

Título original
After the Ecstasy the Laundry

Primera edición
Noviembre 2001

© 2000 Jack Kornfield
Publicado por acuerdo con Bantam Books,
una marca de The Bantam Dell Publishing Group,
una división de Random House, Inc.

© 2001 para la edición en castellano
La Liebre de Marzo, S.L.

© De la traducción
Fernando Pardo

Diseño gráfico de las cubiertas
Born Design Grup, S.A.

Maquetación y filmación
Zero Pre Impresión

Impresión y encuadernación
Torres & Associats, S.L.

Depósito Legal
B-42864-2001

ISBN
84-87403-56-5

La Liebre de Marzo, S.L.
Apartado de Correos 2215 E-08080 Barcelona
Fax. 93 431 71 95
espejo@liebremarzo.com
www.liebremarzo.com

*Dedicado al Venerable Ajahn Chah,
a su hermano en el dharma, Venerable Ajahn Buddhadasa
y al linaje de los Patriarcas del bosque*

Índice

Una postración de apertura	13
Introducción: Algunas preguntas honestas	17
Primera Parte PREPARACIÓN PARA EL ÉXTASIS	
I. Baba Yaga y nuestro anhelo sagrado.....	29
II. Los guardianes del corazón: Ángeles de luz, océano de lágrimas	51
III. Los fuegos de la iniciación	67
Segunda Parte LAS PUERTAS DEL DESPERTAR	
IV. El corazón como madre del mundo: La Puerta de la aflicción	93
V. Nada y Todo: La Puerta del vacío	103
VI. Vagabundo ¿quién eres realmente? El Satori y la puerta de la unidad	117

VII. La Puerta sin puerta:	
La Puerta del eterno presente	127

Tercera Parte LA ILUMINACIÓN NO TIENE JUBILACIÓN

VIII. Más allá del satori:	
Los mapas del despertar	141
IX. No hay jubilación para la iluminación	157
X. La ropa sucia	175

Cuarta Parte DESPERTAR EN LA LAVANDERÍA

XI. El mandala del despertar:	
¿Qué estoy dejando fuera?	199
XII. Este cuerpo, Buda	211
XIII. Emociones despiertas y perfección ordinaria.....	233
XIV. Aceptar el karma familiar	257
XV. Muchos hermanos y hermanas:	
Los dones de la comunidad.....	279
XVI. Despertar con todos los seres	303
XVII. La carcajada del sabio	327
<i>Agradecimientos</i>	347
<i>Autorizaciones</i>	349

Una postración de apertura

Cuando me convertí en un monje budista en un monasterio de la jungla, en Tailandia, hace unos treinta años, tuve que aprender a postrarme. Al principio era algo extraño. Cada vez que entrábamos en la sala de meditación debíamos caer de rodillas y colocar la cabeza respetuosamente, tres veces, entre las palmas de las manos, sobre el suelo de piedra. Se trataba de una práctica de reverencia y de atención, un modo de honrar, con un gesto corporal, nuestro compromiso con la vía de simplicidad, compasión y consciencia de los monjes. Nos postrábamos del mismo modo cada vez que tomábamos asiento para adiestrarnos con el maestro.

Tras llevar una o dos semanas en el monasterio, uno de los monjes veteranos me llevó aparte para darme más instrucciones. “En este monasterio, no sólo debes postrarte al entrar en la sala de meditación y al recibir enseñanzas del maestro, sino también cuando te encuentres con tus mayores.” Al ser el único occidental, y tratando de actuar correctamente, pregunté quiénes eran mis mayores. “Es tradicional que todos aquellos ordenados con antelación, que han sido monjes durante más tiempo que tú, se consideren tus mayores,” se me dijo. Me llevó poco tiempo darme cuenta que significaba todo el mundo.

Por lo tanto, empecé a postrarme ante ellos. A veces todo iba bien —había unos cuantos mayores sabios y válidos en la comunidad. Pero a veces me sentía ridículo. Me encontraba con un monje de veintiún años, lleno de orgullo, que estaba ahí únicamente con el propósito de complacer a sus padres o de alimentarse mejor que en casa, y debía postrarme ante él porque había sido ordenado una semana antes que yo. O tenía que postrarme ante un descuidado viejo campesino, que había venido al monasterio en la estación anterior siguiendo el plan de retiro para campesinos, que mascaba betel constantemente y no había meditado una sola vez en su vida. Costaba mostrarles reverencia a estos colegas de la jungla como si fueran grandes maestros.

