

ADYASHANTI

# El Fin del Sufrimiento

La esencia de  
la espiritualidad,  
nuestra naturaleza  
real y el retorno  
a la gracia



# Introducción

Hace poco tiempo me puse a reflexionar sobre mi experiencia de muchos años dedicados a la enseñanza. Una de las cosas que he advertido es que los elementos más transformadores de cualquier enseñanza espiritual son sus principios básicos, sus fundamentos. Son, por otra parte, los elementos más fáciles de olvidar, dado que nuestras mentes tienden por naturaleza a lo complejo. La mente cree que cuanto más sutil y compleja sea una cosa, reflejará la realidad con mayor precisión. Sin embargo, lo que yo he visto a lo largo de mis muchos años como enseñante es que en realidad lo que impacta más son los principios fundamentales de las enseñanzas; que los elementos básicos de las enseñanzas son lo que contiene el verdadero poder de ayudarnos a transformar nuestras vidas.

Esta observación ha inspirado uno de los motivos principales que me han llevado a crear este libro: presentar los elementos fundamentales de mis enseñanzas, en la medida en que sigo concibiéndolos como los aspectos más importantes de mi trabajo. Si bien las enseñanzas tienen partes más sutiles y complejas, lo que he observado es que en realidad estas partes no tienen tanta importancia; he visto repetidas veces que una enseñanza es tanto más poderosa y transformadora cuanto más sencilla es. A nuestras mentes les cuesta trabajo creerlo, creer que una cosa tan sencilla pueda ser tan reveladora. Pero yo sigo comprobando que los aspectos más transformadores de las enseñanzas son, sin duda alguna, el estudio de las causas más básicas de nuestro sufrimiento y de cómo percibimos la vida desde la perspectiva de la separación.

Pero por encima incluso de cualquier enseñanza, el aspecto más profundo de la vida espiritual es el elemento de la gracia. La gracia es una cosa que nos viene cuando de alguna manera

nos encontramos completamente disponibles, cuando tenemos abierto el corazón y la mente y cuando estamos abiertos a la posibilidad de que no sepamos lo que creemos que sabemos. En este intervalo del no saber, en este dejar en suspenso toda conclusión, puede entrar a raudales un elemento completamente distinto de vida y de realidad. Esto es lo que yo llamo *gracia*. Es ese momento de «¡ajá!», un momento de reconocimiento en que nos damos cuenta de algo que antes no llegábamos a imaginarnos del todo.

Son muchas las circunstancias y las vivencias que pueden abrirnos a esta gracia. Ya se trate de un momento hermoso en la naturaleza o de estar un rato con una persona querida, o simplemente sentados en silencio y en quietud, el caso es que, por algún motivo, se nos abre una perspectiva completamente nueva. Nos encontramos llenos de gracia. En otras ocasiones la gracia se presenta con un rostro más violento. Las situaciones difíciles de nuestras vidas tienden, de alguna manera, a ser las que más nos abren el corazón y la mente. Aunque nosotros hacemos todo lo que podemos por evitar esos momentos, en realidad son esos momentos de desafío los que suelen brindarnos en muchos casos las máximas oportunidades de desarrollo y de transformación de la conciencia.

Las enseñanzas que se contienen en este libro no son más que modos de abrirnos a la gracia, de abrirnos a ese elemento misterioso de luz que nos entra en los momentos ocultos y callados. Este elemento desata una revolución en nuestra manera de percibir la vida, una revolución que contribuye muchísimo a ayudarnos a poner fin al sufrimiento y a la lucha que tienen que vivir muchos seres humanos día a día.

Las enseñanzas que aparecen en este libro no pretenden ser unos datos que debas ir recogiendo con la mente, sino que habrás de meditar profundamente sobre ellas para determinar si puedes encontrar la verdad en tu propia experiencia. Debes estar dispuesto a desacelerarte, a detenerte incluso, para

asimilar plenamente lo que oyes, pues, en último extremo, la verdad de cualquier enseñanza no se encuentra nunca en las palabras. La verdad se encuentra, más bien, en lo que se revela dentro de nuestro propio ser. Con esta exploración hacemos nuestras las enseñanzas. Y al hacer nuestra una enseñanza, al vivir *dentro de nuestra propia experiencia* aquello a lo que señala la enseñanza, llegamos a despertarnos a una visión de la vida que es más plena y unificada, y que, en última instancia, aborda directamente los deseos y los anhelos más profundos del corazón humano.

# 1

## El dilema humano

Cuando yo era un niño de seis o siete años, una de las cosas en las que empecé a fijarme y a reflexionar al contemplar a los adultos que me rodeaban era que el mundo de las personas mayores es propenso al sufrimiento, al dolor y a los conflictos. Aunque yo me crié en una casa relativamente sana, con unos padres cariñosos y dos hermanas, y gocé de hecho de una infancia feliz y maravillosa, no por ello dejaba de ver mucho dolor a mi alrededor. Cuando observaba el mundo de las personas mayores, me preguntaba: «¿Cómo es posible que a la gente le surjan conflictos?».

Se daba la circunstancia de que yo era un niño muy dado a escuchar... Hasta podría decirse que era *un cotilla*. Escuchaba todas las conversaciones que tenían lugar en la casa. De hecho, mi familia solía decir en broma que me enteraba de todo lo que pasaba en la casa. A mí me gustaba saber todo lo que sucedía a mi alrededor, y por ello pasé una buena parte de mi infancia escuchando las conversaciones de las personas mayores, tanto en mi casa como en las casas de otros familiares. Con frecuencia, sus conversaciones me parecían bastante interesantes, pero también advertía en muchas de ellas un cierto flujo y reflujo. Las conversaciones se adentraban un poco en el conflicto, y después era como si volvieran a retroceder.

Un flujo y un reflujo, un acercarse al conflicto y alejarse de él. En algunas ocasiones se producía una discusión, o alguien se sentía herido en sus sentimientos, o incomprendido.

Todo aquello me producía unas sensaciones muy especiales, y la verdad es que no llegaba a entender por qué

se comportaban de esa manera los adultos; su manera de comunicarse y de relacionarse unos con otros me desconcertaba mucho. Yo no sabía bien qué estaba pasando, pero me parecía que allí había algo raro.

## **Creernos lo que pensamos**

Me dediqué a escuchar y a observar día tras día, semana tras semana, mes tras mes, incluso año tras año, hasta que un día tuve una revelación: «¡Cielo santo! ¡Las personas mayores se creen lo que piensan! ¡Por eso sufren! Por eso tienen conflictos. Por eso se comportan de manera extraña y yo no las entiendo: porque llegan a creerse los pensamientos que tienen en la cabeza». Esta noción resultaba bastante rara para un niño. A mí me parecía una idea muy curiosa. Yo también tenía pensamientos, claro está; pero cuando era niño no iba por ahí, como hacen las personas mayores, con una voz de fondo constante dentro de la cabeza. En esencia, estaba demasiado ocupado pasándolo bien, o escuchando, o dejándome hipnotizar o maravillar por algún aspecto de la vida. Pues bien, me di cuenta de que los adultos pasaban mucho tiempo pensando y (lo que me pareció más raro todavía) de que llegaban a creerse lo que pensaban. Se creían los pensamientos que tenían en la cabeza.

Había entendido de pronto lo que pasaba cuando los adultos se comunicaban entre sí: que en realidad lo que se estaban comunicando eran sus pensamientos, y que cada uno de ellos creía que lo que pensaba era verdaderamente cierto. El problema consistía que cada uno de esos adultos tenía ideas distintas sobre lo que consideraban que era la verdad; y por ello, cuando se comunicaban, tenía lugar aquella negociación tácita, aquel afán de convencer al otro y de defender las propias ideas y creencias.

Cuando seguí observando cómo se creían los adultos las cosas que pensaban, caí en la cuenta: «¡Están locos! Ahora los entiendo: están locos. Creerse los pensamientos que tienes en la cabeza es una locura». Hacer este descubrimiento siendo niño fue particularmente todo un alivio. Era un alivio empezar a

entender, por lo menos, aquel mundo extraño de las personas mayores, aunque yo no le viera mucho sentido.

Cuando a lo largo de los años he contado esta experiencia a otras personas, he descubierto que muchos recuerdan haber tenido de niños una percepción semejante de la locura del mundo de los adultos. Pero a muchos niños esta percepción, en vez de aportarles una sensación de alivio, los lleva a empezar a dudar de sí mismos y a preguntarse si son ellos de alguna manera los inadaptados. Cuando somos niños, nos resulta terrorífico pensar que los adultos, de cuyos cuidados y cariño dependemos, puedan estar locos.



## **El dilema del sufrimiento humano**

Por algún motivo que no llego a comprender, esta percepción no me hizo temer el mundo de los adultos. Antes bien, me sentí muy aliviado al poder entender, por lo menos, por qué hacían lo que hacían. Estaba alcanzando, sin saberlo, mi primera visión de uno de los grandes dilemas de la condición humana: la causa del sufrimiento. El Buda ya se planteó esta cuestión hace más de 2.500 años: ¿cuál es la causa del sufrimiento del ser humano?

Cuando cualquiera de nosotros nos asomamos al mundo, está claro que podemos contemplar bellezas y misterios inimaginables. Existen muchas cosas dignas de aprecio y de asombro, pero la verdad es que no podemos contemplar el ámbito humano sin reconocer que existe también mucho sufrimiento y mucho descontento. Hay violencia, odio, ignorancia y codicia. Realmente, ¿por qué somos tan proclives al sufrimiento los seres humanos, según parece? ¿Por qué nos asimos a él realmente como si fuera una posesión muy importante?

