

## **“La Desesperanza nunca es una solución” El Dalai Lama**

Mi nieto de 2 años se mudó recientemente de nuestra casa en California a Montana. Hemos vivido en la misma casa que él la mayor parte de su vida. Nosotros vivíamos en la parte superior, mientras que él y su madre y padre vivían en un departamento en la planta baja.

Mudarse es una experiencia confusa, inclusive para los adultos. Para un niño de dos años es profundamente inquietante. Su hogar había sido empacado, sus juguetes y libros estaban desapareciendo en cajas, el mundo como él lo conocía estaba cambiando en maneras que él no comprendía.

Él y sus padres acamparon fuera por 3 ó 4 noches de camino a Montana. Fue una aventura divertida, llena de descubrimiento. Después, llegando a su nuevo hogar, sus libros y juguetes comenzaron a reaparecer, pero el mundo aún era muy nuevo y extraño y su Abuela y Abuelo no se encontraban en ningún lado, más que a través de una fotografía hablante en el teléfono. Cuando hablábamos con él, trataba de alcanzar con su dedo para tocarnos.



Fui a visitarlo unos 10 días después de que él llegó a Montana. Cuando llegué a su nuevo hogar en Missoula, parecía un poco desorientado de verme ahí. Pero solo le tomó alrededor de 5 minutos aterrizar en mi regazo mientras le leíamos una historia juntos. Jugamos y exploramos en su nuevo hogar, y lo cuidé mientras sus padres salían. Él estaba muy acostumbrado a que yo lo ayudara a ir a dormir, y las primeras siestas y tiempo de dormir fueron bien. En una ocasión de tiempo de ir a la cama, sin embargo, estaba lleno de energía incansable y quería comenzar a correr alrededor de la casa después de que habíamos leído unas historias juntos. No lo dejé y cerré la puerta. En este punto él comenzó a llorar y trató de golpearme. Lo miré tranquilamente y le dije:

*"Puede ser aterrador y duro cuando tantas cosas han cambiado. Y algunas veces lo sentimos más cuando estamos comenzando a ir a dormir."*

Él desaceleró y me escuchó, aterrizando esto parecía de vuelta en su propio cuerpecito y en un espacio más seguro mientras yo le daba voz a lo que imaginaba que él sentía y podría experimentar sus sentimientos siendo nombrados y reconocidos. Yo dije: *"Algunas veces todos estos cambios te pueden hacer sentir triste o enojado."* Para esta vez, él estaba sentado ahora en su sillita de entrenamiento de baño, y mientras se sentaba ahí,



tranquilamente dijo algo. No lo pude escuchar, así que susurré: *"¿Qué dijiste?"* Él silenciosamente murmuró de vuelta: *"Bombaloo"*.

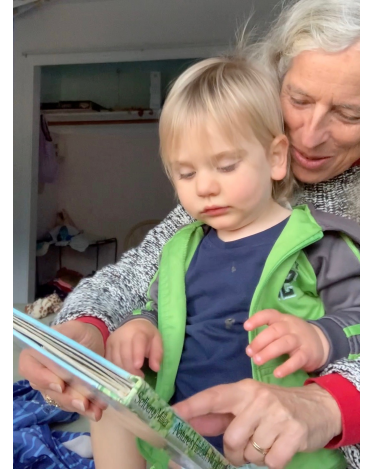
Yo estaba sorprendida y conmovida. *"Algunas veces yo soy Bombaloo"* es un libro infantil que habíamos leído en California acerca de un niño que se pone realmente molesto y arroja cosas y se siente "Bombaloo." Las ilustraciones tienen dibujos de una cara con una expresión salvaje en ella. Eventualmente el niño se calma y reconecta con su familia. Aquí estaba un pequeño ser de dos años dándole voz a lo que estaba sintiendo y encontrando su propio espacio de reconexión.

Fue una preciosa travesía de la sillita entrenadora a las pijamas a acurrucarse en mis brazos mientras yo le cantaba y él se quedaba dormido.

Me hubiese encantado que alguien me sostuviese en sus brazos y me cantase mientras yo me siento "Bombaloo" mientras que el mundo como lo conocemos está desapareciendo y cambiando. Me sostuviese mientras trato de navegar mi propio miedo, desamparo, coraje, desaliento, profunda preocupación por lo que está sucediendo en nuestro planeta y cómo estamos cada uno contribuyendo a eso. Mientras me pregunto qué estamos dejando a nuestros niños y a todas las generaciones que vienen. Mi nieto ama los insectos, los pájaros y las zarzamoras silvestres. ¿Cuántos de ellos quedarán mientras crece?

Así que me encuentro navegando a lo largo de una corniza resbalosa... enfrentando lo que está sucediendo, sintiendo la profundidad del duelo y del dolor, mientras no me deslizo en un pantano de pena y me hundo en el remolino de "Bombaloo". Lo que me ayuda a atravesar esta resbalosa pendiente es abrirme hacia lo que puedo hacer, cómo

puedo comprometerme, cómo puedo usar mi energía para hacer cualquier diferencia que pueda hacer. Justo como con mi nieto, mientras nombro lo que siento, una puerta se abre. Tengo que ser profundamente tierna y amorosa conmigo misma. Y estoy encontrando que estar con otras personas que están enfrentando los mismos retos y agobio de la destrucción hacia nuestro planeta y del racismo arraigado y la injusticia que impregna a nuestra sociedad, trae sustento y energía. Especialmente con personas que comparten una práctica personificada y arraigada que nos ayuda a venir a la tranquilidad, a la claridad y a la acción juntos. Esta es una manera de sostenernos unos a otros en nuestros brazos y valorar la vida. Hay un gozo profundo, apreciación y celebración de vida posible junto con el duelo y el dolor.



Durante un episodio de un podcast que aprecio mucho llamado Cómo Salvar un Planeta ([How to Save a Planet](#)), hablaron sobre crear un Diagrama de Venn para explorar lo que estamos llamados a hacer. Encontré esto útil y significativo: “¿Qué te trae gozo?” “¿Cuál trabajo se requiere hacer?” “¿Qué eres bueno haciendo?” Donde estos tres se interponen es “lo que debes hacer”.



Para mí, compartir la práctica de Conciencia Sensorial, guardar espacio para personas que se juntan y estar presente incluso frente a lo que es difícil o doloroso, encontrar lo que nos conecta y confiar en nuestra capacidad de responder es para lo que soy buena y lo que me trae gozo. Dos preguntas que me han guiado estos últimos años mientras exploro cómo utilizar mi propio tiempo y energía son:

¿Qué es lo que más me hace sentir viva? ¿Cómo puedo ser mejor utilizada?

Así, en el medio de todo aquello que no puedo cambiar, sigo encontrando mi camino hacia lo que puedo hacer. Debajo hay algunos grupos y clases que ofreceré este año. Añadiré nuevos programas a través del año. Estoy apartando fechas para algunos talleres presenciales en México en febrero del 2022 y en España en agosto del 2022, pero éstos dependen de lo que desdoble con la Pandemia.

Espero que te unas conmigo en encontrar "Lo que debes hacer". Estas palabras del Dalai Lama me motivan:

*"La desesperanza nunca es una solución, es el última fracaso. En Tibetano decimos: "si la cuerda se rompe nueve veces, debemos unirla una décima vez". Incluso si al final fallamos, por lo menos no tendremos sentimientos de arrepentimiento. Y cuando combinamos esta comprensión con una clara apreciación de nuestro potencial para beneficiar a otros, podemos comenzar a reparar nuestra esperanza y nuestra confianza."*