

DÍA 3 / SESIÓN 1



Realidad sin filtros

Lama Ngawang Norbu

2025

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier tipo de reproducción electrónica o mecánica, la distribución, comunicación pública y modificación de esta obra sin contar con la autorización expresa de los titulares de su propiedad intelectual.

Luego habrá un rato para que, si tenéis preguntas, las podáis hacer de manera individual. Vamos más al grano.

P1:

En nuestro grupo ha habido una persona que ha compartido que había tenido una experiencia de impermanencia muy contundente con la muerte de un familiar. A la vez, lo primero que ha dicho es que una de las proyecciones que hacía de permanencia era su familia, aunque había tenido una experiencia muy directa de que eso en cualquier momento se podía romper. También nos ha compartido que ese momento le había dado mucha claridad, una sensación de amar mejor al resto de familiares, una sensación muy aterrizada, pero que parecía incompatible con su rutina. En el momento en que se reconectó con la rutina y volvieron todos a sus trabajos y a lo que tenían que hacer, eso parecía que no podía integrarse ahí. La duda es: ¿Cómo puede ser que haya esta incompatibilidad y esa proyección después de haber tenido una experiencia tan clara, y además, en cierto sentido, aunque triste, positiva? Que no es lo mismo que nosotras proyectando nuestra muerte, y teniendo una experiencia un poco deprimente o inquietante.

Lama Norbu:

Tiene mucho que ver con lo que íbamos diciendo ayer. Esto es muy claro, y la práctica nos lo pone delante: cuando tenemos la sensación de que no podemos integrar una experiencia, una vivencia o alguna comprensión, algún momento de lucidez en nuestro día a día, es porque nuestro día a día está articulado con base en otro paradigma. Y, por lo tanto, va a ser siempre difícil ese diálogo entre lo que descubrimos a través de la práctica, o a través de determinadas vivencias que nos permiten, de golpe, rejerarquizar las prioridades, lo importante. La muerte esto lo hace a menudo. Si no lo podemos integrar en nuestra vida es porque nuestra vida sigue siendo una oda a la permanencia, seguimos viviendo de espaldas a la impermanencia.

Va a ser difícil que a través de una experiencia y un aprendizaje, *una* experiencia o *un* aprendizaje, pueda cambiar totalmente nuestra vida. Esto pasa solamente en las películas, de verdad. Uno puede decir: "No, a mí me pasó porque yo viví muy diferente..." Es que es mecánico, es imposible. Eso es que ya estabas haciéndolo un poco diferente. Es que el paradigma, tu vida diaria, ya se estaba moviendo en unos términos que eran permeables y que permitían que esa experiencia fuera integrada, fuera integrable.

No se puede, por eso nosotras recomendamos experiencias de retiro y asumimos cómo te puede transformar profundamente un retiro, pero si no tenemos la capacidad de practicar en el día a día, si no vemos sostener la práctica más allá de esa experiencia extraordinaria, va a ser prácticamente imposible transformarnos. El cambio y las transformaciones pasan en el café de cada día, pasan ahí. Es cómo nos relacionamos con eso, con esa rutina.

Si hemos ido tomando decisiones que nos predisponen a abrirnos de una determinada manera o a ser más flexibles o a darnos un determinado margen de maniobra, si hemos incorporado herramientas atencionales y analíticas en términos introspectivos, si tenemos en cuenta determinados ángulos en nuestra vida porque hemos logrado que el sistema se haya resquebrajado y permita que emanen algunos destellos de esa sabiduría, de esa inteligencia fundamental... Pero si no hemos conseguido eso, una experiencia no nos va a cambiar. O sea, todo nos cambia porque estamos en continuo cambio, pero no vamos a poder tener las riendas. No vamos a poder integrar esa experiencia, en el sentido que transforme de base radicalmente nuestra vida. Eso es muy complicado.

No apostemos todo a la experiencia, va a ser una pérdida de tiempo. Si esto fuera así —si a través de la experiencia y de las vivencias nos convirtiéramos en seres más sabios—, cualquier persona, cuanto mayor, mejor. Y a veces coincide que sí, pero a veces no mucho, la verdad. No sé a vosotras, a mí se me ocurren unos cuantos ejemplos que [hace que duda con la cabeza]... y muchas experiencias han vivido, y muchas muertes, seguramente, cercanas.

Que te va a sacudir el sufrimiento explícito, que te van a sacudir las experiencias de desajuste entre las proyecciones y lo que es, desde luego. Te van a sacudir. Pero que eso caiga en un lugar que sea fértil, y que realmente puedas transformar tu vida a través de eso, solo pasa si hay una práctica constante, si sabemos sostener una determinada mirada también cuando no estamos delante de ese tipo de experiencias. Como, por ejemplo, esto que estamos haciendo estos días aquí: no es reactivo, es una decisión, lo hemos convertido en una decisión. De entrada era reactivo, de alguna manera, y lo estamos convirtiendo en una decisión. Así es como vamos a hacerlo, así es como será útil.

P2:

En relación con la práctica o el camino, ¿qué pasa cuando empezamos a darlo por supuesto, como algo que va a estar ahí siempre, con cierta percepción de permanencia? Había gente en el grupo que llevaba muchos años practicando, más de 20 años, y gente que no tanto, pero también con un convencimiento de que practicaremos toda la vida. De alguna forma, es como que se accede a hacer algunos cambios, pero no se va a la raíz. Quizá tiene que ver con esta asunción de permanencia en cuanto al camino, de que va a estar siempre. Veíamos que hay algunas que se resistían a cambiar profundamente. ¿Qué pasa con eso?

LN:

Hay algunas de vosotras que habéis oído esta reflexión, y quizás es un poco demasiado exigente para el tono que deberíamos tener ahora, la media que debería estar sosteniendo, pero ya que lo dices y hablas como portavoz de gente que lleva muchos años practicando, permíteme que [dude]. Nos lo deberíamos tomar así, lo digo genuinamente, a mí me sirve tomármelo así, dudar de si soy practicante, y de si estoy en el camino. Decir que llevo muchos años practicando... Vamos a ver, has practicado a veces. Tantas veces como de verdad has practicado, así ha ido desarrollándose tu mente. Tantas

veces como te has distraído, así es como no se ha ido transformando tu mente hacia donde quieres, sino que se ha ido transformando hacia otros lugares.