Yo me crié conviviendo con perros y gatos, y una de las cosas que observé fue que un perro se podía enfadar contigo; podía sentir resentimiento y desilusión...; pero al cabo de pocos minutos, o incluso de segundos, el perro volvía a su ser. Era capaz de dejar su sufrimiento y de volver a su estado natural de felicidad en muy poco tiempo. Yo me preguntaba: «¿Por qué nos cuesta tanto trabajo a los seres humanos dejar nuestro sufrimiento? ¿Por qué solemos llevarlo auestas, a pesar de la carga que representa para nosotros?». En cierto modo, las vidas de muchas personas quedan definidas por los eventos que las han hecho sufrir, y muchas personas siguen sufriendo por acontecimientos que tuvieron lugar hace muchísimo tiempo. Estos hechos ya no están sucediendo; pero se siguen

viviendo, en cierto sentido, y el sufrimiento se sigue viviendo también. ¿Qué pasa aquí?

Esta percepción que tuve de niño, aunque por entonces yo no me daba cuenta de su trascendencia, fue el comienzo de mi entendimiento de por qué sufrimos. Me quedó muy claro que una de las causas primordiales por las que sufrimos es que nos creemos lo que pensamos, que los pensamientos que tenemos en la cabeza entran en nuestra conciencia sin que nadie los invite a pasar, rondan por allí dentro y nosotros nos apegamos a ellos. Nos identificamos con ellos y nos aferramos a ellos. No me daba cuenta de lo significativa que era aquella percepción que había tenido de niño. Tardé muchos años, seguramente serían sus buenas dos décadas, en darme cuenta de que aquello que había visto de niño llegaba a la raíz misma de las verdaderas causas de nuestro sufrimiento; de que uno de los motivos más importantes por los que sufrimos es porque nos creemos los pensamientos que tenemos en la cabeza.

¿Por qué lo hacemos así? ¿Por qué nos creemos los pensamientos que tenemos en la cabeza? No nos creemos los pensamientos que tienen las demás personas cuando estas nos los comunican por el habla. Cuando leemos un libro (que no es más que un registro de los pensamientos de otra persona), podemos aceptarlos o dejarlos. Pero ¿por qué somos tan proclives a asirnos a los pensamientos que se producen dentro de nuestra propia mente, a aferrarnos a ellos y a identificarnos con ellos? Parece que ni siquiera somos capaces de dejarlos cuando nos están provocando mucho dolor y sufrimiento.

## El lado oscuro del lenguaje

La programación que recibimos para que nos creamos nuestros pensamientos comienza, en buena parte, con nuestra educación y con el proceso, muy natural, que seguimos al aprender el lenguaje. Para el niño, el lenguaje es un gran descubrimiento. Resulta maravilloso poder dar nombre a las cosas. Es una gran ventaja poder señalar una cosa y decir: «¡Quiero eso!»; o «quiero beber agua», «tengo hambre», «quiero que me cambien el pañal». Cuando descubrimos el lenguaje y empezamos a utilizarlo, damos un salto maravilloso.

Uno de los elementos del lenguaje más poderosos que descubrimos cuando somos pequeños es nuestro propio nombre, es cuando nos damos cuenta de que tenemos un nombre. Yo recuerdo el momento de mi vida en que hice este descubrimiento. Me dedicaba a repetir mi nombre mentalmente una y otra vez, porque me resultaba muy divertido. Era un gran descubrimiento. «¡Oh! ¡Este es quien soy!»

Cuando nos vamos haciendo mayores, la mayoría de nosotros nos obnubilamos de alguna manera con el lenguaje. El lenguaje resulta muy útil para comunicar cosas maravillosas; es una herramienta poderosa para compartir nuestras experiencias y para movernos en la vida. Cuando nos hacemos mayores, se convierte en un medio por el que podemos expresar mucha creatividad e inteligencia. Pero el lenguaje, como todo lo demás, tiene también su lado oscuro. También el pensamiento tiene su lado oscuro, y no nos han enseñado a conocer el lado oscuro del pensamiento. Nadie nos dice que puede ser muy peligroso creernos los pensamientos que tenemos en la mente. Lo que nos enseñan es precisamente lo contrario. En la práctica, a medida que crecemos, nuestros padres, el mundo que nos rodea y los demás nos van programando, casi como si fuésemos un ordenador. Nos enseñan a pensar en términos absolutos. Las cosas son o de

una manera o de otra, o correctas o incorrectas, blancas o negras. De este modo, dicha programación afecta a nuestra manera de pensar y a nuestra manera de percibir el mundo. ¿Es azul? ¿Es rojo? ¿Es grande? ¿Es alto?

El gran maestro espiritual Krishnamurti dijo: «Cuando a un niño le enseñas que un pájaro se llama “pájaro”, el niño no volverá a ver el pájaro nunca más». Lo que verá será la palabra «pájaro». Eso es lo que verá y sentirá; y cuando alce los ojos al cielo y vea que ese ser extraño y alado echa a volar, ya no se acordará de que lo que hay allí es, verdaderamente, un gran misterio. Ya no se acordará de que en realidad no sabe lo que es. Ya no se acordará de que esa cosa que vuela por el cielo está por encima de todas las palabras, de que es una expresión de la inmensidad de la vida. Es, en realidad, una cosa extraordinaria y maravillosa que vuela por el cielo. Pero en cuanto le asignamos un nombre, ya nos creemos que sabemos lo que es. Vemos «pájaro», y casi lo damos por descontado. Un «pájaro», un «gato», un «perro», una «persona», una «taza», una «silla», una «casa», un «bosque»... A todas estas cosas se les han atribuido nombres, y todas ellas pierden una parte de su vida natural en cuanto las nombramos. Está claro que debemos aprender estos nombres y debemos asociarlos a determinados conceptos; pero si empezamos a creer que los nombres y que todos los conceptos que les asociamos son reales, entonces habremos emprendido ya el viaje que nos conducirá a quedarnos sumidos en un trance por el mundo de las ideas.

La capacidad de pensar y de utilizar el lenguaje tiene un lado oscuro que, si se descuida y se emplea de manera imprudente, puede hacernos sufrir y tener conflictos innecesarios unos con otros. Porque al fin y al cabo eso es lo que hace el pensamiento. Separa. Clasifica. Nombra. Divide. Explica. Es verdad que el pensamiento y el lenguaje tienen aspectos muy útiles y que, por tanto, es muy necesario desarrollarlos. La evolución se ha esforzado mucho para que tengamos la capacidad de pensar de manera coherente y

racional, o, dicho de otro modo, de desarrollar un pensamiento que nos permita sobrevivir. Pero cuando observamos el mundo vemos que esto mismo que ha evolucionado para ayudarnos a sobrevivir se ha convertido también en una especie de prisión para nosotros. Nos hemos quedado atrapados en un mundo de sueños, en un mundo en el que vivimos principalmente en nuestras mentes.

Este es el mundo de los sueños del que hablan muchas enseñanzas espirituales antiguas. Cuando muchos sabios y santos antiguos dicen: «Tu mundo es un sueño; estás viviendo en una ilusión», se refieren a este mundo de la mente y al modo en que nos creemos nuestros pensamientos acerca de la realidad. Cuando vemos el mundo a través de nuestros pensamientos, dejamos de conocer la vida tal como es y de conocer a los demás tal como son. Cuando yo tengo un pensamiento acerca de ti, es una cosa que he creado. Te he convertido en una idea. Si tengo una idea acerca de ti y me la creo, te he degradado en cierto modo. Te he convertido en una cosa muy pequeña. Así nos comportamos los seres humanos; esto es lo que nos hacemos los unos a los otros.

Para entender de verdad la causa del sufrimiento y nuestra posibilidad de dejarlo y quedar libres de él, tenemos que observar muy de cerca esta raíz del sufrimiento humano: cuando nos creemos lo que pensamos, cuando tomamos nuestros pensamientos por la realidad, sufrimos. Esto no resulta evidente hasta que no nos lo planteamos; pero el caso es que cuando nos creemos nuestros pensamientos, en ese instante mismo empezamos a vivir en el mundo de los sueños, donde la mente conceptualiza un mundo entero que en realidad no existe en ninguna parte más que en la mente misma. En ese momento empezamos a conocer una sensación de aislamiento, dejamos de sentirnos conectados unos con otros de manera humana, y, por el contrario, nos retraemos cada vez más en el mundo de nuestras mentes, en ese mundo creado por nosotros mismos.

## Salir del patrón del sufrimiento

¿Cómo salir de esto, entonces? ¿Cómo evitaremos perdernos en nuestros propios pensamientos, proyecciones, creencias y opiniones? ¿Cómo empezamos a buscar una salida de este patrón del sufrimiento?

Para empezar, tenemos que hacer una observación, que es sencilla pero muy reveladora. Todos los pensamientos (los pensamientos buenos, los pensamientos malos, los pensamientos cariñosos, los pensamientos malignos) se producen *dentro* de algo. Todos los pensamientos surgen y desaparecen dentro de un vasto espacio. Si observas tu mente, advertirás que cada pensamiento se produce por sí mismo sin más, que surge sin ninguna intención por tu parte. Nuestra reacción aprendida es aferrarnos a ellos e identificamos con ellos. Pero si somos capaces de renunciar, aunque sólo sea por un momento, a esta tendencia angustiosa a aferrarnos a nuestros pensamientos, empezamos a advertir una cosa muy profunda: que los pensamientos surgen y se agotan de manera espontánea y por sí mismos dentro de un espacio inmenso; que el ruido de la mente se produce, en realidad, dentro de un sentido muy profundo de silencio.

