

Joan Halifax

Prólogo de Rebecca Solnit

# AL BORDE DEL ABISMO

Encontrar la libertad  
donde se cruzan el miedo y el coraje



Kairós

**Joan Halifax**

**Al borde  
del abismo**

**Encontrar la libertad  
donde se cruzan el miedo y el coraje**

**Prólogo de Rebecca Solnit**

Traducción del inglés de María José Tobías Cid

editorial **K**airós

Título original: STANDING AT THE EDGE

Texto © 2018 by Joan Halifax

Publicado por acuerdo con Flatiron Books en colaboración con International Editor's Co.

Prólogo © 2018 by Rebecca Solnit

Agradecemos el permiso para reproducir lo siguiente:

"Birdfoot's Grampa" de *Entering Onondaga*, copyright © 1975 by Joseph Bruchac. "Although the wind" de *The Ink Dark Moon: Love Poems by Ono no Komachi and Izumi Shikibu, Women of the Ancient Court of Japan*, traducido por Jane Hirshfield con Mariko Aratani, copyright © 1990 by Jan Hirshfield. Con el permiso de Vintage Books, un sello de Knopf Doubleday Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

© de la edición en castellano:

2020 by Editorial Kairós, S.A.

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

© de la traducción del inglés al castellano: María José Tobías Cid

**Revisión:** Alicia Conde

**Composición:** Pablo Barrio

**Diseño cubierta:** Katrien Van Steen

**Primera edición en papel:** Febrero 2020

**Primera edición en digital:** Mayo 2020

**ISBN papel:** 978-84-9988-747-0

**ISBN epub:** 978-84-9988-801-9

**ISBN kindle:** 978-84-9988-802-6

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o

transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

*Para Eve Marko y Bernie Glassman,  
y para Mayumi Oda y Kazuaki Tanahashi  
con infinita gratitud*

# Sumario

**Prólogo** de Rebecca Solnit

## **1. Una vista desde el borde**

Estados límite

Sin lodo, no hay loto

Vista panorámica

Interdependencia

Futilidad y valentía

## **Parte I: ALTRUISMO**

### **2. Desde el borde elevado del altruismo**

¿Ego, egoísmo o altruismo?

Olvidarse de uno mismo

### **3. Caer por el borde del altruismo: altruismo patológico**

La ayuda que perjudica

¿Sano o malsano?

