

Retrato de un Director Espiritual: Una Entrevista con Genjo Marinello Roshi

Rev. Seifu Anil Singh-Molares

Presencia: Para beneficio de nuestros lectores, cuéntanos un poco sobre tus antecedentes. Sé que eres psicoterapeuta, director espiritual y maestro Zen. ¿Cómo se combinan todos esos elementos juntos?

Genjo Marinello Roshi: comencé mi práctica Zen en 1975, me ordené en 1980, y entrené en Japón brevemente desde el otoño de 1981 hasta febrero de 1982. Continué mi entrenamiento durante más de veinte años con mi maestro de ordenación aquí en Seattle, y luego tuve una especie de estudios complementarios con Eido Shimano Roshi. En el transcurso de esos años, me convertí en un líder de la comunidad Zen local, pero me di cuenta de que estaba mal preparada para manejar algunas de las preguntas, que venían a mí como sacerdote, sobre el viaje espiritual, los problemas psicológicos y las cuestiones de familia de origen. En mi papel como sacerdote Zen y como líder, no sentí que la meditación me preparaba adecuadamente para ese tipo de preguntas. Ya que también soy Cuáquero, conseguí que mi Grupo Cuáquero me patrocinara y asistí a un programa de dirección espiritual de dos años aquí en Seattle que concluyó en 1989. En ese entonces, estaba asociado con la Escuela de Teología de Vancouver en la Columbia Británica. Ese programa me preparó para el tipo de preguntas que estaba recibiendo sobre el viaje espiritual en un contexto más amplio de lo que estaba

recibiendo sólo del Zen. Por ejemplo, leemos mucho acerca de los místicos cristianos, a los que ya me había familiarizado, lo que me permitió entrelazar con el misticismo y la espiritualidad Zen. Y eso se convirtió en parte del programa de una clase que más tarde comencé a enseñar.

Habla un poco sobre tu formación en Psicoterapia. ¿Eso vino después?

Sí, eso vino un poco más tarde. Incluso después de la dirección espiritual, no sentí como si hubiera alcanzado suficiente profundidad, ya sea personalmente o sobre los problemas de otras personas, enigmas, complicaciones y confusiones. Así que fui a la escuela de posgrado en Psicología; que complementó la Licenciatura en Psicobiología de la UCLA que ya tenía, y completé ese programa de Master

de dos años en 1991. Cursé la dirección espiritual y los programas de psicología consecutivamente, por lo que tuve alrededor de cuatro años de formación.

¿Y eso cubría las bases? ¿Faltaba algo?

No, no había completado la tarea, como descubrí cuando empecé a ver a la gente una a una, así como a las parejas. Y como suelen decirse muchos maestros, los estudiantes son los mejores maestros. Los estudiantes y los clientes van a hacer las preguntas y presentar los dilemas con los que tú vas a medirte. Así que, sí, cuatro años de entrenamiento fueron muy útiles, pero fue sólo el comienzo de lo que aprendí al ver clientes y alumnos





espirituales, compañeros, grupos de compañeros y mentores.

Ayúdanos a entender un poco sobre el tipo de preguntas de las que hablas. Por ejemplo, el Zen se ocupa de estas enormes preguntas metafísicas: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi papel? ¿Qué va a pasar conmigo después de morir? Y...

Y “¿Qué es esto?”

Sí, “¿Qué es esto?” ¿Qué te impulsó en tu entrenamiento a pasar del manejo de estos problemas metafísicos profundos a decir, “Necesito un poco más en este área”? ¿Qué tipo de preguntas te sentías incapaz de contestar sin la formación adicional de la dirección espiritual, y luego el entrenamiento psicológico?

Bueno, ya sabes, la única respuesta en Zen es sentarse. Esa es la única respuesta. Así que en cierto modo, el papel del sacerdote es realmente fácil: vamos a tomar un poco de té, y luego te sientas. Ese es el alcance de la guía espiritual en el Zen: más práctica. Y pude ver que ayudó a muchas personas, pero no a todos. Algunas personas son un poco más retorcidas-yo incluido. Pienso que mientras la meditación y la práctica espiritual crean la Fundación, y la amplitud del corazón y la mente, para un trabajo más profundo y una perspectiva más amplia, no hacen realmente ese trabajo, que tiene que ser hecho psicológicamente por cada individuo. Hay una diferencia entre la iluminación y la madurez. La iluminación es un ensanchamiento, una perspectiva y una ruptura de la estrecha perspectiva egoísta, y eso no es tan difícil de alcanzar. Hay muchas maneras de llegar a eso, pero por sí misma no crea madurez; Aunque engendra una amplitud en que la madurez y el crecimiento pueden suceder más fácilmente, donde tienes el arraigo y la amplitud para mirar, profundizar y procesar las cosas que son pegajosas. Uno de mis antepasados más recientes en el linaje Zen, a quien nunca conocí, fue muy prominente en Ryatakuji. Él era el Abad de ese

