por qué identificarme con esta energía  
 Confío en que la sensación de ansiedad pasará.

Date un tiempo para estar con tu respiración. Ocupa tu respiración. Ella es la clave para el cambio. Siente cómo

Paso tres: abrazar la impermanencia. Se puede poner fin al sufrimiento

la respiración llena tus pulmones. Siente cómo se expanden tu pecho y tu vientre. Siente después cómo el aire vuelve a salir cuando el pecho disminuye su volumen con la exhalación. Quizá quieras darte un abrazo metafórico.

Al llevar la atención a la impermanencia estamos tratando de tener un panorama más amplio. La gran extensión de los cambios a través del tiempo nos puede ofrecer una perspectiva de nuestra vida que puede ayudarnos a no vernos atascados en nuestras dificultades inmediatas.

Para hacer esto necesitamos una perspectiva equilibrada que incluya tanto el surgimiento como la decadencia. Si empezamos a sentir desolación cuando contemplamos la impermanencia, esto significa, por lo general, que solo estamos prestando atención a un aspecto. Quizá sintamos que no tiene sentido hacer nada porque vamos a perder cualquier bien que pudiéramos ganar. Es algo que debemos equilibrar llevando la atención (y dando la bienvenida) a lo nuevo que está surgiendo o a nuevas posibilidades que se abren, por pequeñas que sean.

Podemos intentar detectar la tendencia que nos conduce a notar únicamente lo desagradable e ignorar o descartar los aspectos agradables de la experiencia. Como dice la canción de Joni Mitchell, «Both Sides Now» (del álbum *Clouds*, 1969), si le prestamos atención a los dos lados de la experiencia podríamos descubrir que comenzamos a aferrarnos menos a las firmes certezas de nuestra vida, a las historias que nos mantienen atrapados. Quizá vayamos abriéndonos al maravilloso misterio y la riqueza de una existencia a la que contemplamos con más plenitud.

## EL PODER DEL MANTRA

Durante siglos, muchas tradiciones espirituales en África y Asia han utilizado mantras para sanar al alma. Uno de los mantras más antiguos es la sílaba sagrada *om*. Con frecuencia se emplea para cerrar una sesión de yoga y precede a muchos otros mantras. Se dice que cuando entonamos esta sílaba su vibración contribuye a nuestra integración psíquica. Muchas escuelas de budismo usan la técnica de cantar mantras. Hay todo tipo de mantras en el budismo y pueden evocar compasión, bondad, alegría y ecuanimidad.

Cuando estamos sufriendo por algo, a veces las palabras, los conceptos y los ejercicios pueden parecernos absurdos. Sin embargo, las enseñanzas budistas nos recomiendan los mantras, que son sílabas sagradas que resuenan en el cuerpo y producen emociones positivas. Muchas veces estos mantras corresponden a *bodhisattvas* arquetípicos o seres iluminados. Podemos pensar en los *bodhisattvas* como seres míticos que se han comprometido en ayudar a aliviar el sufrimiento de todo el mundo, o bien, podemos verlos como representaciones de la mente despierta. Podemos relacionarnos con los *bodhisattvas* como con fuerzas externas que aprovechamos o como con símbolos de lo mejor que podemos llegar a ser, del potencial que reside en lo más profundo de nuestra mente y nuestro corazón. Dos de los *bodhisattvas* más conocidos son Tara y Avalokiteshvara. Cuando cantamos sus mantras o los evocamos podemos imaginar que irradian compasión.

Uno de los mantras más famosos pertenece a Avalokiteshvara: *om mani padme hung*. Se cree que si entonamos este mantra desarrollaremos compasión en nuestros corazones. Otra figura que se asocia con la compasión es la *bodhisattva* Tara Verde. Dicen que Tara protege a la gente de los peligros mundanos ordinarios y de

Paso tres: abrazar la impermanencia. Se puede poner fin al sufrimiento

los tres factores que ocasionan el sufrimiento humano: la codicia, el odio y la ilusión. El mantra de Tara Verde es un canto festivo de su nombre: *om tare tuttare ture svaha*.

Si eres una persona inclinada a la devoción, puede funcionar bien cantar mantras. Sin duda pueden servir para calmar a la mente, si sientes que los ejercicios de meditación y reflexión te son muy difíciles debido a todo el «parloteo» que hay dentro de la cabeza.