Pero ahí estaba yo, postrándome, y puesto que ello me planteaba conflictos, busqué un modo de que funcionara. Finalmente, cuando me preparaba de nuevo para un día de postraciones a mis “mayores,” empecé a buscar algo valioso en las personas ante las que me postraba. Me postraba ante las arrugas que rodeaban los ojos del campesino retirado, por todas las dificultades que había presenciado y por las que había pasado con éxito. Me postraba ante la vitalidad y energía juguetona de los monjes jóvenes, las increíbles posibilidades que poseían todavía las vidas que tenían por delante.

Empecé a disfrutar postrándome. Me postraba ante mis mayores, me postraba antes de entrar en la sala comedor, así como cuando la abandonaba. Me postraba al entrar en mi cabaña de la jungla, y me postraba ante el lago antes de tomar un baño. Tras un tiempo, la postración se convirtió en mi vía —era lo que hacía. Si algo se movía, me postraba ante ello.

Es el espíritu de la postración el que impregna este libro. La auténtica tarea de la vida espiritual no se halla en lugares lejanos o en extraños estados de conciencia: está aquí, en el presente. Nos pide un espíritu de bienvenida para acoger con un corazón sabio, respetuoso y amoroso, todo aquello que nos presente la vida. Podemos postrarnos tanto ante la belleza como ante el sufrimiento, ante nuestros problemas y confusiones, ante nuestros miedos, así como ante las injusticias del mundo. Acoger a la verdad de este modo es la vía hacia la libertad. Postrarse ante lo que *hay*, más que ante cierto ideal, no es necesariamente fácil, pero, por difícil que sea, es una de las prácticas más honorables y útiles.

Postrarse ante los acontecimientos de nuestras penosas vidas y traiciones es aceptarlas; y a partir de este profundo gesto, descubrimos que toda vida es manejable. A medida que aprendemos a postrarnos, descubrimos que el corazón posee más libertad y compasión del que podíamos imaginar.

El poeta persa Rumi habla de ello del siguiente modo:

Este ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana una nueva llegada.

Un gozo, una depresión, un significado,
alguna consciencia momentánea viene,
cual visitante inesperado.

Dales la bienvenida y entreténlos
Incluso si son un cúmulo de penas
que violentamente dejan tu casa
vacía de muebles.

Sigue tratando a cada huésped honorablemente,
Tal vez te deje el camino libre para una nueva dicha.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
recíbelas en la puerta riendo,
e invítalas a pasar.

Agradece todo lo que llegue,
porque todo ha sido enviado
como guía del más allá.

Introducción:

Algunas preguntas honestas

Cuando el pájaro y el libro discrepan, siempre cree en el pájaro.

James Audubon

La iluminación existe. Es posible despertar. La libertad y gozo sin medida, la unidad con lo divino, el despertar a estados de gracia eterna; dichas experiencias son más comunes de lo que creemos y no están tan lejos. Sin embargo, hay una verdad posterior: no duran. Nuestros despertares y realizaciones nos muestran la realidad del mundo y nos proporcionan la posibilidad de transformación, pero pasan.

Seguramente hayas leído relatos tradicionales de sabios plenamente iluminados de Asia, o de santos y místicos occidentales sin mácula alguna. Pero estas historias ideales pueden engañarnos. En realidad, en el despertar del corazón no hay algo como la jubilación iluminada. Las cosas no van así.

Todos sabemos que tras la luna de miel viene el matrimonio, tras las eleccio-

nes viene la dura tarea de gobernar. En la vida espiritual sucede lo mismo: tras el éxtasis viene la colada.

La mayoría de los relatos espirituales finalizan con la realización o iluminación. Pero qué sucede si preguntamos ¿qué pasa después? ¿Qué sucede cuando el maestro zen regresa a casa, donde le esperan esposa e hijos? ¿Qué pasa cuando el místico cristiano va de compras? ¿Cómo es la vida tras el éxtasis? ¿Cómo vivimos nuestra comprensión con un corazón pleno?

