

# Seres Humanos, No Hechos Humanos

por la Venerable Chang Ji

*La Venerable Chang Ji sirvió como asistente especial de asuntos internacionales para el difunto Maestro Sheng Yen. Como representante del Dharma Drum para los Estados Unidos, participó en muchas conferencias internacionales, incluido el Foro Económico Mundial, el Banco Mundial y reuniones sobre el cambio climático. Está comprometida con la enseñanza de los valores de la acción contemplativa con los jóvenes adultos a nivel mundial y proporciona programas para jóvenes líderes en áreas en conflicto y post-conflicto. Este artículo ha sido tomado de una charla sobre el Dharma presentado en un retiro online de siete días sobre la quietud en la acción, que tuvo lugar en Marzo de 2021. Editado por Buffe Maggie Laffey.*

¿Cómo están todos? Gracias por su compromiso y por tomarse el tiempo de estar en una práctica de retiro aunque sea en una sala Chan virtual. Este es el sexto día de retiro; cada día se les ha estado dando, para contemplar, citas del libro del Maestro Sheng Yen *Sabiduría Zen: Conversaciones sobre Budismo*. La cita de hoy es:

No hagáis nada que os haga sentir tensos, cansados o infelices. Si os fustigáis constantemente, no seréis útiles a otros o a vosotros mismos. Sed tan conscientes como podáis. Con la meditación como disciplina de apoyo y el Budadharma como vuestro guía, la compasión crecerá naturalmente. Haced lo mejor que podáis, pero no forcéis demasiado.

Lo que me parece interesante son estas frases:

“Fustigarse constantemente”

“ser consciente”

“la compasión crecerá naturalmente”

“haced lo mejor que podáis, pero no forcéis demasiado”

Parece como una ecuación para algo, así que vamos a examinar cada una de ellas.

## Fustigarse Constantemente

¿Por qué sois duros con vosotros mismos? Tal vez estáis pensando: “Tengo que hacer que el método funcione. Estoy en un retiro, tengo que estar en un estado mental Chan. Se supone que el método debe ser una fórmula; no estoy obteniendo el resultado esperado. Los profesores han enseñado varios métodos, yo debo estar ahí ya. Debo lograrlo. Mi mente está demasiado distraída. No puedo concentrarme. Estoy perdiendo mi tiempo. No puedo hacer esto. Tal vez lo haga cuando el centro reanude retiros presenciales otra vez; simplemente no está funcionando para mi ahora.”

¿Os suena familiar? En lugar de sencillamente de permitirle a la mente tranquilizarse y a la conciencia expandirse, en lugar de simplemente de experimentar cómo nuestra mente está agitada en el momento actual y tener fé en que gradualmente se va a tranquilizar, creamos sufrimiento. Y cuando nos sentimos incómodos, nos fustigamos por sentir esto también. Esto es nuestro hábito arraigado de insatisfacción, *duḥkha*. Resistiéndonos a lo que es, la realidad desordenada y caótica de la talidad. Es esta resistencia la que crea sufrimiento. Un frenesí de justificaciones, culpabilización y victimización. Entonces viene la siguiente pregunta: ¿Cómo puede venir algo bueno del dolor y el sufrimiento? ¿Por qué estoy haciendo esto?

Todos experimentamos dolor y sufrimiento en la vida. Forma parte de ser humano. No obstante, el sufrimiento es opcional. Muchos se sienten tan incómodos con el sufrimiento que se embarcan en un montón de aversiones. Somos muy buenos fustigándonos a nosotros mismos y a otros con estas negaciones y aversiones. No obstante, podríamos responder con apertura y compasión.

Me gustaría llamar vuestra atención a la mente pensante, a nuestros pensamientos. Pensar en exceso es la mejor manera de quedar atrapado en vuestra cabeza. Esto es debido a que nuestras cabezas dictan razón y lógica. El cerebro tiende a racionalizar nuestros deseos y reacciones. Razonar en exceso, como muchos de nosotros hemos sentido probablemente, crea resistencia así como la urgencia de controlar cada aspecto de nuestras vidas. Hemos caído en el hábito de identificarnos con la charla del cerebro que nos apega a los detalles de la vida cotidiana. Como dijo René Descartes: "Pienso, luego existo." Pero nosotros no somos nuestros pensamientos o nuestras cabezas, ni el comentario cerebral y analítico que nos habla constantemente.