Enmarcarte dentro de una especie de refugio y decir: “Bueno, yo ya soy practicante, yo ya soy budista”, como si identificarte con algo te cambiara. “No, bueno, es que medito cada día”. Veamos qué tal. Y no es para desanimar, al contrario. Las causas de perder entusiasmo son cosa nuestra, cuando tratamos así de mal la práctica, pero si tratáramos bien la práctica estaríamos entusiasmadas. O asumir que es precisamente porque no hemos cuidado a veces la práctica que no tenemos según qué frutos, debería darnos entusiasmo. Los resultados dependerán básicamente de nuestra exigencia, y esto sucede cuando tenemos, de verdad, la sensación de estar alineadas, y aquí el papel de un maestro o una maestra es clave. Tenemos que tener la certeza y la autonomía de asumir que la práctica nos está sirviendo. Y eso, como decía el otro día Chagdud Khadro, hablando de la duda como uno de los obstáculos para la liberación, en realidad es un importantísimo antídoto contra la duda: asumir que la práctica no está funcionando.

Aparte de esa certeza autónoma, tenemos que tener muy claro que sin alguien que está supervisando, de alguna manera, eso, podemos estar haciéndonos profundísimas trampas. Y al final no es tan difícil: esto está funcionando, o no está funcionando. Hay maneras de verlo. El Dharma no es, en última instancia, en relación a la transformación de la mente, una propuesta metafísica, y en términos de cambio no es asintótica, no es una cosa de que nos vamos acercando y no acabas de transformar nunca del todo nada porque “hasta que no te liberes”. Eso no es verdad, no funciona así. El camino gradual es de verdad gradual: vas haciendo determinadas conquistas, y las vas haciendo de verdad. Si no lo estás haciendo, es que no estás practicando bien. Y si no estás practicando bien es porque te estás creyendo que estás practicando y no estás practicando. Este es el mayor de los obstáculos que tenemos como practicantes: creer que estamos practicando cuando no estamos practicando. Cuando eso pasa es que se ha soltado alguna pieza y no nos hemos dejado auditar, no hemos auditado nuestra práctica.

P2:

¿Qué pasa entonces? Entiendo que el papel del maestro es determinante, pero qué pasa cuando, precisamente como el camino es gradual y si se pone en práctica es como un manual, si lo sigues más o menos hay cosas que cambian...

LN:

Si lo sigues bien, “más o menos”, no.

P2:

Si lo sigues bien cambias, sin duda.

LN:

Esto es importante. Es como decir: “Monta el mueble de Ikea, déjate tres o cuatro piezas, y más o menos...” Más o menos no, se va a desmontar, seguramente. Sigue las instrucciones.

P2:

Claro. ¿Cómo no contentarse con una serie de cambios que vemos que efectivamente hemos tenido, y que es gracias a la práctica? ¿Cómo vamos a las brasas del fuego?

LN:

Porque samsara, la inercia que tiene nuestro sistema haciendo sufrir y haciéndonos sufrir, es más fuerte que esos pequeños cambios que hemos hecho en los 5 o 10 primeros años de práctica. “Es que más o menos ya controlo un poco la situación”, pero tú estás sufriendo igual. Si no estás sufriendo igual, si tienes la sensación de que no se manifiesta en ti de ninguna manera el sufrimiento que todo lo abarca, tienes una sensación de un contentamiento estable y de que eres imperturbable ante las condiciones externas, felicidades, sigue practicando. Aguanta eso, te está funcionando, es maravilloso. Yo no conozco a nadie así —a mis maestros, a nadie más—, que diga: “Yo es que estoy en ese momento perfecto, maravilloso”. Yo no lo conozco, por eso tiendo a ser, en este sentido, conmigo mismo y con la gente que me rodea... No hace falta grandes recetas mágicas, como “bueno, pero si ya estás más o menos muy bien...” ¿Tan bien estás? Ven, pásate un par de días conmigo, vamos a probar qué tal [bromea].

Esa es la trampa, cuando yo digo que te dejes fiscalizar por un maestro, si estamos hablando de lo que queremos practicar de verdad, si tienes maestro o maestra, tienes que, de vez en cuando, alguna vez en la vida, exponerte a eso, porque ese es el tema. De qué sino tanta historia y tanta literatura aquí con los maestros. Va de liberarse. Si ponen esta herramienta tantas veces en un lugar de importancia es por algo, de verdad. Y no es porque el rol sea agradable. Es porque es útil para la liberación. Porque te pone a prueba, porque, como nos situamos ante una figura que hace esa función, nos hace despertar todas estas cositas. Esas que creemos que ya tenemos más o menos muy bien situadas. La gente que quiere estar *chill* [tranquila] está lejos de un maestro. Luego no está [tranquila], porque sigue pasando enfermedad, degeneración, muerte, aflicciones, *kleshas*. Si no hay *kleshas*, felicidades, si estás teniendo una buena época —que esto es lo que a veces nos confunde—, y buenas épocas tiene todo el mundo: quien practica, y quien no practica también. Esto es lo que despista, porque es el típico “pues yo tengo un colega que está muy bien”. Tu colega está muy bien ahora, y yo no le deseo nada malo a tu colega, pero es que la vida hará. ¿Que no lo veis? Hay un desencaje fundamental; en algún momento va a manifestarse ese sufrimiento.

Desde el punto de vista del Dharma —soy un fanático de esto que estoy diciendo—, estoy extraordinariamente convencido de que mientras haya ignorancia, habrá sufrimiento. O hemos trascendido completamente la ignorancia, o... Es importante entenderlo, porque si no parece que hay esta especie de estado endiosado, de que todo sale bien, todo nos va bien, la vida nos sonríe, las cosas pasan pero tampoco son tan graves... Esto es temporal. Hay que ser absolutamente irresponsable para no darse cuenta de que es temporal, y hay que hacer algo al respecto. Si estás en esa posición en que todo te está yendo bien y que todo es muy agradable, que te apetece algo y lo consigues, de que todo es fácil, responsabilízate de ese estado, porque se va a acabar. Responsabilízate, haz algo, pon en marcha algo desde esa posición de comodidad, precisamente, más que desde otro lugar que te va a costar más y que vas a estar ahí identificándote con tu sufrimiento, diciendo

que no puedes ir más en profundidad porque estás muy traumatizado, porque “mira lo que me ha pasado, en concreto, mi sufrimiento es muy importante, esto en concreto es muy importante”. Desde ahí no puedes practicar mucho.