Puede que esto no resulte evidente a primera vista, porque estamos acostumbrados a concebir el silencio y la quietud en términos del entorno exterior. ¿Es silenciosa mi casa? ¿Ha dejado de ladrar el perro del vecino? ¿Está apagado el televisor? O bien, tendemos a concebir el silencio en términos internos. ¿Es ruidosa mi mente? ¿Se han tranquilizado mis emociones? ¿Me siento tranquilo? Pero el silencio o la quietud de que estoy hablando no es un silencio relativo. No es una ausencia de ruido, ni siquiera una ausencia de ruido mental. Es, más bien, una cuestión de empezar a advertir que existe un silencio que está siempre presente, y que el ruido se

produce dentro de este silencio, incluso el ruido de la mente. Puedes empezar a darte cuenta de que todo pensamiento surge sobre el telón de fondo de un silencio absoluto. El pensamiento surge literalmente dentro de un mundo sin pensamientos; cada idea aparece dentro de un vasto espacio.

Cuando seguimos observando la naturaleza del pensamiento y, más concretamente, quién o qué es consciente de que se produce el pensamiento, la mayoría de las personas estamos bastante seguras: «Bueno, yo soy el que observa el pensamiento». Eso es lo que nos han enseñado y lo que nosotros suponemos de manera natural, que «tú» y «yo», como individuos separados, somos los que «pensamos» nuestros pensamientos. ¿Quién los iba a pensar, si no? Pero si lo observas con atención te darás cuenta de que en realidad no es cierto que seas *tú* el que piensa. El pensamiento es una cosa que sucede, sin más. Sucede, lo quieras tú o no, y se detiene, lo quieras tú o no. Cuando empiezas a observar este proceso, te puede impresionar bastante el descubrimiento de que tu mente piensa por sí sola y deja de pensar por sí sola, sin más. Si dejas de intentar controlar tu mente, comienzas a advertir que el pensamiento se produce dentro de un espacio muy vasto. Este descubrimiento es extraordinario, porque empieza a mostrarnos la presencia de algo distinto del pensamiento, y que nosotros somos algo más que el primer pensamiento que nos viene a la mente.

Cuando nos creemos nuestros pensamientos, cuando creemos muy dentro de nosotros que, de hecho, equivalen a la realidad, podemos empezar a ver que esto nos conduce directamente a la frustración, al descontento y, en último extremo, al sufrimiento, a muchos niveles. Este descubrimiento es el primer paso para desenmarañar nuestro sufrimiento. Pero también hay que ver algo más, una cosa más fundamental todavía. Este descubrimiento más profundo se produce mucho después de que hayamos formado nuestras opiniones, nuestras creencias y nuestra capacidad de conceptualizar. ¿A qué se debe que, a pesar de que hemos empezado a advertir

que son nuestras mentes las que nos hacen sufrir, seguimos asiéndonos tan profundamente y con tanta vehemencia a ellas? ¿Por qué nos seguimos aferrando a esta identificación, hasta el punto de que a veces parece que es nuestra mente la que se aferra a nosotros? Uno de los motivos por los que hacemos esto es que creemos que nosotros somos, en realidad, el contenido de nuestras mentes: nuestras creencias, nuestras ideas, nuestras opiniones. Esta es la ilusión primordial: que yo soy lo que pienso, que yo soy lo que creo, que yo soy mi punto de vista particular. Pero, para ver más allá de esta ilusión, resulta útil observar con mayor profundidad todavía qué es lo que nos impulsa a ver el mundo de esta manera.

## **¿Qué es lo que buscamos?**

En *el Evangelio de Tomás*, escrito poco después de la muerte de Jesús, se atribuyen a este las palabras siguientes: «El que busca, no debe cejar hasta que encuentre. Cuando encuentre, quedará afectado. Después de afectado, quedará atónito. Después, reinará sobre todo». Son las primeras palabras que se ponen en boca de Jesús en el texto de este evangelio; y constituyen, en muchos sentidos, la enseñanza más impresionante de todos los evangelios. «El que busca, no deberá cejar hasta que encuentre». ¿Qué busca el que busca? ¿Qué buscas tú? ¿Qué buscamos, en realidad, los seres humanos? Atribuimos muchos nombres a lo que buscamos; pero, ya lo llamemos Dios, ya lo llamemos dinero, ya lo llamemos aprobación, poder o control, lo que buscamos en realidad es ser felices. Si buscamos estas formas externas es, simplemente, porque creemos que si las obtenemos seremos felices. Así pues, con independencia de lo que *digamos* que estamos buscando (a Dios, el dinero, el poder, el prestigio), lo que buscamos en realidad es la felicidad. Si no creyésemos



que aquello que buscamos nos dará la felicidad, no lo buscaríamos.

En el pasaje citado, Jesús empieza dando ánimo y orientación al decir que el que busca no debe cejar hasta que encuentre, hasta que encuentre la felicidad, la paz o la realidad misma. Y la verdad es que no habrá paz ni felicidad duraderas mientras no se vea la realidad claramente, tal como es; por ello, debemos empezar por descubrir qué es lo real, quiénes somos y qué es la vida en su núcleo esencial. Nos anima a que prosigamos la búsqueda, llegando cada vez más lejos hasta que lo encontremos. Lo difícil es que no tenemos idea de cómo buscar. Para la mayoría de nosotros, buscar es una manera más de asirse a algo y de conseguir algo. Pero en este texto Jesús no habla de este tipo de búsqueda.

Jesús nos está señalando un modo de buscar que fue revelado hace mucho, mucho tiempo: buscar dentro de nosotros. Si nos fijamos bien, advertiremos que cualquier cosa que podamos adquirir del exterior acabará por desvanecerse. Esta es la ley de la impermanencia, que enseñó el Buda hace miles de años. Todo lo que ves a tu alrededor, ya se trate del poder, del control, del dinero, de las personas o de la salud, todo se encuentra en un proceso de surgimiento y deterioro. Así como nuestros pulmones inspiran y espiran sucesivamente, es necesaria que las cosas decaigan para que puedan volver a respirar la nueva vida. Esta es una de las leyes del universo, que todo lo que ves, gustas, tocas y sientes acabará por desaparecer, volviendo al origen del que surgió, para volver a nacer y a aparecer una vez más y a retraerse de nuevo a su origen.

La fuerza de este evangelio se desvela en la segunda frase: «Cuando encuentre, quedará afectado». Esta frase nos indica por qué la mayoría de la gente no encuentra una felicidad perdurable: porque la mayoría de la gente no quiere verse afectada. La mayoría de las personas no queremos molestarnos. No queremos que nuestra búsqueda de la

felicidad tenga dificultades. Lo que queremos, en realidad, es que nos sirvan la felicidad en bandeja. Pero para encontrar lo que es la verdadera felicidad debemos estar dispuestos a dejarnos afectar y sorprender, a reconocer que nuestros supuestos son erróneos y a sentirnos sumidos en un pozo muy profundo de no-saber.

¿Qué significa estar afectado y por qué habríamos de estar abiertos a ello o desearlo de alguna manera? Para entenderlo, debemos observar cuidadosamente nuestras propias mentes, las cosas en las que creemos, los pensamientos a los que nos asimos. Debemos estudiar nuestra adicción al control, al poder, a las alabanzas y a la aprobación de los demás; a todas esas cosas que acaban por hacernos sufrir en último extremo. Estas cosas del mundo, externas a nosotros, pueden aportar una cierta felicidad y disfrute temporales, pero no nos aportan esa realización profunda que anhelamos todos. No pueden abordar la cuestión de por qué sufrimos, y en última instancia son incapaces de aportar el alivio más profundo al dilema humano.

Imagínate que te dicen: «Puedes dejar de sufrir. Puedes dejar de sufrir de verdad, por completo, aquí mismo y ahora mismo. Lo único que tienes que hacer es renunciar a todo lo que crees. Tienes que renunciar a tus opiniones; tienes que renunciar a tus creencias; hasta tienes que dejar de creer en tu propio nombre. Tienes que renunciar a todo esto... Pero es lo único que tienes que hacer. Si renuncias a todo eso, puedes ser feliz, completamente feliz, libre de sufrimientos para siempre». A la mayoría de las personas, este trato les parecería inaceptable.

«¿Que renuncie a mis pensamientos? ¿Que renuncie a mis opiniones? ¡Eso sería renunciar a ser quien soy! ¡No! ¡No estoy dispuesto! Prefiero sufrir a renunciar a lo que pienso, a lo que creo, a aquello a lo que me aferró. ¡Prefiero sufrir a renunciar a mis opiniones!». Aunque pueda parecer ridículo, la mayoría de las personas adoptan precisamente esta postura. Es el estado mental del que procedemos la mayoría. Si no estamos

dispuestos a que nada nos afecte, lo que quiere decir que no estamos dispuestos a descubrir que lo que pensábamos que era real no es real de hecho, entonces no podremos ser felices nunca. Si no estamos dispuestos a descubrir que lo que creemos no es en realidad la verdad, entonces no podremos ser felices nunca. Si no estamos dispuestos a plantearnos toda la estructura de quien pensamos que somos, y a estar abiertos a la idea de que las nociones que teníamos sobre nosotros mismos eran completamente erróneas (de que quizá no seamos quienes creíamos ser, después de todo); si no estamos abiertos a esa idea, o al menos a esa posibilidad, entonces no podremos encontrar de ninguna manera el modo de salir del sufrimiento.

