

EL SINDROME SHENPA

Extraído de: Learning to Stay, September 2002

(Aprendiendo a quedarse)

Retiro en la Ciudad De Berkeley, Shambhala Center

PARTE I

Voy a introducirlos a una palabra tibetana, si fuesen a los textos a buscar enseñanzas acerca de esto seguramente no encontrarán ninguna a menos que hayan escuchado las enseñanzas grabadas de **Dzigar Kongtrul Rinpoche**, con quien estoy estudiando, o si bien escucharon mis charlas del yarne del año pasado –el retiro de invierno de Gamppo Abbey– Enseñé acerca de esto. Pero aparte de allí, pienso que no existen en otra parte. En realidad, sí existen, pero la manera en que se las voy enseñar es mérito completo de Dzigar Kongtrul porque es él



quien ha brindado muchas enseñanzas respecto de esto y continúa haciéndolo, y sus enseñanzas han ejercido una fuerte influencia en mi vida y en lo que enseño. Pero fundamentalmente en mi propia vida.

Esta es una enseñanza acerca de una palabra tibetana: **shenpa**. La traducción habitual de la palabra *shenpa* es *apego*. Si buscas en un diccionario Tibetano, encontrarás que su definición es apego. Pero la palabra "apego" no capta en absoluto su significado. Dzigar Kongtrul, dijo que no usemos esa traducción porque es incompleta, y no roza siquiera la magnitud y el efecto que *shenpa* tiene sobre nosotros. Si fuésemos a

traducir *shenpa* sería muy difícil encontrar una palabra, pero voy a darles unas pocas. Una palabra podría ser enganchados⁶ = *hooked*. Cómo quedamos enganchados.

Otro sinónimo para *shenpa* podría ser "ese sentimiento pegajoso⁷". Siguiendo con la analogía que dimos anoche, la de tener cascaritas, de la picazón que les es propia y el rascarse, *shenpa* sería la picazón y la urgencia de rascarse. Así que, *urgencia*, es la otra palabra. La urgencia de fumar ese cigarrillo, de comer de más, de beber un trago más, o de hacer lo que sea que constituya nuestra adicción.

Aquí tenemos un ejemplo cotidiano de *shenpa*. Alguien te dice una palabra brusca y entonces algo en tí se tensiona, eso es el *shenpa*. Inmediatamente comienza a espiralarse un descenso de autoestima, o la culpabilización del otro, o la ira, denigrándote. Y si padeces de una adicción muy intensa, vas directamente

⁶ N. del T.: hooked; término que se emplea para el pez que queda enganchado en el anzuelo.

⁷ N. del T.: Sticky; pegajoso, adherente.

en el sentido de la adicción para cubrir ese sentimiento desagradable que emergió cuando la persona dijo aquella palabra brusca. Se trata de cierta palabra brusca que te toma, te engancha. Alguna otra podría no afectarte, pero aquí estamos hablando de aquella que toca justo en ese espacio herido en esa llaga, eso es un *shenpa*. Alguien te critica o critica tu trabajo, tu apariencia, tus hijos y, *shenpa*: emergiendo siempre.

Gampo Abbey es una pequeña comunidad. Vivimos allí treinta monjes y monjas. Tienes una relación bastante íntima viviendo allí en la comunidad. Estas personas encontraron que en el comedor, alguien se sentaba a su lado y ellos podían sentir el *shenpa* por la sola razón de que esa persona se sentara a su lado, porque tenían alguna suerte de algo con esa persona. Entonces sentían eso cerrándose y ya estaban enganchados.

Si logras captarlo a ese nivel es muy operativo. Y tienes la posibilidad, tienes esa inmensa curiosidad de quedarte sentado en calma allí mismo en la mesa con esa urgencia de hacer lo habitual, de reforzar el hábito, puedes sentirlo, y jamás es nuevo. Tiene ese sabor particular en la boca, ese olor especial. Cuando comienzas a pescarle la punta, sientes que eso ha estado ocurriendo siempre

Generalmente, sin embargo, no lo captamos en ese nivel, en el que ese espacio abierto comienza a cerrarse. Estas abierto de corazón, de mentalidad, y entonces... erkk. Y en forma concomitante esa cualidad de quedar enganchado, o de tensión, o de cierre, o lo que sea... En su nivel más sutil yo lo experimento como una [cualidad de tensión.] Entonces puedes sentirte como retirándote, separándote y efectivamente no queriendo quedarte en ese sitio.