El budismo habla de su propia cosmología, define los diferentes reinos de existencia. Y estos son los dos extremos: el de los dioses de que todo está bien y no hay que mirarse el sufrimiento, y el de los reinos inferiores en el que hay tanto sufrimiento que no se puede practicar. En nuestra psicología humana hay esos dos estados. Lo que estoy diciendo es que es cuestión de tiempo. Samsara, tal y como se explica, es así: tic-tac, vas a ir de un lado a otro, y ahora estás bien, pero estarás mal. Nuestro proyecto aquí no es un proyecto cortotermista. Esto que estamos intentando aquí, o lo que intenta esta tradición, no es algo para darnos resultados agradables en los próximos 10 o 15 años. Nuestra mirada está un poquito más arriba, es un poquito más exigente. Queremos algo un poco más sostenible, y el apego al resultado cortotermista nos va a traer muchos problemas. Porque desde ahí, evidentemente, si me están yendo bien las cosas, si tengo privilegios, ya me sonríe la vida, la fortuna, ¿de qué me voy a preocupar? Esto es porque tienes apego al resultado, eso es porque estás decidiendo moverte en un sentido muy cortotermista. Es como “todo está bien, no toques nada, tira para adelante, no mires mucho”. Esta es la actitud del antipracticante. Nosotros somos tremendos, decimos: “¿Estoy bien? No debo estar tan bien, seguramente”.

Pero no porque seamos unos puñeteros y nos guste sabotearnos y boicotearnos —que también, pero como a todo el mundo, no más—, es que entendemos que hay que hacer algo desde ese estado de privilegio, que es momentáneo. Sabemos que es momentáneo, porque estamos alineadas con el primer sello. Esta sensación de bienestar sabemos que es una sensación que se va a acabar. Y no pasa nada. Al contrario: como lo sé, voy a hacer algo. ¿Y si ahora me miro las cosas, me preparo un poquito? Lo que decía: es una decisión, es una manera de vivir, es casi una decisión política. Es una decisión. Es cómo quieres vivir.

El error es pensar que eso nos va a hacer disfrutar menos de la vida. Ahí es donde hay un criterio filosófico que tenemos que escoger. Hay una decisión filosófica: ¿Desde qué paradigma queremos vivir?

¿Es haciendo un “pon las cosas debajo de la alfombra y no te enteres de demasiado, ahora que la cosa está bien, déjalo estar”? ¿O entiendes que cuanto más consciente, cuanto más conectado estés con las cosas, más feliz vas a estar de manera estable? Si tu apuesta es la de mejor no saber mucho, y sostener ahí un cierto grado de bienestar, o si es la de atreverse a remover las cosas y a ir en profundidad, asumiendo que hasta que no vayamos a las causas del tema no habrá posible descanso. Desde el punto de vista de esta tradición contemplativa, es una decisión filosófica. Pero en realidad es obvio. Si analizas cómo es la mente, es evidente lo que tienes que hacer. Porque no hay descanso. Y la percepción de que estamos teniendo un buen momento es simplemente otro espejismo. “Pero lo estoy disfrutando mucho”. De verdad, descansar y apostar todo a un

espejismo es de las cosas más tontas que podemos hacer en la vida. Cada uno sabrá, pero al menos esta visión lo tiene claro.

Me parece importante tenerlo claro, porque uno de los grandes argumentos que tiene esta tradición contemplativa, a la hora de ir generando entusiasmo y renuncia a esta capacidad, a esta voluntad de no apegarse a esos espejismos, es porque tenemos una vivencia directa del sufrimiento. Es uno de los grandes argumentos. Por eso, en el momento en el que decides que no estás teniendo esa vivencia, estás decidiendo, en realidad, vivir de espaldas a la realidad. Porque no es verdad. Ahí el sufrimiento se está gestando, o se está manifestando de diferentes maneras, lo que pasa es que estás decidiendo no mirarlo. Estás decidiendo no levantar, no estirar de la manta.

Y esa es una decisión muy frágil, va a durar muy poco si hay voluntad introspectiva, si de verdad queremos mirar qué le pasa a nuestra mente, y si hay voluntad analítica, si queremos entender cómo funcionan las cosas, esto no se aguanta mucho. Entonces, va a ser prácticamente imposible que no nos apetezca exponernos a la práctica y seguir practicando. O exponernos, por ejemplo, al criterio de un maestro. Este tipo de: "Yo ya estoy bien así", si es un logro espiritual, estás bien así lejos de un maestro y también cerca de un maestro. Es evidente lo que estoy diciendo, pero hay una cierta resistencia a acercarse. "Yo estoy bien así, ahora ya sé lo que necesito". Como practicantes, quienes estamos refugiados en la Triple Joya, no sabemos lo que necesitamos. Yo tampoco. Nadie lo sabe.

Estamos en continua búsqueda y sabemos, asumimos, que nuestro criterio está totalmente contaminado por este paradigma autocentrado, por esta visión autocentrada. Podemos ir acertando más o menos, pero nos vamos a equivocar la mayoría de veces. Por eso nos hacen falta determinadas guías, y por eso nos hace falta el Dharma. Por eso nos hace falta un diagnóstico, un tratamiento, y un médico que lo determine. Esto es lo que cree esta tradición. Si alguien dice: "No, yo creo que mi *intuition* [intuición] y mi sentir me van a llevar a la liberación, no me hacen falta ni guías, ni maestros", estupendo, maravilloso, felicidades. No es lo que piensa esta tradición.

A mí no me ha funcionado así. Yo ahora mismo no sé dónde estaría, sinceramente, si me hubiera dejado llevar por mi sentir. Pero os digo que sería más infeliz, seguro. Igual mi sentir me ha llevado a practicar, pero hay un debate: tu sentir te lleva a un sitio, y luego te dice que no. Mi sentir me llevó a poner en Google "centro budista" —seguro que alguna de vosotras lo habéis hecho—, "centro budista cerca de Barcelona", y el único que había, *pam*. Pues fui, fui a una *puja*. Mañana vais a ver una *puja*. Mi sentir me dijo: "Esto es una puta mierda, huye". Esto es lo que me dijo mi sentir. Y aquí estoy. Es raro. Mi sentir me dijo eso, mi sentir me dijo otra cosa, y había una lucha de sentires. ¿Cuál es el sentir más lúcido?