## La Cabeza

No me malinterpretéis, la cabeza no es una mala cosa. Los atributos positivos del espacio craneal son: enfoque, organización, concentración y memoria. Está orientada a las soluciones. Estas son cualidades excelentes para ejecutar acciones. Cuando queremos hacer algo, necesitamos nuestras cabezas para organizar nuestras acciones y conseguir lo que nos hemos propuesto hacer. Estamos en problemas sólo cuando la cabeza se convierte en juez y censor, cuando nos limita más que servirnos. Esta es la parte que obstaculiza y destaca azotándonos y azotando los objetos de nuestra culpa.

La cabeza es la voz lógica que tiende a dictar nuestra vida cotidiana. Las palabras clave son: "Yo, me, mío, nuestro." La cabeza crea una sensación de separación. Crea el silo, una dualidad de yo versus ellos. La cabeza nos habla desde una serie de creencias particulares e individuales que hemos acumulado desde la infancia, experiencias vitales, educación, los medios de comunicación, la cultura social, etc. Cuando nos paramos y nos escuchamos todo esto puede ser sorprendente como nos habla la cabeza. Nuestra propia cabeza puede que no nos esté diciendo la verdad; la realidad de los hechos. Nuestra cabeza puede estar distorsionando la realidad con justificaciones que giran alrededor del ego-yo; esta censura-juez es la parte de la práctica de la que necesitamos ser conscientes, pero no estar apegados. Debemos verlo por lo que es: un pensamiento y descargar su energía.

## El Corazón

El corazón es expansivo, intuitivo y creativo. Es el lugar al cual nos abrimos cuando nos sentimos invadidos por la gratitud, la alegría o la pasión. Cuando estamos abiertos a nuestro corazón, nuestra cabeza suspende sus comentarios. Simplemente estamos en apertura, sin correr hacia algo, pero en un estado de permitir los hechos. El corazón trasciende el tiempo lineal y el espacio. Cuando estamos profundamente afectados, experimentamos expansión, belleza y paz. Este estado puede ser una fuente profunda para nosotros si podemos acallar la cabeza y no ser distraídos por su insistente parloteo, juzgando y censurando.

Cada uno de nosotros es una vasta fuente de energía, conectados a un conocimiento ilimitado, paz y bienestar. El corazón a menudo nos habla en voz baja y con sentido común. Pero nosotros definimos quiénes somos basados en los hábitos estrechos del espacio craneal, la parte que es dictada por nuestra sociedad. El corazón es un gran sirviente, pero la cabeza es un amo terrible.

## Miedo del Gran Desconocido

Dejarme daros un ejemplo de cuando el juicio y la censura en nuestra cabeza secuestra nuestro ser: la amenaza más grande a la que nos enfrentamos es en realidad el miedo al fracaso. La humanidad está en un momento crítico cuando tenemos que crear una perfecta tormenta de crisis: cambio climático, la pandemia, polarización entre grupos sociales, militarización de muchas de las instituciones y plataformas sociales en las que hemos confiado para proteger nuestros intereses. Estas crisis están aquí ahora y tenemos que conducir las todas ellas a la vez. Hay muchas emociones profundas asociadas con esto, un gran dolor y temor.

Mientras observaba estas crisis pensé: “¡No puedo permitir que esto ocurra! Tengo que hacer algo.” Entonces mi ego-yo dijo: “No puedes hacer nada, no eres nadie. Nada de lo que pudieras hacer funcionaría.” Tenía un diálogo interno gritándome entre estas dos partes de mí, la luz diciendo: “Haz algo” y la sombra diciendo: “No puedes hacer nada.” Me di cuenta entonces que me habían enseñado que ser visible era físicamente peligroso. Mi programa era: Hazte pequeño a toda costa para estar a salvo. En mi sistema nervioso, mi instinto de lucha-huye está básicamente diciendo: “Haz esto y estás muerto,” mientras mi corazón está diciendo: “Si no haces esto, todos vamos a morir.” Así que viví en este lugar de ser completamente confrontado con mis neurosis, mi miedo, mi falta de creencias y el hecho de que era consciente de dejar esto ganar. Sentí la inseguridad de quiénes somos, de lo ilusorio de nuestras zonas de confort, en relación a qué estamos llamados a ser, nuestro potencial, el agujero negro del gran desconocido.