Te hace sentir esa suerte de inseguridad fundamental subyacente a la experiencia humana y que es inherente a ella, en tanto **estemos habituados a desear** tierra firme bajo nuestros pies en un mundo cambiante, oscilante, impermanente, e ilusorio.

Entonces alguien dice aquello, que obviamente gatilla mi condicionamiento y todo lo que sigue posteriormente. No hemos de ir hacia la historia, hacia el porqué ocurre, no es un autoanálisis del porqué, ni acerca del trauma que lo originó, ni nada. Es sólo, "OH!". Y te sientes ahí tensionándote. En términos generales, lo más común es que lo adviertes cuando ya estás aliviado rascándote.

En el *shenpa* en sí mismo, hay un estrechamiento que se produce involuntariamente, y una urgencia de moverse de allí de alguna manera habitual, la cual inicialmente se encuentra en la mente, consiste en algo que te dices a ti mismo respecto de la situación. Generalmente viene acompañado de ese sentimiento desagradable. En Occidente, es sumamente común, que en este punto te vuelvas contra de tí mismo: "algo anda mal en mí". Quizá a este nivel sea incluso no verbal, pero ya está preñado de una pequeña gestalt, de un pequeño drama personal.

La mayoría de las veces no captamos esto. En primer lugar no captamos el shenpa en absoluto, hasta que comenzamos a escuchar enseñanzas al respecto y comenzamos a trabajar en ello, aunque lo hayamos estado abordando desde otras disciplinas. Pero las más de las veces ya nos estamos rascando.

Quizás ya dijiste tú la palabra brusca o "No puedes comerte la última rebanada de pan", que son sólo palabras, pero están absolutamente cargadas,... de pánico, en verdad. De la urgencia de salirse de ese lugar. Eso es todo lo que puedo decir. Salirse de esa inseguridad... llámémosle, de esa sensación desagradable.

La rascada es parte del shenpa, también, aunque ya hayamos avanzado en el movimiento. Todo es parte de una reacción en cadena que comienza con un tenso estrechamiento cuando dicen algo, o cuando dicen "ese" algo.

Lo que es muy interesante es que muy rápidamente comienzas a notarlo en otros. Estás en una conversación de trabajo con alguien. Su rostro está de alguna manera abierto y están escuchando, y dices algo -no estás muy seguro exactamente de qué es, o quizás sí, no tiene porqué tratarse de algo brusco ni de nada en especial- pero adviertes que sus ojos se nublan. Su mandíbula se tensiona. O simplemente puedes sentirlos... sabes, sabes que has tocado algo. Estás viendo su *shenpa*, y ellos pueden no haberlo captado en absoluto. Llegado a ese punto, de tu parte puedes seguir avanzando e ingresar dentro del shenpa con ellos, pero ya lo harás con cierto nivel de prajna (sabiduría), de esa clara visión de lo que en verdad está ocurriendo, que no está involucrado con tu línea histórica ni con tu intento de mantener la tierra firme bajo tus pies. Ves aquello ocurriéndole a ellos.

Existe una especie de inteligencia básica que tenemos todos. Si eres realmente listo, y no estás tan atrapado en tu propio shenpa le brindarás de alguna manera, espacio a la situación, porque ya sabes que ellos ya han sido gatillados, ya están enganchados. Puedes verlo, en su mirada, en su lenguaje corporal, quizás no haya aún nada verbal. Y sabes que si intentas dejar claro algo que necesitas que ocurra en la oficina, intentas aclarar algo con tus hijos o con tu pareja, nada va resultar porque ellos se están cerrando. Se están cerrando por el shenpa: quedaron enganchados.