El loto de fuego

El sesgo altruista

### **4. El altruismo y los otros estados límite**

## **5. Prácticas que respaldan el altruismo**

Practicar el No Saber

Practicar el Ser Testigo

La Acción Compasiva

## **6. Descubrimiento en el borde del altruismo**

La marioneta de madera y el sanador herido

Amor

## **Parte II: EMPATÍA**

### **7. Desde la cima más alta de la empatía**

Empatía somática

Empatía emocional

Empatía cognitiva

Rodilla en tierra

Todo el cuerpo, manos y ojos

### **8. Caer por el borde de la empatía: angustia empática**

Empatía no es compasión

Excitación empática

Embotamiento y ceguera emocional

Entre el regalo y la invasión

### **9. La empatía y los otros estados límite**

### **10. Prácticas que respaldan la empatía**

Escucha profunda

Vigilar la empatía

La práctica de la rehumanización

## **11. Descubrimiento en el borde de la empatía**

### **Parte III: INTEGRIDAD**

## **12. Desde el borde elevado de la integridad**

Fibra moral y optimismo radical

Vivir según los votos

## **13. Caer por el borde de la integridad: sufrimiento moral**

Distrés moral

El dolor del daño moral

La indignación moral y la adherencia de la ira y la repulsión

La apatía moral y la muerte del corazón

## **14. La integridad y los otros estados límite**

## **15. Prácticas que respaldan la integridad**

Expandir el círculo de indagación

Votos para vivir

Practicar la gratitud

## **16. Descubrimiento en el borde de la integridad**

### **Parte IV: RESPETO**

## **17. Desde la cima elevada del respeto**

Respeto por los demás, por los principios y por  
nosotros mismos

Dos manos juntas

Lavar los pies del prójimo

El agua es vida

## **18. Caer por el borde del respeto: la falta de respeto**

Acoso

Hostilidad horizontal

Opresión internalizada

Violencia vertical

Poder con y poder sobre

Despojados de dignidad

Angulimala

Causas y efectos

## **19. El respeto y los otros estados límite**

## **20. Prácticas que respaldan el respeto**

El triángulo dramático

Los Cinco Guardianes del Habla

Ponerse en el lugar del otro

## **21. Descubrimiento en el borde del respeto**

## **Parte V: IMPLICACIÓN**

## **22. Desde la cima elevada de la implicación**

Energía, dedicación, eficacia

La bendición del quehacer

### **23. Caer por el borde de la implicación: quemarse**

¿Quién se quema?

Adictos al quehacer

Beber el veneno del estrés laboral

### **24. La implicación y los otros estados límite**

### **25. Prácticas que respaldan la implicación**

La práctica de trabajo

Practicar un Recto medio de vida

La práctica de no trabajar

### **26. Descubrimiento en el borde de la implicación**

Juego

Conexión

## **Parte VI: COMPASIÓN EN EL BORDE**

### **27. La supervivencia del más amable**

Ciencia y compasión

### **28. Las tres caras de la compasión**

Compasión referencial

Compasión basada en la visión profunda

Compasión no referencial

Asanga y el perro rojo

### **29. Las seis perfecciones**

### **30. Los enemigos de la compasión**

La aritmética de la compasión

Dentro y fuera de la compasión

### **31. El mapa de la compasión**

La compasión consta de elementos que no son compasión

### **32. La práctica de la compasión**

La práctica de GRACE

### **33. La compasión en los entornos de sufrimiento**

La angustia del infierno

El espejo mágico

Reconocimientos

Notas

## Prólogo

He caminado con Roshi Joan Halifax por la ruta de los antiguos mercaderes a través de las llanuras tibetanas, y he trepado las laderas accidentadas de las montañas de Nuevo México hasta las tierras altas de arroyos claros y tormentas de verano. Sé que ella ha circunvalado muchas veces el Kailash, la inmensa montaña de peregrinación, que ha recorrido sola los desiertos del norte de África y del norte de México, que ha caminado por todo Manhattan y ha practicado meditaciones caminando en su propio centro zen y en muchos templos de punta a punta de Norteamérica y a través de Asia. En su trayectoria de antropóloga médica, profesora budista y activista social, ha roto muchos techos de cristal, y ha arrastrado a muchos consigo. Es una viajera lúcida y valiente, y en este libro relata lo que ha aprendido en sus viajes por terrenos que muchos de nosotros apenas empezamos a descubrir, a percibir o a admirar en el horizonte del cambio individual y social.

En las últimas décadas, nuestra comprensión de la naturaleza humana ha sufrido una revolución que ha echado por la borda supuestos establecidos en muchos

campos, como por ejemplo que los seres humanos somos esencialmente egoístas y nuestras necesidades esencialmente individuales: bienes materiales, placeres eróticos y relaciones familiares. Sin embargo, la investigación contemporánea en disciplinas tan diversas como la economía, la sociología, la neurociencia y la psicología revela que los seres humanos somos originalmente criaturas compasivas sintonizadas con las necesidades y el sufrimiento de otros. Contrariamente al argumento de la «tragedia de los comunes» de 1960, que pretende que somos demasiado egoístas como para ocuparnos de los sistemas, las tierras y los bienes comunales, las variaciones de ese tipo de sistemas, desde los derechos de uso de pastos comunales en las sociedades ganaderas hasta la Seguridad Social en Estados Unidos, podrían funcionar, y de hecho funcionan muy bien en numerosos lugares (como explica Elinor Ostrom, cuyo trabajo ha estudiado la cooperación económica lograda, y le ha valido el único Premio Nobel de Economía otorgado hasta la fecha a una mujer).