Desde el punto de vista de la tradición, es un debate totalmente inerte. ¿Cuál es el sentir más lúcido? Nuestro criterio es básicamente una suma de ideas surgidas de un paradigma autocentrado. Tienen, a veces, una influencia de lo que nosotros creemos que hay en el fondo de esta mente, que es pura bondad e inteligencia. Pero cuesta mucho que eso irradie y contamine nuestro criterio, hay que hacer muchos esfuerzos para dejarse

escuchar y ver qué es lo que hay ahí, en el fondo. Muchos esfuerzos. Ni el propio sistema, tal y como está confeccionado de manera circunstancial, quiere conectar con esa base de la propia mente. Nos boicoteamos. Boicoteamos nuestro propio proceso. Cuando, de golpe, vemos algo que tiene más o menos sentido, nuestro sentir nos dice que no, no, no. Es ridículo, si se mira de frente.

Hasta que uno no entiende que tiene que tomar unas decisiones —que seguramente hay algunas de esas decisiones que estarán mal tomadas, porque, como decía, nuestro criterio está bastante liado de entrada—, bajo el amparo de un criterio que asume que tiene más lucidez que el propio, con todas las alertas, alarmas, y rechazo que nos puede generar esa idea, esto va a ser un lío. Esto es lo que dice esta tradición contemplativa. Incluso estando ahí, no nos salvamos. Porque habría alguien que diría: "A mí me parece maravilloso, porque simplemente hago así [se pasa los dedos por la sien, como si se estuviera retirando un pensamiento de la cabeza], y que aquí entre todo lo que tenga que entrar". Pero es que no funciona así, tampoco.

Cuando estás en ese modo, dices: "Vale, ya lo he entendido. Lo que tengo que hacer es rendirme, y me postro, y tú dime todo lo que tengo que hacer, porque ahora ya mi criterio está fuera", lo que te va a decir seguramente alguien cualificado es: "No, no. Aquí no vas a hacer nada que no sientas". Y ya te la han liado. Pero es que esta es la gracia. No va a funcionar si haces lo que yo te digo. Tienes que sentirlo tú, por ti mismo.

Es un lío, lo entiendo. Es casi una paradoja. Pero es que si no, no hay progreso espiritual posible. Por eso el Buda decía: "No me hagas caso. Tú obsérvalo, analízalo. No hagas caso a tus padres, ni a tu tradición, ni a tus diferentes influencias. No me hagas caso a mí tampoco. Tienes que verlo por ti mismo, por ti misma".

Es ese momento de ruptura y de dejar ir, que no es ni el propio sentir ni el sentir de otra persona. Es dejar que nuestra mente, con toda su inercia y todas sus ganas de seguir fijando y de seguir generando opiniones, siga funcionando. Hasta que no tengamos la capacidad de respirar y soltar esa inercia, va a ser muy difícil que entendamos nada.

Nuestro sentir se tiene que ir formando. Nuestra intuición se tiene que ir formando. Se tiene que exponer a un criterio más lúcido. Ese criterio más lúcido resulta que, a veces —desde nuestro punto de vista—, tiene que ver con el Dharma. El Dharma en tanto que es aquello que habla, por ejemplo, de lo que es, aunque a tu sistema no le apetezca. Como, por ejemplo, la impermanencia. No hace falta hacer cosas muy complejas: la impermanencia. Mi criterio y mi sentir me dicen, a veces, que me fíe de las cosas como si fueran permanentes. En cambio, el Dharma dice que recuerde que no lo son. Lo que va a pasar, de golpe, es que mi criterio va a abrirse. No va a coger un criterio ajeno, eso no se puede, eso no funciona. Por eso no somos proselitistas. Por eso no podemos evangelizar: porque no se puede, en realidad. Tú no puedes hacer que una persona piense diferente, haciendo que madure espiritualmente. Puedes lavar mucho el cerebro, pero tú no puedes forzar que de verdad madure espiritualmente.

Lo que tiene que hacer un criterio es abrirse. Por eso os pido que trabajéis. Y no yo, hablando solamente. Tenéis que mirar y decir: "Esto yo pensaba que era así, pero resulta que es *asá*, ahora que me fijo. Yo ya lo sabía, pero en realidad ahora está teniendo más sentido". En ese juego es donde se da el cambio, ahí es donde se da la transmisión del Dharma. No en una transmisión intelectual. Es en ese momento cuando se está resquebrajando el criterio, pero no para deshacerse y fundirse en el criterio ajeno, no. Para, de golpe, dejarse influenciar por la propia base de la mente, por la propia lucidez fundamental que ya está ahí.

Volviendo a lo que estabas preguntando, en realidad, cuando tenemos esta sensación de que ya lo tenemos, o de que ni tan mal, o de que llevamos practicando un tiempo y que, bueno, *anem fent* [vamos haciendo], como que la cosa va tirando. "Es que se ha vuelto como a fusionar". Hace falta que se vuelva a resquebrajar. Y de ahí que digo que, a veces, la función de un maestro es hacer [da un golpe en la mesa], y se abre [las manos que estaban entrelazadas, se separan]. No es hacer que pienses diferente, no. Es simplemente que dudes un poco de tu criterio, siendo esta una de las formas más fuertes de empoderamiento. Por eso, a menudo y en determinados registros, en determinadas escuelas, se habla de esa transmisión entre el maestro y el discípulo como un empoderamiento: es que entiendas que, en realidad, tú ya lo sabes. Tú ya tienes esa información, tú sabes. Tú tienes los ingredientes, como dice Dzongsar Khyentse Rinpoche. No tienes que ir a buscar nada. No te tengo que dar nada yo, simplemente es que estás despistado.

Céntrate. Y este "céntrate", ¿qué quiere decir? Pues que has caído, que te estás endiosando demasiado, o que estás sobreidentificándote demasiado con algún sufrimiento, con algunas tendencias. Cualquiera de esos dos extremos. A veces no nos hace falta que nadie nos lo diga, y otras veces sí. A veces es el maestro o la maestra, y a veces son los compañeros de la comunidad de practicantes. Pero hacen falta estas influencias.

[Una persona le comenta que se han pasado del tiempo estipulado] Sí. Vamos a seguir, porque no podemos parar ahora. Hemos contestado dos reflexiones de grupo. Yo quiero oír las preguntas de esta gente. Ya veremos cómo nos lo montamos. Por suerte, tenemos días.

¿Alguien tendría alguna pregunta?

