

DESDE LA PSIQUÉ AL ZEN

Por Adolfo Limón Fernández

Es posible que los más asiduos defensores del Counseling como terapia breve o similar encuentren que la misión del Counselor no debe ir nunca mucho más allá de lo que concierne al problema que ha hecho venir al consultante en busca de ayuda. No dudo que esté mal pero quizá se quede corto ya que entiendo que todo problema-búsqueda de solución es un pre-viaje personal en busca de no solo las causas aparentes y superficiales del problema sino también un posible y sutil viaje interior. Siempre he creído que ante un problema, sea el que sea, siempre hay opción para aplicar algo que ya conocía pero que no había definido. Lo encontré en el curso de Counseling II Despliegue y es la “Filoterapia”. Terapia que se fundamenta en dar sentido trascendente a la vida explicando muchos de sus momentos difíciles, pruebas y baches desde una perspectiva filosófica-espiritual.

Igualmente del curso II destaco la idea de que si nuestra tarea “se parece a la de un maestro Zen, en tanto un alguien que se dispone a ser guía catalizador de una búsqueda existencial”. Cualquier profano que oiga esto o algo parecido, puede creer que nada tenemos que ver con la Psicología y sí mucho que ver con la Religión, la Metafísica o hasta el Esoterismo.

Desde mi personalísimo punto de vista estoy en total acuerdo con esta idea que puede llegar a plantear muchos problemas a quien considere simplemente que el Counseling es un tratamiento de ayuda directa ante pequeños problemas. Los grandes serían para los Licenciados en Psicología? y los más graves para los Psiquiatras. Entonces los Counselors quedarían para ayudar a tomar ciertas decisiones como podría ser asuntos que atañen a un individuo o a una familia tratando problemas o situaciones “menores”. Una pareja que no se lleva bien; ciertos problemas personales relacionados con la infancia o la adolescencia; problemas de relación familiar padres-hijos; igualmente en el puesto de trabajo-empresa; indecisión ante la necesidad de decir sí o no ante una situación en la vida; etc. Esto es quizá lo que en un principio me pareció a mí antes de leer sobre Counseling aunque afortunadamente mi opinión cambió rápidamente al profundizar un poco en Internet, luego en algún libro sobre Psicología-Psiquiatría humanista (terapia breve) del Circulo de Palo Alto (California) y finalmente al hacer el Curso de Iniciación al Counseling y el segundo de “Facilitando el Despliegue” y por supuesto leer a Carl Rogers.

Volviendo a la idea del maestro Zen y al objetivo general del “Despliegue” voy a volar en alas de la fantasía y me voy a trasladar a un monasterio, por supuesto, Zen, en alguna parte del lejano Oriente, perdido entre valles nevados, en una ladera en el que a pesar de la altitud existe un clima benigno como en una clásica y muy especial película en blanco y negro titulada “Shangrila” (en España fue titulada Horizontes Perdidos)

Se fundamenta esta serie de diálogos en la tradicional relación Maestro-Discípulo (Lobsan – Myngiar) la cual puede servir de base para ir más allá de dicha relación y ocupar con total libertad el papel que deseamos, cambiar las explicaciones e inclusive “ubicarnos” nosotros mismos en dicho monasterio dejando que nuestra fantasía intervenga también haciendo que ocupemos un papel activo.

Pasamos a la acción.

En un Monasterio Zen entró de pequeño Lobsan cuando quizá no tenía ni seis años. Fue un caso especial en que se adopta a un niño en su caso por ser hijo de quien era. Y digo “era” porque era huérfano. Muchos años habían pasado ya y Lobsan casi duplicaba esa edad con lo que cabía esperar que su incipiente mente analítica emperezara a hacer preguntas de todo tipo. No solo es cuestión de niños occidentales curiosos sino también de aquellas lejanas pero a la vez cercanas tierras.

Tenía Lobsan varios maestros, unos más pacientes que otros, pero todos le estimaban especialmente por lo dones de que hacía gala y su imparable curiosidad siempre puesta en forma de preguntas respondidas al modo filosófico entre aquellas hermosas paredes donde no faltaba la vegetación de muchos tipos, el agua que fluía por todas partes y un buen fuego que como se podrá uno imaginar no provenía precisamente de madera sino de estiércol de yak.

¿Era dura la vida de Lobsan?. Sin duda en comparación con un niño occidental de clase acomodada en torno a comienzos de siglo XX pero lo más importante sería saber quién era más sabio que no más listo. ¿Compararíamos la enseñanza colegial de antes de la I Guerra Mundial con la filosofía y metodología Zen? Muchos saben que también en los monasterios podía haber un monje especializado en “estimular” con un palo a aquellos que se dormían. Pero lo vital era esa relación tan directa, tan empática, tan aceptada a priori por parte del Maestro que valora mucho más determinadas preguntas innatas que la materia que recogen los entonces poco pedagógicos libros de texto.

Myngiar. Lobsan, te veo inquieto una vez más. ¿Estás realmente escuchando?

Lobsan: ¡Maestro! Tengo otra vez hambre! ¡Siempre tengo hambre! Y todavía no es la hora de comer.

A lo que uno de sus Maestro, Myngiar quien ya había visto muchos inviernos, le respondía:

Myngiar: ¿Dices que tú tienes hambre?

Lobsan: Eso es. Eso dije

Myngiar: Pero ¿tú hablas desde la mente o desde el estómago?

Lobsan: No entiendo. Yo solo sé que siento pinchazos en la barriga y que esto es hambre.