Los sociólogos que se dedican al estudio de las catástrofes también han documentado y demostrado que, en situación de catástrofes repentinas como terremotos y huracanes, los seres humanos normales son valientes, tienen grandes dotes de improvisación, son profundamente altruistas y con gran frecuencia encuentran felicidad y significado en el rescate y las tareas de reconstrucción que llevan a cabo como voluntarios inspirados y organizados

espontáneamente. Los datos también indican que es difícil entrenar a los soldados para que sean capaces de matar; muchos de ellos se resisten de forma sutil o evidente, o la experiencia les causa un daño profundo. La biología evolutiva, la sociología, la neurociencia y otros muchos campos aportan evidencia de nuestra necesidad de abandonar las antiguas nociones misántropas (y misóginas) a favor de una visión radicalmente nueva de la naturaleza humana.

Se han ido generando y acumulando argumentos a favor de esa idea tan distinta de quiénes somos en realidad, con implicaciones inmensas y tremendamente alentadoras. A partir de ese conjunto de supuestos diferentes sobre quiénes somos o de qué somos capaces, podemos elaborar planes más generosos para nosotros y para nuestras sociedades y la tierra. Es como si hubiéramos dibujado un nuevo mapa de la naturaleza humana o como si hubiéramos cartografiado partes de ella descubiertas a través de la experiencia vivida y de las enseñanzas espirituales, que luego han venido a borrar esas ideas occidentales que consideran la naturaleza humana insensible, egoísta y poco cooperadora, y la supervivencia como una cuestión fundamentalmente de competición y no de colaboración. Este mapa emergente es extraordinario en sí. Sienta las bases para imaginarnos a nosotros mismos y nuestras posibilidades de formas nuevas y esperanzadoras, y sugiere que gran parte de nuestra corruptibilidad y de nuestra desgracia es inculcada, y no inherente o inevitable. Pero

este mapa ha sido, en su mayor parte, un boceto preliminar o una perspectiva general, no una guía de viaje paso a paso.

Es decir, la mayor parte de este trabajo apunta a una tierra prometida de un yo mejor, más idealista, más generoso, más compasivo, más valiente. Sin embargo, la esperanza de que baste con convertirse en ese yo mejor puede resultar ingenua. En nuestra mejor versión, incluso en nuestros mejores días, nos topamos con obstáculos, como el sufrimiento empático, las heridas morales y otros desafíos psíquicos que Joan Halifax analiza muy hábilmente en *Al borde del abismo*. Nos muestra que ser bueno no es un estado beatífico, sino un proyecto complejo. Este proyecto abarca el territorio entero de nuestra vida, incluidas nuestras deficiencias y nuestros fracasos.

Nos ofrece algo de extraordinario valor. Ella se ha adentrado en esas dimensiones, ha destilado un aprendizaje profundo de las experiencias propias y ajenas, incluidas la de quienes sufren y la de quienes se esfuerzan por aliviar el sufrimiento; ha aprendido que el intento de aliviar el sufrimiento puede traer consigo su propio dolor, y ha alcanzado el conocimiento de cómo evitar ese sufrimiento y esa pérdida de energía vital. Ha llegado muy lejos por estos complejos parajes humanos y sabe que son mucho más que tierras virtuosas que brillan a lo lejos. Ha visto de cerca lo que muchos solo atisban a distancia: los peligros, los escollos, las trampas y las ciénagas del desaliento, y también las cumbres y las posibilidades. En

este libro, nos ofrece un mapa para viajar con valentía y provecho, para nuestro propio beneficio y para el beneficio de todos los seres.