Tu parte en esto puede ser completamente inocente. No hiciste nada equivocado, pero reconoces lo que está ocurriendo. En la meditación Budista, esta es una situación en la que aprendes efectivamente a abrir el espacio. Un método es quedarte quieto y comenzar a meditar exactamente en ese punto, simplemente lleva la atención a tu respiración quédate allí abierto con cierta curiosidad acerca de ellos y de la apertura hacia ellos. Quizás debas cambiar de tema, en ese momento o decir "¿Cómo te sientes al respecto? Y es posible que muy brevemente ellos digan "Bien... no hay problema". Pero ahora ya sabes lo suficiente como para callarte la boca y quizás decir "Porqué no hablamos de esto a la tarde o mañana porque ahora no es el momento".

Si se trata de alguien que es practicante, y está trabajando consigo mismo, como ocurre en el monasterio, entonces estamos en una situación maravillosa, porque todos están trabajando con lo mismo. No tienes que decir "Vi tu shenpa", en cuyo caso probablemente, lo enfundarán sobre ti⁸. A nadie le agrada que se lo señalen particularmente.

Sin embargo algunos al comenzar te dirán "Cuando lo adviertas tócate la oreja o algo por el estilo"- a menudo las parejas hacen esto uno con el otro- y cuando lo vea en ti haré lo mismo. O si lo observas en tí mismo y yo no lo advertí, dame una pequeña señal así nos damos cuenta que probablemente lo mejor sea no continuar la discusión. No siempre te podrás dar el lujo de no continuar la discusión; pero al menos ya tienes algo de prajna, algo de clara visión no involucrada con el ego, acerca de lo que sanará la relación y abrirás el espacio.

El hábito que es ego-fundado, es exactamente lo opuesto. Empeora las cosas. Esa es una definición de ego: aquello que hace que las cosas se pongan peor. Porque sientes una compulsión a tu estilo, particular, de rellenar el espacio, y o bien insistirás en tu punto o según mi estilo querrás calmar las aguas, y a esa altura todo se pone peor, generalmente

De alguna manera, aprender como abrir el espacio, sin colocar dentro de la ecuación, ninguna forma particular de rascar la cascarita, es importante

Es por eso que veo al shenpa como una enseñanza tan útil. Hay un estrechamiento, una urgencia... una tendencia, también. Esa tendencia te muestra que efectivamente tienes un montón de adicciones, que todos las tenemos. Está ese trasfondo estático de ligera incomodidad, de inquietud o aburrimiento. Entonces comenzamos a emplear cosas o comportamientos para aliviar esa incomodidad.

Algo como comida, o alcohol, o drogas o sexo, o trabajo, o compras, o lo que sea que hagamos, lo cual moderadamente sería un deleite, un disfrute. De hecho en la moderación se hace presente un profundo sentido del gusto, de la buena fortuna que significa que eso esté presente en tu vida. Pero en cambio esas cosas se vuelven imbuídas de una cualidad adictiva porque nosotros las investimos de poder a través de la idea de que nos brindarán bienestar, y de que eso removerá la incomodidad.

Nunca llegamos a la raíz, a la cual, la otra noche me referí como "las cascaritas". La raíz, en este caso, es que tenemos que experimentar efectivamente una incomodidad. Tenemos que experimentar la picazón. Tenemos que experimentar el shenpa y luego no llevarlo al acto.

Este asunto de no llevarlo al acto, yo lo denominaré "refrenamiento". En las enseñanzas espirituales también se lo denomina "renuncia". Esto es muy interesante porque en tibetano, la palabra equivalente a renuncia es **shenluk** y

⁸ (In which case, they'd probably sock it to you)

significa invertir shenpa, ponerlo patas arriba. La Renuncia no es a la comida, al sexo, al trabajo, ni a las relaciones o lo que sea. Existe este término: no apegado a esta vida, no apegado a las cosas mundanas. Esto no se está refiriendo a las cosas en sí mismas, se está refiriendo al shenpa. A lo que renunciamos, o aquello que refrenamos es el *shenpa*.

Renuncia, *shenluk*, significa invertir el shenpa, o sacudirlo. Lo más interesante es que no hay una manera de renunciar realmente al shenpa. Alguien te mira de cierta manera, o... enfrenta esto..., o escuchas cierta canción, o cierto olor, ingresas a cierta habitación, y iboom! Quedas especialmente apoyado sobre el trauma. Y sabes que no tiene nada que ver con el presente. Sin embargo está allí, es involuntario.