Myngiar: Muy bien. Te entiendo. Pero yo quiero que me digas quién de los siguientes tiene hambre. Lobsan; la mente de Lobsan; el estómago de Lobsan; el cuerpo de Lobsan; o todos a la vez.

Lobsan. No sabría decirlo.

Myngiar. Entonces, ¿cómo vas a dar lo apropiado a la parte si no sabes qué parte necesita comida?.

Lobsan. Pero somos uno, ¿no?

Myngiar. Sí somos uno, pero ese Uno en realidad es muchos a su vez compuestos de otros muchos. ¿Me sigues?

Lobsan. Creo que no, ¿pero que tiene que ver el hambre que tengo con todo esto?

Myngiar. Si detenidamente piensas dónde está el hambre, te darás cuenta de que está solo en el estómago pero que tú llegas a sentirla en todo el cuerpo físico yendo más allá y tocando tus sensaciones y emociones. Al final hasta tu mente, tu poder de raciocinio,

acabará aliándose con el hambre y todos tendréis mucha más que si hubieras sido capaz de aislarla en un solo lugar. ¿Me sigues Lobsan?

Lobsan. Creo que esta vez sí y casi estoy por decirle, Maestro, que los pinchazos son un aviso para que yo tome nota.

Myngiar. Claro que son un aviso. Es la sabia manera en la que el vehículo físico advierte con claridad que algo es necesario. ¿Sabrías decirme si un dolor por una caída en el patio funciona de la misma manera?

Lobsan. ¿Quiere usted decir, Maestro, si mi cuerpo avisaría de la misma manera?

Myngiar. Así es. ¿Qué crees?

Lobsan. Supongo que sí pero lo que me llama la atención es la manera en que mi cuerpo actúa sin que yo me de verdadera cuenta del problema

Myngiar. Pero, ¿cómo podrías darte cuenta sin ese sistema de llamémosle “síntomas” Acuérdate Lobsan de que tú y tu cuerpo no sois lo mismo. Ya hemos hablando de eso en primavera, ¿te acuerdas?

Lobsan. Si claro que me acuerdo pero es que ante el hambre o la sed, ¿no? veo que hay algo que funciona en mí o dentro de mí sin que yo haga nada.

Myngiar. El cuerpo físico es muy sabio y mucho más antiguo de lo que la gente cree. Ha hecho un largo camino evolutivo para que llegue hasta donde está y sea capaz de ese funcionamiento autónomo tan inteligente que tú percibes como “calambres de hambre” o dolor.

Lobsan. Ya veo.

Myngiar. Es muy importante que nunca olvides que el verdadero Ser es ajeno al cuerpo y que en el vive pero es independiente. Sabes perfectamente que el Budismo tibetano explica con claridad la Ley de la Reencarnación o ley de Renacimiento como dicen nuestros hermanos en occidente. ¿Este concepto está claro en tu mente?

Lobsan. Sí creo entender que la vida es un continuo ir y venir, nacer y morir en busca de la perfección o Nirvana y que solo se obtiene tras un largo peregrinaje por el mundo material. Creo que Buda hablaba siempre del sufrimiento pero no de una manera triste sino como recordatorio de lo que había más allá. O al menos así me lo enseñaron.

Nuestras alas volvían ahora de vuelta a occidente, a nuestra época para darnos cuenta de lo distinto que podía ser un modo de entender la vida desde una sola existencia o desde una larguísima serie de existencias. La mentalidad occidental “pro una vida y luego nada más” ha tenido siempre una lamentable prisa por querer meter en 24 horas por día muchas más de las que caben. Tampoco heredamos ese concepto del cuerpo como una morada no permanente donde hoy vivimos pero mañana abandonamos. Y nuestro poco natural modo de vida ha hecho que acabemos viviendo para el hoy con el mayor desgaste de energía en campos tan claros como la alimentación, la bebida, el sueño, el sexo, etc.

El campo de acción de un Counselor no se limita entonces a unos útiles consejos para salir adelante de una crisis, depresión, problemas o desgaste nervioso. Ojalá, como Counselors, tuviéramos siempre opción de ir más allá de lo meramente físico para tocar lo espiritual, trascendente, sutil, suprafísico..... y poder ser mucho más de lo que a priori nuestro cliente nos considera.

Lobsan sació su hambre pero no en gran cantidad ya que la frugalidad en el comer era una gran virtud a desarrollar. Mucho más fácil en aquellas tierras de poca

abundancia en las que el vehículo físico se acomoda al poco y aprende la lección de no pedir lo que no verdaderamente no hace falta

No había transcurrido muchos días desde la conversación del hambre cuando Lobsan, durante una sesión de juegos iniciadores al control de las artes marciales, se había lastimado la muñeca derecha y no podía llevar a cabo muchas de las tareas habituales que como pequeño “monje-lama” debía de hacer. Fue una suerte ya que le permitió tener otra de esas interesantes charlas con su maestro Myngiar.

Myngiar. ¿Cómo va tu muñeca pequeño Lobsan?

Lobsan. Va mejorando pero todavía la tengo hinchada y no la puedo mover bien. Fue una caída tonta por estar mirando donde no debía

Myngiar. Y ¿dónde mirabas que no debías estar mirando?

Lobsan. Miraba a un monje muy gordo.

Myngiar. Y, por qué le mirabas? ¿Te parecía gracioso?

Lobsan. No, quiero decir que no me parecía gracioso pero le costaba agacharse para recoger algo del suelo. Quizá no debí haberle mirado.