Templo dos generaciones antes de que yo estuviera allí, mi bisabuelo del Dharma en cierto modo. Y dijo que el Zen no se trata de la iluminación; El Zen se trata de quemar o combustionar la locura generacional o la basura a la que nos aferramos, incluso cuando no nos damos cuenta. El cojín en el que nos sentamos cuando meditamos es el lugar para agotar o combustionar este material interior pegajoso, y eso es lo que el Zen realmente hace. La iluminación es tan fácil. Como dijo Hakuin, la iluminación es tan fácil como recoger un trozo de polvo del suelo. Se hace un poco de puñetazos a través de una estrecha jaula egoísta de una perspectiva, pero una vez que se hace, entonces el verdadero trabajo comienza. Decimos que un avance en su naturaleza profunda es sólo el comienzo de la integración, el procesamiento y la maduración.

Entonces, ¿dirías que estas son las herramientas que tu dirección espiritual y tu entrenamiento psicológico te dieron: herramientas esenciales para ir más allá de la iluminación a la madurez?

Sí. Y con la dirección espiritual en particular, estoy buscando cómo los interlocutores espirituales están conectados a algo en su vida — un proceso creativo, un proceso de relación, una conexión con la Naturaleza con N mayúscula, una conexión con Dios o un poder superior como uno podría entenderlo, o al menos una realidad más allá de sus estrechas perspectivas egoístas. ¿Qué están haciendo en términos de práctica que les ayude a estar en comunión con algo más grande que ellos mismos, sus propios y estrechos egoísmos? Así que eso es lo que veo haciendo a la dirección espiritual, y hay muchas maneras fuera de la meditación Zen con los que se puede alcanzar este objetivo. Como director espiritual, estoy haciendo preguntas como “¿Dónde te sientes más creativo?” a la que podría obtener una respuesta como, “me siento más creativo cuando estoy cocinando.” Entonces podría decir: “¿Cuándo fue la última vez que cocinaste una buena comida?” O una respuesta podría ser, “me siento más creativo cuando estoy tocando la guitarra,” a la que podría responder, “bueno, ¿Cuándo fue la última vez que tomaste una guitarra?” Si alguien entonces dice, “bueno,



hace años,” podría empezar a rascarme la cabeza inmediatamente y decir, “bueno, es posible que desee volver a tocar la guitarra.” Me gusta averiguar dónde se siente la gente conectada, y en comunión, y luego impulsarlo. Y, por supuesto, eso puede proceder de la lectura selectiva, el canto, la escucha o la reproducción de música — hay distintas maneras — y luego crear algún tipo de estructura o modalidad para ayudar a las personas a conectarse a algo más allá de sí mismos. Y ése es el lado de la dirección espiritual. En el aspecto psicológico, se trata de crear un poco de amplitud y desapego para exponer los terrenos pegajosos, lugares donde estás atascado, donde no te sientes como si estuvieras avanzando, o donde tienes algún desarrollo detenido, trauma o abandono en el pasado, o alguna complicación de hoy, o incluso mañana, que se está metiendo en tu camino. Te sientes atrapado y estás deprimido o ansioso por ello, y preguntas: “¿Qué hago ahora?”

La meditación por sí sola no es suficiente. ¿Y ahora qué? Y entonces la caja de herramientas psicológicas resulta útil para explorar por qué una persona se siente atascada. ¿Es algo del pasado que vive en el presente? ¿Es alguna complicación actual? Ésas son realmente las preguntas más fáciles. Pero si hay temores sobre el futuro o alguna complicación en el pasado que ha mantenido algo atascado durante mucho tiempo, es como tratar de desenmarañar un nudo. Toma tiempo.

Así que has recibido el entrenamiento de tu dirección espiritual hace casi tres décadas. Mirando hacia atrás durante esos casi treinta años como un director espiritual, ¿Cuál crees que fue la herramienta más útil para ayudar a otros a superar las preguntas que la dirección espiritual aborda?