Para algunas personas, la idea de sentarse a reflexionar o meditar puede ser su peor pesadilla. Si la mente está muy ocupada o si tenemos emociones fuertes y dolorosas, quizá sintamos que, de momento, no podemos enfrentarnos a estar simplemente sentados con esas experiencias con la única ayuda de la respiración.

Algo muy sencillo que podemos hacer cuando nos consume una negatividad es cantar un mantra. Esto nos puede permitir apartarnos por un momento del pensamiento tóxico obsesivo. En los momentos difíciles, puede resultarnos más fácil mantener la atención en un mantra que en la respiración. Si no alimentamos los pensamientos que no nos ayudan, podemos empezar a romper con parte de las ataduras que estos nos han tendido.

El poder del mantra nos puede ayudar a cambiar nuestra vida. Se podría considerar que recitar mantras es como repetir una afirmación del tipo «yo me amo» o «soy importante». Nadie sabe con certeza cómo funcionan los mantras pero las personas que los recitan saben que tienen la capacidad de purificar el corazón. Se cree que los mantras protegen la mente de la ira, el odio y el miedo, y que propician la integración psíquica. Recitar mantras contribuye a hacer que todo el cuerpo se sienta vivo.

Puedes escuchar algunos mantras en nuestro sitio de internet (<http://thebuddhistcentre.com/eightsteps>) y oír cómo se ento-

nan. Trata de pronunciar los mantras correctamente, lo mejor que puedas, pero no te obsesiones con la pronunciación. Lo más importante es la intención.

### **Cantar mantras**

Deja este libro a un lado y siéntate donde te encuentres cómodo. Quizá desees encender una vela o poner incienso. Empieza por contactar con la tierra, conectándote con tu respiración y con las plantas de tus pies y tus isquiones (los huesos sobre los que te sientas). Simplemente respira. Junta las manos a la altura del corazón, como si fueras a rezar. Si prefieres, siéntate y coloca las manos en tu regazo, con las palmas hacia arriba, una sobre la otra, con los pulgares tocándose.

Cuando te sientas estable trata de cantar uno de los mantras que aparecen más abajo durante unos cinco minutos. Haz una pausa antes de pasar a otro. Asimismo, puedes investigar qué otros mantras hay y buscar uno que resuene en tu corazón. Entonces repítelo una y otra vez sin preocuparte demasiado por la pronunciación, pero mantén el deseo de transformar tu ira, tu odio y tu miedo, o bien, mantén el deseo de sentir una verdadera felicidad. Si te cohibes haz una pausa y empieza de nuevo, buscando tu propio ritmo y entonación.

Canta por lo menos cinco minutos y observa cómo te sientes. Si te sientes más cómodo así que meditando haz de la entonación de mantras tu práctica. Estos son algunos de los mantras que utilizamos en nuestra tradición budista:

- *om mani padme hung*
- *om tare tuttara svaha*

Paso tres: abrazar la impermanencia. Se puede poner fin al sufrimiento

Mientras cantas el mantra puedes imaginar cómo se transforma todo tu ser. Siente que la compasión colma todo tu cuerpo. Confía en que el momento pasará. Confía en que todos los momentos en que ansías algo son impermanentes.

Cuando se asiente tu mente y te encuentres con mayor tranquilidad puedes empezar a reflexionar acerca de estas preguntas:

- ¿Qué ha cambiado en tu vida durante los últimos diez años?
- ¿Qué ha cambiado en tu vida durante los últimos cinco años?
- ¿Qué ha cambiado en tu vida durante el último año?
- ¿Qué ha cambiado en tu vida hoy?
- ¿Qué ha cambiado en tu vida en la última hora?
- Si ya no hubiera más sufrimiento, ¿cómo se reflejaría eso hoy en tu vida?

### **RESUMEN**

En el Paso Tres asumimos que el sufrimiento termina, que todo en la vida es impermanente y eso incluye nuestras adicciones y nuestro comportamiento compulsivo y obsesivo. Aceptamos que el cambio es posible. Empezamos a prestar atención a los pequeños cambios. Para ello practicamos uno de los ejercicios de meditación que nos ayude a desacelerar.

Este es un recordatorio de que hay que hacer una pausa al final del Paso Tres y darnos un espacio de tres minutos para respirar.



**Espacio de tres minutos para respirar (CCE)**

**Conciencia** de los pensamientos, sentimientos y cuerpo.

**Concentración** en la respiración, nota la respiración, hazte consciente de la respiración.

**Expansión** de la respiración por todo el cuerpo, conéctate con todo el cuerpo.