Myngiar. Seguramente no porque si te das cuenta él, mucho más viejo que tú y seguramente más sabio, no te miró a ver si hacías bien o mal tu entrenamiento. El cumplía con su dharma pero tú fallaste al hacer lo tuyo y perdiste la concentración. ¿Te das cuenta de que el verdadero motivo de esos entrenamientos es provocar en vosotros cierto grado de concentración en un solo punto? Es fundamental no solo en el control de tus brazos ahora y más adelante tus piernas; es muy importante para que tu mente no divague y llegue a saltar de una cosa en otra o se desconcentre en el monje que tu mirabas, a lo que cogía y la cara que ponía. Tienes que intentar poner los cinco sentidos en un punto concreto, o actividad y no salirte de ella.

Lobsan. Creo que tiene usted razón. Me distraje en algo poco importante o más bien vano ante la tarea que tenía ante mí. Pero no me resulta fácil eso de enfocar o enfocarme en una sola actividad.

Myngiar. Debes seguir practicando y llevar a actividades diarias cierto grado de atención para que aun cuando hagas algo sin importancia siempre sepas que estás haciendo algo sin importancia, siendo consciente de su no importancia y de tu atención permanente. Confío en que me sigas.

Lobsan. Sí pero ¿qué cosas son esas no importantes?

Myngiar. ¿Has probado a orinar siendo verdaderamente consciente en tus tres niveles físico-emocional-mental de lo que estás haciendo? ¿Has visualizado tus órganos internos liberándose de eso que no te hace falta?

Lobsan. No maestro. Nunca he hecho eso. Simplemente hago pis y me voy. No veo qué tendría que hacer.

Myngiar. Es muy sencillo. Solo es estar consciente de cada segundo que pasas haciendo esa necesidad fisiológica. También puedes probar a comer un poco de gachas de cereales mientras tu mente está enfocada en el hecho de comerlas y tus emociones están acalladas sin decir “que buenas” o “que malas” o “que saborías”. Entiende Lobsan que este es un ejercicio para que realices durante un tiempo. No es una actitud que debas seguir a rajatabla. Es solo una pequeña tarea.

Lobsan. Entonces ¿debo hacer esto cada vez que haga algo?

Myngiar. No pequeño Lobsan. Debes hacerlo cada vez que te acuerdes que debes hacerlo sin llegar a obsesionarte. Todo ello te ayudará a ganar concentración mientras

tu mente no va de flor en flor. Ejecuta tu dharma, contempla pacientemente como los demás ejecutan el suyo y quizá en algún momento futuro puedas ayudar a que alguien lleve adelante su pesado karma.

Quizá todos los Counselors o aprendices de Counselor somos un poco como nuestros dos amigos del monasterio. Contemplamos, miramos, comparamos y emitimos un juicio de valor quizá sin haber puesto toda nuestra concentración en el proceso o actividad “dharma” que estamos llevando a cabo y nuestro consultante o cliente también. Se espera de nosotros que seamos pacientes y amables; empáticos y abiertos; compasivos y no criticones; asépticos antes nuestras emociones contenidas en el trato y contemplación de los demás al igual que Lobsan aprendería a concentrar su ser interno en lo que hacía primero como niño y luego como hombre sabio en el que sin duda se convertiría. Nuestro mundo occidental está contaminado por un gran enemigo: la dimensión del tiempo. Todos hemos experimentado como el tiempo puede pasar más lento o más rápido según sea lo que hagamos así que no es de extrañar que Lobsan contemplara todo desde su particular percepción oriental más lenta del tiempo en aquellos tiempos. Quizá en nuestros tiempos actuales ya la tiranía del reloj con su incesante tic-tac haya hecho mella en los hábitos de muchos países orientales. Cuando tenemos prisa aquí en España decimos que vamos “contra-reloj” y siempre fantaseamos en cómo serían los tiempos antiguos en que el reloj de pulsera no existía y no tenía la importancia que tiene ahora siendo el Sol la manecilla de las horas que marcaba en el orbe los distintos períodos del día.

Todos, Counselors, Estudiantes y Consultantes han pasado por momentos parecidos a los de Lobsan cuando han de tratar su propio dolor o el dolor de otros. Pero hay un tipo de dolor que es físico claramente diferenciado y localizado en una determinada área corporal. Una muñeca hinchada por esguince es solo eso, solo implica un esguince que vendría a ser lo mismo que una fractura. Nuestro problema es que no tratamos “esguinces” sino desajustes mucho mayores que aparentemente como no se ven parecen poco importantes. En el problema de una pre-depresión con sintomatología típica de tristeza, falta de apetito, sueño perturbado, etc la cual como luces de aviso del tablero del automóvil nos van a decir que algo hay mal a nivel profundo. El problema es que nunca vemos qué hay verdaderamente mal sino tan solo en superficie los síntomas-avisos que “parpadeando” piden nuestra atención. El que nuestro Consultante o Cliente abra sus “cuitas” a nuestros oídos es toda una oportunidad para el viaje exterior primero y luego interior si se da el caso. No vemos cómo afectan fisiológicamente e internamente la problemática de nuestro Consultante a su interior pero siendo observadores y no distrayéndonos en ver “como el monje se agacha torpemente” sino viendo el mero y simple lenguaje corporal que nos muestra, aprenderemos mucho de ciertos gestos, posturas, fruncido de cejas, cruces de piernas y manos que quizá de las primeras explicaciones.