Hacemos crecer nuestro potencial cuando prestamos atención a nuestros corazones, la compasión que tenemos en el interior por todos los seres vivos. Pero nuestra sociedad y nuestras cabezas nos dicen que esto es absolutamente imposible. No debemos dejar a la psicología del miedo tomar control de nuestros corazones. Bajo la apariencia del miedo al fracaso está la vergüenza. Esta es una interpretación de alguien culpable de inacción o fracaso. La vergüenza es una emoción muy difícil de tratar. Nuestra sociedad no la soporta

bien y nosotros como individuos no la soportamos bien. Acostumbramos a utilizar cualquier otra palabra en lugar de vergüenza. Preferimos embarazo o culpa.

## Cuatro Direcciones Diferentes

Así, ¿qué hacemos para evitar sentir esta vergüenza? De alguna forma podríamos ir en cuatro direcciones distintas. La primera, atacamos al otro, el objeto que está impidiéndome alcanzar mi objetivo y que va en contra mía: están equivocados. La segunda dirección es defenderse a sí mismo, lo cual es lo mismo; va sobre convertirme a Mí en lo correcto. En la tercera dirección, nos atacamos a nosotros mismos; a veces nos azotamos antes de que otros lo hagan. Es una estrategia de defensa; la primera respuesta lleva esta agresión hacia los demás y hacia nosotros mismos. La cuarta dirección es alienación y apatía, la respuesta de huida. Huimos y nos escondemos, nos escondemos de otras personas, nos escondemos de nosotros mismos y al final nos escondemos de la vida misma.

Las cuatro direcciones dibujan una brújula de evasión vergonzosa. Tenemos por una parte una postura de lucha, de agresión y violencia, y por otro lado una postura de lucha/negación de depresión, autoagresión y aislamiento. Escondernos de nosotros mismos a través de todo tipo de adicciones y distracciones. Estas agresiones y depresiones, representan en resumen todas las grandes crisis sociales que enfrentamos interior y exteriormente, con la evitación de la vergüenza asentada absolutamente en su centro, como juez y censor. Ahora bien, si vamos a tratar con esto, en términos de vías a seguir, tenemos que eliminar este ego-yo con su sentido de aislamiento y vergüenza.

## Cultura de la Cancelación

Otra manifestación de cómo nos fustigamos es cómo descartamos y rechazamos al adversario. Cuando algo es descartado, está anulado, acabado, vaciado, finalizado. La crítica busca corregir, pero descartar busca castigar. A la persona descartada debe hacersela sufrir. Hemos visto en la evitación de la vergüenza que podría ser para otros o para sí mismo. A diferencia de la crítica, descartar busca silenciar al adversario, el otro que me impide alcanzar mis objetivos. Así que, el mero hecho de estar en desacuerdo es visto como una amenaza a mi seguridad, o incluso un acto de violencia hacia mí. Como resultado creamos un clima de miedo promoviendo la culpa por asociación, grandilocuencia moral, amenazando con las mismas acciones unitivas hacia el objetivo o cualquiera que venga en su defensa, a través de ataques que tienden a demonizar, y muestras retóricas extremas y exageradas de indignación. Con el paso del tiempo esta "realidad" creada se convierte en nuestra visión del mundo que defendemos con gran posesividad. Mientras que las críticas están relacionadas con la exactitud, cuando abordamos la anulación estamos deseando afirmar en inexactitudes, distorsiones y falsedades y nos mantendremos en ellas incluso después de que se haya demostrado su falsedad. Sorprendentemente este apego es también una forma de fustigarnos a nosotros mismos.

La buena noticia es que podemos superar el miedo al fracaso llamando a todo lo que hacemos un experimento, ya que no podemos fallar un experimento; sólo podemos aprender comprendiendo lo que está ocurriendo. Discernir sin juzgar, permitir que aparezca a lo que aparece. Cuando se va, dejar que se vaya. Comprender que la cabeza está

orientada hacia un objetivo, es muy útil para dejar que las cosas ocurran. Pero es un mal maestro cuando juega el papel de juez y censor, pero es magnífico fustigándonos a nosotros y a nuestros supuestos adversarios.

