

# Hacerlo por ti

Recuerdo un día que llevé a mi sobrino a su clase de natación cuando él tenía tres años de edad. Era una época difícil en su corta vida; su mamá estaba muy enferma – es por eso que yo estaba a su cuidado – y era propenso a ponerse inquieto. Me sentía algo nerviosa por la clase, sin embargo, todo parecía ir bien. Entonces, repentinamente él se volvió en contra mía. Algo, hasta la fecha no he podido descubrir qué fue, lo hizo enfurecerse conmigo. Empezó a tratar de patearme para alejarme de él, pero en cuanto estaba a punto de liberarse de mí se veía obligado a agarrarme de nuevo dado que no sabía nadar y odiaba que su cabeza se hundiera bajo el agua. Era un escenario trágico. Sollozando amargamente con ira y frustración, literalmente estaba tratando de alejarme de él y aferrándose a mí a la vez. A pesar de mi inexperiencia en el cuidado de un niño, era obvio que yo debía tomar el control de la situación. Tenía que sacarlo de la piscina, secarlo y cobijarlo, y a pesar de que él estuviera causando un caos, yo debía permanecer lo más calmada posible para permitir que él que se calmara.

Cuando somos niños no estamos integrados. Hay diferentes fuerzas halando de nosotros, no podemos completar una sola acción hasta el final. Recuerdo una ocasión siendo muy niña en que, en un estado de ánimo u otro, decidí escapar de casa y pedalear tan fuerte como pude en mi pequeño triciclo, me fui pedaleando hasta el final de la calle hasta que recordé que los sábados había niño envuelto para la hora del té y di la vuelta de regreso. Unos buenos padres sostendrán estos dos extremos por sus hijos y serán una presencia e influencia firmes entre ambos

Es similar a cuando alguien está alcoholizado. Cualquier chica adolescente sabrá que no debe confiar en el hermano mayor de su amiga cuando éste le dice que la ama luego de haberse bebido una botella de vino barato. Aunque muy probablemente él así lo crea en ese momento. Alguien que ha bebido demasiado no puede completar sus actos hasta el final; no se puede tomar con seriedad lo que dice. No tiene control de sí mismo. En ese sentido es igual que un niño. Con algo de suerte, hay algún amigo más lúcido alrededor que pueda hacer las veces de su consciencia, quitarle las llaves de su auto, o resguardarlo del frío.

## Integración

Volverte integrado significa madurar, aprender a ser más adulto, volverte más lúcido con respecto a ti, aprender a manejarte a ti mismo. Es hacer que todas tus energías y las diferentes partes de ti vayan en la misma dirección. Significa ser capaz de completar las cosas hasta el final. Y en especial, significa aprender que tus acciones tienen un efecto en el mundo.

Otro de mis sobrinos nació y ha vivido toda su vida en Francia. Su madre es escocesa y le habla en inglés; su papá es francés y le habla en francés. Para cuando cumplió 4 años podía entender perfectamente el inglés y hablarlo si se le pedía, pero de manera natural hablaba francés. Por esa época, vino a Escocia a una fiesta familiar. Había muchos niños jugando en el jardín, pero mi sobrino estaba ligeramente apartado aun estando entre ellos, vagando con el ceño ligeramente fruncido. Los demás niños le hablaban en inglés, el cual entendía perfectamente, pero él les respondía en francés, el cual ellos no entendían en absoluto. Unas semanas después impresionó a la familia, obviamente después de ponderar el asunto, anunciando con determinación, 'La próxima vez que venga a Escocia hablaré en inglés'. Había hecho la conexión. Se había dado cuenta de que él había sido parte del enigmático misterio de lo que ocurrió durante la fiesta. Dio un paso importante en la toma de consciencia de sí mismo como parte del mundo. Se había percatado de que el mundo no es únicamente una desconcertante serie de eventos que ocurren a su alrededor, a veces benévolos, otras difíciles. Se dio cuenta de que él mismo era parte del mundo y que él mismo podía influir en éste.

Y este proceso de madurar lo suficiente para darnos cuenta de que somos parte del mundo es de mucho mayor relevancia que el solo poderse comunicar con lo demás, por ejemplo, con todo y lo importante que es esto último. De hecho, ello forma el principio básico de la ética budista y, por lo tanto, de la práctica.

Difícilmente hablo sobre ética en el centro budista sin antes invitar a la gente a hacer un sencillo ejercicio a modo de que experimenten por sí mismos este principio en lugar de que sea simplemente algo que les estoy contando – ver el ejercicio abajo, 'Reflexión: acciones y consecuencias'. Encuentro que éste realmente ayuda a la gente a entender cualquier enseñanza budista posterior de una manera más significativa.

Sería bueno que practicaras este ejercicio antes de continuar leyendo, aun cuando ya sepas mucho sobre las enseñanzas budistas. Probablemente es mejor si lees todo los pasos a seguir primero y luego lo realizas. Necesitarás una pluma y un cuaderno o papel también.



## **Reflexión: acciones y consecuencias**



Siéntate en silencio, cierra los ojos y toma un minuto en cada una de las siguientes etapas.

Trae a tu mente, lo más vívidamente posible, algo malintencionado que hayas hecho recientemente.

- Conéctate con la forma en que esto te hace sentir físicamente
- Conéctate con la manera en que te hace sentir sobre ti mismo.
- Conecta con la manera en que te hace sentir en relación con el mundo.
- Abre tus ojos y escribe tres o cuatro palabras sobre cómo te sentiste físicamente, tres o cuatro palabras sobre cómo te sentiste sobre ti mismo, o tres o cuatro palabras sobre cómo te sentiste en relación con el mundo.

Ahora cierra tus ojos de nuevo y trae a tu mente, de la manera más vivida posible, algo amable o generoso que hayas hecho recientemente, sin importar que tan pequeño sea. De nuevo toma un minuto para cada uno de estas etapas.

- Conéctate con la forma en que esto te hace sentir físicamente