Siempre se ha dicho que los monjes de las lamaserías del Tibet y otras zonas tenían un especial entrenamiento y capacidades fuera de lo normal. No es que fuera esa la norma sino que había quien destacaba teniendo una mirada mucho más profunda y física que lo habitual. El Maestro Myngiar gozaba del don y privilegio de esa vista que podía “ver” lo que muchos no podían y algunos gatos del monasterio parecían compartir. Por eso sabía que Lobsan, uno de sus discípulos preferidos, al igual que

todos los demás también pasaba por momentos de tristeza mal disimulada en su falta de concentración y atención.

Tras unos días en esta ocasión Myngiar no pudo contener sus risas al ver como la túnica de Lobsan parecía mojada de lo que obviamente no era agua.

Myngiar. Lobsan, ¿has estado practicando la concentración de la que hablamos?

Lobsan. Maestro, tanto he querido practicar que intenté no orinar para sentir continuamente la sensación y no perder su rastro

Myngiar. ¿Me quieres decir que has estado sin evacuar simplemente para ser consciente de la necesidad fisiológica?.

Lobsan. Si Maestro.

Myngiar. Entonces has creado una necesidad convertida en problema ya que tu vejiga que es el órgano en cuestión, avisa de su necesidad pero no se supone que tu concentración sea a aplicar antes. El resumen de todo esto, es que has de ser consciente de todo lo que haces sin llegar a forzar el proceso. Tu tarea próxima será no beberte tu té hasta que lo hayan hecho todos. Mientras tanto tú mirarás con detenimiento cómo cada uno lo hace; si de un sorbo o de varios, si con ruido o sin ruido; si con alegría o indiferencia; si dejan el cuenco con ruido o suavidad en la mesa. ¿Está claro ahora lo que tienes que hacer? Ante todo no tengas prisa. Mira, observa, contempla, analiza y sobre todo aprende sin hacer casi nada. Simplemente desde ti mismo verás muchas maneras de hacer las cosas y todas tendrán su explicación aunque tú no entiendas por qué al monje Chiak siempre le entran gases tras el té. Todo tiene una razón de ser y una explicación convincente la que no se nos muestra superficialmente en ocasiones.

Así que si superficialmente vemos la sintomatología de nuestro cliente, resultado de un proceso emocional interno “invisible” el cual no es inusual ver reflejado en esa parte del cuerpo que dicen es el reflejo del alma: el rostro. Unos ojos apagados y hundidos, una mandíbula apretada y los labios tensos y quizá resecos hablan por sí solos. La manera de actuar externa y su atenta contemplación pero no solo en una consulta sino en lugares hasta el metro o el autobús o colectivo, nos puede enseñar mucho sin palabras. La actuación externa siempre responde a una serie de patrones internos y esto era lo que tenía que aprender Lobsan lo cual no era una lección difícil aunque sí exigía para un jovencito algo que normalmente no tienen y esto es la atención y la paciencia. Más tarde cuando el proceso se ha llevado a cabo, uno llega a entender que todas las conductas humanas, no solo la del té, tienen una explicación clara y son a veces el resultado de un hábito no consciente en el que todo el mundo suele caer. Hay mil y una maneras de existir y todas son válidas porque responden al elenco de posibles respuestas que tenemos a nuestra disposición como seres humanos y que todos compartimos.

Lobsan contempló durante más de dos semanas cómo ciertos monjes y jóvenes novicios hacían algo tan simple como tomar su parco sustento diario para llegar a la conclusión de que había maneras distintas entre personas distintas pero cada uno actuaba desde su punto particular de algo tan sencillo como coger el tazón, de seleccionar una cantidad mayor o menor o de hasta hacer el clásico ruido al comer; más habitual en los jóvenes y poco usual en los más mayores que habían aprendido a “ser”

en silencio y quietud ya que los años sobre todo enseñan a ir despacio, con calma y sigilo.

No se puede decir que en aquel monasterio Zen no hubiera amistad pero las relaciones personales estaban enfocadas de una manera especial hacia el propio autoconocimiento así que verdaderas amistades entre los jóvenes monjes o los postulantes no solía ser normal. Todos ansiaban servir y recibir el elogio de sus maestros. Como es obvio, a nadie le gustaba que le llamaran la atención y mucho menos castigarán dentro de los límites que se entendía por castigo. Así que Lobsan que recibía cierta atención más por parte de sus superiores, había despertado la envidia de Gaisang que era un poco mayor que Lobsan. Esto había hecho que se sintiera turbado ya que había captado en varias ocasiones ciertas miradas desde este joven hacia él no precisamente con la mejor de las intenciones. Nunca le había pasado esto antes y finalmente se decidió a contárselo a su Maestro.

Lobsan: Maestro, tengo algo importante que referirle.

Myngiar: ¿Por qué crees que es importante?.

Lobsan: Es que me molesta y no me siento bien.

Myngiar: (Después de algunos segundos que se hicieron eternos para el joven postulante). Entonces creo que son importantes para ti.

Lobsan: Eso es lo que quería decirle. Quizá no me expliqué bien.

Myngiar: Sí te explicaste bien pero seguramente al igual que en tus palabras Gaisang no estaba, tampoco lo estaba en tu mente. ¿Me equivoco?

Lobsan: ¿Cómo sabe lo de Gaisang? Yo no le he dicho nada a nadie todavía. Me da un tanto de vergüenza.