Para explorar estas cuestiones, he hablado con un número de personas que han dedicado veinticinco, treintaicinco o cuarenta años a la vía espiritual. En particular, aquellos que se han convertido en maestros de meditación y abades, maestros occidentales y lamas de nuestra generación. Me hablaron de sus viajes y despertares iniciales, y luego describieron las lecciones de los años que siguieron, mientras intentaban satisfacer la verdadera vía de la compasión en esta tierra.

Lo que sigue es el relato del satori (experiencia de iluminación) inicial de un maestro zen occidental, y lo que vino después. Este tipo de relatos no suelen hacerse públicos a causa del peligro de que proporcionen una impresión equivocada de que quienes experimentan dicho despertar son de algún modo especiales. Aunque la experiencia es especial, no sucede a personas especiales. Nos ocurre a todos nosotros cuando las condiciones para soltarnos y la apertura del corazón están presentes; cuando podemos experimentar el mundo de un modo radicalmente nuevo.

Para este maestro, el despertar llegó a los cincuenta y ocho años, tras muchos años de práctica con distintos maestros de meditación, mientras al mismo tiempo desarrollaba una profesión y formaba una familia.

La semana de meditación de una sesshin zen siempre tenía mucha intensidad para mí. Sentía una profunda liberación emocional y aparecían vívidos recuerdos como si estuviera en un proceso de nacimiento; fuertes dolores y catarsis física. Ello duraba semanas cuando regresaba a casa.

Esta sesshin empezó del mismo modo. Durante los primeros días luché con fuertes emociones y con la liberación de energías a través de mi cuerpo,

y cada vez que veía al maestro, éste se sentaba como una roca y su presencia me guiaba como un timón por oscuros y procelosos mares. Tenía la sensación de que me estaba muriendo o partiendo por la mitad. Me instó a que me sumergiera en mi koan, para dejarme ir totalmente en él. No podría decir dónde se iniciaba o acababa mi vida.

Entonces empezó a invadirme una sorprendente dulzura. Vi a través de la ventana tres abedules jóvenes, y eran como mi familia. Podía sentir cómo me iba, tocaba su suave corteza y me convertía en el árbol, tocándome a mi mismo. Mi meditación estaba llena de luz.

Había experimentado antes la dicha —grandes olas de ella, en algunos retiros, cuando los dolores de mi cuerpo se abrían— pero esto era distinto. Se detuvo toda lucha, y mi mente se volvió luminosa, radiante, espaciosa como el cielo, y también se llenó con el más delicioso aroma de la libertad, del despertar. Me sentí como Buda sentándose sin esfuerzo hora tras hora, sustentado y protegido por todo el universo. Vivía en un mundo de paz sin medida y de gozo inexpresable.

Las grandes verdades de la vida eran tan claras; el modo en que el apego constituía la causa del sufrimiento; como al seguir el pequeño sentido del sí mismo, este falso ego, vamos como orgullosos hacendados, peleando por nada. Lloré por nuestras innecesarias penas. Luego, durante cuatro horas, no pude dejar de sonreír y reír. Vi lo perfecto que era todo, cómo cada instante constituye la iluminación, sólo que nos abramos a él.

Durante días, permanecí en este espacio nítido y eterno, con el cuerpo flotando y mi mente vacía. Cuando despertaba, olas de amor y gozosa energía fluían a través de mi consciencia. Luego siguieron revelaciones y visiones interiores, una tras otra. Vi como el río de la vida se desplegaba en patrones que creamos en forma del fluido de nuestro karma. Contemplé la idea de la renunciación espiritual como si fuera una broma, el intentar soltar la vida ordinaria y los placeres. En realidad, el Nirvana es tan abierto y gozoso; es mucho más que cualquiera de los pequeños placeres tras los que corremos. No renunciamos al mundo, lo ganamos.

La descripción de un gran despertar como éste suele aparecer al final de un relato espiritual. Llega la iluminación, la persona entra en el cauce de los sabios y tras ello todo lo demás sigue naturalmente. Básicamente nos queda la impresión de que la persona que ha despertado vive luego feliz para siempre. Pero ¿qué sucede si no nos quedamos con este relato y queremos oír más capítulos?