En las enseñanzas Budistas no se dice nada acerca de eliminar algo, sino que se trata ver con absoluta claridad y experimentar completamente el *shenpa*.

Si existe la voluntad de ver y vivir la experiencia con claridad, entonces el prajna comienza a encenderse. Es innato, en nosotros. La mente de la sabiduría es nuestro derecho natural por haber nacido. Está presente en cada ser viviente particular, hasta en la más pequeña de las hormigas. Pero los seres humanos son los que tienen la mayor oportunidad de acceder a ella.

Existe esta prajna (*sabiduría*) así que no debes sacarte de encima el *shenpa*. Todo comienza viendo la reacción en cadena de forma completa. Empleando un lenguaje moderno, podemos decir que existe cierta sabiduría que está basada en un deseo fundamental de totalidad (de plenitud), o de sanación, la cual no tiene nada que ver con el aferramiento ego. Sí tiene que ver, con el deseo de conectarse y vivir desde tu bondad básica, desde tu apertura básica, desde tu básica ausencia de prejuicios, desde tu básica ausencia de violencia, desde tu calidez básica. Desear vivir desde allí. Entonces comienza a emerger una fuerza mayor que el shenpa que detiene espontáneamente la reacción en cadena.

Aquellos de ustedes que han padecido o padecen adicciones intensas y se encuentran trabajando todo el tiempo con esa urgencia, con esa ansia, con esa intensa tendencia a hacer algo autodestructivo, saben que existe esa voluntad de saber exactamente qué es lo que está ocurriendo. Entonces emerge esa voluntad de querer refrenar el siguiente trago, o bocado o lo que fuese.

Debe ser hecho de alguna manera en la que puedas asociarlo a una acción cálida y amorosa hacia tí mismo. Siendo amigable y tierno contigo mismo, porque si lo asocias con ponerte una camisa de fuerza, te preparas a ingresar en una lucha.

Si eres alcohólico, o si estás en recuperación, o eres un alcohólico recuperado, tú ya sabes que debes parar de beber. En tu caso un solo trago no te hace nada en términos de llevarte a cumplir con todo el ciclo. Hay diversos grados de cuanto has de refrenarte. Tiene que haber algo, algún patrón de hábitos que consolidan la ignorancia alrededor del shenpa, la ignorancia incluso de que está ocurriendo una reacción en cadena, la ignorancia del hecho de que te estás rascando, de

ignorar incluso, el hecho de que te estas rascando, la ignorancia de que se está desparramando por todo tu cuerpo, la ignorancia de que estás sangrando hasta morir.

Tú sabes, cuándo la adicción se vuelve realmente fuerte. A mi nuera... a los 35 años de edad le dieron dos meses de vida a causa de envenenamiento por alcohol, cirrosis hepática. Ella estuvo aquí la otra noche. Sobrevivió. Está sobria. De esto hace ya cinco años. Pero ella tuvo que tocar fondo. Y ya les conté que estaba a punto de estallar como un globo. Ella tenía un color amarillo-verdoso, sus ojos eran de un color naranja intenso, y a pesar de ello no paraba de beber. La llevaba al hospital a que le drenaran el líquido, botellas, botellas y botellas de líquido, ni bien le permitían irse, llegaba a su casa y continuaba bebiendo.

Algunas veces las personas no salen nunca de allí. ¿Por qué hacemos esas cosas? Todos hacemos esas cosas no importa en qué grado. ¿Por qué? Es estúpido.

La razón es que lo hacemos porque imbuimos (invertimos) ese trago, esa rascada de lo que sea, alivio, bienestar (comfort). Para salirnos de esa incomodidad básica, buscamos comodidad en algunas cosas, que con moderación pueden enriquecer nuestra vida, pero que quedan imbuidas de esa cualidad adictiva. Entonces aquello que podría brindarnos placer, el sabor, el aroma, cierta actividad, o lo que fuese, convierte nuestra vida en una pesadilla. Todos nosotros consumimos estos calmantes de síntomas de rápida acción.