P3:

Gracias, Lama. Es un poco osado poner palabras, lo voy a intentar. En un ejercicio de absoluta imaginación, si hubiera una eliminación de *kleshas* total, lo que queda, ¿es impermanente, o es eterno, o es ni una cosa ni la otra? Y, desde eso, que no sé cómo llamarlo, ¿cómo se ejerce o se manifiesta el altruismo?

LN:

Bueno, son preguntitas de nivel. Permíteme que lo simplifique, porque creo que, como iremos hablando de cosas más complejas a medida que pasan los días, vamos a no

empezar por aquí. Pero sí que voy a estirar algo de lo que estás preguntando, porque me parece que también puede ser útil para las demás. Esta pregunta que nos hacemos a menudo: cuando desvelas la mente, ¿lo que hay es permanente, o es impermanente?

Todo fenómeno compuesto es impermanente. Si lo que estamos diciendo es que cuando desvelas la mente lo que queda es un fenómeno no compuesto, estamos diciendo que hay algo que tiene existencia inherente, que existe en nosotras, una especie de alma, una especie de esencia del ser, de *atman*, y esto va profundísimamente en contra de lo que piensa el budismo, en el sentido de lo que entiende el budismo que hay cuando lo analiza, y cuando observamos qué queda y cómo es la mente. La mente es siempre un compuesto. Con velos, o sin velos. Es un compuesto.

Nos es difícil entender qué pasa con una experiencia, ya no simplemente sin *kleshas*, como decías tú, que es un tipo de estado de realización —*kleshas* son aflicciones—, sino cuando tampoco hay la causa de las aflicciones, que es la ignorancia. O sea, cuando no hay oscurecimientos, tampoco. Porque nosotros, cuando entendemos que la mente está sufriendo, estamos observando que es porque estamos experimentando un *karma*, los resultados de unas acciones que hemos puesto en marcha, porque hay unos *kleshas*, unas aflicciones, que hacen que pongamos en marcha este tipo de acciones, que nos acaban volviendo como sufrimiento. Y esas aflicciones están ahí, porque tenemos una percepción determinada de la realidad. Luego lo explicaré un poco mejor, porque hablaremos básicamente de esto. Es el segundo sello.

En cualquier caso, podemos eliminar las aflicciones y no eliminar las causas de las aflicciones. Esto está estudiado, es un estado concreto. Y no es algo muy recomendable, porque al final, como podemos deducir, acabarán volviendo. Es temporal, porque mientras la causa esté ahí, esto acabará volviendo a surgir. Entonces, ¿cuál es la causa? Tiene que ver con una percepción errónea, como una confusión. Se dicen *oscurecimientos*.

Esta confusión tiene que ver con creer que las cosas son como no son, o creer que nosotros somos como no somos. Son oscurecimientos en relación a cómo son los fenómenos y cómo es el yo. En el momento en el que entendemos cómo son los fenómenos —o sea, cómo es el mundo, cómo son las cosas— y cómo somos nosotras o qué es el yo, cuando lo entendemos de verdad, significa que lo hemos trascendido o que ya no vivimos bajo el yugo del apego a la autoexistencia. De golpe, ya no nos rige la percepción autocentrada. Hemos entendido la interdependencia. Parece que para tener ese nivel de realización tienes que trascender lo conceptual, la mente conceptual, que esa realización está en un lugar no conceptual. Y esto es el cuarto sello, ya hablaremos de ello.

Pero todo esto es necesario, porque si no es un poco un lío. Lo que es compuesto es conceptual. Por lo tanto, la mente, en tanto que conceptual, es compuesta. Conceptual en el sentido de que es una serie de atributos, etiquetas, y una experiencia que fijamos. La experiencia no dual, o la experiencia de realización última, o una experiencia de vacío —y esto lo haremos en el tercer sello—, es una experiencia que es no conceptual. No podemos definir si lo no conceptual es o no es impermanente, porque no es conceptual.

Decir que lo que hay en el fondo es permanente sería extraordinariamente grave, porque estaríamos diciendo que hay algo que existe de forma inherente, de forma separada. Que hay algo que nos define de forma sustancial, y no es verdad. Porque si lo vas buscando conceptualmente, se te va escapando continuamente, no lo puedes coger. Decir que es impermanente es también intentar definirlo, de alguna manera. Tenemos que entender cuáles son los parámetros del debate.

Impermanente. Por ejemplo, la gravedad, es permanente porque cuando tú no estás también hay gravedad. Ese tipo de propuestas que son materialistas, como si la realidad fuera, como si nosotros fuéramos un resultado de la materia y no al revés, que la materia no fuera un resultado de nuestra mente. Estos son los paradigmas, y hay que saber en qué coche estamos. Es importante, porque si no vamos a tener unos debates eternos, extraños. Hay que saber cuáles son los parámetros del debate. Como si la materia fuera posible definirla por sí sola, sin subjetividad. Asumamos esto: va a ser un poco difícil entender, o va a ser un poco difícil fijar, etiquetar tranquilamente la naturaleza búdica y definirla.

¿Alguna otra pregunta?

P4:

Hola, yo estoy en parvularios de budismo, así que igual hago una pregunta tonta y de Perogrullo.

LN:

No hay preguntas tontas.

P4:

Yo tengo mi bagaje y mi estructura teórica. Vengo del mundo de la psiquiatría. Entonces, la responsabilidad individual: el sufrimiento está relacionado, o viene determinado por la percepción del individuo. ¿Sí? [Lama asiente]

Entonces, entiendo, por lo que te escuché ayer, que el sujeto o la mente se relaciona con las demás de forma interdependiente. Y, en última instancia, la liberación es responsabilidad del individuo.

Mi pregunta es esta: en mi práctica, yo me doy cuenta de que, por lo general, el sufrimiento viene bastante condicionado por la cantidad de experiencia adversa que ha sufrido una persona, porque también los sistemas perceptivos se generan a partir de las experiencias. Una persona que ha sido, no sé, sexualmente abusada por su padre desde niño, pues tiene unas asociaciones de lo que son las relaciones, los afectos, bastante *heavy* [fuertes], que permanentemente su *dukkha* está muy disparado.

También para mí —porque ahora el que está sufriendo soy yo, que estoy aquí, pidiendo ayuda—, como que ayuda el generar un relato justo. Y para mí, a veces, el relato justo pasa por desresponsabilizar a la persona, explicar que la causa de su sufrimiento no está en

ella, sino en lo que ella ha recibido. Que no se puede responsabilizar de eso que le pasó, que eso fue un impacto del mundo sobre ella. Y que, luego, vamos a ver qué hace ella con eso. Pero, ¿dónde queda la responsabilidad individual?