## Ser Cuidadosos Sin Fustigarse

La siguiente parte de la cita: Ser cuidadoso. ¿Cómo practicamos la atención sin fustigarnos? Hemos oído algunos consejos de otros profesores en las charlas de los días precedentes. Rebecca Li habló sobre la importancia de mantener una mente de principiante. No asumamos que ya sabemos lo que va a ocurrir. Cada momento es nuevo, con nuevas causas y condiciones. Todo está interconectado como una danza, como mirar la luz del sol entrando en nuestra habitación. No vemos realmente los rayos del sol, lo que vemos son pequeñas partículas de polvo. Estas no se pelean ni compiten entre sí, simplemente están. Fluyendo en el espacio vacante que otras motas de polvo han dejado, yéndose permitiendo a otras tomar su lugar. Movimiento suave y fluido.

Simon Child habló sobre ser consciente: prestar atención a este momento y mirar en nuestras mentes ahora. Observar cómo nuestro sentido de yo se protege y defiende contra la crítica. Pero hagamos esto con una actitud abierta; una mente imparcial que no se aferra ni edita.

Chang Wu Fashi habló sobre cómo ser con las emociones, experimentando la emoción como un sentido táctil. No utilizamos nuestros cerebros para pensar sobre sentirse emocional; en lugar de ello observemos cómo se desarrolla en nuestro cuerpo y mente, pero de una forma relajada. No lo ignoremos, no lo suprimamos si llega, pero cuando se vaya, tampoco lo retengamos. Sintiéndonlo y experimentándolo nos ayudará a darnos cuenta que es algo fugaz que en esencia no tiene substancia o permanencia.

Gilbert Gutierrez enseñó que es difícil contemplar lo que aparece a nuestro alrededor en nuestras vidas cotidianas. Es más fácil si nos sentamos en nuestro cojín y nuestra mente observa el método; esto es contemplación. Llevemos esta contemplación a nuestro entorno. No “hagáis” meditación; “hacerlo” compromete la cabeza. En lugar de ello, “seamos” meditación, permitiendo, no aferrándonos. Coger una pluma en el abanico de plumas, dejando la conciencia posarse suavemente.

## La Consciencia no es Reactiva

Esto no quiere decir que nos volvamos pasivos. No quiere decir que todo lo que ocurre está bien. Más bien, significa que desarrollamos una práctica permitiéndonos tratar situaciones aparentemente desafiantes sin estrés o reactividad. A esto se llama resiliencia. La consciencia, vista de esta manera es simplemente estar presente con lo que esté ocurriendo. Es simplemente ver las cosas como realmente son, sin falsas caracterizaciones y embellecimientos. Es estar en las condiciones sin asignaciones erróneas de afinidades o aversiones a lo que está ocurriendo. Sin ser juez y censor. La ira no puede aparecer cuando somos conscientes. No podemos fustigarnos.

Ser consciente no es equivalente de inacción. Si es posible remediar una situación, entonces por supuesto debemos hacerlo. Pero, para hacer esto, no necesitamos estar estresados, simplemente estar atentos es todo lo que necesitamos. En lugar de reaccionar con los hábitos emocionales de irritación y aburrimiento, debemos examinar la situación pacientemente. No debemos enfadarnos simplemente porque las cosas no parece que vayan como esperamos; el objetivo de la práctica de la atención es romper este hábito de modo que podamos vivir una vida más tranquila, feliz y saludable. Si aceptamos el sufrimiento percibido con una mente tranquila, la energía reactiva no tendrá la oportunidad de aparecer. La ira y el temor no aparecerán porque no somos reactivos. Entonces podremos observar situaciones frustrantes a través de una lente realista con una visión clara y liberarnos de un sufrimiento y modificación innecesarias.

Minimizar y gestionar la ira y el temor no es el asunto. El asunto es estar pacientemente presente con las cosas tal como son y abandonar todas nuestras fabricaciones de cómo deberían ser, de forma que la frustración, el estrés y la ira nunca aparezcan. En lugar de crear ira y temor y después gestionarlo, simplemente dejamos de crearlo. Esto es atención plena.

## Seres Humanos, No Hechos Humanos

La tercera frase de nuestra cita es: “La compasión crecerá naturalmente.” Cultivemos la apertura (mental) cuando las cosas se destruyen o no ocurren como esperamos. En lugar de caer en el hábito de la insatisfacción, debemos incentivar un equilibrio de compasión y ecuanimidad en nuestras vidas. Y también en nuestra práctica, de manera que no nos fustiguemos cuando las cosas no ocurren como esperamos. No es un fracaso, recordemos, es un experimento. Aprendemos de las experiencias que vivimos y ¿qué obtenemos de ello en el camino? La forma como somos, importa. Tenemos altas expectativas sobre el desarrollo de nuestras vidas. La mayor parte del tiempo, cuando tenemos un final deseado, nos preguntamos: “¿Qué necesito HACER para conseguirlo?” Nos centramos habitualmente en el “hacer”. Pero como dijo uno de mis profesores: somos seres humanos, no hechos humanos. Ahí radica la respuesta a todas nuestras preguntas de sobre cómo podemos manifestarnos de la mejor manera en la vida. La respuesta es siendo, no haciendo.