Sabes, la herramienta más importante de alguna manera en Psicología y en dirección espiritual es escuchar. Siempre puedes simplemente preguntar, “por favor, di más.”

Es eso todo?

Muy a menudo nuestro material interno no se escucha bien, o estamos atrapados en algún tipo de narrativa. Si realmente nos escucharan, podríamos seguir adelante, o ver a la vuelta de la esquina, o ver algo viejo de una manera nueva. E implica mucho escuchar, escuchar profundamente. El agente de cambio en la dirección espiritual, y en la psicoterapia también, es el mismo. Cuando tú has establecido una relación de escucha donde la otra persona se siente oída, y se ve, y pueden confiar en que no va a ser juzgado o condenado por lo que eres o por lo que ha pasado, entonces eso es un factor de cambio gigantesco. Algunas de las mejores habilidades que aprendí en dirección espiritual fueron “no arregles las cosas, sólo escucha.” La gente sabe cómo salir de sus propios problemas, o encontrar su propio camino, si tienen un lugar donde pueden arraigarse y sentirse escuchados. Casi todo el mundo puede encontrar su propio camino. Estamos contruidos para crecer, eso es algo natural. Pero si tienes algo que impida tu propio crecimiento, muchas veces tener a alguien que pueda escucharlo y verlo contigo es uno de los factores de cambio más importantes.

¿Dirías que hay tal cosa como una dirección espiritual budista?

No particularmente. Participo muy profundamente, tanto en un contexto cristiano como cuáquero, y lo mismo es cierto en el contexto budista, pero no me considero particularmente como budista o cristiano. Me parece que la forma cuáquera de conocer el mundo o la espiritualidad me habla, así que hago uso de ella. Me parece que la forma budista de explorar e investigar me habla, así que hago uso de ella también. Ciertamente aprecio que ambas grandes tradiciones, entre otras, hablan de la Regla de Oro, o algo similar, por lo que tienen buenas pautas, consultas o koans (enigmas budistas) que ayudan a enmarcar y dirigir la práctica, la adoración, el servicio y la compasión que proviene de ellos. Aprecio eso de las dos grandes escuelas. Pero trato de no ser ni budista ni cristiano en mi dirección espiritual. Estoy interesado en la comunión de alguien con algo más allá de sí mismos, de cualquier forma que lo definan o lo experimenten.



“Alas Brillantes” — Mary Southard

Ya sea que llamen a esa naturaleza Buda, o Dharma, o luz interior, o Dios, no me importa. Para mí, las grandes religiones tienen sus orígenes en las mismas aguas subterráneas y llegan hacia la misma luz. Pueden ser árboles de especies muy diferentes, en territorios muy diferentes, pero todos ellos alcanzan la misma luz de las mismas aguas subterráneas. Así que para mí, estoy alcanzando personalmente la misma luz desde el mismo agua que todos los demás, y hago uso de las raíces de los diferentes árboles para llegar allí y diferentes ramas para llegar a la luz.

Un poco antes comentaste que una de

las habilidades clave que has adquirido tanto de tu entrenamiento de psicología como de tu entrenamiento de dirección espiritual es la escucha profunda. Y obviamente como practicante del Zen, hay mucha escucha profunda también, de un tipo diferente. Teniendo en cuenta los cientos de clientes, estudiantes e interlocutores que has atendido o ministrado a lo largo de los años, ¿cuál ha sido el impacto en ti? ¿Qué impacto tiene en ti este diálogo bidireccional que tienes con muchos de tus clientes,



estudiantes e interlocutores?

Me mantiene cuerdo. La gente a veces me pregunta, “te has vuelto muy ocupado como Abad Zen, ¿por qué no simplemente recortas tu dirección espiritual y prácticas de psicoterapia?” No, no, no. Me mantiene honesto, pero lo más importante es que me mantiene cuerdo. Al ver constantemente los lugares donde otras personas se atascan, se obstaculizan, o se sienten limitados, y ayudarles a trabajar a través de ellos, me ayuda a trabajar a través de mis propias cosas también. Me mantiene claro, mientras escucho cosas que salen de mi boca, y como que camino mi propia charla. Eso me mantiene honesto y me mantiene preguntando y explorando. Me permite trabajar en mi propia madurez y mi propio crecimiento, que nunca termina. No querrías “llegar.” Siempre quieres poder decir, “estoy comenzando.” Así que un número de estudiantes, clientes y pacientes que he tenido deben hacer eso. Y estoy muy, muy agradecido. Ciertamente cobro una tarifa por la dirección espiritual y la psicoterapia, pero estoy obteniendo mucho fuera de ella más allá de la cuota. Y una vez que estemos en una relación de confianza, el dinero nunca será un estorbo. Vamos a seguir, es demasiado provechoso, para ambas partes.