Y también, si es aplicable este paradigma cuando estamos hablando de un sufrimiento masivo, de personas que están realmente muy atravesadas por la adversidad, que mi práctica me dice que el sufrimiento sobre todo viene condicionado por eso. Yo he trabajado en psiquiatría infanto-juvenil, y los niños que lo pasan mal son los niños que lo han pasado muy mal. Y los niños que lo pasan bien son niños que lo han pasado bastante mejor. Y también hablan desde ahí.

Yo estoy con un tema que es el trastorno de estrés postraumático y... Los pensamientos, los *flashbacks*. Cuando alguien ha vivido una cosa horrible, el cerebro incurre en esas escenas, y no sé si es una parte masoca de la mente, como *dukkha*, y hay que soltarlos, o si es un intento de la mente por intentar entender y hay que abrirse a eso. No sé si hay que dejar ir esa imagen o hay que abrirse a ella sin miedo. Estas serían mis dos preguntas. Gracias.

LN:

El tema de la responsabilidad es un temón, porque, como muy bien apuntas, no es para todos los públicos. Puede serlo; potencialmente es para todos los públicos, pero no todo el mundo está preparado o está en el momento de asumir esa responsabilidad.

Esto es desde este paradigma, estoy hablando desde aquí. Es difícil hacerte portavoz de una tradición sin parecer un poco condescendiente en relación a otras propuestas, porque evidentemente, si estamos practicando esto, es porque creemos que tiene sentido, fundamento y visión, y que hay recorrido. Pero creo que se puede entender cuando se mira, por ejemplo, en otras tradiciones, que el tipo de respuestas y de consuelo que se ofrece, tiene que ver más con un discurso de justicia o un discurso de moral. Cuando nos centramos más en lo moral, es como un nivel, es un momento, es un momento de madurez, por decirlo de alguna manera. Y, ¿por qué no? A veces necesitamos incurrir en ese tipo de literatura y medicarnos con ello.

Lo que dice esta tradición, que no es una tradición moralista, sino que es una tradición que asume esta responsabilidad radical, es: "Que sepas que esa literatura te va a seguir encarcelando". Entiendo que a corto término, de alguna manera, te pueda satisfacer, y de alguna manera incluso te pueda sanar, pero es a corto término.

Lo que decimos es que a veces nos hace falta utilizar... Y esto es muy propio del budismo, el Buda hablaba muchos idiomas, o cuando enseñaba el Buda, lo entendía gente que no entendía ni su idioma. Cuando se dice esto, lo que se está diciendo es que hay muchos ángulos desde los que podemos acceder al Dharma, y a veces tienen que ser progresivos, simplemente. A veces necesitamos, de entrada, explicarnos cosas de una determinada manera, que nos sienten bien y que podamos sostenerlas. Y si todo va bien, siempre con el ojo puesto en acabar haciendo ese acto de responsabilidad.

Como practicantes, y hago énfasis en "como practicantes", porque esto lo tenemos que hacer nosotras con nosotras mismas. No es una manera de atender. El Dharma es solo para adultos. No todo el Dharma. La visión es solo para adultos. Esto es importante. Hay muchas cosas muy útiles en todas las edades, extraordinariamente útiles. Pero no tienen que ver con la comprensión, con un córtex prefrontal totalmente maduro, y con que nos permitamos hacer las preguntas incómodas, adecuadas. Tiene que ver más con ecos de haber tomado buenas decisiones, como puede ser la generosidad, la amabilidad, actitudes altruistas, o ser ejemplo y ejercer influencia en estos aspectos más conductuales. Esto el Dharma lo hace extraordinariamente bien, y puede ser muy útil como una referencia en determinadas edades. Pero, evidentemente, se pueden introducir aspectos de visión como la interdependencia. Lo que pasa es que, a nivel de las cuestiones fundamentales y de asumir la responsabilidad, esto es algo que se hace en la adultez. Por eso, básicamente, no se ordenan monjes con menos de 18 años, aproximadamente. [Antes] Tú no sabes lo que estás diciendo, y tienes que responsabilizarte del todo de esto que estás diciendo. Y responsabilizarse, al final, pasa por tener una determinada madurez.

No van a complacerte discursos que hablen en términos de justicia. Como practicante, para uno mismo, insisto, no a modo asistencial, no para cuidar y tratar a las demás, no estoy hablando de esto, es importante entenderlo. Y depende en qué oficios o en qué profesiones, no ha lugar. Tenemos grupos de psiquiatras y psicólogos con los que trabajamos desde la perspectiva dhármica, y evidentemente, esta es una cuestión que se aborda al principio.

Es evidente: la práctica va por detrás. En las técnicas, en los modos hábiles con los que se cuida y se atiende, es muy difícil hablar en términos dhármicos, porque los términos dhármicos son muy duros. Términos dhármicos de visión, insisto, porque un término dhármico también es ser amable, y ser gentil, y ser generoso, también es eso. Pero en términos de visión, tú no puedes ir a alguien y decirle: "No, lo que te pasa es cosa tuya, en realidad. Tú lo has plantado." A alguien que está sufriendo violencias extremas y extraordinarias... Pero vamos a ver, ¿qué tontería es esta? ¿De qué le va a servir a esa persona que le digas esto? En un estado de protección, y en un estado en el que no está para nada receptivo a este tipo de mensaje, no le va a servir de nada. El uso de estas certezas que tenemos como practicantes tiene que ser un uso responsable. No podemos irle a alguien que está sufriendo mucho y decirle que lo que le pasa es cosa suya. Es que, insisto, no va a ser útil.

Habrà algún momento en el que a alguien, quizás de alguna manera, en algún momento, en alguna conversación, en algún ángulo, le dices: "¿Y si te abres a esta posibilidad?" Pero no porque entonces le permita entender mejor por qué su padre ha estado abusando de él muchos años. Asumir que el sufrimiento en última instancia lo está generando él o ella, en concreto, no le va a servir jamás a entender mejor ese trauma, esa herida. Mientras eso esté abierto y mientras haya mucha reacción y consecuencias, es muy difícil entender esto o usarlo, que esto le alivie, de alguna manera.