REBECCA SOLNIT

# 1. Una vista desde el borde

Hay una pequeña cabaña en las montañas de Nuevo México donde paso algún tiempo siempre que puedo. Se encuentra en un profundo valle en el corazón de la cordillera de Sangre de Cristo. La caminata desde mi cabaña hasta la cima, a más de cuatro mil metros por encima del nivel del mar, es extenuante. Desde allí puedo ver el profundo tajo del río Grande, los bordes del antiguo volcán de Valles Caldera y la distintiva meseta de Pedernal, donde, según los dinés, nacieron el Primer Hombre y la Primera Mujer.

Cada vez que camino por la cresta de la montaña, me descubro pensando en límites y bordes. A lo largo de la cresta hay lugares donde debo poner mucho cuidado en donde piso. Hacia el oeste, un abrupto declive de pedreras conduce a la cuenca exuberante y estrecha del río San Leonardo; al este, un descenso rocoso y empinado hacia el espeso bosque que rodea el río Trampas. Soy consciente de que, por esos riscos, un mal paso podría cambiar mi vida. Desde esta cresta, puedo ver que abajo, en la distancia, hay un paisaje asolado por el fuego o hileras de árboles que mueren por falta de sol. Las lindes entre esos hábitats

dañados encajan y las áreas de bosque sanas a veces son tajantes y otras veces difusas. He oído decir que las cosas crecen desde los bordes. Por ejemplo, los ecosistemas se expanden desde sus lindes, donde tienden a albergar mayor diversidad de vida.

Mi cabaña se encuentra en el límite entre un humedal alimentado por la nieve profunda del invierno y un espeso bosque de abetos que no ha visto un fuego en cien años. A lo largo de este límite hay una abundancia de vida, donde conviven el álamo temblón de corteza blanca, la violeta salvaje y la aguileña púrpura, así como el temerario arrendajo de Steller, el búho boreal, la perdiz nival y el pavo salvaje. En verano, los altos juncos y el herbazal de los humedales son refugio de ratones de campo, ratas de pradera y topillos ciegos, a su vez codiciadas presas de rapaces y gatos monteses. Los prados también alimentan a los alces y venados que acuden a apacentarse al amanecer y al atardecer. Las jugosas frambuesas, las diminutas fresas silvestres y los sabrosos arándanos cubren las laderas que enmarcan nuestro valle y, a finales de julio, los osos y yo devoramos sin pudor sus frutos abundantes.

He llegado a pensar que los estados mentales también son ecosistemas. Esos terrenos, a veces amistosos y a veces peligrosos, son entornos naturales incrustados en el sistema más amplio de nuestro carácter. Creo que es importante estudiar nuestra ecología interna para que podamos reconocer cuándo estamos al borde, en peligro de resbalarnos desde la salud hacia la patología. Y cuando

caemos en las regiones menos habitables de nuestras mentes, podemos aprender de estos peligrosos territorios. Los bordes son lugares donde se encuentran los opuestos. Donde el miedo se encuentra con el valor y el sufrimiento con la libertad. Donde el terreno sólido termina en un desfiladero. Donde podemos alcanzar una vista que abarca mucho más de nuestro mundo. Y donde necesitamos mantener una gran conciencia, no vaya a ser que tropecemos y caigamos...

Nuestro viaje por la vida es un viaje de peligro y de posibilidad, y a veces ambas cosas al tiempo. ¿Cómo podemos mantenernos en el umbral entre el sufrimiento y la libertad y participar en ambos mundos? Con nuestra propensión a las dualidades, los humanos tendemos a identificarnos o con la terrible verdad del sufrimiento, o con la liberación del sufrimiento. Sin embargo, excluir cualquier porción del paisaje más amplio de nuestras vidas reduce el territorio de nuestra comprensión.