A menudo estamos condicionados para correr y solucionar un problema, poniéndole una tirita y considerarlo resuelto. Pero nuestro sufrimiento no necesita ser resuelto. Los obstáculos que nos impiden acceder a nuestra propia naturaleza de Buda no necesitan ser eliminados, anulados o borrados. Si estamos buscando un verdadero cambio que nos proporcione una felicidad profunda, duradera e inquebrantable, debemos empezar con cómo estamos siendo. La intención debe ser cómo podemos vivir con integridad, compasión, poder y propósito; esto debe ser lo primero y por encima de todo. En Budismo llamamos a esto: “hacer un voto”. Una vez que hemos tomado un compromiso con nuestra intención, los detalles que la cabeza pensante y el mundo requiere, se pondrán en su sitio naturalmente.

Así pues, el antídoto de ser duros con nosotros mismos es: permitir, descubriendo y experimentando con nuestra mente y su disconfort. Existe una abertura a aceptar la realidad presente y no azotarnos cuando fallamos. Ver el momento presente, tal como es, lo que es

aquí ahora. En vez de decir: “¿Cuál es el problema? ¿Qué falta?” Porque cuando lo decimos de esta manera, inmediatamente caemos en el espacio “hacedor”. Así que dejemos que los pensamientos vengan y vayan simplemente así: pensamientos. Los pensamientos no son nuestra realidad, no es “pensamos luego existimos”. Más bien es “Somos luego existimos”. Nuestro pensamiento arraigado, reforzado en la cabeza, hace tener esta experiencia casi imposible.

## Nuevas Formas de Ver

A menudo adoptamos el enfoque: lo mismo de siempre pero mejor. Lo de siempre no funciona, porque tenemos, en primer lugar, que ir más allá de los enfoques que nos han traído aquí. Así que volvemos a la mente del principiante, reposando completamente en el momento presente. Cada momento es fresco, buscando lo impensable, las nuevas formas que no podemos ver a causa de nuestras antiguas maneras de mirar. No pensemos; seamos. Permitir. Experimentar. Cuando nuestras mentes están en calma y sutiles a través de nuestra práctica de la meditación y no están agitadas o luchando, empezamos a investigar la mente con un espíritu de apertura. No hay juicio. Solo discernimiento.

Nos daremos cuenta que el viejo mundo que hemos llegado a conocer empezará a deshacerse por las costuras. Nuestros sistemas internos de todo tipo de percepciones, de cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con el mundo, empezará a desmoronarse y seguirá haciéndolo. Veremos su naturaleza ilusoria y artificial. En respuesta, el Buddhadharmā nos guiará y promoverá formas de ver y actuar que nos mostrarán el mundo como caótico, desordenado pero un lugar profundamente interdependiente. Es un lugar que no cederá a las tentativas de dominar, como nuestro cerebro quiere hacer. El control es una ilusión. Debemos comprender la naturaleza de la complejidad, caos e interrelación de manera que podamos ser-interrelacionados. Debemos entrenarnos en maneras de actuar que abracen esta realidad inconfundible de manera que podamos avanzar y adaptarnos en un terreno de incertidumbre.

## No Empujar Demasiado

Otra frase de la cita es: “Haz lo mejor que puedas, pero no empujes demasiado.” Está bien tener un objetivo que alcanzar. Es como hacer un voto en nuestra práctica; es un compromiso. No hay un patrón y una orden específica de cómo alcanzamos el objetivo. Cuanto más intentamos controlar el progreso y la dirección, más cambiarán y nos eludirán, es lo mismo que intentar atrapar un aspa de un ventilador. Esta insatisfacción generará todavía más agitación cuando empujamos demasiado. Así, hacer lo mejor que podemos es permitirnos flotar hacia nuestro objetivo con una actitud mental relajada. Las cosas volverán a su orden naturalmente cuando las causas y condiciones sean las correctas. No podemos precipitarlo.