Esto tiene que ser más tarde, desde otro ángulo. Que uno mismo, que una misma, acabe conectando los puntos y que acabe diciendo: "Ah, igual que el sufrimiento en este sentido me lo estoy generando yo, también este sufrimiento me lo estoy generando yo." A menudo tengo conversaciones con gente que está violentada por un tipo de sufrimiento que es muy circunstancial, muy extraordinario, muy identitario, que le está pasando a esa persona, no le está pasando a otras personas. No puedes jugar la carta de *dukkha*, la de "es sufrimiento". No. "Esto que me está pasando a mí, *guau*, es muy identitario". Tú has tenido esto o has nacido en este contexto. Y es muy delicado, incluso yo, estando en el papel en el que estoy, y la gente se me acerca precisamente porque quiere una visión dhármica, incluso estando yo en este rol, es muy delicado introducir esta duda que haga que alguien agriete esa sobreidentificación con el sufrimiento.

Pero yo, si veo la oportunidad, voy a intentarlo. No es con ningún otro afán que con que esa persona se pueda liberar de su sufrimiento. Porque esta tradición contemplativa entiende que mientras nos estemos sobreidentificando con el sufrimiento, será prácticamente imposible que nos liberemos de él. No podemos cerrarnos y separarnos del otro a través de la identificación con el sufrimiento. Si lo hacemos, nos estamos alejando de cómo en realidad son las cosas, cómo en realidad es la mente, cómo en realidad te estás generando más causas de sufrimiento. Hace falta esa grieta. Lo que pasa es que es muy delicado.

En términos de cuidados, considero que hay que utilizar la literatura que haga falta para que esa persona se sienta protegida y sienta que tiene un terreno fértil para poder trabajar sus dolencias y sus traumas. Y hacer, como practicantes, muchas aspiraciones para que en algún momento le apetezca empezar a preguntarse algunas otras cosas.

Hacen falta unos cuantos años, y entender bien cómo funciona el *karma* y qué significa haber plantado las semillas de estos frutos de violencia, o qué significa crear el mundo, que nuestra mente esté generando nuestra propia realidad. Todo esto hace falta, muchísima *teca* [chicha]. Hace falta entender muy bien cómo funciona el Dharma. E insisto, incluso cuando lo entiendes un poco, es exigente dar una respuesta que movilice hacia la liberación, que no sea simplemente en términos samsáricos, como "pobre, es verdad, te ha pasado esto, *guau*, es que... qué injusto". Es muy difícil, porque a veces la situación no te deja hacer mucho más, no puedes estirarlo hacia otro lugar. La diferencia quizás, como practicantes, es que tenemos el ojo puesto ahí, y a la mínima que vemos que es posible, intentamos gentilmente generar ese espacio de reflexión. Pero es la única diferencia. Es una diferencia importante, porque es, desde nuestro punto de vista, la diferencia entre la posibilidad de liberarse versus la posibilidad de dejar de sufrir, que es absolutamente necesario, pero, como digo, es cortotermista

Hace falta mucho contexto. Hace falta el dominio del *karma*, y asumir que este es un criterio que, como practicantes, tenemos que ir madurando para nosotras mismas, y para ir identificando y entendiendo cómo funciona el sufrimiento en nosotras mismas. Cómo, dependiendo de nuestra percepción y de nuestra relación con las historias que nos hemos ido creando, vamos generando más sufrimiento o menos sufrimiento. Es entender y aprender a maniobrar con esto.

También tengo que decir que cuanto más vas descubriendo cómo funciona este mecanismo por uno mismo, por una misma, más fácil es tener más mano izquierda a la hora de cuidar o atender el sufrimiento de las demás. Mientras nosotras nos sigamos hablando en términos de justicia o injusticia, y ojo: ¿Eso significa que nos tenemos que exponer a las cosas, y que nos tenemos que exponer a determinadas violencias porque sí, porque estamos más allá del bien y del mal? No, no estoy diciendo esto. Digo —y creo que hace falta un poco más de contexto—, desde el punto de vista del Dharma, si acaba, si nuestro sufrimiento es una especie de punto de llegada, no hay absolutamente nada. Estéril.

En cambio, nuestra relación con el sufrimiento tiene que ser un punto de partida. Es una mirada que, cuando decimos que responsabiliza, es que básicamente nos hace entender que nosotros tenemos, en última instancia, las riendas. Que nosotros tenemos la capacidad de transformar eso. Que nosotros no somos eso, no somos esa vivencia. No somos esa reacción ante esa vivencia. Y eso nos da muchísima libertad. Eso es lo que estamos buscando. Pero eso es una cosa que tenemos que escoger y que tenemos que generar por nosotras mismas, con nosotras mismas. Es extraordinariamente íntimo, esto. Pero es lo que fundamenta la calidad de nuestra práctica.

Mientras nosotros nos expliquemos que hay justicias e injusticias, o que quienes causan determinados sufrimientos que estamos experimentando son agentes externos, eso es lo que transmitiremos cuando cuidemos a alguien o cuando alguien nos pida ayuda. Es nuestra genealogía, es nuestra manera de vivir y de entendernos. Pues normal, eso es lo que vamos a transmitir.

Como siempre, el Dharma enfatiza el propio proceso. Tú practica, tú desvela tu mente, tú entiende bien qué significa esto de responsabilizarse hasta el final del propio sufrimiento, y entiende si ahí hay algo, algún atisbo de libertad y de empoderamiento. Míralo por ti mismo. Si eso es así, seguramente, aunque estés generando una literatura que directamente no se relacione con esto, estará fundamentada en una visión tuya de tu propia experiencia, donde eso de alguna manera se transmite, donde estás influenciado por una mirada más responsabilizadora. Puedes hablarle a alguien en términos de justicia, pero son diferentes el tono, la actitud, lo que se transmite y, seguramente, la tenacidad o la imperturbabilidad con las que expliques según qué. Si tú no te lo estás creyendo en última instancia, o tú sabes que, en última instancia, eso es un punto de partida, se va a transmitir diferente.