Myngiar: No es importante cómo lo sé pero sabes perfectamente ya lo que es la observación y la concentración. Con esto vengo a decirte que simplemente observándole a él y a ti he tenido suficiente información para sacar ciertas conclusiones.

Lobsan: ¿Me puede decir, Maestro, qué conclusiones son esas?.

Myngiar: Solamente hay una conclusión. Es que todos queremos brillar y asemejarnos a Buda lo más posible. Todos queremos salir de la aparentemente eterna rueda de reencarnación que nos ata al sufrimiento pero, y aquí radica lo importante, a veces solo nos incluimos a nosotros mismos sin llegar a considerar las necesidades de los que andan el mismo camino que nosotros. Y aquí radica tú y vuestro pequeño problema.

Lobsan: Habla usted de necesidades. Yo no creo haber hecho nada contra él. Más bien parece que es él quien hace contra mí sin que yo le haya molestado.

Myngiar: Así es efectivamente. Tú no le has hecho nada directamente pero en realidad él se siente ofendido porque tú recibes de algunos de nosotros ciertas atenciones que son merecidas ya que tú respondes a nuestros requerimientos. Nosotros intentamos que todos vosotros, futuros monjes renunciantes, recibáis la misma estimulación emocional, mental y espiritual. Pero sois como fruta que madura a destiempo unas de otras, a la vez que algunas caen al suelo sin llegar siquiera a madurar un poco. ¿Entiendes el privilegio que recibes merecidamente y que Gaisang no llega a recibir porque él no tiene esa capacidad? ¿Entiendes su postura no consciente de envidia?. Es fácil verlo

Lobsan: Sí Maestro, lo veo claramente pero ¿qué puedo yo hacer? Cada uno de nosotros debe llevar a cabo su tarea

Myngiar. Claro que cada uno debe realizar su tarea pero lo que has de tener claro es qué tarea tiene prioridad sobre otra y qué tareas han de salir de ti sin que ninguna de nosotros os la pidamos.

Lobsan. No entiendo eso.

Myngiar. Te quiero hacer entender en que sobre todo y no solo en tu vida entre estos muros sino cuando quizá en un futuro los traspases, tengas la capacidad de tomar decisiones difíciles ya que existirá en ti una lucha interna entre lo que tú crearás como justo y merecido y lo que es realmente necesario pero poco apetecible. ¿Sabes de qué hablo Lobsan?

Lobsan. No realmente Maestro.

Myngiar. Simplemente quiero que veas que tienes un campo de acción que se abre ante ti en relación a Gaisang.

Lobsan. ¿En qué sentido?

Myngiar. En uno solo y es el de recorrer el Sendero de la vida con tanto sigilo que no levantes el polvo del camino para que éste vaya a cegar a alguien que lo transite junto a ti.

Lobsan. Pero yo no he hecho conscientemente mal alguno a Gaisang. ¿Qué puedo hacer por él?

Myngiar. Bien Lobsan. Has empleado las palabras adecuadas de “hacer por él” pasando a la acción y saliendo de la defensiva. Basta con que tu mirada cuando se cruce con la suya.....

Lobsan. Al cruzarse con la mía, ¿qué debo hacer?

Myngiar.precisamente la no acción y ésta consiste en no intentar aguantar la mirada a ver quién es más fuerte; o devolverla con enfado o desafío; simplemente con una levísima inclinación de cabeza en señal de saludo

Lobsan. ¿Me pide Maestro que le salude cuando él me mira mal?

Myngiar. ¿Sabrías definir esa palabra –mal- que crees es lo que él te otorga?

Lobsan. No sé. Creo que lo mejor sería ignorarlo. No es importante

Myngiar. Sí lo es para vosotros dos y muchos más ojos que se percatan de lo que sucede. No te pido que le saludes. Sabes que los monjes ahorramos palabras innecesarias y empleamos más la mente. Te sugiero le hagas llegar tu comprensión en lo relativo a su y vuestro pequeño problema. Pero has de emplear la voz del silencio sin ni siquiera ayudarte de las manos. El es mayor que tú y entenderá fácilmente no sin cierto esfuerzo tu especial posición. ¿Crees que te costará mucho?

Lobsan. Creo que esta vez no voy a saber hacerlo. No acabo de entender qué debo hacer. Veo que me pide que le ayude ya que quizá es más fácil desde mi lado que ir directamente a él.

Myngiar. Considera un punto muy importante pequeño Lobsan. Y es que jamás debes o deberías desaprovechar una oportunidad de acción y en este caso de ayuda directa. Quiero que comprendas que tu aprendizaje de este aparente poco importante asunto puede tener, y ya conoces el ejemplo, el mismo efecto que la piedra que soléis tirar los más pequeños en la fuente blanca. Todo proceso de aprendizaje dejará en ti una huella imborrable no del simple “cómo” sino del “qué” has aprendido y con toda seguridad en tiempos futuros y quizá en algún país lejano, sepas cómo actuar sin recordar el “cómo” lo aprendiste. Acción y reacción.

Lobsan llevó adelante la pequeña tarea que le había encomendado su Maestro. Al principio estaba desorientado ya que no sabía exactamente qué hacer y menos cómo

hacerlo pero aplicó a pesar de su corta edad, la mejor herramienta que tenía y esta era la naturalidad, la espontaneidad y la sinceridad las cuales le ayudaron a despejar el camino y suavizar algo que todavía no se había enquistado.

