

## Retomando el Camino

por Gena Butler©

---

*El siguiente es un pasaje de un correo electrónico que Gena le escribió a la Abadía, en éste describe cómo comenzó a sanar del dolor y retomó su camino. Todos atravesamos por periodos de pérdida, confusión y dolor, y la reflexión de Gena acerca de cómo fue que sanó, nos puede ayudar.*

Estimadas Venerables Thubten Chodron, Thubten Chonyi y Thubten Semkye:

Venerable Chonyi, el correo electrónico que me envió hace unas semanas contenía palabras por demás bondadosas. Con unas cuantas palabras me orientó espiritualmente y sentí que empecé a sanar. Mi mente ha estado mucho más tranquila.

Venerable Semkye, sus últimas dos enseñanzas en el *Bodhisattva Breakfast Corner* me hicieron pensar y empezar a buscar de nuevo más Enseñanzas de Darma, para encontrar respuestas. Esas dos enseñanzas recientes abrieron mi mente a mis propios pensamientos perturbados. Realmente me tocó. Empecé a aprender de nuevo.

Venerable Thubten Chodron, su enseñanza sobre los pensamientos egocéntricos me hizo reír; yo estaba tan autocentrada que, de hecho, pensé que me hablaba a mí directamente (que ironía). La enseñanza hablaba sobre millones de nosotros seres humanos y también tenía que ver conmigo. No me había dado cuenta de lo que pasaba hasta que escuché su enseñanza. Comprendí que había estado perdida en la pena y la pérdida, y sentí mucho dolor durante algún tiempo. Supe que mi reacción hacia las pérdidas y mi conducta hicieron que mi dolor fuera mucho mayor. Había puesto límites fuertes y rígidos y me metí en el hoyo que yo misma había cavado y “decorado” para mí. Este hoyo me produjo depresión y una gran ansiedad. Estaba tan atrapada en la pena por una pérdida, y luego otra, y más personas se iban de mi vida. Y me preguntaba porqué estaba deprimida y ansiosa. Así es que seguí buscando respuestas –respuestas que no sólo abrirían mis ojos y mente, sino también mi corazón.

En mi confusión, pensé que mis pensamientos egocéntricos eran mi mejor amigo. Viendo que no es así, me arrastré fuera de mi hoyo, lo cubrí con cemento y empecé a vivir de nuevo, a reír, a practicar el Darma y a pensar en otras cosas aparte de mí misma. Así es que, he aprendido MUCHO recientemente. Pensar en los demás y no en uno mismo, es una medicina muy poderosa.

Por medio del Darma que ustedes tres compartieron conmigo, recibí las respuestas que había estado buscando. Mi corazón se serenó. Planeo trabajar duro, abrir mi corazón y mente para seguir aprendiendo Darma, para mantener a la mente del “yo yo yo” acorralada, y para compartir lo que he aprendido con otras personas que tengan una pena.

Muchas gracias por compartir el Darma. Ha hecho una gran diferencia en mi vida y, debido a eso, tal vez yo pueda hacer la diferencia en la vida de alguien más.

*Gena sintoniza las video enseñanzas de la Abadía que se transmiten por la red. Pueden encontrar motivaciones diarias en el [Bodhisattva's Breakfast Corner](#). Las enseñanzas*

*semanales de Venerable Chodron se [transmiten en vivo](#) los jueves a las 6:00 Hora del Pacífico. Las enseñanzas se guardan en [bliptv](#).*