Por eso dijo Jesús que cuando empieces a buscar quedarás afectado. Cuando empieces a ser consciente, más atento, cuando se te empiecen a abrir los ojos, lo primero que verás será lo engañado que estabas y lo mucho que te estás aferrando a lo que te hace sufrir. Este es el paso más importante, en muchos sentidos: ¿estás dispuesto a ser consciente? ¿Estás dispuesto a abrir los ojos? ¿Estás dispuesto a estar equivocado? ¿Estás dispuesto a ver que quizá no estés viviendo desde un punto de vista de verdad, desde un punto de vista de realidad? Esto es lo que significa quedar afectado. Pero quedar afectado no es una cosa negativa, al menos en el contexto en que estoy empleando aquí esta expresión. Quedar afectado significa que estás dispuesto a ver la verdad, que estás dispuesto a ver que las cosas quizá no sean como tú creías que eran.

## El gran espacio interno

Lo que se abre dentro de ti cuando estás dispuesto a asumir la posibilidad de que las cosas sean distintas de lo que creías es lo que yo llamo «el gran espacio interno». Es el lugar donde llegas a saber que no sabes. Cuando eres consciente del hecho de que verdaderamente no sabes, has llegado al verdadero punto de entrada al final del sufrimiento. Quiero decir que eres consciente de que verdaderamente no sabes *nada*, de que verdaderamente no entiendes el mundo, de que verdaderamente no te entiendes con los demás ni te entiendes a ti mismo. Esto resulta muy evidente en cuanto dedicamos en serio un momento a mirar a nuestro alrededor. Cuando miramos el mundo que hemos creado los seres humanos, y cuando miramos cómo nos relacionamos unos con otros, resulta muy evidente que no sabemos nada en absoluto. Esta fue una de las cosas que vi cuando era niño: que este mundo de los adultos tiene algo de locura. Todos van por ahí haciendo como que saben las cosas de verdad, haciendo como que saben lo que es cierto y lo que no, que saben lo que es correcto o quién se equivoca; pero, en realidad, nadie lo sabe de verdad. Ello, sin embargo, nos da miedo porque en realidad no queremos reconocer que nadie sabe nada de verdad.

Por otro lado, vemos que existe muy poca disposición por parte de la mayoría de nosotros a dejarnos afectar de esta manera. Pero si has sufrido lo suficiente (y me imagino que has sufrido bastante), entonces puede que sí estés dispuesto a dejarte afectar. Puede que tu sufrimiento te haya creado un anhelo de este gran espacio interno. Puede que estés dispuesto a abrirte a la idea de que quizá seas algo completamente distinto de lo que te imaginabas, de que los demás pueden ser completamente distintos de lo que tú creías, de que el mundo puede ser completamente distinto de lo que te habías imaginado nunca. El punto de partida, como siempre, eres tú mismo. Este es el punto de entrada. Porque, al fin y al

cabo, este gran espacio interno está dentro de nosotros. Sin embargo, tenemos una tendencia a empezar por alguna otra persona. «¡Cambia! ¡Cambia tú, y entonces yo seré feliz!». «Si cambia el mundo, seré feliz». «Si cambia mi entorno, o cambia mi situación de trabajo, o cambia mi pareja, entonces seré feliz». Pero la verdad es que tenemos que empezar por nosotros mismos; no intentando «cambiamos» a nosotros mismos, porque, si ni siquiera sabemos quiénes somos, tampoco sabremos cómo cambiarnos. Lo primero que tenemos que mirar es nuestro propio yo, quién somos de verdad. Lo primero que tenemos que mirar es nuestro propio ser, quiénes somos de verdad. Antes de intentar cambiar nada de nosotros, debemos empezar por saber quiénes somos y qué somos; porque, al descubrir qué es lo que somos, pasamos a una dimensión de la conciencia que pone fin al sufrimiento innecesario.

De modo que empezamos a mirar hacia dentro de nosotros, ahora mismo, en *este mismo* momento, estemos donde estemos. Yo estoy aquí sentado en un taburete, y en el lugar exacto donde estoy, cuando miro dentro de lo que soy, la verdad es que no lo sé. Descubro que soy un misterio insondable. Descubro que podría asignarme un nombre, que podría asignarme nombres de todo tipo, que podría proponer muchas descripciones de lo que soy; pero que, en realidad, todas ellas no son más que pensamientos. Cuando me asomo por debajo del velo del pensamiento, lo que descubro es que soy un misterio. En cierto sentido, desaparezco. Desaparezco en forma de pensamiento. Desaparezco en forma de persona imaginada. Lo que descubro es que, si soy alguien, soy un punto de conciencia que reconoce que todo lo que pienso sobre mí mismo no es en realidad lo que soy; reconozco que el próximo pensamiento que tenga no podría llegar a describirme de verdad.

¿Qué es lo que encuentras tú cuando te asomas por debajo del velo de tus pensamientos? ¿Qué es lo que descubres de verdad cuando te abres a algo que está más allá de tu mente?

¿Qué pasa cuando te quedas en calma e inquietas, sin limitarte a saltar al pensamiento siguiente? Pregúntate en silencio: «¿Qué soy yo en realidad?». ¿No es ese un momento de quietud absoluta? ¿Y no eres completamente consciente de esa quietud? ¿Y no es evidente que, si no vamos a nuestras mentes, lo que somos es algo espacioso y de un misterio maravilloso, de un asombro maravilloso; que somos un punto quieto e inmóvil de consciencia y de conciencia? Dentro de esta conciencia, dentro de este espacio de quietud, pueden aparecer muchos pensamientos, y de hecho aparecen. También pueden aparecer, y aparecen, muchas emociones, muchos modos en que nos podemos imaginar en nuestras mentes que sabemos. Pero en realidad todo es imaginación. ¿Cómo sabemos que todo es imaginación? Porque, cuando dejamos de imaginar, desaparece. Cuando dejamos de atribuirnos un nombre, el que creemos ser desaparece hasta que empezamos a atribuirnos un nombre de nuevo. Pero cuando nos detenemos y observamos, lo que resulta evidente es que no hay más que el acto de mirar, un espacio abierto de consciencia, y nada más; porque lo que hay a continuación no es más que el pensamiento siguiente.

## Basarte en tu propia autoridad

Nadie nos ha dicho que lo que somos es un punto de consciencia, o de espíritu puro. Esta no es una cosa que se enseñe. Lo que nos han enseñado, más bien, es a identificarnos con nuestro nombre. Nos han enseñado a identificarnos con nuestra fecha de nacimiento. Nos han enseñado a identificarnos con el próximo pensamiento que tengamos. Nos han enseñado a identificarnos con todos los recuerdos del pasado que acopia nuestra mente. Pero eso no eran más que enseñanzas; eso no eran más que pensamientos. Cuando te basas en tu propia autoridad, cuando te basas en tu propia experiencia directa, te encuentras con ese misterio último que eres tú. Aunque pueda resultar inquietante al principio asomarte a tu propio *no-ser*, lo haces, en todo caso. ¿Por qué? Porque no quieres sufrir más. Porque estás dispuesto a dejarte afectar. Estás dispuesto a quedarte asombrado. Estás dispuesto a quedarte sorprendido. Estás dispuesto a darte cuenta de que puede que todo lo que habías pensado acerca de ti no sea verdad en realidad.

Cuando estés abierto a todo eso, entonces, y sólo entonces, podrás basarte en tu propia autoridad, plantarte sobre tus propios pies. Sólo entonces podrás buscarte a ti mismo de verdad, por debajo de la mente y dentro del espacio entre los pensamientos siguientes, para ver claramente que lo que somos existe antes de que pensemos en ello. Lo que tú eres existe antes de que le asignes un nombre. Lo que tú eres existe antes siquiera de que lo llames «masculino» o «femenino». Lo que eres existe antes de que digamos «bueno» o «malo», «valioso» o «sin valor». Lo que tú eres es más fundamental que lo que dices que eres. Lo que eres de verdad constituye toda una sorpresa cuando lo ves por primera vez, cuando lo sientes. Puedes empezar a sentir tu propia transparencia. Empiezas a reconocer que es posible que en realidad tú no seas un «alguien», a fin de cuentas, a pesar de

que surjan los pensamientos de un «alguien», a pesar de que en tu vida te comportas con frecuencia como si fueras alguien. Es tu manera de desenvolverte en la vida. Respondes a tu nombre, vas a trabajar, tienes tu profesión, te llamas marido, o esposa, o hermana, o hermano. Todos estos son nombres que nos asignamos unos a otros. Todos ellos son etiquetas. Todos ellos están bien. Ninguno de ellos tiene nada de malo, hasta que llegas a creerte que son de verdad. En cuanto te crees que una etiqueta que te has atribuido a ti mismo es verdadera, has limitado una cosa que es literalmente ilimitada; has limitado quien eres reduciéndolo a un mero pensamiento.

## **Imaginarnos a nosotros mismos y a los demás**

Vamos a estudiar cómo formamos una imagen de nosotros mismos a partir de la nada, pues esto es precisamente lo que hacemos. A partir de este vasto espacio interior de consciencia y de quietud, formamos una imagen de nosotros mismos, una idea de nosotros mismos, una colección de pensamientos sobre nosotros mismos; esto es una cosa que nos enseñan a hacer cuando somos muy pequeños. Nos asignan un nombre, nos asignan un sexo. Vamos adquiriendo experiencia a medida que vivimos la vida, al ir pasando por los altibajos de lo que supone ser un ser humano; a cada hecho que nos sucede, cambian las ideas que tenemos acerca de nosotros mismos. Vamos acumulando poco a poco ideas acerca de ese que nos imaginamos que somos. Al cabo de no mucho tiempo, cuando tenemos cinco o seis años, ya tenemos los rudimentos de una autoimagen. La imagen es una cosa que valoramos mucho en nuestra cultura. Mimamos nuestra imagen; vestimos nuestra imagen; procuramos imaginarnos que somos más, o mejores, o incluso menos de lo que somos en realidad. En suma, vivimos en una cultura en la que se atribuye un gran valor a la imagen



que nos proyectamos a nosotros mismos y que proyectamos a los demás.