La vida me ha llevado a geografías emocional, social y geográficamente complejas. He militado en los movimientos antibélicos y a favor de los derechos civiles de los años sesenta, he trabajado como médica y antropóloga en un gran hospital público, he fundado y dirigido dos comunidades educativas y de práctica espiritual, me he sentado a la cabecera de la cama de personas moribundas, he sido voluntaria en una cárcel de máxima seguridad, he pasado largos periodos de tiempo meditando, he colaborado con neurocientíficos y psicólogos sociales en

proyectos basados en la compasión y he dirigido clínicas en las zonas más remotas del Himalaya: todo eso me ha planteado desafíos complicados, incluso periodos de agobio. La educación adquirida a través de estas experiencias, en especial a través de mis luchas y fracasos, me ha ofrecido una perspectiva que jamás habría podido anticipar. He llegado a ver el valor profundo de asimilar todo el panorama de la vida y de no rechazar o negar lo que se nos da. También he aprendido que nuestros desvíos, dificultades y «crisis» podrían no ser obstáculos terminales. En realidad, pueden ser puertas de acceso a paisajes internos y externos más amplios y más ricos. Si estamos dispuestos a investigar nuestras dificultades, podemos convertirlas en una visión de la realidad más valiente, más inclusiva, más nueva y más sabia, como han hecho tantos otros que se han precipitado al vacío.

## **Estados límite**

Con el paso de los años, he tomado progresivamente consciencia de cinco cualidades internas e interpersonales imprescindibles para una vida compasiva y valiente y sin las cuales no podemos estar al servicio, ni tampoco sobrevivir. Pero si estos valiosos recursos se deterioran, se pueden manifestar como paisajes peligrosos y dañinos. He llamado a estas cualidades bivalentes *estados límite*.

Los estados límite son el altruismo, la empatía, la integridad, el respeto y la implicación, valores de una

mente y un corazón que ejemplifican el cuidado, la conexión, la virtud y la fortaleza. No obstante, si perdemos el equilibrio firme en los elevados riscos de cualquiera de esas cualidades, podemos caer en un lodazal de sufrimiento donde nos veremos atrapados en las aguas tóxicas y caóticas de los aspectos nocivos de un estado límite.

El *altruismo* puede convertirse en *altruismo patológico*. Las acciones desinteresadas al servicio de los demás son esenciales para el bienestar de la sociedad y del mundo natural. Pero en ocasiones nuestros actos aparentemente altruistas nos lastiman, lastiman a quienes estamos tratando de servir o dañan a las instituciones donde servimos.

La *empatía* puede resbalar hacia la *angustia empática*. Cuando somos capaces de sentir el sufrimiento de otra persona, la empatía nos acerca más a los demás, nos puede inspirar a servir y a expandir nuestra comprensión del mundo. Pero si asumimos demasiado el sufrimiento de otra persona y nos identificamos muy intensamente con él, podemos acabar dañados e incapaces de actuar.

La *integridad* apunta a tener fuertes principios morales. Pero cuando nos implicamos o presenciemos actos que violan nuestro sentido de integridad, de justicia o de beneficencia, el resultado puede ser *sufrimiento moral*.

El *respeto* es considerar con alta estima a los seres y las cosas. El respeto puede naufragar en las aguas pantanosas de la *falta de respeto* tóxica, cuando vamos en contra de los

valores y los principios del civismo o denigramos a los demás o a nosotros mismos.

La *implicación* en nuestro trabajo puede dar propósito y significado a nuestras vidas, sobre todo si nuestro trabajo sirve a los demás. Pero el exceso de trabajo, un lugar de trabajo nocivo o la experiencia de la falta de eficacia pueden conducir al *burnout* o agotamiento, y desembocar en un colapso físico y psicológico.

Como un médico que diagnostica una enfermedad antes de recomendar un tratamiento, me sentí obligada a explorar el aspecto destructivo de estas cinco cualidades humanas virtuosas. Por el camino, me sorprendió aprender que incluso en sus formas degradadas, los estados límite pueden enseñarnos y fortalecernos, igual que los huesos y los músculos se fortalecen cuando se exponen al estrés, y si se rompen o desgarran, si se dan las circunstancias adecuadas se pueden curar y acabar siendo más fuertes que antes de la lesión.

