

## LA MORADA COMPASIVA

*Lejos de ser un combate, la verdadera espiritualidad es la práctica más acabada de la no violencia: uno no considera ningún aspecto de sí mismo como villano o enemigo sino que intenta abarcarlo todo en el proceso natural de la vida.*

Chögyam Trungpa Rimpoché:  
*El mito de la libertad*<sup>1</sup>

Éste es un comentario breve de la práctica de “la morada compasiva” que presentaron hace unos años las acharyas Ani Pema Chödrön y Dale Asrael. Describieron la práctica de forma ligeramente diferente pero la visión y técnica básicas son las mismas. Me he dado cuenta que se trata de apoyo potente en mi vida y mi trabajo y he tratado de compartirlo con los demás.

En el libro *No hay tiempo que perder*<sup>2</sup> que es un comentario al *Bodhicharyavatara* (La práctica del bodhisattva) del mahasiddha Shantideva, Ani Pema escribe:

*Los bodhisattvas practican “en medio del fuego”, lo que significa que se meten en el sufrimiento del mundo, así como que mantienen la calma en medio del fuego de sus propias emociones dolorosas. Ni les dan rienda suelta ni las reprimen, están dispuestos a exponerse a las emociones y explorar sus cualidades inasibles de la emoción y sus energías fluidas, a la vez que permiten que esa experiencia les una al dolor y al coraje de los demás.*

“La morada compasiva” es un método que puede ayudarnos a practicarla. La técnica es directa y el efecto, profundo. Se puede practicar en cualquier momento y circunstancia. Se puede aprender a ponerla en práctica cuando se experimenta una emoción intensa de cualquier tipo, no como forma de suprimir los sentimientos sino como forma de relacionarse con ellos directamente y con cordura.

Chögyam Trungpa Rimpoché afirma en *El mito de la libertad*<sup>1</sup>:

*No estamos muy seguros de la relación que mantenemos con las emociones. Eso genera un conflicto tremendo, la sensación de que las emociones son algo avasallador, que nos hacen perder nuestra identidad más profunda, nuestra central de mando... Cuando la relación con las emociones deja de inspirar pánico, es posible abordarlas correctamente y en su totalidad. Uno es como un*

---

<sup>1</sup> Traducción de Ricardo Gravel. Barcelona: *Editorial Kairós*, 1998. ISBN 84-7245-349-9

<sup>2</sup> Traducción de Alfonso Taboada y Cecilia Amador. Madrid: *Rigden Editorial S.L.*, 2012. ISBN 978-84-936121-1-5

*profesional que domina su oficio y no se deja llevar por el pánico; simplemente hace su trabajo, lo hace bien y jamás lo deja a medio hacer.*

La práctica de “la morada compasiva” es una técnica cuidadosamente construida que permite relacionarse con una experiencia intensa de la experiencia e incorporarla a la realidad viva de intentar trabajar “completamente, a fondo”.

Ani Pema describe el fundamento de la práctica en el libro *Paz en tiempos de guerra*<sup>3</sup>. Comienza describiendo la experiencia interna que todos conocemos cuando algo nos “arrastra” o “engancha”:

*En la tradición tibetana hay una palabra que señala la causa de la agresividad y, también, la del deseo. Una experiencia familiar que es la causa de todos los conflictos, la crueldad, la opresión y la codicia. Esta palabra es **shenpa**... Para mí **shenpa** es como “morder el anzuelo”.*

*Dzigar Kongrul Rimpoché también la traduce como “impulso”, el impulso que hay detrás de nuestros pensamientos, palabras y acciones, detrás de nuestros deseos y aversiones... Este impulso que hay detrás de la tensión, del irreprimible deseo que sientes, del diálogo interior que mantienes contigo mismo o de tu acción es el **shenpa**.*

*En realidad puedes percibir cómo el **shenpa** surge en ti... Es como tener muchas ganas de rascarte, en general nos parece un deseo irreprimible. Sin embargo, puedes practicar la paciencia y limitarte a observar con calma esta molesta sensación.*

*En esos momentos puedes conectar con la inseguridad que yace en la experiencia humana, una inseguridad inherente al mundo cambiante y transitorio. Mientras sigas con el hábito de necesitar algo a lo que aferrarte, siempre sentirás en el fondo de tu ser esta vaga inquietud o desasosiego. Y como quieres librarte de esta inquietud, cuando el **shenpa** surge, actúas con el piloto automático puesto: sin pararte a pensar, sigues el impulso de dejarte llevar por esta sensación.*