Recuerdo que, cuando yo estudiaba psicología en la universidad, uno de los temas era la importancia de tener una autoimagen buena y sana. El tema me apasionaba, y un día se me ocurrió pensar: «¿Imagen? La buena imagen, la mala imagen, *¡no es más que una imagen!*». Me di cuenta de que lo que nos estaban enseñando era a que pasásemos de tener una imagen negativa de nosotros mismos a tener una imagen positiva. Naturalmente, puestos a quedarnos en el plano de las imágenes, en el plano de creer que somos una idea o una imagen, más vale que la imagen de nosotros mismos que tengamos sea buena, en vez de negativa. Pero si empezamos a mirar el núcleo y la raíz del sufrimiento, veremos que una imagen no es más que eso: una imagen. Es una idea. Es un conjunto de pensamientos. Es, literalmente, un producto de la imaginación. Es lo que nos imaginamos que somos. Acabamos prestando tanta atención a nuestra imagen, que nos quedamos en un estado continuo de protección o de mejora de ella, con el fin de controlar cómo nos ven los demás.

Así pues, en la práctica, todos andamos por la vida presentándonos unos a otros nuestras imágenes, y nos relacionamos los unos con los otros como imágenes. Sea quien sea quien creamos que es otra persona, no será más que una imagen que tenemos en la mente. Cuando nos relacionamos unos con otros desde el punto de vista de la imagen, no nos relacionamos con quien es el otro; sólo nos relacionamos con quien nos imaginamos que es el otro. Y después nos extraña que no nos relacionemos bien, que tengamos discusiones y que nos entendamos tan radicalmente mal unos con otros.

Todo el mundo sabe lo doloroso que es y el sufrimiento que produce ir por la vida con una mala autoimagen. Casi todos estamos implicados, de manera consciente o inconsciente, en algún tipo de proceso para intentar sentirnos mejor con nosotros mismos. Cuando se consigue ver lo que hay detrás de

la fachada de los seres humanos, en la mayoría de ellos se observa con frecuencia que guardan dentro un sentimiento de que la imagen que tienen de sí mismos es insuficiente y no es lo bastante buena. Es una imagen que parece vulnerada en cierto modo y que no puede llegar a captar del todo la esencia de esa persona.

Pero aquí hay algo más profundo; existe la posibilidad de mirar una imagen de una manera completamente nueva, desde una perspectiva absolutamente distinta. Permítete a ti mismo ver que tu autoimagen no es más que una imagen; que no es la realidad, ni la verdad, ni quienes somos de verdad. Podemos pensar que somos bastante buenos, o podemos pensar que en realidad no valemos tanto; pero, de una manera u otra, ambas conclusiones se basan en una imagen que tenemos en la mente, que es una cosa que hemos heredado y que hemos creado a base de influencias de nuestra sociedad, de nuestra cultura, de nuestros amigos, de nuestros padres, de cualquiera con quien hayamos tratado alguna vez. Al hacernos mayores, adquirimos la capacidad de re-crear esta autoimagen; pero cuando somos pequeños, la sociedad, los padres y la cultura nos condicionan asignándonos una imagen de nosotros mismos. Cuando vamos dejando atrás la infancia, intentamos cambiar nuestra imagen porque llegamos a la conclusión de que no encaja, de que no nos produce buenas sensaciones. Es como una prenda de vestir vieja que ya no queremos ponernos. De modo que nos probamos otra nueva; creamos imágenes nuevas, ilusiones nuevas de quien nos imaginamos que somos. Pero sea cual sea esta imagen, cuando nos asomamos a lo más profundo de todas las imágenes, tenemos esa sensación de que estamos fingiendo, esa sensación de temor a que nos pongan en evidencia porque en realidad no estamos siendo quienes somos; esa sensación de no saber quiénes somos de verdad.

Recuerdo que, cuando yo era muy pequeño y miraba el mundo que me rodeaba, pensaba: «¡Oh, parece que todos los demás saben quiénes son!». Ya se tratara de mis amigos o de

mis padres, o de las personas que iba conociendo por la vida, yo tenía aquella sensación de que todos parecían saber, con bastante grado de certeza, quiénes eran y lo que hacían. Pero en lo que a mí respectaba, sentía que estaba fingiendo.; De lo que no me daba cuenta era de que todos los demás estaban fingiendo también! A mí me parecía que casi nadie fingía, aparte de mí mismo. Pero la verdad es que, cuando empecé a hablar de ello con más personas, cuando empecé a escuchar lo que decía la gente y cómo lo decía, comencé a darme cuenta de que las personas que fingían ser ellas mismas eran más de las que me había imaginado.

## **El descubrimiento de la no-imagen**

Si vivimos desde el punto de vista de una autoimagen de quien pensamos que somos, de quien imaginamos que somos, esto nos crea también un entorno emocional. Por ejemplo, si pensamos que somos buenos y valiosos, crearemos emociones buenas y valiosas. Pero si pensamos que no tenemos valor, crearemos emociones negativas. Así pues, podemos tener una auto— imagen buena o mala, una autoimagen que emocionalmente se siente mejor o peor; pero, sea como sea, si observamos con profundidad el núcleo de todas nuestras imágenes, hay una sensación de no ser auténticos, de no ser reales. Esto tiene su motivo. Se debe a que, mientras nos estemos concibiendo a nosotros mismos como una imagen en nuestras mentes, jamás podremos sentirnos completamente suficientes. Nunca podremos sentirnos completamente valiosos. Aunque la imagen sea positiva, no nos sentiremos completamente vivificados.

Si estamos dispuestos a mirar con profundidad por debajo de las apariencias, lo que esperamos descubrir (o, quizá, lo que deseamos descubrir) es alguna imagen grande y reluciente. La mayoría de las personas deseamos, muy dentro

de nuestro inconsciente, encontrar una imagen de nosotros mismos que sea muy buena, totalmente maravillosa, digna de admiración y de aprobación. Pero cuando empezamos a asomarnos a lo que hay debajo de nuestra imagen, encontramos algo francamente sorprendente, y que incluso puede que nos altere un poco al principio. Encontramos que no hay imagen. Si miras en este momento debajo de tu idea de ti mismo, sin insertar otra idea u otra imagen, limitándote a mirar debajo de cómo te defines a ti mismo, viendo que no es más que una imagen, que no es más que una idea, y te asomas a lo que hay debajo de ella, lo que encuentras es una ausencia de imagen, una ausencia de idea de ti mismo. No encuentras una imagen mejor ni una imagen peor, sino una no-imagen. Esto es tan inesperado que la mayoría de las personas se apartan de ello de manera casi instintiva. Se retraen inmediatamente a una imagen más positiva. Pero si queremos saber de verdad quiénes somos, si queremos llegar hasta el fondo de esta manera determinada nuestra de sufrir, que surge de que nos creemos que somos lo que no somos, entonces tenemos que estar dispuestos a mirar debajo de la imagen, debajo de la idea que tenemos unos de otros y, más concretamente, debajo de la idea que tenemos de nosotros mismos.

¿Cómo es la experiencia de sentirte y conocerte a ti mismo como una no-imagen, una no-idea, una ausencia total de concepto? Al principio puede desorientarte o confundirte. Tu mente puede pensar: «Pero ¡tiene que haber una imagen! Tengo que tener alguna máscara que ponerme. Tengo que presentarme a mí mismo como alguien o como algo, o de alguna manera concreta». Pero, naturalmente, esto sólo lo dice la mente, esto no es más que pensamiento condicionado. En realidad, no es más que la encamación del miedo, porque hay un miedo a saber lo que somos de verdad. Porque, cuando miramos dentro de lo que somos de verdad (por debajo de nuestras ideas, por debajo de nuestras imágenes), no hay nada. No hay ninguna imagen en absoluto.

Hay un *koan* zen (un *koan* es un acertijo que no se puede responder con la mente, sino sólo mirando directamente por uno mismo) que dice: «¿Cuál era tu rostro verdadero antes de que nacieran tus padres?». Naturalmente, si tus padres no habían nacido todavía, tampoco habías nacido tú; y si no habías nacido, no tenías ni cuerpo ni mente. Así pues, si no habías nacido, no podías concebir una imagen propia. Es una manera de preguntar, por medio de un acertijo: «¿Qué eres tú, en realidad, cuando miras más allá de todas las imágenes y de todas las ideas acerca de ti mismo; cuando miras de manera absolutamente directa aquí y ahora, cuando te basas completamente en ti mismo y miras por debajo de la mente, por debajo de las ideas, por debajo de las imágenes? ¿Estás dispuesto a entrar en ese espacio, en el lugar donde no se arroja ninguna imagen, ninguna idea? ¿Estás verdaderamente dispuesto y preparado para ser así de libre y así de abierto?».

## 2

# Desenmarañar nuestro sufrimiento

Los seres humanos hemos tenido siempre el impulso de reflexionar sobre nuestras propias vidas; y una de las cosas que hemos observado casi todos es que el sufrimiento es uno de los componentes más comunes de la condición humana. Son muchas las personas que, a lo largo de la historia de la humanidad, han intentado entender el sufrimiento o explicarlo. Todas las religiones del mundo son métodos singulares para afrontar el sufrimiento humano y la sensación que tienen tantas personas de estar separadas e incomunicadas de alguna manera. Muchos tenemos una sensación de separación respecto de los demás, que engendra, a su vez, una sensación de miedo y de aislamiento. Por eso nos hacemos desde siempre esta pregunta profunda y general: «¿Por qué sufrimos?».