Dicho de otro modo, perder el pie y resbalar por la pendiente del daño no tiene por qué ser necesariamente una catástrofe terminal. Nuestras mayores dificultades nos pueden aportar humildad, perspectiva y sabiduría. En su libro<sup>1</sup> *La soberanía del bien* (1970), Iris Murdoch definió la humildad como «un respeto desinteresado por la realidad». Escribe que «nuestra imagen de nosotros mismos se ha vuelto demasiado grande». Eso lo descubrí al sentarme en la cama de los moribundos y al estar con los cuidadores. Hacer este trabajo íntimo con los que estaban muriendo y

con quienes los cuidaban me hizo ver qué gravosos pueden ser los costes del sufrimiento tanto para el paciente como para el que cuida. Desde ese momento, he aprendido de maestros, abogados, directivos, defensores de los derechos humanos y padres que ellos pueden experimentar lo mismo. Entonces recordé algo profundamente importante y al mismo tiempo totalmente obvio: que la salida de la tormenta y del fango del sufrimiento, el camino de vuelta a la libertad en el límite más alto de la fuerza y el coraje, reside en el poder de la compasión. Esta es la razón por la que me zambullí en el intento de comprender qué son los estados límite y cómo pueden moldear nuestras vidas y la vida del mundo.

## **Sin lodo, no hay loto**

Cuando pienso en el lado destructivo de los estados límite, recuerdo el trabajo de Kazimierz Dabrowski, psiquiatra y psicólogo polaco que propuso una teoría del desarrollo de la personalidad denominada *desintegración positiva*. Es un enfoque transformador hacia el crecimiento psicológico basado en la idea de que las crisis son importantes para nuestra maduración personal. El concepto de Dabrowski es similar a un principio de la teoría de sistemas: los sistemas vivos que se descomponen pueden reorganizarse a un nivel más elevado y más robusto si aprenden de la experiencia de descomposición.

En mi trabajo de antropóloga en Malí y México, también observé la desintegración positiva como una dinámica fundamental en los «ritos de paso». Son ceremonias de iniciación que marcan transiciones vitales importantes, y su intención es profundizar y reforzar el proceso. Esta moción de desintegración positiva también estaba reflejada en el trabajo que llevé a cabo como coterapeuta con el psiquiatra Stanislav Grof, haciendo uso del LSD como complemento a la psicoterapia en pacientes terminales de cáncer. En el proceso de este rito de paso contemporáneo, aprendí mucho acerca del valor de afrontar directamente nuestro propio sufrimiento como un medio para la transformación psicológica.

Años más tarde, oíría al maestro vietnamita Thich Nhat Hanh –o Thay, como le llaman sus estudiantes– reflejar esta sabiduría cuando hablaba del sufrimiento que experimentó cuando se encontraba en medio de la guerra de Vietnam y más tarde como refugiado. Decía, con voz calmada, «Sin lodo, no hay loto».

Reflexionando sobre las dificultades que podemos experimentar al servir a otros, desde el altruismo patológico hasta el síndrome del trabajador quemado, el lado tóxico de los estados límite se puede considerar desde la perspectiva de la desintegración positiva. El lodo putrefacto del fondo de un viejo estanque puede ser también alimento para el loto. Dabrowsky, Grof y Thay nos recuerdan que nuestro sufrimiento puede alimentar

nuestra comprensión y ser uno de los grandes recursos de nuestra sabiduría y nuestra compasión.

Otra metáfora para la desintegración positiva nos habla de tormentas. Yo crecí en el sur de Florida. Cada año de mi infancia, los huracanes ponían el vecindario patas arriba. Las líneas eléctricas chisporroteaban en las calles mojadas, el viento arrancaba de la tierra las viejas higueras y también las cubiertas de los tejados de tejas de barro de las casas de estuco de estilo español del barrio. A veces mis padres nos llevaban a mi hermana y a mí a la playa para ver llegar los huracanes. Nos plantábamos en la orilla, sintiendo la fuerza del viento, el azote de la lluvia. Luego regresábamos rápidamente a casa, abríamos todas las puertas y ventanas y dejábamos que la tormenta soplara libremente.

