



Vayas Donde Vayas... Allí Estarás.

Jon Kabat-Zinn

Extraído del libro

WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE

Compilación y Desarrollo:
Rogelio Carrillo Penso

VERSIÓN 24.11.06



¿Has notado que no hay manera de escapar de nada? ¿Que más temprano o más tarde, aquellas cosas que prefieres no afrontar y de las que tratas de escapar, o meter debajo de la alfombra, o quizás pretendes ignorar te alcanzan de nuevo, especialmente si ellas tienen que ver con viejos patrones o temores?

Existe una romántica creencia que *si algo no sirve aquí*, lo único que tienes que hacer es *ir allá* y las cosas serán diferentes. Si un empleo no sirve, cambia de empleo. Si la esposa no sirve, cambia la esposa. Si esta ciudad no sirve, cambia de ciudad. Si los hijos son un problema, deja esa responsabilidad a otros. La razón latente de nuestra actitud es que la causa de los problemas este *fuera* de nosotros —está en otro sitio, en otras personas, en las circunstancias; y que si cambiamos la ubicación o las circunstancias todo encajará de nuevo, podremos comenzar de nuevo, un nuevo renacer.

El problema con esta forma de ver las cosas es que *“muy convenientemente”* ignora el hecho que nosotros llevamos a nuestra mente y a nuestro corazón, y algunos a lo que llaman su “karma”, constantemente con nosotros. No podemos escapar de nosotros mismos, hagamos lo que hagamos.

¿Y que otra razón tenemos que no sea la ilusa esperanza de pretender que las cosas serán mejores o por lo menos diferentes en otra parte? Tarde o temprano, los mismos problemas volverán a surgir ya que de hecho ellos nacen de los patrones y paradigmas que tenemos para ver las cosas, para pensar en ellas y para comportarnos.

Frecuentemente *nuestras vidas dejan de funcionar porque nosotros dejamos de trabajar sobre las cosas de la vida*, porque no tenemos la voluntad de asumir nuestra responsabilidad por las cosas tal cual son, o trabajar sobre las dificultades que enfrentamos. No comprendemos que es realmente posible lograr claridad, comprensión y transformación en medio del hoy y del ahora, no importa lo problemático que sea; aunque lo más fácil y menos amenazante para nuestro propio yo, es proyectar la manera como enfrentamos nuestros problemas hacia influencias de otras personas o del entorno.

Lo fácil es buscar defectos y culpar a otros, creer que lo que se necesita es que *lo exterior* cambie, escapar de las fuerzas que nos están maniatando e impidiéndonos encontrar nuestra felicidad. Inclusive puede que nos culpemos por todo, y en un último intento por escapar de nuestra responsabilidad, huyamos porque sentimos que no hemos hecho otra cosa que enredarlo todo, o que somos un caso perdido imposible de componer. En cualquier caso, llegamos a creer que somos incapaces de cambio o crecimiento, y que lo sano es evitar herir a otros, retirándonos de la escena.

Las víctimas de esta forma de ver las cosas están por doquier. Miren en cualquier dirección y encontrarán relaciones rotas, familias fracturadas, personas



destruidas, extraviados y sin raíces que deambulan de un sitio a otro, de un empleo a otro, de una relación a otra, de una forma de salvación a otra con el deseo desesperado que la persona correcta, el trabajo conveniente o el libro correcto los ayude a que todo sea distinto. O por el contrario nos sumimos esa sensación de soledad y falta de amor, de desaliento que nos hace renunciar a cualquier intento por modesto que sea, o por errado que parezca, de encontrar paz y tranquilidad.

La meditación por si sola no hace a nadie inmune a los patrones de pensamiento que nos hacen mirar hacia fuera por respuestas que resuelvan nuestros problemas. En oportunidades las personas van crónicamente de una técnica en otra, de profesor en profesor, o de tradición en tradición buscando ese “algo” especial, esa enseñanza fortuita, aquella relación única, esa “revelación” momentánea que nos haga comprender y nos libere.

Pero esto también puede transformarse en otra desilusión importante, parte de una cruzada interminable para evitar ver esa dolorosa realidad que está mucho más cerca de nosotros. Limitados por el miedo e impulsados por el deseo de encontrar a alguien que los ayude a ver las cosas con mayor claridad, caemos en dependencias poco saludables con maestros de meditación, olvidando que por bueno que sea el maestro, el trabajo en nuestro interior es responsabilidad de cada uno de nosotros, y que ese trabajo proviene del tejido de nuestra propia vida.

