

Tenemos el derecho de aspirar al cambio y de ya no funcionar más de acuerdo con los mismos patrones mecánicos adoptados desde la infancia. Estos patrones precisos, organizados para constituir nuestra estrategia de supervivencia, fueron absolutamente necesarios a nuestro equilibrio cuando éramos niños y vulnerables. Salir del infantilismo y convertirnos al fin en adultos, es un desafío delicado: se requiere, por lo tanto, que abordemos nuestro mundo interior con la misma habilidad de un educador hacia un niño alterado o atemorizado, con una sabia dosis de bondad y firmeza.

Desde el punto de vista de la firmeza, se puede llegar a presentar incluso una determinación casi guerrera en la lucha contra nuestro propio tirano interior, nuestro propio mental. A menudo es ocasión de malentendidos para los practicantes que están comprometidos con una vía que toma claramente en cuenta la psicología. “Hacerse amigo de uno mismo”<sup>1</sup> implica considerar con bondad al niño herido en uno, lo cual no es sinónimo de obedecer cada una de sus desiderata ni, mucho menos, hacerse amigo de los mecanismos que lo mantienen secuestrado.

De hecho, si bien se trata de tomar en cuenta al niño en nosotros, de ninguna manera debemos dejarle tomar el control de nuestra vida ni de nuestras elecciones. Sé que es ilegal sentar a un niño en el asiento delantero, pero para efectos del ejemplo, supongamos que estamos al volante de nuestro coche y que nuestro niño está sentado a nuestro lado. De pronto, el niño es víctima de fuertes emociones: ira, desesperación o pánico. Ustedes no olvidan que son, al mismo tiempo, padre Y conductor. Sin duda, no se harán los sordos ante su sufrimiento. Eso sería manifestar cerrazón y negación. Tampoco le van a ordenar que se calle ni van a amenazarlo con abrir la puerta y empujarlo fuera, so pretexto de que sus gritos y sus llantos les son insoportables. Eso sería chantaje y represión. Pero en nombre del amor y de la comprensión, tampoco le van a dar el volante porque él se los está pidiendo. Eso sería debilidad y complacencia, además de ser muy peligroso. Ustedes permanecen al volante mientras que consideran su situación. Incluso podrían decidir detener el coche, hacer una larga pausa para permitir al niño expresarse sin restricciones hasta que regrese a la calma; pero está totalmente claro que son ustedes quienes son los responsables. Cada vez que olvidamos que somos el adulto quien está encargado de conducir, dejamos al niño interior tomar el volante. Al igual que un tirano, él reclama literalmente todo el poder sobre lo que decimos y hacemos. Retomar nuestro verdadero lugar, simplemente es regresar a la posición de adulto. Ni rechazo, ni brutalidad, ni represión, ni juicio, ni complacencia... Admito que, así como en la educación de un niño, es más fácil hacer la larga lista de enfoques erróneos, que sentir por uno mismo la postura más adecuada: siempre es una improvisación en función de la situación particular del momento.

Swamiji decía: “¿Va usted a permitir al fantasma (*bhuta*, lo que fue) de la niña aparecer, vencer, y matar al adulto?”<sup>2</sup> Es interesante destacar que con esta frase Swamiji se dirige a nuestra propia firmeza en tanto

---

<sup>1</sup>. El título del libro de Pema Chödrön en francés es *Entrer en amitié avec soi-même*, que puede traducirse por: “Hacerse amigo de uno mismo”. En español el libro se ha publicado bajo el título *La sabiduría de la no-evasión: la senda del amor compasivo* Ediciones Oniro.

<sup>2</sup>. Swami Prajñanpad, *Collected Letters*, New Delhi, 1981— Volume 2, p. 154

que discípulo y en tanto que adulto. Utiliza la palabra sánscrita *bhuta* que se puede traducir como fantasma o espectro. Porque, fundamentalmente, el niño en nosotros ya no existe, no es más que la suma de recuerdos que nos atormentan a través de nuestra memoria física y emocional: todas las células de las que hoy estamos compuestos han sido renovadas muchas veces desde que éramos niños. Swamiji no dejaba de recordar a sus alumnos que ya no eran el niño que creían ser.

*Manonasha*, la destrucción del mental, uno de los cuatro pilares del Adhyatma Yoga,<sup>3</sup> implica necesariamente el cuestionamiento de los funcionamientos que se han convertido en reflejos. Para proteger lo que de hecho no es más que un espectro, los mecanismos de protección se erizan ante la menor señal interpretada como una amenaza. Esta estrategia de supervivencia que en efecto salvó psicológicamente al niño, una vez llegada la edad adulta, se ha transformado en una enfermiza carcaza, en una prisión que nos condena a vivir en *nuestro* mundo, en lugar de en *el* mundo.

---

<sup>3</sup>. Yoga hacia el Sí-mismo: denominación de la vía transmitida por Swami Prajñanpad.