En una ocasión leí sobre un geólogo especializado en el estudio de las playas. Lo estaban entrevistando durante un inmenso huracán que azotaba los Bancos Externos de Carolina del Norte. El geólogo le dijo al periodista: «Estoy deseando llegar a la playa cuanto antes». Tras una pausa, el periodista le preguntó: «¿Qué espera ver ahí fuera?».

Al leer esto, mi atención se agudizó. Esperaba que el geólogo describiera una escena de destrucción total. Pero él simplemente dijo: «Probablemente haya una playa nueva».

Una nueva playa, una nueva costa: regalos de la tormenta. Aquí, en el límite, existe la posibilidad de destrucción, de sufrimiento... y de promesa ilimitada.

En los estados límite reside un gran potencial, y si se trabaja hábilmente con ellos, se puede acelerar la comprensión. Pero los estados límite son un territorio voluble, y las cosas pueden ir en cualquier dirección. Caída libre o terreno sólido. Agua o arena. Barro o loto. Cuando un fuerte viento nos atrapa en una playa o en una cordillera, podemos tratar de mantenernos firmes y disfrutar de la vista. Si nos precipitamos fuera del límite de nuestra comprensión, tal vez la caída nos pueda enseñar qué importante es mantener nuestra vida en equilibrio. Si estamos atascados en el barro del sufrimiento, podemos recordar que la materia en descomposición alimenta el loto. Si el mar nos arrastra, quizá podamos aprender a nadar en medio del océano, incluso en plena tormenta. Y cuando estamos allí, quizá aprendamos incluso a dejarnos llevar, subiendo y bajando las olas del nacimiento y la muerte junto con el compasivo *bodhisattva Avalokitesvara*.

## **Vista panorámica**

A veces, me imagino los estados límite como una meseta de piedra rojiza. Vista desde arriba, parece sólida y ofrece un amplio panorama, pero sus bordes son un precipicio total, sin rocas ni árboles que frenen nuestra caída. El borde en sí es un lugar expuesto donde la menor pérdida de concentración puede hacernos perder el equilibrio. Abajo, al fondo, aguarda el terreno duro de la realidad, y la caída nos puede destrozarnos. Otras veces imagino que hemos caído

en un pantano oscuro, donde podemos quedar largo tiempo atrapados. Cada vez que intentamos salir, el barro del sufrimiento nos absorbe más hacia el fondo. Pero tanto si nuestra caída termina en roca dura como en una desagradable cloaca, estamos muy lejos del borde superior de nuestro mejor yo, y la caída y el aterrizaje se cobran su precio.

Cuando estamos en lo alto del acantilado, en el borde elevado del altruismo, la empatía, la integridad, el respeto y la implicación, podemos mantenernos firmes en él, sobre todo si somos conscientes de lo que podría suceder si perdemos el equilibrio. Este reconocimiento puede alimentar nuestra determinación de actuar desde nuestros valores, así como nuestra humildad al saber qué fácil es cometer errores. Y si nos tropezamos y caemos, o si la tierra se desmorona bajo nuestros pies, tenemos que encontrar alguna manera de regresar a la cresta, al lugar donde nuestro equilibrio y nuestro contrapeso nos pueden mantener firmemente arraigados y la vista abarca el paisaje completo. En el mejor de los casos, podemos aprender a evitar la caída al abismo... la mayor parte del tiempo. Pero nuestro camino está expuesto a la realidad y, más tarde o más temprano, la mayoría de nosotros caeremos al vacío. Es importante que no haya juicio en eso. Lo que de verdad importa es lo que hagamos con esa experiencia, cómo usemos el espacio de transformación que encierra la caída.