Algunos terminamos usando los retiros de meditación como una forma de mantenernos a flote en lugar de cómo una legítima oportunidad para profundizar en nosotros mismos. Ciertamente que en los retiros todo parece más fácil, las necesidades básicas han sido cubiertas. El mundo tiene sentido, todo lo que tenemos que hacer es sentarnos y caminar, tomar conciencia, vivir el presente, mientras empleados atentos nos cocinan y atienden, escuchar la sabiduría de aquellos que trabajaron profundamente sobre sí mismos y han logrado comprensión y armonía en sus vidas, en la creencia que así seremos transformados, inspirados a que vivamos con mayor plenitud, y aprenderemos a manejarnos en este mundo, a lograr una mejor perspectiva de nuestros propios problemas. En cierta forma todo esto es verdad. Buenos maestros y largos períodos de aislada meditación durante un retiro puede ser profundamente valioso y sanador, *si y solo si* estamos dispuestos a abordar todo lo que aflora durante el retiro.

Pero tenemos que estar alertas y cuidarnos del peligro de aislarnos del mundo real y que nuestra “transformación” solo sea cosmética. Los efectos de un retiro o un sabático pueden durar algunos días, semanas o meses antes de volver a caer en los viejos y conocidos patrones de poca claridad en nuestras relaciones, con la mirada puesta en el próximo retiro, o el próximo maestro, o el nuevo viaje o peregrinación a sitios remotos o cualquier otra fantasía romántica que nos ayude a lograr mayor profundidad de pensamiento y conciencia, donde al fin todo se aclare y nos transformemos en mejores personas.



Esta forma de pensar es una trampa vulgar y permanente. No hay forma de huir con éxito de nosotros mismos, solo la transformación. No importa si está usando medicación o meditación, alcohol o el Club Med, un divorcio o renunciar al trabajo.

No hay soluciones que nos lleven al crecimiento personal si no afrontamos el presente completamente, abriendo nuestra mente y permitiendo que la rudeza de la situación actual suavice nuestras propias rigideces. En otras palabras, debemos estar dispuestos a dejar que la vida misma sea nuestra maestra.

Este es el camino para trabajar desde donde estamos y con lo que tenemos aquí y ahora. Entonces, *este* es el lugar: *esta* relación, *este* dilema, *este* trabajo. El reto de *tomar conciencia* es el de trabajar sobre las precisas circunstancias en que nos encontramos sumidos –sin importar lo desagradables, lo desalentadoras, lo limitantes, o lo interminables y permanentes que sean o parezcan ser– y asegurarnos que hemos hecho todo lo que esté a nuestro alcance para usar sus energías para transformarnos, antes de tomar la decisión de aceptar lo inevitable y continuar nuestro camino. Es aquí, en este sitio y momento que el verdadero trabajo debe suceder.

Y si nos asaltan pensamientos como que nuestra práctica de la meditación es rudimentaria o no sirve, o que las condiciones en que estamos no son las adecuadas, o que mejor sería irnos a una caverna en los Himalayas, o a un monasterio en Asia, o a una isla en el Caribe, o a un retiro en algún sitio inaccesible donde las cosas irían mejor, donde haríamos mejor uso de nuestras capacidades –*piénselo dos veces*.

Cuando vayamos a nuestra cueva, a nuestro monasterio, a la isla, o al retiro –*allí estaremos*– con nuestra misma mente, nuestro mismo cuerpo, las mismas ilusiones, los mismos temores, las mismas limitaciones, las mismas fortalezas y las mismas debilidades, con el mismo aliento que tenemos aquí. Después de los primeros quince minutos en la cueva nos sentiremos solos, o querremos más luz, o nos caerán gotas del techo. Si estamos en la playa estará lloviendo, o hará demasiado frío o habrá mucho sol. Si estamos en un retiro a lo mejor no nos gustan los conferencistas, o la comida, o el cuarto ...siempre habrá algo que nos disguste.

¿Así que porqué no nos dejamos llevar y admitimos que a lo mejor estaremos en casa donde sea que estemos? En ese preciso momento es que tocamos nuestra esencia profunda e invitamos a nuestra conciencia a que entre y nos ayude a sanar. Si comprendemos esto, *entonces y solo entonces* la cueva, el monasterio, la isla o el retiro nos ofrecerán toda su verdadera riqueza.

Pero igual nos lo ofrecerán todos los otros momentos y lugares.