Algunos meses después de todo este éxtasis vino una depresión, junto a unos importantes reveses en mi trabajo. Tenía continuamente problemas con mis hijos y mi familia. Mi enseñanza era buena. Podía dar charlas inspiradas, pero si le hubieseis preguntado a mi mujer, os hubiera dicho que con el paso del tiempo me volvía cada vez más desagradable e impaciente. Sabía que esta gran visión espiritual era la verdad y que seguía en el trasfondo, pero también me daba cuenta de cuántas cosas seguían sin cambiar. Para ser honesto, mi mente y mi personalidad eran prácticamente las mismas, así como mis neurosis. Tal vez peores, porque ahora las veía con claridad. Ahí estaban estas revelaciones cósmicas y seguía necesitando terapia simplemente para poder sortear los errores del día a día y las lecciones de vivir una vida humana.

¿Qué debemos hacer con un relato de despertar como éste y la historia que le sigue? Nos ofrece un espejo para la autocomprensión. Las tradiciones sagradas siempre han sido transmitidas en cierto modo por medio de los relatos: contamos una y otra vez la historia de Noé, Bal Shem Tov, Mahoma, Santa Teresa, Milarepa, Krishna y Arjuna, la búsqueda de Buda, las historias de Jesús. Actualmente aprendemos de las vidas de Thomas Merton, Suzuki Roshi, Ana Frank y Martin Luther King Jr. Mediante otras vidas espirituales, podemos ver nuestras posibilidades y comprender mejor cómo vivir con sabiduría.

En mi linaje también tiene cabida el observar a las personas. Mi maestro Ajahn Chah sabía que mediante nuestro carácter nos encontramos tanto con nuestro sufrimiento como con nuestra liberación. Por lo que escrutaba a los que venían a verlo, al modo de un relojero que quitara la esfera del reloj para ver como hace tictac.

Por suerte, como personaje espiritual “profesional,” las circunstancias me han proporcionado un estrecho contacto con muchas figuras de la vida espiritual moderna. He vivido y enseñado con monjas santas y sabios abades de monasterios cristianos, con místicos judíos, con maestros hindúes, sufís y budistas, y con figuras destacadas de la comunidad transpersonal y junguiana. Lo que uno puede ver y oír en dicha compañía revela mucho acerca del modo en que se despliega el moderno viaje espiritual, y las dificultades que incluso la gente más dedicada encuentra. Veamos un ejemplo de lo que uno puede aprender en dicha compañía.

Desde principios de la década de los noventa, he estado involucrado en la convocatoria y organización de distintas reuniones de maestros budistas de todas las grandes escuelas. Una de las series tuvo de anfitrión al Dalai Lama en su sede de Dharamsala. En dicho lugar, maestros asiáticos y occidentales se reunieron para debatir el modo en que la práctica budista podía ser útil en el mundo moderno, así como para enfocar los problemas con que nos íbamos encontrando en el camino. Estaba lleno de compasivos y cálidos maestros zen, lamas, monjes y maestros de meditación, cuya sabiduría, trabajo y comunidades habían beneficiado a miles de personas. Hablamos acerca de muchos éxitos, y de nuestro gozo por ser partícipes de ellos. Pero cuando llegó el momento de hablar honestamente sobre nuestros problemas, se hizo evidente que la vida espiritual no era totalmente armónica; reflejaba nuestras luchas colectivas, así como nuestras neurosis personales. Incluso entre esta compañía tan augusta y dedicada, había amplio espacios de prejuicios y ceguera.

Sylvia Wetzel, una maestra budista alemana, habló sobre lo difícil que era para las mujeres, y la sabiduría femenina, ser plenamente aceptadas en la comunidad budista. Señaló a los innumerables Budas de oro y a las exquisitas pinturas tibetanas que rodeaban la sala, mostrando que sólo aparecían hombres. Luego dio instrucciones al Dalai Lama y al resto de los lamas y maestros para que cerraran los ojos y meditaran con ella; que se imaginaran que penetraban en la sala y que ésta se había transformado de modo que se postraban ante catorce encarnaciones femeninas del Dalai Lama. Junto a ellas había muchos consejeros que siempre habían sido mujeres, y a su alrededor imágenes de budas y

santos, naturalmente con cuerpos de mujer. Evidentemente, no se enseñaba nunca que hubiera nada inferior en ser hombre. A pesar de ello, a estos hombres se les pidió que se sentaran al fondo, permanecieran en silencio y que después de la reunión ayudaran en la cocina. Al final de su meditación, los ojos de todos los hombres de la sala se volvieron a abrir, ligeramente sorprendidos.