Los modernos Counselors pueden también emplear las mejores armas que tienen sin duda y estas son las que la evolución de la conciencia les ha otorgado al convertirnos en seres humanos; armas como la naturalidad, la espontaneidad, la sinceridad, la empatía y la aceptación de los problemas ajenos como ciertamente propios de toda la especie humana tan frágil como seguramente ya sabemos. Pero es que también si el Counselor ha tenido la suerte de aprender el significado de cierto pasaje evangélico en que la famosa pecadora va a ser lapidada pero nadie se atreve tras aquellas palabras de Cristo, entonces se comprende que el que mucho habla poco sabe; el que mira airadamente está revuelto por dentro y que quien cayó por muy dura que sea la caída, mucho más que el efecto de la piedra de los jóvenes postulantes del Monasterio Zen en la fuente; entonces se podrá levantar o pedirá que les levantemos entendiendo que las miserias humanas son parte de la misma evolución. No hay bien sin mal, ni gloria sin miseria, ni nadie perfecto, ni nadie “perfectamente” malo. Todos estamos en el mismo estanque y producimos un efecto rebote sobre los demás siendo inconscientes muchas veces de cómo y a cuántos podemos afectar con nuestra actitud. La solución de la causa por la que un cliente viene a vernos no solo se resume en su personal relación consigo mismo o familiares más allegados sino que se puede extender hacia los cuatro puntos cardinales si se hace un trabajo no solo bien hecho sino que llegamos a tocar y traspasar la frontera de lo exclusivamente “terapéutico” para entrar en lo “trascendental”.

Quizá uno de los problemas más graves de nuestra civilización mundial es la paulatina e imparable cristalización de la razón de ser. La vida de Lobsan, sin embargo, estaba enfocada más hacia lo interno pero es solo un ejemplo válido en la ficción para quien quiera tomarlo así. La vida en nuestro atareado y estresante mundo de ir y venir, de estar siempre en constante movimiento nos ha forzado a dirigir cada vez más la mirada hacia lo externo, el aquí-ahora y la realidad tridimensional. La lucha por la supervivencia material es terrible porque se ha convertido en el único objetivo de la vida auspiciada “ad infinitum” por el sistema capitalista-consumista enfermizo que atenaza las vidas de millones de seres humanos y obliga a volver a su venenoso y traicionero abrazo a quien se descuelga por motivos económicos como puedan ser países pobres o subdesarrollados o colectivos humanos (parados de corta y larga duración, enfermos, discapacitados, etc) dentro de los mal llamados países ricos.

Dicho en palabras de centavo, lo que nos preocupa es cómo llegar a fin de mes y no cómo llegar más allá de nuestra existencia material y ahondar, aunque sea superficialmente, en la búsqueda existencial.

El cielo estrellado, una anomalía en las grandes ciudades llenas de luz artificial y escasas de verdadera Luz, es y siempre será un digno espectáculo. Todos de pequeños y de mayores hemos disfrutado con la contemplación del firmamento. Más en concreto en España donde llamamos Camino de Santiago a lo que se puede ver de la Vía Láctea o ese brazo de nuestra galaxia donde vivimos, nos movemos y tenemos el ser. No era excepción Lobsan quien gustaba especialmente de mirar el firmamento increíblemente claro en esa planicie tan alta. Así que el firmamento u orbe y lo que

teóricamente contiene era también materia de estudio y meditación no solo de pequeños aspirantes sino también de monjes de túnica azafrán. La primera vez que Lobsan había preguntado qué era el cielo estrellado había recibido una respuesta de un Maestro anciano, Lhagba, quien le había dicho que las estrellas eran las lagrimas de Buda que apenado contemplaba el eterno sufrimiento de la humanidad en la Tierra. Lobsan quedó impresionado por esa respuesta tan poética y acabó llegando a la conclusión de que el ser humano, o al menos los que él conocía y en su imaginación de niño pensaba que existía, sufrían siempre por todo y por todas partes. No andaba lejos de la verdad ya que es sumamente difícil encontrar a alguien en esta Tierra que esté libre de padecimientos físicos, emocionales o mentales.

Esto lo saben bien aquellos que se dedican a cualquier actividad sanadora sea ortodoxa o menos ortodoxa. Los Counselors son un ejemplo de dedicación a una tarea que implica o puede implicar un amplio abanico de molestias, desajustes, carencias, crisis etc. sin tener que llegar a una patología seria. Por eso se insiste en que el Counselor bien puede ser comparado a un maestro Zen o de cualquier otra tendencia espiritual real que acompaña al cliente en un viaje interior por su propio cielo estrellado donde esas múltiples estrellas son sus propias lágrimas por los mil y un pesares que sin duda nos afligen durante toda la vida. El cómo provocar el inicio de ese viaje por qué rutas orientarlo no es tarea fácil. No siempre un cliente se presenta abierto y dispuesto a viajar en su interior para llegar a descubrir sus múltiples carencias; carencias que todos tenemos. Quizá el primer escollo es que cuando nos visitan o visiten simplemente querrán que se solucione su problema sin más complicaciones filosóficas. No abunda el tipo de llamémosle ahora “paciente” que es paciente, ahora como adjetivo, y que se toma su problema sea del grado que sea como un reto. Esta palabra implica que el padecimiento que le agobie tiene antes o después una solución. Así que no vale decirle al principio frases estereotipadas como: “yo sé que usted puede” o similares. Habría que hacer que interiorice y analice la causa profunda y al igual que un diálogo filosófico Zen o espiritual occidental intentar provocar esa curiosa disociación entre el paciente “paciente” y su problema. No son uno. Después y siempre sin olvidarse de la sensibilidad y cómo expresamos esto, hacer ver que cualquier situación de emergencia implica una acción por nuestra parte para solventar el problema y que con esto se saca un aprendizaje. Si la vida es un reto constante el mirar el cielo estrellado implica provocar la disociación entre el arriba-cielo-bienestar y el abajo-tierra-malestar con el consiguiente o consiguientes desajustes de personalidad en mayor o menor grado.