Tienes una perspectiva única con un pie en ambos campos, como psicoterapeuta y como director espiritual. Uno de los desafíos a los que se enfrenta la dirección espiritual como profesión es esa distinción: ¿Dónde está esa línea? ¿Dónde es un problema de salud mental, cuando alguien tiene tendencias suicidas, o alguna patología, y piensas, “esto excede mi caja de herramientas o mis responsabilidades como director espiritual”, y comienza a ir a la categoría de salud mental, que es el dominio de la psicología o psiquiatría. ¿Ves esa línea divisoria? ¿Estás de acuerdo?

Tengo un equipo de personas a las que me refiero: personas que enseñan Yoga o Aikido, o personas que enseñan Qigong. Un cliente en particular puede necesitar un terapeuta de masaje, o un maestro

de Qigong, o un acupunturista, o un osteópata, o un psiquiatra, más de lo que me necesitan a mí. Así que sé cuándo referirle a alguien más y decir, “necesitamos un equipo más grande de gente aquí.” No tengo experiencia como instructor de yoga, maestro Qigong, acupunturista o psiquiatra, así que estoy constantemente haciendo derivaciones. Puedo ver cuando alguien encaja en una categoría diferente. Creo que cada director espiritual necesita una lista de modalidades que puedan complementar nuestro trabajo con las personas. Porque no es un tipo de situación en la que “un enfoque uniforme se ajusta a todo”. Como directores espirituales, ofrecemos un determinado nicho, una cierta porción de cómo relacionarse con algo más grande que tú mismo. Esa es nuestra porción. Y como psicoterapeuta, ofrezco ciertas herramientas, que son bastante similares a la dirección espiritual, sobre cómo desenredar las cosas que están atascadas. Pero si realmente están atrapados de una manera que no puedo llegar a acceder, entonces voy a derivarlo a un psiquiatra que podría ser capaz de proporcionar algunos medicamentos que ayudaría a estabilizar las cosas, o hacer que las cosas se muevan donde yo no podía por mí mismo, ya que pueden tener el fondo en la severidad de los problemas que estoy enfrentando con un cliente que está más allá de mi conjunto de habilidades. Así que sé cuando las cosas están más allá de mi conjunto de habilidades y necesito referirlos a alguien más. Como director espiritual, necesitamos saber: ¿dónde no está esto en mi modalidad? ¿Dónde me siento al borde de la desesperación y necesito referirlo? Y creo que todos tienen ese problema. No importa con qué conjunto de habilidades estés comenzando. Sólo tienes una especialidad. Y los humanos son la criatura más complicada de toda nuestra galaxia. Estoy convencido de eso. Puede que no necesites miles de personas, pero sí un equipo para apoyar nuestra madurez. No es como si no fuéramos creados para el crecimiento natural y el desarrollo. Pero somos muy complejos, y eso es fácil de olvidar. Debemos tener diferentes modalidades para ayudar a mover las cosas.

¿Y supongo que lo has aprendido de la manera más difícil?

Sí. Sé por mí mismo que no es sólo una cosa. Tengo



mi propio analista, osteópata, acupunturista, médico de cabecera, y así sucesivamente a mi alcance. No resuelvo todos mis propios problemas, y mucho menos el de alguien más, sin un equipo. Veo mucha gente personalmente. ¿Por qué no enviaría a alguien más a mucha gente? Sin embargo, también es cierto, tal y como aprendí tanto en la dirección espiritual como en la psicoterapia, que debes permitirte ser desafiado. Si sientes que estás en tu propio límite de crecimiento, eso es una buena cosa. Eso no es el momento de referirle inmediatamente. Debes consultar en ese momento. Deberías hablar con un mentor, un supervisor o un grupo de compañeros. Si estás en tu límite de crecimiento y te sientes como “Vaya, esto está apenas dentro de mi capacidad,” resulta en realidad perfecto para ti como director espiritual. Sólo tienes que consultar en ese momento. Por otro lado, si estás justo por encima del acantilado de tu conjunto de habilidades o en una modalidad diferente, entonces es el momento de referirle.