Entonces Ani Tenzin Palmo, una monja tibetana de origen inglés, que se había adiestrado durante veinte años, doce de ellos en cuevas de la frontera tibetana, habló con tono amable, describiendo el anhelo espiritual y los increíbles obstáculos de mujeres devotas, a las que sólo se les permitía vivir en la periferia de los monasterios, a menudo sin enseñanzas, comida o apoyo. Cuando finalizó, el Dalai Lama puso el rostro entre sus manos y lloró. Prometió su máximo apoyo para reconsiderar el lugar de la mujer en su comunidad y tratar de llevarlo hasta uno de igualdad. Pero en los años siguientes, todavía muchos enseñantes veteranos de todos los países budistas siguen resistiéndose y enfrentándose a dichos cambios, a veces en nombre de la tradición, en otras ocasiones debido a condicionamientos culturales y psicológicos. En el encuentro con el Dalai Lama, un veterano abad zen admitió que su dolorosa relación con su madre le hacía casi imposible guiar al grupo de mujeres que se habían convertido en sacerdotes en su templo. Otras personas admitieron tener problemas en estos aspectos.

Nuestra conversación derivó a otras formas de ceguera: sectarismo y luchas de poder destructivas entre algunos maestros budistas y comunidades; el aislamiento y soledad de la función de maestro; los maestros que a su vez habían explotado a sus discípulos haciendo un mal uso de su poder, el dinero y la sexualidad. En debates informales también hablamos de problemas más personales. Los maestros hablaron de dolorosos divorcios, períodos de miedo y depresión, conflictos familiares o con otros miembros de la comunidad. Algunos maestros de meditación hablaron del estrés y de la enfermedad, de hijos adolescentes que amenazaban con suicidarse, o de adolescentes beligerantes que querían estar fuera toda la noche y que se enfrentaban a sus padres diciendo: “Eres un maestro zen y mira lo apegado que estás.” Todos tenemos problemas inherentes al cuerpo, la personalidad, la familia y la comunidad. Contemplamos nuestra común humanidad.

Afortunadamente, también compartimos los sorprendentes regalos que nos había proporcionado la práctica espiritual; la libertad y el gozo, que habíamos aprendido a llevar con nosotros en las circunstancias difíciles y cambiantes del mundo.

Lo que era nuevo y notable fue la honestidad con la que nos expresamos. Nuestra intención se vio inspirada por la humildad y compasión del Dalai Lama, siempre dispuesto a aprender, incluso a partir de sus errores. Empezamos a ver que podíamos aprender los unos de los otros, encontrar formulas para no recrear los dolorosos errores y permitir que nuestros ideales abarcaran nuestra humanidad. Fue como si el florecer de la sabiduría y el aprendizaje individual se hicieran más vivos como un colectivo, como un todo.

Las dificultades para encontrar una expresión sabia de la vida espiritual en las circunstancias modernas no se limita a las tradiciones orientales. Una madre superiora, la querida abadesa de un centenario templo de monjas de Maine, creció en el silencio de la clausura desde los diecisiete años hasta la década de los años sesenta. Entonces el Papa Juan XXIII, en el espíritu de la reforma, hizo que en la misa se pasara del latín al inglés, y abrió el estricto silencio de las ordenes monásticas. Lo que fue durísimo para quienes se habían refugiado en el sacro silencio durante décadas, llenando sus días con la plegaria y la reflexión interior. Sencillamente, no sabían cómo hablar, y cuando lo hicieron, lo que surgió fue a veces sorprendentemente conflictivo. Junto al amor surgieron muchos juicios ocultos, resentimientos acumulados, mezquindades y miedos que habían estado escondidos en el receptáculo de la oración y del silencio. Las hermanas se vieron obligadas a lidiar con su vida espiritual de forma abierta, sin ninguna preparación anterior para poder hablar con sabiduría. Muchas abandonaron el convento. A la comunidad le llevó varios años encontrar la misma gracia en las palabras humanas que la que habían encontrado en el silencio. Pero la vida espiritual necesita de ambos. Del mismo modo que nuestra respiración entra y sale, se debe integrar el conocimiento interior y la expresión exterior. No basta acariciar el despertar. Debemos encontrar formas de vivir plenamente su visión.