Aunque esta no es la única pregunta que se han hecho los seres humanos a lo largo de los siglos, sí es de alguna manera la más íntima; porque, de hecho, estamos programados biológicamente para no sufrir. Dicho de otro modo, cuando sentimos conflicto, cuando sentimos algún tipo de ansiedad, el cuerpo se nos pone tenso. Cuando sufrimos, nuestros cuerpos reaccionan inmediatamente: nos varía el ritmo cardíaco y la respiración; el cuerpo envía señales que indican que algo no marcha bien. En muchos sentidos, nuestra biología nos impulsa a que busquemos el modo de no sufrir. Por eso resulta extraño que, aunque parece que estamos diseñados a nivel biológico para que no suframos, sigamos sufriendo.

Es como si estuviésemos verdaderamente programados para ser felices; cuando nos sentimos felices, hasta nuestros propios cuerpos funcionan a su nivel óptimo. Cuando nos sentimos bien, estamos abiertos y tendemos a estar más sanos y con más energía. Parece que todo lo que atañe a nuestro ser, todo lo que atañe a la totalidad de este mecanismo que ha creado la evolución, está construido para que seamos felices, para que estemos en paz, para que seamos cariñosos y abiertos. A pesar de lo cual, una de las experiencias más frecuentes que tenemos los seres humanos, en un lugar interior muy profundo que muchas veces procuramos ocultar o negar, es este elemento constante del sufrimiento humano.

Así pues, vamos a observar más a fondo todavía el concepto del sufrimiento, de por qué sufrimos, y vamos a explorar si existe algún modo de librarse del sufrimiento en cualquier momento dado; no necesariamente de librarse del sufrimiento futuro, porque el futuro no dejará nunca de ser desconocido.

Cuando empezamos a estudiar la causa del sufrimiento, resulta ser muy sencilla. Solemos creer que el dolor tiene su origen en alguna parte exterior a nosotros; que se debe a que hoy llueve o a que hace demasiado viento y tenemos frío, o a que alguien dijo algo que nos hizo daño, o a que un familiar nos trató mal cuando éramos pequeños, y así sucesivamente hasta completar la lista de los diversos motivos por los que creemos que sufrimos. Pero ¿dónde está ese lugar del que surge el sufrimiento? ¿Existe algún punto esencial del que se desprende el sufrimiento? Si nos ponemos a estudiar el sufrimiento en serio, vemos que lo que sufre es el *tú* y el *yo*. Lo que sufre, lo que siente tensión, ansiedad, alienación y soledad, es nuestro sentido del yo. Naturalmente, ese mismo yo es el que siente la felicidad, la alegría, el amor y la paz; pero ¿qué tiene este «yo» para ser tan propenso al sufrimiento?

Examinando la cuestión más de cerca vemos que una de las características dominantes de la conciencia del yo es que

nos sentimos separados, que nos sentimos «distintos de». Yo soy un yo que está aquí, y tú eres un yo que está allá. Es una cosa que adquirimos de manera espontánea al nacer. Cuando nacemos, emprendemos el proceso de individuación, o, dicho de otro modo, de volvernos separados. Si has observado alguna vez a un niño de pecho, habrás visto que es capaz de pasarse un buen rato mirándose al espejo, fascinado. Cuando son muy pequeños, se miran de esta manera sin reconocerse. Pero al cabo de unos meses, antes siquiera de que hayan adquirido el lenguaje, se observa el momento en que los niños empiezan a reconocer que lo que ven en el espejo son ellos mismos. Entonces se les despierta el interés y se quedan fascinados observando en el espejo ese amasijo de misterio, y reconocen de alguna manera rudimentaria que «¡ese soy yo!».

A lo largo de la vida, el niño o niña aprenderá su nombre y todo un conjunto de valores, costumbres y sistemas de pensamiento humanos: lo que es correcto, lo que es incorrecto, lo que debe ser, lo que no debe ser, quién debería haber hecho qué, quién no debería haber hecho qué, y así sucesivamente. Como ya he dicho, a medida que nos hacemos mayores vamos aprendiendo todo este mundo conceptual, toda esta manera de pensar. Se nos instruye y se nos inicia en el modo de pensar de los seres humanos, en su modo de conceptualizar la vida, en su modo de ver la vida; y poco a poco, a medida que nos hacemos mayores, asumimos el modo que tiene nuestra cultura de ver la vida, de vernos a nosotros mismos, de ver a los demás y de ver el mundo en general. En términos del origen del sufrimiento, podemos empezar a ver que este surge de la creación de un «tú» y de un «yo»; surge de este sentido separado del yo.



## Abrir la puerta al sufrimiento

¿Por qué da origen al sufrimiento el sentido del yo? Cuando no tenemos sentido del yo podemos seguir sintiendo dolor, e incluso un cierto tipo de angustia. Un niño de pecho puede estar enfadado, puede llorar, puede chillar; pero en esencia se trata de un tipo de sufrimiento distinto del que nos encontramos cuándo nos hacemos adultos y conscientes de quienes somos. La percepción de ser un yo, un alguien, un algo distinto e independiente de todo lo demás, tiene algo que da origen al sufrimiento. Cuando nos hacemos mayores empezamos a desarrollar lo que llaman «un ego». Nuestro ego, en su sentido más genérico, es nuestro sentido de quienes somos. Tener un sentido egoico de quienes somos significa que nos vemos a nosotros mismos esencialmente como separados, como otros del mundo que nos rodea.

Este sentido de otredad no constituye un problema al principio. De hecho, como hemos visto, los niños hacen un gran descubrimiento cuando empiezan a descubrir su otredad. Cuando comienzan a cambiar las cosas es cuando los niños empiezan a decir: «Esto es mío, no tuyo. ¡Esto es mío! ¡Dame eso! ¡Quiero eso!». Aprender esta manera de ver el mundo produce en los niños al principio una sensación bastante notable de potenciación. Por eso la aplican tanto. Cuando descubren su sentido rudimentario del yo, este les ayuda a encontrar un cierto equilibrio en el mundo. Les ayuda a localizarse: «Aquí estoy yo, distinto de ti». Esto parece una cosa necesaria. Digo que *parece* que es necesaria, pues se produce en casi todos los seres humanos. Todo ser humano desarrolla el sentido de un yo separado, de una estructura de ego. Por tanto, en realidad sería absurdo decir que esto es un error y que no debería suceder; porque el caso es que sucede, y sucede casi constantemente, en casi todos los seres humanos.

Pero nuestro sentido del yo tiene un lado oscuro. Cuando nos vemos a nosotros mismos como separados, como algo distinto de la vida que nos rodea, esto nos infunde una sensación de alienación y de miedo. Porque cuando vemos la vida como «otra», cuando nos vemos unos a otros como «otros», entonces vemos en esos «otros» unas amenazas en potencia. Naturalmente, la vida es, de suyo, una de las máximas amenazas que puede percibir un ego. La vida es un devenir inmenso. Puedes irte de viaje, puedes irte de vacaciones, puedes irte a la otra punta del mundo, pero nunca podrás escapar de la vida. Aunque te fueras a la luna, seguirías sin poder escapar de la vida. No puedes escapar de la existencia. Mientras veamos la existencia como una cosa esencialmente distinta de lo que somos, seguiremos percibiendo en ella una amenaza en potencia. Ver en la existencia una amenaza en potencia engendra miedo, y el miedo, a su vez, engendra conflicto y sufrimiento. Cuando nos vemos a nosotros mismos como esencialmente separados, entonces empezamos a pensar que yo tengo que cuidar de «mí», que mis necesidades y mis deseos tienen la máxima importancia, y que, por tanto, debemos procurar conseguir lo que queremos, con independencia de lo que pueda querer o necesitar otra persona. Así pues, una de las primeras nociones que puedes llegar a descubrir es que todo sufrimiento se basa en una percepción errónea del yo. En cuanto llegamos a la conclusión de que existimos como un yo separado, hemos abierto la puerta al sufrimiento.

Dejemos claro que no quiero dar a entender que nadie deba intentar quitarse de encima su sentido del yo. Todo el mundo necesita un sentido del yo. Imagínate cómo serían las cosas si no tuvieras ningún sentido del yo en absoluto. Cuando tuvieras hambre, literalmente no sabrías dónde debías meter la comida. ¿La metes en tu boca, o la metes en otra boca que hay más allá? ¿En qué boca debe entrar la comida? Si no poseyeras un sentido del yo, literalmente no sabrías funcionar en el mundo. Si tuvieras sed, no sabrías dónde echar el agua. Aunque

parezca bastante raro, la verdad es que es posible alcanzar estados de meditación muy profundos en los que se borra todo el sentido del yo, en los que el yo desaparece temporalmente. El problema es que así te quedas completamente no funcional. Verdaderamente, no puedes hacer nada en absoluto. Por eso es muy importante tener un sentido del yo, un sentido del «¡aquí estoy yo!». De hecho, lo tenemos programado biológicamente en nuestro sistema.

Pero aquí es donde puede empezar a producirse el error; porque, cuando nos asignan un nombre, nosotros lo aplicamos intuitivamente a ese mismo sentido del yo; y entonces nuestro sentido del yo ya tiene nombre, y más tarde tiene edad, y con el transcurso de la vida tiene una cosa llamada historia. Cuanta más edad tenemos, más denso se vuelve el sentido de un yo separado. Nuestro sentido del yo se contrae y se endurece cada vez más, y en cierto modo se vuelve más real. Y cuanto más real se siente, más nos parece que debemos protegerlo, que tiene que salirse con la suya. Cuanto más real nos parece nuestro sentido de la separación, más experimentamos un deseo equivalente de controlar nuestro entorno y de controlar a los demás para asegurarnos de que conseguimos lo que queremos.