Como practicantes, esto es una cosa que valoramos mucho. Al final, hay que usar modos hábiles. Esto el Dharma lo dice una y otra vez: el *upaya*, como hacía el Buda, como estamos intentando, estos ejemplos que estamos poniendo. Khyentse Rinpoche pone este ejemplo bonito: cuando viene un adolescente llorando porque le han roto el corazón, ese sufrimiento es muy de verdad. Tú sabes que es una exageración, en términos de que sabes que es pasajero, entiendes muy bien lo que hay alrededor de ese sufrimiento. Tú no lo vivirías así, pero le das todo el espacio, y le das un abrazo y lloras con ese adolescente que está con el corazón roto por primera vez. Ese tipo de relación. Tú estás sosteniendo ese sufrimiento, tú entiendes que es así, pero como lo comprendes desde un lugar

diferente, seguramente serás mucho más hábil pudiendo aliviar ese sufrimiento. Aunque un *upaya*, un modo hábil para aliviarlo, sea jugando el juego. Hay mucho de jugar el juego: entiendes que es un teatro, que es una película, pero igual estás ahí, jugando al juego. Para conectar entre nosotros, tenemos que hablar este idioma. Y no es condescendencia. Desde el punto de vista de esta tradición contemplativa, es un gesto de compasión. Es para aliviar el sufrimiento del otro. No puedes ir al adolescente y decirle: “¿Qué me estás contando? Venga, hombre, que es la primera vez. No te queda nada a ti, que te rompan el corazón mil veces. Esto se te va a pasar. Mañana vas a estar enamorado otra vez”. No sirve absolutamente de nada hablarle así.

Ahora, si tú sabes, si tienes toda esta información, y quizás hay un momento en el que ves que la cosa está como para poder decirle algo, para poder transmitirlo de alguna manera... Sí, es exigente esto que me estás preguntando.

Estamos fuera de tiempo totalmente, entonces me voy a guardar la segunda pregunta para otra ocasión, si te parece, porque sí que es una pregunta que nos haríamos en el grupo de salud y cuidados. Me parece interesante, pero ya estableceremos este diálogo en otro momento, si te parece bien.

P5:

¿Podríamos aprehender la realidad si no tuviéramos alguna idea previa, aunque simplificada? ¿Podríamos entender la realidad si no la catalogáramos? ¿Podríamos acompañar a alguien mientras crece si no hiciéramos todo esto?

LN:

De nuevo, esto es bonito porque nos hace ponernos del lado de quien ha dejado de creerse la realidad, tal y como lo comentábamos ayer, alguien que ya entiende que esto es todo un espejismo.

Sí que está un poco relacionado, porque hablábamos del *upaya*. *Upaya*, en realidad, es una expresión de un ser realizado, de un *bodhisattva* realizado, que para el beneficio de los seres se manifiesta de una determinada manera, o utiliza un determinado método que tiene única y exclusivamente la motivación de beneficiar. Desde el punto de vista del *mahayana*, cualquier método puede ser *upaya*. Maestros realizados muy serios es un *upaya*, maestros realizados muy majos es un *upaya*, también. Por poner dos ejemplos sencillos.

Lo que en principio hace un ser realizado es entender que está viviendo una mentira y, precisamente, deja de ser esclavo de esa creación, de esas categorías. Y en el momento en el que deja de ser esclavo de esas categorías, empieza a usarlas. Ya no es esclavo de sus propias historias, sino que utiliza esas historias para beneficiar a las demás. Acompañar bien a alguien, desde el punto de vista de una mente realizada, es entender su mundo. Y uno de los gestos de compasión más claros que se puede dar en nuestra realidad es escuchar bien a alguien y entender sus categorías, entender bien sus referencias, entender su mundo. Querer jugar al mundo de la otra persona, en términos de acompañar, de aliviar su sufrimiento, en un régimen de compasión.

En estos términos, Khyentse Rinpoche pone el ejemplo de un castillo de arena que hace un chaval y al que le pone todo el empeño. Y cuando las olas se lo llevan por delante y se pone a llorar, tú, de nuevo, entiendes lo que está pasando y tienes que entender cómo es, las referencias del mundo de esa persona. Porque si no, no vas a entender por qué está sufriendo. Y ese chaval llevaba la impermanencia bastante justita, y tenía poca habilidad de ejecución. No pasa nada, son cosas que hay que tener en cuenta. Además, se había sobreidentificado con un castillo de arena —que nosotros lo hacemos continuamente con las cosas—. No puedes empatizar con el sufrimiento de ese chaval y no puedes, entonces, acompañarlo de verdad, o hacerle sentir acompañado si no entiendes sus categorías.

Entender y jugar con las categorías de samsara es una manifestación de compasión. Cuando la gente realizada se manifiesta de esta manera es, básicamente, por pura compasión. Esto se puede entender cuando el Buda despierta y empieza a enseñar, y empieza a enseñar con nuestro lenguaje. Hace el esfuerzo. Antes de esto, está siete días pensando si va a enseñar o no va a enseñar. Y se lo piden varias veces. Porque no es evidente tampoco que fuera entendido, o que la gente pudiera conectar con su mensaje, en tanto que hay muchísima ignorancia y muchísima confusión. Pero entonces, cuando se pone a enseñar, lo hace utilizando nuestras categorías. Y por eso habla de los *kleshas*, por eso habla de la mente, por eso habla de nuestras historias, nuestros problemas.

Entonces, entendamos esto: la idea de liberación que tiene nuestra tradición es una idea que se basa o se mueve en estos términos. No es huir de esta realidad, es saber manejarnos con los términos de esta realidad para que, de golpe, se conviertan en resortes de nuestra compasión.

Lo que hoy me está oprimiendo y apresando es lo que mañana, si despierto, me va a permitir ayudarte. Mi deseo, por ejemplo, ahora que me está sofocando y me está haciendo tomar malas decisiones una y otra vez, mañana será una manera de ayudarte. ¿Cómo te puedo ayudar a través de mi deseo? Por ejemplo, mostrando ese deseo no autocentrado. Se puede manifestar como una especie de pasión o de energía que está convencida de tu liberación y convencida de quererte ayudar.

Las categorías, ahora mismo, nos están encarcelando, como decíamos ayer, y nos hacen vivir la realidad de una determinada manera. Cuando nos libramos de ese yugo, estamos viviendo la realidad de una manera absolutamente distinta. No es que dejemos de vivir la realidad, es que la mirada cambia totalmente. Es entrar en una sala y que las luces estén encendidas, en vez de estar con la venda en los ojos. La base de las categorías es la misma, pero nuestra vivencia de la experiencia es radicalmente diferente. Esa es la idea de liberación. Esto es lo que pretendemos continuamente.

Ahora, entender que tú, con la venda en los ojos aún, estás a punto de tropezar con una mesa... Yo no te voy a decir: "Estás a punto de tropezar con una mesa", porque no te va a servir de nada. Yo voy a hablar tu lenguaje, que es: "Mira, espera aquí... no, allí". Ese es el gesto. Este es el *upaya*, este es el gesto compasivo.