Lo que me viene a la mente es la práctica de la diligencia de los seis paramitas de la vía de la perfección del Bodhisattva. Diligencia es sentir gozo en lo que es virtuoso, positivo o correcto y dedicarse a ello alegremente y sin vacilación. Esta es una actitud mental que conduce al compromiso. Es un antídoto contra la laxitud o los objetivos tensos, que son las grandes aflicciones para nuestra práctica, especialmente para la meditación. Es practicar de

una manera que no es ni demasiado laxa ni demasiado forzada, reconociendo que algunas veces existe la necesidad de descansar en pura conciencia. Esto es más que una obligación “simplemente hacerlo”; es querer hacerlo y hacerlo alegremente.

## Tres Tipos de Diligencia

La diligencia penetra todos los paramitas y los vigoriza. El Maestro Sheng Yen hablaba sobre tres aspectos de la diligencia. El primer aspecto es la diligencia como una armadura; es un compromiso feliz que aparece de la práctica diligente y actúa como una armadura para protegernos contra la duda y el desánimo. Creamos el voto de la práctica y en lugar de ver limitaciones, vemos una oportunidad, un viaje.

El segundo tipo de diligencia es la diligencia en acción: todas mis experiencias internas y externas son oportunidades para practicar. Es como dijo Gilbert, “La práctica no es solamente en el cojín, sino en mi vida y mi vida es práctica.” La práctica aquí y en la vida cotidiana no están separadas y puestas en silos individuales. Practica es experimentar el Dharma en nuestras vidas. Cada momento es nuestra investigación personal de la mente, sin demora y con entusiasmo.

El tercer tipo de diligencia es diligencia penetrante y compasiva. Trabajar para el beneficio de los demás, no solo cuando es conveniente para mí, sino utilizar siempre el poder de mi práctica para el beneficio de los seres vivos. No imponiendo ideas sobre ellos, sino ayudándolos a encontrar la seguridad y tranquilidad mental por la naturaleza de nuestra práctica para inspirar, incentivándoles para emprender la práctica hacia su propia liberación. No darles el pez, sino enseñarles a pescar.

Practicamos diligencia para poder perseverar y no tener miedo en nuestros retos reales. Reconocer estos retos forman parte del aprendizaje y crecimiento. No hay excusa para no avanzar en este viaje. Permíteme usar una analogía: los antiguos Polinesios eran capaces de navegar a través de los amplios océanos en pequeñas y débiles canoas. ¿Cómo pudieron hacerlo sin grandes cruceros e instrumentos científicos de navegación? Sus canoas nunca estaban atornilladas o encoladas. En lugar de eso se unían las piezas para que fueran flexibles y pudieran moverse con las olas sin romperse. Estos marineros polinesios conocían las leyes de la naturaleza y utilizaban estos ingeniosos conocimientos para navegar sobre estas inmensas cantidades de agua.

## Fracasos y Éxitos

Estas son nuestras lecciones para hoy: hagamos lo mejor que podamos, pero no empujemos demasiado, para que siempre podamos estar flexibles y podamos movernos con las olas de la vida, sin rompernos en pedazos. Aunque utilicemos pegamento para las canoas de nuestra vida, el hecho es que el impacto energético de cualquier fracaso es que nos libera de un futuro que no deseamos. Así que todo fracaso puede ser un éxito. Aunque hay una casi irresistible fuerza para volver a la antigua normalidad, en este espacio de liberación y ruptura nos decimos “No vamos a aceptar esto más.” En realidad es el momento de crear una nueva serie de posibilidades, la mente del principiante. Una de las cosas que sé, es que no hay tal cosa como una nueva normalidad. Lo que tenemos es una



serie continúa del próximo ahora y el próximo ahora y el próximo ahora. Nuestra vida es un viaje de posibilidades. Estamos continuamente invitados a SER, a permitir el despliegue de nuestras vidas e investigar la naturaleza de nuestras mentes.

Así que no nos fustiguemos constantemente. Estemos abiertos y conscientes de nuestra insatisfacción y cómo esto se manifiesta y desarrolla. Está bien; discernamos, pero no juzguemos. La compasión aparecerá naturalmente, cuando no nos boicoteemos siendo los jueces y censores. Hagamos lo mejor que podamos, pero tengamos cuidado de no caer en los viejos hábitos de hacer y luchar de acuerdo con planes ilusorios en nuestras mentes. Sino, caemos otra vez en el miedo al fracaso y nos fustigaremos otra vez y el ciclo continúa.