A veces estamos dispuestos a morir con tal de conseguir el calmante de acción rápida. Eso fue lo que ocurrió (con mi nuera), tomaba esos tragos aun cuando su vida se estaba yendo de control y estaba muriendo. Pero cuando quedó paralizada y no podía moverse, y se llevaron a su niño, entonces cambió. Y ella tenía algunos amigos que estaban allí con ella y todo este asunto y eso también fue provechoso. En su caso AA fue su salvador. No funciona con todo el mundo pero en su caso fue su salvación.

Esa es la historia de cómo estás tan habituado y del patrón habitual de mezclar el veneno con la comodidad. Son la misma cosa. No tiene que haber sustancias de abuso, pueden ser sólo palabras bruscas. Quizás jamás digas esas palabras, pero piensas en esos términos todo el tiempo.

PARTE II

Conversemos acerca de la mente crítica, esa mente es un *shenpa* principal. Todo comienza cuando ingresas a una habitación, o cuando alguien hace algo, y tú sientes este estrechamiento. Se está gatillando cierto tipo de patrón habitual. Tú ni siquiera estás pensando en esto, en absoluto, pero lo que básicamente está ocurriendo es que tú no quieres sentir eso. Se trata de cierto tipo de incomodidad profunda. Tu hábito consiste en comenzar a disminuirlos, básicamente criticándolos, cómo hacen las cosas incorrectamente, y con ello logras cierto tipo de satisfacción inflada. Ello te hace sentir que tienes la situación bajo control. Es

un "aliviador" de síntomas de acción rápida. Por otro lado, cuanto más lo haces, más comienzas a sentirte, simultáneamente, como si te estuvieses intoxicando.

Hay un cuento de hadas en cual había una princesa que ni bien comenzaba a decir palabras ruines, le salían sapos de la boca. Y tú comienzas a sentir que eso está ocurriendo. Te estás intoxicando con tus propias tendencias de pensamiento. Y sin embargo, ¿Te detienes? No, no lo haces ¿Por qué? Porque asocias ese comportamiento con el alivio de ese sentimiento. Lo asocias, básicamente con comodidad. Ese es el síndrome shenpa.

Hablaré de shenpa a experiencias positivas y de shenpa a experiencias negativas en la meditación. Si alguna vez has meditado antes de este fin de semana, podrás reconocerte en esto. Esta es la razón por la cual la palabra "apego" no se ajusta para traducir shenpa. Como cuando decimos: "Se trata de apego, esa enseñanza es demasiado superficial": Shenpa NO es superficial. Está justo en el corazón del asunto, en las vísceras. Estamos menos inclinados a atacarnos. Vemos nuestro shenpa y hay cierto contento al verlo, mientras que cualquier otra palabra que he intentado emplear en la meditación la gente la emplea como una granada de fuego. Por alguna razón con shenpa, no sé por qué, ocurre algo. ¡Oh...ahí está! Quizás porque jamás hemos escuchado esa palabra antes. Pero parece ser útil.

La manera de reconocerlo es con una mirada cariñosa sin volverte contra ti mismo.

Existe el shenpa a una experiencia negativa y el shenpa a una experiencia positiva, en realidad existe shenpa para cualquier cosa. Digamos por ejemplo, tu estás meditando, y sientes cierto de tipo quietud, de calma, una sensación de bienestar. Quizás los pensamientos iban y venían pero no te engancharon, fuiste capaz de retornar, y no hubo ninguna sensación de tironeo. Luego de esa experiencia tan placentera: shenpa. "Lo hice bien, lo logré, así es como siempre debería ser, ese es el modelo". El shenpa o bien construye arrogancia o bien pobreza mental, porque la siguiente sesión no tendrá nada que ver con esa.

La sesión siguiente, la "mala", es aún peor, ahora que ya has tenido la "buena" y has tenido shenpa a la "buena". ¿Ven lo que estoy diciendo sobre el shenpa? En otras palabras, ¿hubo algo malo en mi experiencia de meditación? No, nada equivocado con ella, pero shenpa. Esto es lo que, como practicantes, debemos notar.