Lobsan. Entonces Maestro, ¿todos los hombres sufren?

Myngjar. Lobsan cuando miras el cielo estrellado ves múltiples estrellas y sientes algo especial que no solo se siente a tu pequeña edad sino también cuando eres hasta viejo como yo. La contemplación del infinito nos empequeñece y a veces nuestra humanidad sufriende individualmente se da cuenta de lo efímero que es la vida aquí abajo. No hace falta hablar de teóricos “más allá” porque la grandiosidad del ser humano radica en que refleja todo el cosmos en su interior. Somos parte de él y ese cosmos que tú ves o cielo estrellado salpicado de las lágrimas de Buda siempre nos recuerda nuestro origen celestial espiritual. Es parte de la vida el aprender las lecciones que nos hacen falta y esto normalmente nos provoca eso que tú llamas “sufrimiento”. No venimos a esta existencia en busca de la felicidad sino de la experiencia. La humanidad aprende y

evoluciona mediante lo aprendido, lo experimentado. Puedes entender que un viejo sabe más que un joven por la sencilla razón de que los años suelen ser un excelente maestro.

Lobsan. ¿De dónde salió la humanidad Maestro?.

Myngiar. Buena pregunta Lobsan pero su respuesta es igualmente un desafío que tú puedes aceptar. Esta vez no te diré más pero siempre en la búsqueda de respuestas transcendentales considera que todas las respuestas están en ti porque tú eres también parte de ese cielo estrellado así que para discernir los misterios mayores no es mala idea el emplear la ley de la Analogía. Si quieres saber algo de “arriba” mira “abajo” y encontrarás muchas pistas.

Dios no juega a los dados y como decimos en Español de aquí “Del cielo casorio y mortaja baja” con lo que no es difícil elevar la vista y tras ver la grandiosidad del orden cósmico ver el esfuerzo humano “homeodinámico” por poner las cosas en su sitio a nivel global y a nivel individual. Por eso los hombres sufren y aunque los cielos nos recuerdan lo que somos, “materia que ha devenido consciente” o “consciencia que ha despertado en la materia”, seguimos la senda del dolor y el sufrimiento. Por tal razón una vida evolutiva en mayor o menor grado siempre implica una dosis alta o baja de ese sufrimiento que parece inherente al existir humano. Por eso nadie se escapa sin su dosis de amargura. Tampoco los terapeutas sean del tipo que sean aunque esto queda mitigado cuando el Counselor, que es quien nos interesa, ha conseguido andar unos cuantos pasos más que la media aunque dicho camino haya estado salpicado de piedras, espinas y baches. Y volviendo a los refranes, que suelen estar llenos de sabiduría, no olvidemos uno que dice: “Nadie escarmienta en cabeza ajena” lo cual es completamente normal ya que el proceso de aprendizaje es individual y no nos vale lo hecho por los demás. Por eso un Counselor se podrá encontrar con clientes que literalmente necesitan experimentar lo que están experimentando para sacar ese aprendizaje de vida.

Lobsan lo resumiría en el karma que podemos o no podemos aceptar. Es cuestión de cada uno creer de una manera o de otra.. Pero sea por la causa que sea siempre se ha producido por unos cauces físicos, emocionales y mentales.

Lobsan estuvo dando vueltas a aquellas palabras del Maestro de que él era también cosmos o parte del cosmos. En su todavía infantil conciencia aunque en incipiente desarrollo espiritual, subía los brazos al cielo y quería sentir el calor de esas estrellas que su Maestro le había dicho que eran como nuestro Sol.

Lobsan. Maestro, ¿las estrellas siempre han estado ahí? ¿En el cielo?.

Myngiar. Dime Lobsan, ¿el sufrimiento es eterno?

Lobsan. Puede serlo si no sabemos pararlo.

Myngiar. Entonces ¿Se puede estar sufriendo eternamente?

Lobsan. No creo que una persona pueda estar eternamente sufriendo. Buda nos habló del eterno fluir de la vida que ocupa distintos cuerpos. Es así, ¿no?, Maestro.

Myngiar. La vida es una cosa, el cuerpo es otra. Nunca olvides este concepto porque es básico dentro de las enseñanzas del Buda.

Y este concepto se ha olvidado bastante en occidente o quizá nunca estuvo presente. Aquí nos sentimos metidos a la fuerza o embutidos en nuestra personalidad-cuerpo. Parece que mente, emoción-sentimiento y físico son todo uno. Algunos

consideran que nuestra existencia se resume a una efímera vida corporal total en la que las emociones y sentimientos están asociados al sistema nervioso y la mente-raciocinio al cerebro. Seríamos materia que se ha tornado consciente de sí misma. Otros sin necesariamente entrar en el paradigma oriental ponen en tela de juicio las creencias de la mayoría cristiana o las no creencias del pensamiento ateo o agnóstico. La revisión del sistema de creencias es un paso por el que casi todos pasamos. Habiendo arrancado en una infancia religiosa cristiana, judía o musulmana algunos pasan por el gran bache de la no creencia y la negación de lo establecido. No es inusual que un consultante esté pasando o haya pasado por tal momento encontrándose quizá en un momento de “vacuidad” donde no hay donde agarrarse metafísicamente hablando. Quizá sea tan dañino creérselo todo sin razonar nada y negarlo todo sin razonar igualmente nada.