Hablemos un poco sobre la dirección espiritual como profesión. Directores Espirituales Internacionales (SDI) tienen alrededor de 6.600 directores espirituales en todo el mundo, que es un pequeño subconjunto de las personas que ofrecen este tipo de servicios. ¿Cuáles dirían que son algunos de los principales desafíos que afronta hoy la dirección espiritual como profesión?

Creo que hay muchos programas que ofrecen cursos, certificados o grados en dirección espiritual. Y creo que haber pasado por el curso de trabajo con el grupo de pares, consultas, y sesiones de práctica y similares fue muy útil. Eso no quiere decir que no haya personas que sean directores espirituales naturales, o que tengan una profunda práctica espiritual y entrenamiento, y alguna tradición, que les den no sólo el talento, sino también la experiencia para ofrecer dirección espiritual. Aún así, miro hacia atrás en mi programa original de dos años y creo que fue realmente útil. Me expuso a cierta literatura, estilos y conjuntos de habilidades con los que no habría tropezado si hubiera

tenido un entrenamiento aún más profundo en el Zen o el Cuaquerismo por sí mismos. Así que creo que ir a través de algún tipo de programa es útil en términos de la profesión, pero no es absolutamente necesario. Ciertamente creo que la gente puede ser aprendiz, recibir una disciplina particular o educación religiosa, o simplemente poseer madurez que es comparable a lo que habrían obtenido de un programa de certificado o un título de posgrado. Algún tipo de estandarización, o autenticidad, es importante, pero no sé exactamente cómo medir eso. Y creo que hay gente que es natural.

En cierta medida, ambos somos productos occidentales, donde hay títulos académicos de diversos tipos, entrenamiento clínico, supervisores, y así sucesivamente. ¿Qué sucede cuando no te ajustas a ese molde en particular? ¿Cómo identificarías esa autenticidad que acabas de mencionar? Es un reto interesante ya que estamos tratando de hacer crecer esta plaza pública de dirección espiritual para que englobe más que la práctica occidental. ¿Qué tipo de cosas buscas para determinar si alguien realmente habla el lenguaje de la amabilidad o la escucha? ¿Cómo sería eso? ¿Qué busca?

Creo que lo sabría cuando lo vea, pero no sé exactamente cómo ponerlo en palabras. Sé que exteriormente estaría buscando cosas como: ¿ha habido una relación de tutoría? ¿Hay una relación de supervisión? ¿Hay una relación de pares? ¿O la persona está totalmente sola? Este último me preocuparía, si es donde están, o si es de donde es su práctica o entrenamiento. Y añadiría a la lista: ¿ha habido algún tipo de formación formal en la escucha y el entrenamiento? ¿O no? A veces sí, a veces no, pero esos son los tipos de cosas que me gustaría buscar.

¿Necesitas estar iluminado para ser un buen director espiritual?

En realidad, creo que sí. Por iluminado, en este caso,



quiero decir que necesitas tener una comunión íntima muy sincera con algo más allá de ti mismo. Si no sabes lo que es personalmente, ¿cómo puedes mostrarle a alguien cómo nadar en ella? Si no has estado en el agua, y no sabes nadar, y aunque podrías ser capaz de hablar de la mecánica de cómo nadar, en realidad no vas a ser un buen maestro de natación. Una vez más, estoy hablando de la “iluminación” que viene relativamente fácil, una comunión íntima y genuina con más allá del más allá. Una que es relativamente estable, no algo que ha estado desaparecido durante treinta años. Algo que está vivo para la persona. De lo contrario, si estás en una especie de desierto, en términos de tu propia práctica espiritual o comunión espiritual, va a ser difícil ser una inspiración o un punto de conexión para las personas que están buscando ese tipo de agua. Si no lo sientes, es un problema.

Mirando hacia el futuro desde la perspectiva de hoy, donde estamos en una coyuntura difícil en tantos lugares alrededor del mundo, y potencialmente en problemas más grandes de lo que teníamos hace diez o veinte años en muchos sentidos, ¿puedes comentar un poco sobre el papel futuro de los directores espirituales? ¿Dónde se ve el potencial para el mayor crecimiento? ¿Y dónde faltan los directores espirituales como comunidad?