Luego tuviste la "mala", la cual no es mala. Simplemente que te sentaste allí y estabas muy discursivo y obsesionado acerca de alguien en tu hogar o en tu trabajo, o acerca de algo que tenías que hacer, o estabas preocupado o habías ingresado en cierto miedo o enojo. De cualquier manera que haya sido, estabas salvajemente discursivo, y estabas intentando cabalgar sobre ese caballo salvaje que se resistía a ser domado, y sentiste que fue una sesión de meditación horrible. Al final perdiste tu coraje, y el resultado fue malo, y tú eras malo por esa "mala" meditación. Y puedes sentirte desesperanzado.

Por esto es que la otra noche les conté aquella historia acerca de mi meditación, porque, de verdad, alguien como yo, como les conté, podría haber tomado la totalidad de mi vida, hace mucho tiempo atrás, sobre las bases de haber sido entrenada en "bien" y "mal", esto es: se supone que ha de ser así y no así. Pero desde el primer comienzo, y a pesar de que me costó diez años comenzar a penetrar, siempre se me dijo "no te juzgues a ti misma". No te dejes atrapar en el concepto "bueno", "malo", simplemente es lo que es..

Entonces tienes esta meditación que según tus estándares, es mala, y no es mala, es simplemente lo que fue. Pero entonces, el shenpa... Ahí es donde quedamos atrapados, ahí quedamos enganchados, ahí es donde se vuelve pegajoso. Empleando lenguaje budista, en tanto haya shenpa hay fortalecimiento del ego, consolidación del aferramiento al ego. En otras palabras, buena experiencia, el ego se fortalece; mala experiencia, el ego se fortalece.

Ego es una palabra abstracta para nosotros, pero con shenpa, quizás podamos resonar mejor: buena experiencia, el shenpa se fortalece alrededor de lo bueno, mala experiencia, el shenpa se fortalece alrededor de lo malo.

¿Ven lo que estoy diciendo? Las cosas son simplemente como son. Deben haber oído esta expresión antes, y volverán a oírla nuevamente en el futuro.

Shenpa nos está dirigiendo hacia lo que en verdad significa "no estar apegado al mundo". Esto no se refiere para nada al mundo se refiere al shenpa. Quedar enganchado en imbuir las cosas de un significado que no es inherente a ellas. Nos brindan comodidad y luego desarrollas una cualidad adictiva.

Todo lo que tratamos de hacer es en verdad bueno e inocente, consiste en no sentir constantemente esa incomodidad. Pero entonces alguien nos dice "Bien, la manera de hacerlo es sintiendo esa incomodidad plenamente, completamente. Ve al momento presente y aprende a permanecer allí. Aprende a permanecer con la incomodidad. Aprende a permanecer con la tensión. Aprende a permanecer con la picazón. Aprende a permanecer con el "rascado", donde sea que lo agarres, de manera que esa reacción de hábitos en cadena simplemente no dirija ya nuestra vida, y los patrones que no consideramos de ayuda, dejan de fortalecerse, y de hacerse más y más intensos."

Esto es en verdad algo sutil, como les dije la otra noche "Cualquier cosa que emerja en la mente confundida o cualquier cosa fresca que emerja, es la esencia de la realización", ese es el punto de vista básico. Entonces, ¿Cómo sostenemos esa perspectiva, de que lo que sea que emergé es la esencia de la realización, junto con el hecho de que hay cierto trabajo por hacer? *Shenpa* es nuestra enseñanza mágica, nuestra práctica mágica.

La tarea que tenemos frente a nosotros consiste solamente en comenzar a conocer, que nos estamos tensionando, o que ya quedamos enganchados. En la Abadía lo llaman de muchas formas, dicen, "Bueno a un nivel es un estrechamiento, a otro un quedar enganchado, y a otro..... Generalmente cuando lo agarro" muchos dirán entonces "ya estoy todo tomado". Últimamente lo estaban llamando el shenpa "todo tomado". Y así es, generalmente cuando lo pescamos, ya estamos todos tomados.

Cuanto más temprano lo agarras más fácil es trabajar con él, pero si lo agarras cuando ya estás "completamente tomado", está suficientemente bien. Difícil de interrumpir ese momentum (impulso), porque la urgencia es bastante fuerte cuando ya estás completamente tomado.

Algunas veces atraviesas todo el ciclo. Quizás a pesar de que ya te adviertes completamente tomado, continúas haciéndolo. La urgencia es tan inmensa, el ansia tan fuerte, la cualidad adhesiva es tan habitual, que básicamente (es así como la mayoría de nosotros lo experimentamos), sentimos que no podemos hacer nada al respecto.