La iluminación perfecta aparece en muchos textos, pero entre todos los maestros y enseñantes occidentales que conozco, dicha perfección total no es

aparente. Épocas de gran sabiduría, profunda compasión y conocimiento real de la libertad alternan con períodos de miedo, confusión, neurosis y lucha. La mayoría de los maestros admitirían al momento esta verdad. Por desgracia, unos pocos occidentales han proclamado haber logrado la perfección y la libertad sin sombra alguna. En sus comunidades, las cosas van peor. Por medio de su autoinflación, han creado a menudo las comunidades más centradas en el poder y destructivas que hay entre nosotros.

Los más sabios expresan una gran humildad. Abades como el Padre Thomas Keating del Monasterio de Snowmass y Norman Fisher del Centro Zen de San Francisco, por ejemplo, suelen decir a menudo: “Estoy aprendiendo y “No sé.” En el espíritu de Gandhi, la Madre Teresa, Dorothy Day y el Dalai Lama, comprenden que la perfección espiritual no nace de uno mismo, sino a partir de la paciencia y del amor que crecen mediante la sabiduría de la amplia comunidad; dicha plenitud espiritual y libertad incluye la compasión por todas las cosas que surgen en forma humana.

En este punto debemos preguntarnos: ¿Qué sucede con los antiguos maestros de Asia? ¿No pudiera darse el caso de que los maestros zen y los lamas occidentales fueran simplemente demasiado jóvenes y estuvieran poco desarrollados para representar la iluminación real? Muchos maestros occidentales estarían de acuerdo en que esto es verdad para ellos mismos. Pero mientras haya alguien lejos que parezca casar con la imagen de la iluminación perfecta, esta apariencia podría ser el resultado de una confusión entre los niveles arquetípicos y humanos. En el Tíbet existe el dicho de que tu guru debe vivir por lo menos tres valles más allá. Dichos valles están separados por grandes montañas; ver a tu maestro significa muchos días de duro viaje. El punto está en que sólo a dicha distancia puedes verte inspirado por la perfección del guru.

Cuando me quejaba ante mi abad Ajahn Chah, considerado por millones de personas como un gran santo, de que no siempre actuaba como si estuviera completamente iluminado, reía y me decía que era bueno: “porque de otro modo seguirías imaginándote que podrías encontrar al Buda fuera de tí mismo. Y no está ahí.”

En realidad, gran parte de los más atractivos y más considerados maestros asiáticos hablan de seguir siendo todavía estudiantes, siempre aprendiendo de los errores. Algunos, como el maestro zen Shunryu Suzuki, ni siquiera proclamaban estar iluminados. Por el contrario, Suzuki Roshi decía: “Estrictamente hablando, no hay personas iluminadas, sólo hay actividad iluminada.” Esta notable afirmación nos dice que la iluminación no puede ser atesorada por nadie. Simplemente existe en momentos de libertad.

Pir Vilayat Khan, de setenta y cinco años, superior de la Orden Sufí de Occidente, nos confía su propia creencia:

De los muchos grandes maestros que conocí en India y Asia, si los trajeras a América, les consiguieras una casa, dos coches, una esposa, tres hijos, un trabajo, un seguro, e impuestos... todos ellos lo pasarían mal.

Sea cual sea nuestra visión inicial de la vida espiritual, para ser auténtica debe satisfacerse aquí y ahora, en el lugar en que vivimos. ¿Qué aspecto debe tener un viaje occidental en el seno de una sociedad compleja? ¿Cómo han aprendido a vivir aquellos que han dedicado veinticinco, treinta o cuarenta años a la práctica espiritual? Estas son las preguntas que empecé a formular a aquellos que se habían convertido en maestros zen occidentales, lamas, rabinos, abades, monjas, yoguis, maestros y sus estudiantes más veteranos.

Para entender la vida espiritual, empecé por el principio. Me pregunté qué nos llevaba a la vida del espíritu y qué dificultades debíamos superar en nuestro camino. Me pregunté qué dones y despertares se presentaban y qué podíamos conocer sobre la iluminación. Luego me pregunté qué sucedía después del éxtasis, a medida que madurábamos en los ciclos de la vida espiritual. ¿Existe una sabiduría que incluya tanto al éxtasis como al hecho de lavar los trapos sucios?