*Puedes pensar en el proceso viéndolo como estos cuatro pasos: **reconocer** el **shenpa** surgiendo en ti, **evitar** rascarte la comezón que te produce, **relajarte** ante este fuerte deseo y **decidir** no dejarte llevar por este impulso durante el resto de tu vida. ¿Qué ocurre cuando no caes en esta respuesta habitual? Que puedes observar la energía que subyace en ella. Poco a poco aprendes a relajarte en medio de este momento inestable y transitorio. Y luego decides hacer todo lo posible por practicar en este sentido.*

### **La práctica de “la morada compasiva”**

---

<sup>3</sup> Traducción: Nuria Martí. Barcelona: Ediciones Oniro S.A. 2007. ISBN: 978-84-9754-270-8

Hay varias maneras de practicar “la morada compasiva”, como han enseñado Ani Pema y la acharya Asrael. Para compartirlas con los demás he condensado las instrucciones en cuatro pasos:

Localizar  
Aceptar  
Detener  
Permanecer

## **LOCALIZAR**

¿Localizar qué? Localizar la sensación.

Surge en nuestro interior una emoción fuerte (ira, frustración, tristeza), tan fuerte que, a menudo, ni siquiera sabemos qué nos está pasando. La intensidad nos arrastra como una barca en una corriente poderosa pero, en la práctica de “la morada compasiva”, tratamos de darnos cuenta de que esto ocurre en cuanto surge la emoción. Según crece la experiencia de darse cuenta, uno podría decirse: “¡Ah! Siento que surge una emoción fuerte: es el momento de practicar “la morada compasiva”.

En ese momento se hace todo lo posible para conectar directamente con el sentimiento de la emoción. Intentamos **localizar** el sentimiento. ¿Qué quiere decir el sentimiento de la emoción? A menudo hay una sensación física en el cuerpo, a veces es vívida, como un nudo en el estómago o una presión en el pecho. A veces es más difusa, como una nube a nuestro alrededor. En este momento de la práctica sólo intentamos localizar esas sensaciones en el pecho, el vientre, el corazón, la cabeza. ¿A qué se parece esa sensación: es caliente, fría, es como un dolor punzante? ¿Me siento insensible?

A menudo se produce cuando discutimos, hablamos por teléfono o se nos ocurre un pensamiento poderoso. En ese momento intentar localizar el sentimiento en el cuerpo podría parecer “esquivar la cuestión” pero, de hecho, estamos profundizando en la poderosa energía que nos ha surgido dentro. Este primer paso es una manera de abrirse completamente en el momento preciso en que la tendencia habitual podría ser cerrarnos.

## **ACEPTAR**

¿Qué aceptamos? Aceptamos ese sentimiento.

Descansamos la mente en el sentimiento que hemos localizado. Hacemos algo más que reconocerlo: lo **aceptamos**. Podemos imaginar ese sentimiento (por ejemplo, el frío del miedo) como si fuese un niño pequeño (podría ser nuestro hijo o nosotros de pequeños). Imaginamos que abrazamos a ese niño y le mantenemos así, como protegiéndole con nuestra calidez. Una manera de mantener esta aceptación es inspirar y sentir que incorporamos el sentimiento más profundamente, dentro. Al inspirar, imaginamos que nos acercamos más al propio sentimiento. Al final de la

inspiración, espiramos. Al espirar, hacemos todo lo posible por relajarnos. No espiramos el sentimiento ni lo expulsamos. Seguimos aceptando el sentimiento mientras respiramos.

No importa de qué sentimiento se trate. Puede ser profundamente desagradable y doloroso. Lo importante es localizar la sensación y hacer todo lo posible para descansar en ella. La dificultad de hacerlo procede de que solemos estar completamente pre-ocupados en un diálogo interno tremendo. Esto nos lleva al tercer paso.

## **DETENER**

¿Qué es lo que detenemos? Procuramos detener los pensamientos.

Uno se percató de la intensa actividad mental y la cháchara interna que se produce en esta experiencia de conectar directamente con el sentimiento, aceptándolo plenamente. Estamos acostumbrados a hablarnos internamente cuando sentimos emociones fuertes. Si se experimenta ira o desesperación, fomentamos la ira o la desesperación con todo lo que nos decimos a nosotros mismos. Intensificamos la ira y la desesperación con la cháchara interna. A menudo experimentamos esta cháchara interna al imaginar todo que le decimos a la persona o a la gente que nos ha herido, a la que culpamos o a la que imaginamos estar gritando. Del mismo modo, si dependemos de algo o de alguien, sentimos esa dependencia con las voces o serenatas internas.