Pero entonces lo que puedes hacer, después del hecho, es ir y sentarte en meditación, y rebobinar la historia, y ponerte en contacto con el original... Quizás comienzas con el recuerdo de la sensación de estar completamente tomado y luego te pones en contacto con ello. Entonces puedes ir hacia el shenpa retrospectivamente y eso es de gran ayuda. También el hecho de captarlo en pequeñas cosas, en donde el anzuelo en verdad no es tan grande.

En alguno de los lugares en los que estaba parando... He estado en infinidad de lugares y no recuerdo exactamente dónde fue, pero el hecho es que vi una caricatura en la cual había tres peces nadando alrededor de un anzuelo. Uno de los peces le decía al otro "El secreto es el no-apego". Bueno esa es una caricatura del shenpa, el secreto es: no muerdas ese anzuelo.

La cosa sería, si pudieras pescarla en ese lugar en el cual la urgencia de morder el anzuelo es tan fuerte. Ya conoces a los peces, no aprenden. Siempre pensé acerca de esos que uno devuelve al agua, esos que acababan de cortarse la boca pero no murieron porque los retornamos, si aprendieran. Siempre pensé en ello. Bueno, en nuestro caso esperemos que cuando nos retornen al agua, aprendamos.

Estas enseñanzas al menos, nos ayudan a adquirir cierta perspectiva acerca de lo que está ocurriendo, una mayor perspectiva acerca de lo que está ocurriendo. Para el caso, podría tratarse de dos mil millones de diferentes tipos de picazón y

setecientos mil millones de tipos de rascada, pero a todo esto lo llamaremos shenpa.

Esto es lo que los budistas quieren expresar cuando dicen: "No te quedes atrapado en el contenido, ve hacia la cualidad subyacente que te engancha, la cualidad pegajosa (adherente), la urgencia, el apego." Yo pienso que la palabra "apego" no llega a captar lo que eso es.

En la meditación pueden esperar, ya verán, tener shenpa a una buena experiencia, y shenpa a una mala experiencia. Pero quizás esta enseñanza te ayude a verlo y a tener sentido del humor. Este es el primer paso: advertirlo o ver. Porque en realidad no pueden, no tienen base en donde permanecer si primero no ven.

También nos entrenamos simplemente en permanecer todo el tiempo. Como en las situaciones en las que se encuentran afuera, en la naturaleza, y simplemente se entrenan en permanecer. Y oh... ¿Estamos en silencio ahí? Si. Así que entonces, es un buen día para trabajar con esto. En el receso del almuerzo, cuando no estén conversando entre ustedes... entonces tendrán una oportunidad de advertirlo, probablemente, al menos un shenpa, quizás tantos que podrían llenar una libreta de anotaciones. Algo acerca de la comida, u otra persona que conozcan o que no conozcan, o mi charla,... o lo que sea. Quizás puedan ustedes sentir ese anzuelo.

En vez de quedar atrapados en la línea narrativa o en el contenido, tómenlo como una oportunidad de estar presentes con la cualidad "enganchadora". Úsenlo simplemente como una oportunidad de practicar el permanecer, vale decir, permite que esa sea tu base, cualquiera que sea tu estilo. Quizás te guste la naturaleza y los pájaros y esas cosas, entonces ve a un sitio calmo y siéntate. Simplemente practica retornar al momento presente, retornar.

Si nos entrenamos para permanecer allí en donde es en cierto modo fácil y agradable hacerlo, entonces nos estaremos preparando para cuando ocurran las cosas "malas", como ser cuando estemos todos tomados.

Quizás lo tuyo sea querer sentarte justo en el medio de la gente, observar a la gente, entonces permanece presente mirando a la gente. Quizás a una persona a la vez, simplemente permanece presente. Simplemente practica retornar, y permanecer. Y luego con eso como tu base, quizás te sientas intrigado por verte a ti mismo..., (ishh) cerrándote o bajando una defensa involuntariamente, y entonces... simplemente ve eso.