Myngiar. Las estrellas no han estado ahí siempre. Nada que veamos es eterno. Todo pasa. Hoy somos y mañana dejamos de ser. Lo mismo sucede con las cosas de arriba. Parece que siempre han estado ahí y quizá hayan estado muchos más años de los que podemos imaginar. ¿Es la humanidad eterna?

Lobsan. No entiendo la pregunta. ¿Quiere decir si siempre han existido seres humanos?

Myngiar. Mas bien si siempre existen y existirán seres como tú y como yo y como todos los que ves y no ves. ¿Qué crees?

Lobsan. No sé. Las montañas parecen haber estado siempre hay, eternas mientras que la humanidad parece más joven, ¿no?

Myngiar. Así parece pero no olvides que el ser humano existe sobre la faz de la tierra desde hace mucho tiempo, más del que te puedes imaginar. Ha sido necesario un largo proceso evolutivo para llegar a los seres que ahora somos y que pueden darse cuenta conscientemente de que existen, de que son, de que tienen un ser interno; un algo que empuja, una sutil fuerza. El hombre ha ido recogiendo cosecha tras cosecha vida tras vida en un proceso inacabado de evolución inconsciente primero y hace cierto tiempo consciente. La diferencia entre nuestra hormiga y tú, pequeño Lobsan, es que la hormiga a pesar de su férrea voluntad no sabe que existe, no ha despertado al yo. Nosotros seres humanos sí y esto lleva un precio.

Lobsan. ¿Qué precio Maestro?

Myngiar. El de la responsabilidad, el de la elección entre el bien y el mal con el consiguiente bienestar o malestar; alegría o sufrimiento, acierto o error. Esto se llama libertad y como te he comentado tiene un precio, en este caso muy elevado

Lobsan. ¿El hombre fue siempre libre?

Myngiar. Si tienes en la mente la idea clara de lo que es la libertad, te podría decir que en cierta manera la humanidad no siempre ejecutó su voluntad desde la libertad ya que aunque te cueste imaginarlo una vez fuimos parecidos a animales. No te imagines que fuimos como yaks sino con una forma distinta a como somos ahora. La evolución nos ha dotado de esa capacidad de auto-reconocimiento y a la vez de la posibilidad de decidir por nosotros mismos. Los consiguientes errores son parte del proceso de aprendizaje. Siempre aprendemos en base al error y al acierto así que equivocarse es a veces doloroso pero tiene su recompensa: la experiencia.

Lobsan. ¿No sería mejor entonces que alguien eligiera con sabiduría por nosotros? No habría margen al error ni al sufrimiento

Myngiar. Entonces todo sería muy fácil y cómodo pero no habría evolución de la consciencia. Seríamos como animales que saben qué hacer y cuándo hacerlo pero que

no son conscientes. Parecería que la consciencia no actúa, solamente nuestras manos movidas por el instinto de la especie aunque hay mucho que decir acerca de ese instinto que a veces es más sabio que la capacidad de decisión de algunos.

¿Quién no se acuerda de E. Fromm y de su excelente obra “Miedo a la libertad”? Miedo a ser, actuar, existir, ser responsable, dudar, decir “no” y sobre todo ser activo y creador de nuestra propia vida. El Counselor sabe muy bien que determinadas actitudes pasivas son muy normales cuando se produce un problema y que el consultante se instala en una posición de pasividad auto-depresiva de carácter infranqueable. A veces hace falta algo parecido a una suave “explosión” interna, crisis o catarsis para provocar el primer paso de toma de conciencia de lo que sucede porque no suele ser inusual quedarse en la sintomatología del problema pero no en el problema en sí. Las herramientas a utilizar son varias o muchas o las que el Counselor considere apropiadas para que una vez iniciado el proceso de aceptación-escucha empática, éste nos lleve a niveles profundos a los que nuestro cliente puede y de hecho debe descender en viaje de auto-reconocimiento profundo. La terapia tradicional psiquiátrica se apoyará en la dosis x de fármacos de laboratorio que a mi entender en más de una ocasión tapan los síntomas o luces de advertencia pero no irá a donde debe de ir. Si existe un problema de la índole que sea me atrevería a decir que la solución está siempre en la fuente del problema y el consultante es la fuente del problema; a veces él directamente es el origen del problema; otras es agente pasivo víctima de circunstancias adversas u otra persona incide o ha incidido negativamente sobre él. Problema igual a desafío, angustia igual a calma posterior; aprendizaje igual a esfuerzo; inocencia igual a desconocimiento; virtud resultado de experiencia. Ascenso a la montaña igual a esfuerzo de modo que la sabiduría que no el conocimiento se adquiere por el tortuoso sendero ascendente que nunca está libre de pruebas. El Counselor puede ser una pequeña o gran luz que, en base a sus capacidades internas, humanas y espirituales ilumine y asegure los pasos de más de un cliente-paciente con necesidades metafísicas, necesidades que de hecho me atrevo a decir todos tenemos. Cada cual querrá andar o un paso, o cien o todo el sendero. Nuestra será la decisión de prestar la ayuda necesaria e individualizada.

Volvamos con Lobsan.