Creo que tenemos que trabajar el borde, expandir sus límites y descubrir el don del equilibrio entre los diversos ecosistemas de los estados límite, de modo que podamos poner a nuestra disposición una mayor variedad de experiencias humanas. Es en el límite donde podemos descubrir el valor y la libertad. Tanto si afrontamos la angustia y el dolor de los demás como si nos enfrentamos a nuestras propias dificultades, se nos invita a mirar de frente el sufrimiento para que, con suerte, podamos aprender de él y cultivar la perspectiva y la resiliencia, y aprender asimismo a abrir el gran regalo de la compasión. En cierto sentido, los estados límite solo son la opción de cómo ver cosas. Nos brindan una manera nueva de ver e interpretar nuestras experiencias de altruismo, empatía, integridad, respeto e implicación... y sus lados oscuros. Si alimentamos una visión más amplia, más inclusiva e interconectada de estas cualidades humanas ricas y poderosas, podemos aprender a reconocer cuándo estamos al límite, cuándo corremos el riesgo de traspasar la frontera, cuándo nos hemos pasado de la raya y cómo volver a trepar hasta la cima de lo mejor de nosotros mismos.

Desde allí, podemos descubrir cómo cultivar una perspectiva que todo lo abarque, la visión interior que desarrollamos fomentando una profunda conciencia de cómo funcionan nuestros corazones y mentes en medio de las grandes dificultades de la vida. Y también podemos percibir la verdad de la impermanencia, la interconexión, la

ausencia de base firme. La perspectiva amplia se puede abrir cuando hablamos con una persona que se está muriendo sobre sus deseos, cuando oímos el ruido de la puerta de la cárcel y cuando escuchamos a nuestros hijos con atención. Se puede abrir cuando en la calle conectamos con una persona sin hogar, cuando visitamos la tienda húmeda de un refugiado sirio atrapado en Grecia y cuando nos sentamos con una víctima de tortura. También se puede abrir a través de nuestra propia experiencia de angustia. La perspectiva se puede abrir casi en cualquier lugar; sin eso no podemos ver el abismo ante nosotros, el pantano bajo nuestros pies y el espacio dentro y fuera de nosotros. El paisaje también nos recuerda que el sufrimiento puede ser nuestro maestro más grande.

## **Interdependencia**

Muchas son las influencias que han conformado mi manera de ver el mundo y han contribuido a mi perspectiva de los estados límite. Durante los años sesenta era joven e idealista; para muchos de nosotros fue una época difícil y apasionante. Estábamos indignados ante la opresión sistémica de nuestra sociedad: racismo, sexismo, clasismo, discriminación por la edad. Veíamos que esa opresión alimentaba la violencia de la guerra, la marginación económica y el consumismo, además de la destrucción del medioambiente.

Queríamos cambiar el mundo. Y queríamos una forma de trabajar con nuestras buenas aspiraciones; no perderlas ni perdernos en ellas. En ese clima de conflicto político y social empecé a leer libros sobre budismo y a aprender a meditar por mi cuenta. A mediados de los sesenta conocí al joven maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh y gracias a su ejemplo me sentí atraída hacia el budismo, porque aborda de manera directa las causas del sufrimiento personal y social y porque su enseñanza principal es que transformar la angustia es el camino hacia la liberación y el bienestar de nuestro mundo. También me gustó que el Buda hiciera hincapié en la indagación, la curiosidad y la investigación como herramientas del camino y que no nos recomendara evitar, negar o exagerar el valor del sufrimiento.

El concepto budista de *surgimiento interdependiente* también me aportó una forma nueva de percibir el mundo: ver las intrincadas conexiones entre cosas aparentemente separadas. El Buda explicaba ese concepto con estas palabras: «Esto es porque eso es. Esto no es porque eso no es. Esto llega a ser porque eso llega a ser. Esto deja de ser porque eso deja de ser». Al mirar un cuenco de arroz, puedo ver la luz del sol y la lluvia y los granjeros y los camiones conduciendo por las carreteras.

En cierto sentido, un cuenco de arroz es un sistema. Poco después de empezar a estudiar budismo, comencé a investigar la teoría de sistemas, una forma de ver el mundo como una colección de sistemas interrelacionados. Cada