Me suelen preguntar: «¿Cómo es posible que haya *un sentido* del yo, cuando en realidad no existe un yo?». Yo suelo exponer esta cuestión con el ejemplo de que el sentido del yo es como un perfume. Es una sensación que tienes en tu ser, que impregna quien eres y lo que eres. Como ya he dicho, te ayuda a orientarte ante el mundo y te ayuda a funcionar. Es como un perfume porque, cuando palpas el sentido del yo, lo que descubres es que tiene más de sentimiento que de cosa concreta. En este sentido, es como un aroma que se extiende por todo tu ser. No hay más que una sensación de que está allí, una sensación de su existencia.

Después, la mente empieza a añadir cosas a este sentido rudimentario del yo. Lo primero que le añade es un

pensamiento, y se le llama «yo». Ya con este primer pensamiento puedes percibir que el sentido del yo se vuelve, más denso, más contraído, más estable; que ya no es tan difuso ni tan semejante a un perfume. Empieza a adquirir, más bien, las cualidades de una cosa que tiene lugar propio, de una cosa que es distinta del mundo que la rodea. Y la mente seguirá adelante creando un yo cada vez más elaborado, y se servirá de este sentido del yo para demostrar que, en efecto, debe de existir un yo.

## **El ego no es más que un estado de la conciencia**

Todas las grandes enseñanzas espirituales nos dicen que miremos dentro de nosotros mismos, «conócete a ti mismo». Si no nos conocemos a nosotros mismos, no podremos encontrar nunca el camino que nos lleva más allá del sufrimiento.

De hecho, si somos tan proclives al sufrimiento, si somos tan dados a entender mal la naturaleza de quien somos y la realidad misma, es porque no nos conocemos a nosotros mismos. Así pues, este supuesto de que somos una cosa separada, una cosa distinta de todo lo que nos rodea, es la base de lo que yo llamo nuestra «conciencia egoica». Porque, al fin y al cabo, de lo que estamos hablando aquí en realidad es de un estado de la conciencia, de una manera de encasillar conceptualmente el mundo. Cuando nuestra mente empieza a imaginarse que nosotros somos una cosa separada y distinta del mundo que nos rodea, nos cambia nuestra manera de percibir, lo que significa que nos cambia nuestro estado de conciencia. Los pensamientos que nos creemos alteran nuestro estado de conciencia y lo modifican.

Este cambio de la conciencia lo puedes advertir en cualquier momento dado, cuando te vuelves consciente de los pensamientos que están presentes. Tomemos, por ejemplo, los

pensamientos siguientes. Imagínate que un día de sol estás tendido en la playa, completamente relajado, oyendo el rumor de las olas en la orilla. Sientes la arena caliente sobre la que reposa tu cuerpo. Sientes los rayos del sol en la cara. Oyes los chillidos lejanos de las gaviotas. Si no haces más que ver estos pensamientos y te permites a ti mismo sentirlos de verdad, empezarán a cambiarte la conciencia. Empezarás a tener una sensación de este momento literalmente distinta, aunque en realidad no haya cambiado nada, aunque en realidad no estés en la playa. Aunque todo no sea más que una creación de tu mente por medio de la imaginación, podrá hacer cambiar el modo en que te sientes; y el modo en que te sientes afecta a su vez a la percepción que tienes de ti mismo, de los demás y del mundo que te rodea.

Así pues, llevándolo un paso más allá, cuando nuestra mente interpreta nuestro sentido del yo como que existe verdaderamente el yo, nuestra conciencia cambia. Y al cabo de no mucho tiempo, nuestra conciencia es de tal modo que, mire donde mire, ve separación. Esto no te lo dice así, por supuesto. Muy pocos seres humanos van por la vida diciéndose: «Me siento separado de todo lo que me rodea. Soy distinto y diferente». Esto se debe a que este cambio de la conciencia, esta conciencia egoica, se integra de tal manera en tu forma de ver y de vivir la vida, que ni siquiera te hace falta que te la estés recordando. Ni siquiera tienes que estar pensando en ella de manera consciente, porque está entretejida muy estrechamente en el paño de tu percepción. La verdad es que, en último extremo, el ego no es más que un estado de la conciencia.

Si entendiésemos esto en su aspecto más profundo, si entendiésemos que el ego no es más que un estado de la conciencia, no estaríamos encadenados a él. No tendríamos que llevarlo como un lastre. No nos sentiríamos aislados. Pero vemos nuestros egos, nos vemos a nosotros mismos, como entidades muy separadas; y todos los que nos rodean hacen otro tanto. Todos los que nos rodean se ven a sí mismos como

esencialmente distintos de los demás y de la vida en general. De manera que nos movemos en un mundo en que casi todas las personas con las que tratamos nos estarán devolviendo, reflejado, este sentido egoico de la conciencia. Para encontrar la liberación deberemos despertar de este sueño que crea nuestra mente, según el cual somos cosas separadas de todo lo que nos rodea. Esta es la única manera en que podemos empezar a buscar una salida del sufrimiento.

En realidad, el ego es una ficción. En la práctica, no es más que un cuento en la mente. Esta idea parece revolucionaria a algunas personas. Algunos hasta pueden considerar peligroso, estúpido o ridículo refutar el concepto del ego. ¿Cómo es posible que todo mi sentido de mí mismo, que todo mi sentido de ser un individuo, sea una ficción? ¿Cómo es posible que este sentido del yo no sea más que una cosa que me he creado en la mente?

## **La desaparición del pasado**

Quiero proponeros un ejercicio breve que servirá para ilustrar lo que estoy diciendo. Tómate un momento, cinco segundos, digamos, y durante esos cinco segundos permítete a ti mismo no pensar en nada; ni en ti mismo, ni en los demás, ni en las cosas del día. Deja que tu mente se aquiete durante sólo cinco segundos. ¿Qué es lo que pasa en realidad en esos cinco segundos? Puede que creas que lo único que has vivido ha sido una mente aquietada. Pero si te pones a examinar de verdad lo que sucede cuando no estás pensando en ti mismo, puede que veas que ya no estás separado, que ya no eres «otro»; y en esos momentos advertirás que desaparece todo tu pasado. A algunos les puede asustar comprobar que, cuando no están pensando en su pasado, este literalmente no está.

Pero ¿acaso no resulta muy evidente? Lo que ha pasado, aunque haya sido hace un segundo, ya no está pasando ahora

ni volverá a pasar nunca. Lo que pasó hace un minuto, o hace una semana, o hace un mes, terminó casi tan pronto como pasó. Pero nosotros lo grabamos en nuestra mente, claro está. Nuestras mentes son semejantes a una grabadora, en el sentido de que graban el pasado y lo vuelven a reproducir en el presente. Pero lo que está reproduciendo la mente no es el pasado real mismo, sino una representación mental del pasado. Cuando dejas de pensar, lo único que hay es el ahora. Para que exista el ayer, tienes que evocar una idea del ayer; y cuando recordamos el ayer, cuando recordamos un momento del pasado, llegamos a creernos que existe de verdad. Peor todavía: ¡nos creemos que recordamos el pasado con exactitud! Pero todos los estudios que se han realizado sobre la memoria y sobre la exactitud con que recordamos los hechos pasados nos muestran que nuestras mentes empiezan a distorsionar el pasado casi desde el primer momento.

En un estudio bien conocido que se realizó para medir la retención de la memoria, se contó a un grupo de estudiantes universitarios un relato muy corto, de treinta segundos. Los investigadores dijeron: «Os vamos a contar un relato, y lo único que queremos es que lo recordéis con toda la exactitud que podáis. Después, os pediremos que nos lo volváis a contar, al cabo de varios períodos». Y los estudiantes escuchaban el relato, sabiendo que lo único que tenían que hacer era recordarlo con toda la precisión posible; y al cabo de un minuto se les pedía que repitieran el relato. Cinco minutos más tarde se les volvía a pedir que lo contaran; y media hora más tarde, y una hora más tarde, y doce horas más tarde, y al cabo de un día, y al cabo de dos días, y al cabo de una semana, y, por último, al cabo de dos semanas.

Lo que descubrieron los investigadores fue que los estudiantes ya empezaban a distorsionar el relato desde la primera repetición del mismo, sólo un minuto más tarde de haberlo oído; que sus recuerdos no eran tan precisos como ellos se imaginaban. Aunque los investigadores contaban el relato a estudiantes universitarios muy inteligentes, que

solamente tenían que recordarlo, lo que descubrieron fue que, cuando los estudiantes empezaban a repetir el relato, a la tercera o a la cuarta repetición, este se volvía tan distinto que empezaba a resultar casi irreconocible respecto del relato original. Y esto se producía en la tercera o cuarta repetición, sólo una o dos horas después de haber oído el relato los estudiantes. Al cabo de una semana, y tanto más al cabo de dos semanas, el relato se distorsionaba tanto que casi parecía imposible de creer que se estuviera contando la misma historia. Sin embargo, todos los estudiantes creían de verdad que estaban recordando el relato con bastante precisión.

Se ha demostrado una y otra vez que nuestros recuerdos del pasado no son en realidad tales recuerdos, sino más bien recreaciones y reformulaciones de pensamientos e imágenes. Muchos nos sorprendemos al descubrir lo poco precisos que son en realidad nuestros recuerdos. La mayoría tenemos la firme opinión de que recordamos un hecho pasado tal como sucedió verdaderamente; no creemos que podamos tener una memoria «selectiva». Pensamos: «Ah, sí que me acuerdo de lo que pasó. ¡Sigo teniendo un recuerdo muy vivo de aquello!».