En términos de dónde están la sociedad y la cultura, creo que es nuestro trabajo como directores espirituales es ser constantes. Es comparable con “la tortuga gana la carrera”. Estamos aquí para ayudar a que la gente no se asuste o no se asuste tanto o no se enoje y que muestren síntomas disociativos o disfuncionales. Y así nuestro trabajo colectivamente es ayudar a crear un terreno firme, para permitir el tratamiento de estas regresiones y tipos reaccionarios de retroceso que estamos viendo en nuestro tiempo y cultura, en diferentes lugares del mundo. Para que no los veamos como sólo aberraciones, sino como un péndulo balanceando y exponiendo nuestro propio vientre. Y eso es algo bueno. Para que cuando el

péndulo se balancea hacia atrás, vamos a ser más maduros por haber visto nuestra propia sombra. No se asusten. Y sigan firmes. En Zen decimos, “sigue recto.” Se muy, muy estable. Y una especie de truco. Solo ve y concéntrate en lo siguiente como directores espirituales que necesitamos no entrar en pánico y no estar demasiado asustados o enfadados. Y para mostrar esto. Que es posible hacerlo. Que podemos estar en medio de tiempos muy intimidatorios o turbulentos y no ser consumidos por el susto o la ira. Estamos enseñando el conjunto de habilidades para que otros sean estables, arraigados y no se consuman por miedo o enojo. Así que creo que esa es una gran parte de nuestro trabajo.

¿Dónde ves el mayor potencial para el crecimiento de la comunidad de dirección espiritual? ¿Qué nos falta? ¿Qué falta?

De casi 7000 miembros de SDI provenientes de diferentes lugares, no puedo decir que falte algo. Aprender unos de otros es una gran cosa. Y tu inclinación particular por esto, Anil, es muy, muy emocionante. Las religiones tradicionales del mundo tienen mucho que ofrecer, pero creo que mirar fuera de ellas para integrar contribuciones aborígenes o indígenas, y compartir intercambios religiosos sobre qué herramientas han funcionado en distintas tradiciones, y llevar a la gente a una nueva perspectiva y un campo más arraigado, y para aprender lo que ha funcionado en diferentes lugares es bueno. Ese tipo de intercambio, creo, es de lo que se trata la SDI últimamente, y creo que es algo muy bueno.

¿Puedes decir un poco más sobre la unidad y la diversidad? Algunos celebran la multiplicidad y la diversidad como enriquecedoras en sí mismas, mientras que otros dicen que la diversidad es sólo una tapadera para una unidad esencial. Como maestro Zen y director espiritual, ¿cuál sería su comentario sobre la unidad y la multiplicidad?



Ambas. Siempre me ha gustado “E: todo lo anterior.” Creo que hay espacio para reconocer más unidad y para apreciar más diversidad. Y que lo que realmente necesitamos aprender es cómo celebrar la diversidad, y al mismo tiempo apreciar una unidad interior o compartir una realidad común, cosas como la vida y la muerte, y el tejido de este universo. Me encanta hacer eso. Celebrando nuestra interdependencia común y el hecho de que todos somos parte de un tejido de la humanidad, pero aún más allá de eso, el tejido del universo. Así que es un tejido, un tejido multidimensional.

Una última pregunta: ¿Qué piensas de Jesús o Buda como directores espirituales?

Bueno, creo que los directores espirituales invitan a la gente a hacer su propia exploración y profunda investigación e invitar a la gente a experimentar una dimensión de la unidad o algo más allá de sí mismos. Así que en ese sentido, individuos como el Jesús histórico o el Buda histórico hicieron un gran trabajo invitando a la indagación, la exploración y la comunión con algo más grande que la identidad egoísta estrecha de cada uno. Y han sido tremendamente exitosos en eso. Por ejemplo, como diría el Buda histórico, aquí están las herramientas que he encontrado: las cuatro nobles verdades y la meditación, y este es mi entendimiento, estoy muy emocionado por ello, y me ha dado mucho alivio. Tal vez lo hará por ti. ¿Por qué no lo intentas? Toma lo que funciona y deja lo que no. Déjame poner algunas cartas sobre la mesa. Puedes probarlas y ver si te darán lo que me han dado, un cambio en mi perspectiva y mi corazón abierto. Me encantaría compartirlo contigo. Toma lo que funciona y deja lo que no. 🌸