¿Qué hacer con eso? En verdad, llegado a ese punto, digamos que, simplemente permanece, míralo. Luego si sientes que tienes las herramientas o la habilidad para no seguir la reacción en cadena, simplemente ve al nivel de "rotúlalo pensando". Sin huir por esa tangente, lo cual generalmente ocurrirá,

especialmente, cuando has silenciado el diálogo interno, ¿Correcto? La conversación contigo mismo en términos de maldad y bondad, o de yo-bueno, yo-malo, ó ellos-malos, ó esto correcto ó incorrecto. Entonces, libérate de los rótulos "correcto" e "incorrecto", y de "bueno" y "malo". Has de sostenerte permitiendo que esos rótulos partan, y simplemente regresas a la inmediatez de estar allí.

He introducido esta idea para que puedan reconocerlo. Y también los he introducido en lo que es refrenar el reforzamiento del shenpa. Reforzar el shenpa es hacer aquello que hago habitualmente, mi estilo particular de rascarme. Entonces es cuando la práctica se vuelve en verdad interesante. ¿Que haces cuando no haces lo que habitualmente haces? Es como si quedases con esa urgencia mucho más cerca de tu cara, y con el ansia y el deseo de salirte de allí. Entonces estas mucho más en contacto con eso.

Si quieres pensarlo en términos de **las tres erres**, consiste en **reconocer** y **refrenar**, lo que significa simplemente no irse cuesta abajo, relajarse en el sentimiento subyacente, y luego algo llamado **resolver**, lo que significa que haces esto una y otra y otra vez. No es un asunto que se resuelve con un solo disparo. Es algo cuya resolución está en el futuro, tú sólo continúa trabajando por esta vía.

- El Denigrante -

Si tuviésemos que hacerlo sólo una vez y listo, sería verdaderamente maravilloso. ¡Sería tan maravilloso!, porque todos nosotros podemos hacer esto un poco. Si tan sólo tuviésemos que hacer esto un poco y listo oh, wow... Pero regresa. Porque durante mucho, mucho, mucho tiempo, nos hemos ido habituando a irnos de allí, y a reforzar efectivamente la urgencia y el estrechamiento, y a reforzar el hábito en esa situación. Y deshacer un hábito no es un milagro que se realice en una noche. Requiere de muchísima amable gentileza, y de muchísimo cálido reconocimiento. No irse cuesta abajo requiere de un montón de aprendizaje, de aprender cómo refrenar, y también requiere de mucha voluntad a estar presente.

Y lo haces una y otra y otra vez.

Durante el proceso aprendes mucho sobre la humildad... te ablandas enormemente. Como alguien dijo una vez, "Una vez que viste tu shenpa no te quedan más posibilidades de ser arrogante."

El truco está, en que el hecho de verlo, además de ablandarte y volverte humilde no se torna en auto denigración. Ese es el verdadero truco. Pero una vez que ves lo que tú haces, cómo quedas enganchado y como continúas el proceso y todo eso, no queda ya ninguna posibilidad de ser arrogante.

Todo esto en cierta manera te ablanda. Te vuelve más humilde en el mejor de los sentidos, y también comienza a brindarte un montón de confianza en que en verdad posees ese guía sabio, como lo denominaba el Sogyal Rinpoche. Tu guía sabio es tu propia mente, el aspecto fundamental de tu ser, prajna, o naturaleza búdica o bondad básica, el cual comienza a activarse más y más. Y tú desde tu

propia sabiduría, comienzas a dirigirte cada vez más hacia esa amplitud, a esa apertura y a esa inusualidad, pero esto no ocurre rápido.

Es muy útil recordar las cuatro erres, reconocer, refrenar y relajarse en la sensación básica, y luego tomar la decisión de continuar haciendo esto toda la vida, simplemente para continuar trabajando de esta manera con tu mente y tus emociones.

Hay un único shenpa, pero como ya habrán visto tiene diversos grados de intensidad. El fundamental, el shenpa raíz, es el que en el Budismo se denomina ego, ego-fijación. Lo experimentamos como este estrechamiento y en ese punto la absorción en uno mismo (el ensimismamiento) se vuelve muy fuerte. Luego todas las ramificaciones del shenpa son, todas ellas, diferentes estilos de rascarse.