En esta práctica intentamos algo diferente. La instrucción es **detener** consciente y suavemente la cháchara interior y descansar simplemente en el sentimiento intenso, sin palabras. Es como la famosa instrucción de meditación tibetana de golpear al cerdo en la nariz. Es diferente de percatarse de los pensamientos y etiquetarlos como en la práctica de shamatha. Se trata de detener literalmente el diálogo interno. En el momento que se empieza a añadir palabras a la experiencia, nos señalamos que hay que detenerse. Volvemos al sentimiento intenso y la mente descansa plenamente en ella.

A menudo se puede hacer sólo durante un rato breve. Eso es aceptable. Simplemente uno se sigue dando cuenta de los pensamientos en cuanto puede y regresa al sentimiento de las emociones que subyacen en las palabras. Hay que hacerlo con gran suavidad y amabilidad hacia uno mismo.

En el momento que se empieza a añadir palabras a la experiencia, se sueltan suavemente las palabras y se regresa al sentimiento, dejando que la mente descansa plenamente en él. Ésta es la experiencia “sentida” en vez de “mental”.

Hacer esto implica energía, según mi experiencia. Regresamos una y otra vez al sentimiento, a soltar la cháchara interna. En el momento en que somos capaces de hacer esto, aunque no sea más que un segundo o dos, sentimos más directamente la

energía de la emoción intensa. A veces parece que se produce una asombrosa reacción química dentro. Quizás deseemos huir y eso nos lleva al siguiente paso.

## **PERMANECER**

¿Con qué permanecemos? Permanecemos con la experiencia directa del sentimiento.

Regresamos al sentimiento intenso y permanecemos ahí lo más plenamente posible. Hay que recordar una y otra vez no empezar la cháchara interna sino, sencillamente, descansar en el sentimiento. Se puede utilizar la técnica de respiración como herramienta útil: al inspirar, uno imagina que acepta el sentimiento; al espirar, uno se queda en el sentimiento aunque algo relajado.

Esto recuerda mucho a los famosos versos de Shantideva en el *Bodhicharyavatara*<sup>4</sup>, donde dice:

*Cuando sienta el apego  
o el deseo de enfadarme,  
permaneceré inmóvil como un leño  
sin hablar, sin hacer nada.*

Sería un error pensar que Shantideva recomienda de algún modo comportarse como un tronco, muerto e insensible. La experiencia que he adquirido con la práctica de “la morada compasiva” me ha ayudado a entender estos versos de manera muy distinta. Esta práctica nos permite profundizar mucho más en las energías de la experiencia, en una conexión más profunda con los demás.

¿Cuánto tiempo permanecemos ahí? Lo mejor es utilizar la inteligencia natural. A veces sólo podemos hacerlo un rato breve. Unas veces resulta demasiado doloroso y no tiene sentido forzarse. Otras veces nos distraemos y nos quedamos algo adormecidos. Y otras veces realmente sentimos que cabalgamos la intensa energía emocional. No se reprime la energía ni se reacciona ante ella. Somos capaces de permanecer con ese sentimiento hasta que cambia naturalmente en otra dirección.

## **Aprender y practicar**

Se puede incorporar la práctica de “la morada compasiva” a la práctica diaria de meditación y se puede utilizar durante el día cuando surjan emociones fuertes y perturbadoras.

Por ejemplo, en la meditación diaria, después de practicar shamatha, se puede utilizar “la morada compasiva” y, después, volver a shamatha un rato. Para empezar practicando “la morada compasiva” durante unos minutos, se puede pensar en algo

---

<sup>4</sup> Grupo de traducción Padmakara: “La práctica del bodhisattva: una traducción del *Bodhicharyavatara*”, Ediciones Dharma 2008, ISBN 978-84-96478-38-1

que nos perturbe. (Es mejor empezar por algo que nos preocupe sólo un poco; si se empieza por algo demasiado potente, quizás se no se pueda mantener la mente en la práctica que intentamos aprender). Una vez que empezamos a pensar en la situación que nos disgusta, podemos poner nuestra mente a la tarea de darse cuenta de la sensación emocional que está surgiendo. Después se hace todo lo posible para LOCALIZAR el sentimiento, ACEPTARlo, DETENER el pensamiento y PERMANECER en la experiencia directa. Si notamos que cambia el sentimiento, sólo hay que seguir la corriente natural de la práctica.

Una forma muy sencilla de empezar es buscar cerca algo que no nos guste o que queramos cambiar, desde un poco de suciedad en el suelo hasta algo que esté en el sitio equivocado. ¡No hay que esforzarse mucho! Después se localiza el sentimiento que, de alguna manera, subyace ahí: quizás sea una ligera sensación desagradable en la boca o una cierta tensión en el pecho.

...

¿Se trata de eliminar esa sensación desagradable o esa tensión? En absoluto. “La morada compasiva” no es una técnica para aliviar el dolor. Eso sería una visión errónea de la práctica. No se trata de huir de la experiencia interna sino, más bien, entrar en ella de pleno.

Un estudiante le preguntó a Chögyam Trungpa sobre esto. Su conversación fue recogida en “La muerte y la noción de vivencia” en el libro *Loca sabiduría*<sup>5</sup>:

*Estudiante: Si siento rabia, en vez de expresarla o reprimirla, simplemente me relaciono con ella; detengo la rabia y me relaciono con el proceso mental.*

*Trungpa Rimpoché: No se trata de detener la rabia sino simplemente de **ser** rabia. La rabia está presente, tal cual es. Eso es lo que significa ponerse en contacto con la rabia. Así la rabia se vuelve vívida y deja de centrarse en algo; se vuelve difusa y se transforma en energía. Relacionarnos con la rabia no significa expresarla a nuestro interlocutor. La expresión tibetana es **rang sar shak**, que significa “dejar en su propio lugar”. Dejar que la rabia esté donde tiene que estar.*

La práctica de “la morada compasiva” es una introducción profunda a la experiencia de la ecuanimidad y la paciencia. ¿Esto significa paciencia con los demás? Realmente, no. Está más relacionada con ser paciente con uno mismo. Ésta es la base de inmensa ecuanimidad y amor para trabajar con los demás. Se puede considerar como una manera perspicaz de practicar el eslogan de lojong:

*En ambos casos sé paciente (Eslogan 42 de lojong)*

---

<sup>5</sup> Traducción de Ricardo Gravel. Barcelona: Editorial Kairós, 1995. ISBN 84-7245-271-9

En el comentario de este eslogan recogido en *El entrenamiento de la mente y el cultivo de la bondad*<sup>6</sup>, Trungpa Rimpoché aconseja:

*Sucedá lo que suceda, sea alegre o doloroso, la práctica no debe fluctuar; debe permanecer constante sin que perdamos jamás la paciencia. Deben ser pacientes tanto si están en medio de la felicidad más grande como de un sufrimiento atroz.*

Se podría confundir esta cualidad de la paciencia con una especie de resistencia estoica. En ese caso, nos cerraríamos simplemente, negando a menudo la experiencia que estamos atravesando, tanto nosotros como los demás. La práctica de “la morada compasiva” es, según mi experiencia, un poderoso antídoto contra esa tendencia. Es un método para ayudarnos a estar completamente presentes, sin juicio ni concepto, sin duda más allá de lo que gusta o disgusta.

¿Entonces, cómo ayuda esta práctica? He comprobado que ayuda de varias maneras:

Ayuda a cambiar la actitud hacia la incomodidad y el dolor correspondiente a la edad. Por eso cultivamos la fortaleza interior y la resistencia pero sin endurecernos ni perder la sensibilidad.

Ayuda a abrirse, en vez de cerrarse, cuando se pasa por una experiencia difícil. Por eso nos hace oyentes mejores y más profundos, especialmente en circunstancias confusas y caóticas.

Como esta energía emocional subyacente puede ser muy turbulenta, puede resultar difícil pensar con claridad, especialmente si no somos conscientes de ella. Por eso, relacionarse directamente con la energía intensifica y aclara la percepción.

Ayuda definitivamente a alcanzar un nivel diferente de comprensión sobre lo que resulta útil o inútil en cualquier situación. Por eso, somos menos proclives a hacer o decir algo que dañe y más tendentes a responder intuitivamente desde una profunda conexión con uno mismo y con los demás.

Consume el karma de las situaciones. Nos damos cuenta que practicamos no sólo para nosotros sino, también, para los demás y el calor interno que sentimos, a veces, es literalmente un fuego purificador.

---

<sup>6</sup> Traducción de Ricardo Gravel. Buenos Aires: *Ediciones Troquel*, 1997. ISBN 95-01-60352-0