La verdad que se está poniendo en evidencia aquí es que, una vez que un momento ya ha pasado, ha pasado por completo. Y que, cuando tú no te estás haciendo existir a ti mismo a base de pensamientos, en realidad no hay un yo. Basta con que lo pruebes por un momento. Quédate en silencio mental durante sólo cinco segundos. ¿Qué es de tu nombre, de tu sexo y de la persona que te imaginas que eres?

Si queremos encontrar un camino que nos lleve más allá del sufrimiento, tendremos que estudiar este sentido del yo que, en realidad, no es más que una colección de recuerdos que se proyectan, primero, en el momento presente, y después en el futuro. Tendremos que empezar a advertir que lo que pensamos que somos, en realidad no es más que eso, un pensamiento. Es imaginación. Ni nuestros pensamientos ni nuestra imaginación nos pueden decir quiénes somos.



Abrirse por completo a la idea de que no eres lo que crees que eres, que no eres la historia de ti mismo que tienes en la mente, resulta francamente asombroso. Si empiezas a verlo por ti mismo de verdad, es revolucionario. Así se empieza a poner en tela de juicio la esencia misma de quien eres y de lo que eres; y, al mirarte a ti mismo de esta manera, al mirar el modo en que tu mente crea tu sentido y tu imagen del yo, comienzas a sentir un cierto distanciamiento respecto de tu mente. A fin de cuentas, ¿qué es eso que está observando tus pensamientos acerca de ti mismo? ¿Qué es eso que está viendo la mente, lo que la está reconociendo? ¿Qué es lo que observa todas las ideas que tienes acerca de ti mismo? ¿Qué es lo que mira la autoimagen? ¿Qué es lo que siente este sentido de ser un yo separado? Por el mero hecho de vivir haciéndote preguntas como estas, se abre dentro de tu mente un espacio, y empiezas a darte cuenta de que quizá no seas tu mente, de que tal vez tu mente sea algo que sucede dentro de ti; de que los pensamientos son cosas que se producen por sí mismas sin más, sin que tengas que dar el paso siguiente de suponer que existe un «pensador» que los está pensando. Entonces, la cuestión pasa a ser la siguiente: ¿dentro de qué se están produciendo estos pensamientos? ¿Quién, o qué, es consciente de ellos?

## Tres modos de sufrimiento

### *La ilusión del control*

En capítulos posteriores dedicaremos algún tiempo a analizar estas cuestiones; pero ahora, de momento, vamos a estudiar tres modos comunes en que nuestros egos nos hacen sufrir, más allá de la observación básica de que son los pensamientos los que producen nuestro sufrimiento. El primero de estos modos es, probablemente, el más arraigado de los tres: nuestro deseo de tener el control. En cuanto nos imaginamos que somos alguien separado de todos los demás, de la vida que vemos a nuestro alrededor, la consecuencia natural será que tendremos una sensación interior de que la vida es una cosa que tenemos que controlar. Para mantenernos a salvo, seguros y separados, no sólo tenemos que controlarnos a nosotros mismos, sino a los demás y todas las circunstancias que nos rodean. Pero dado que la verdad es que no tenemos *ningún* control, es inevitable que nos encontremos en un aprieto.

La realidad es que no tenemos ningún control; el ego no controla el modo en que se despliega y se presenta la realidad. ¿A qué se debe que el ego no tenga el control? Simplemente, a que el ego no es más que un pensamiento que tienes en la mente. Es una imagen. Es un modo en que tu mente se refiere a sí misma, piensa en sí misma y crea, para empezar, un sentido del yo. Si todo tu yo egoico no es más que un producto de la imaginación, un resultado mecánico de la vinculación de diversos pensamientos entre sí, entonces es evidente que un pensamiento no tiene ningún control. Un pensamiento no es más que una cosa que sucede, sin más. Sucede, y después pasa.

Ver esto resulta muy difícil, y a veces da miedo, sobre todo si nos creemos que nosotros somos nuestros egos. Pero la vida nos enseña constantemente, una y otra vez, que en

realidad no tenemos ese control que deseamos tener o que creemos tener. Mira dentro de tu mente. No tienes un verdadero control de si te entra o te sale de la mente un pensamiento determinado. Y si ni siquiera tienes control de los pensamientos que te aparecen en la cabeza, ¿cuánto control tienes de verdad, en general? Si tuvieras verdaderamente el control, ¿no optarías, fin más, por sentirte bien todo el tiempo, por sentirte abierto, lleno de amor y feliz? Y ¿no resulta extraño que, a pesar de que la vida nos enseña constantemente que el ego no tiene el control, nosotros seguimos creyéndonos que lo tiene? ¡Nos empeñamos en que lo tiene, porque, si no lo tuviera, eso sería demasiado abrumador! Nos parece que el peor descubrimiento que puede llegar a hacer un ego es que no tiene el control; porque, si un ego no tiene el control, entonces es que no tiene esperanza. No tiene salida. No tiene manera de hacer que la vida sea como él quiere.

Sería verdaderamente terrible que nosotros fuésemos nuestros egos, que fuésemos de verdad ese yo creado en nuestra mente por los pensamientos. Pero no lo somos. Lo que somos en realidad, más bien, es lo que observa a la mente, lo que advierte a la mente y lo que es consciente de toda la actividad mental, incluso del deseo de controlar. Si empiezas a plantearte de manera auténtica todo el concepto del control, se abrirá tu mente de verdad. Y eso es lo que hace falta si queremos poner fin a nuestro sufrimiento persistente: tenemos que abrir nuestra manera de pensar. Con el tiempo, podemos llegar a abrirnos más allá del pensamiento mismo. Pero, para empezar, tenemos que abrirnos en lo que estamos dispuestos a pensar y en las conclusiones a las que estamos dispuestos a llegar. Cuando estamos en nuestros egos, intentamos, como cosa natural, controlar a los demás y controlarnos a nosotros mismos. Intentamos controlar la vida. Pero estoy seguro de que ya habrás caído en la cuenta de que no puedes controlar la vida. El sol sale cuando quiere y se pone cuando quiere, no cuando queremos tú o yo. La lluvia cae lo quieras o no, y la luna sale y se pone lo quieras o no. Y lo mismo sucede con

cada momento y con cada persona con la que nos encontramos. Nosotros nos creemos que tenemos el control, pero es una ilusión. Es un engaño.

Este engaño se produce en nuestras mentes, y es, en varios sentidos, el engaño más convincente que existe, pues mientras pensemos que tenemos el control, mientras pensemos que *podemos* controlar las cosas, seguiremos encadenados al estado de conciencia egoica. Superficialmente, la ilusión del control hace que nos sintamos capaces de crearnos una vida cómoda y segura, a fuerza de manipular nuestras vidas sobre la base de lo que creemos que necesitamos. Pero en realidad no tenemos ese control. A pesar de todo, la ilusión de tenerlo es asombrosa por su diseño y por su complejidad, ya que, a fin de cuentas, casi todos los seres humanos caemos en ella. Casi todos los seres humanos pensamos: «Yo controlo mi vida», salvo en los momentos en que las cosas se ponen muy difíciles.

Hay momentos en que casi te ves obligado a reconocer que no tienes el control. Surge una emoción dolorosa y no puedes huir de ella. No puedes hacerla desaparecer. De pronto te resulta evidente: «¡No tengo el control!», y esto te suele provocar un pánico más profundo todavía. «¡Oh, no! ¡No tengo el control! ¡No puedo cambiar esta sensación! ¿Qué hago? ¿Cómo cambio esto?». ¿No es paradójico que, a pesar de que vemos que no tenemos el control, sigamos aferrándonos a él? ¿No es una locura, por definición, seguir intentando hacer lo mismo de siempre, pero esperando obtener resultados distintos? Aun así, podemos pasarnos toda una vida intentando hacer uso de ese sentido de un control que en realidad no tenemos.

### ***Exigir que las cosas sean distintas***

Otro modo en que nuestras mentes producen sufrimiento es por las exigencias que hacemos a la vida y a los demás. En

cierto sentido, el ego es una máquina de exigir: «¡Quiero esto!», «¡Quiero aquello!», «¡No quiero esto!», «¡No quiero aquello!», «¡Tienes que ser de esta manera!», «¡No deberías haberme hecho tal cosa!», «¡No debería sentirme como me siento!». Todas las exigencias, en esencia, son modos en que intentamos manipular la realidad, modos en que nos empeñamos en que la vida sea diferente de lo que es. No siempre se aprecia hasta qué punto abordamos la vida de esta manera. Pero, si lo observamos con detenimiento, podemos ver lo extendida que está esta tendencia; en cualquier momento dado, es probable que estés haciendo exigencias inconscientes, sutiles, en el sentido de que la vida sea diferente.

Esperamos que todo en la vida nos haga felices, sin darnos cuenta de que la felicidad se encuentra, en realidad, en nuestro núcleo mismo. Es connatural a nuestro ser. No existe ninguna manera de *hacerse* felices. Lo único que tenemos que hacer es dejar de hacer las cosas que nos hacen infelices. Una de las cosas que nos hacen tremendamente infelices son las exigencias que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás. En las relaciones humanas, es muy corriente que exijamos que alguien cambie para que nosotros podamos ser felices o sentirnos realizados. En este proceso, desatendemos por completo lo que podría ser más beneficioso para la otra persona o para la comunidad en general. ¿Es esta una verdadera manifestación de amor? ¿Es esto lo que queremos, en último extremo? ¿Queremos de verdad que cambien todos los que nos rodean para hacernos felices a nosotros? ¿Queremos de verdad ser tan tiranos? ¿Nos llega esto de verdad a lo más hondo del corazón, al amor que todos tenemos dentro?

Cuando nos empeñamos en que las cosas, las personas y los hechos de nuestro alrededor cambien para que nosotros podamos ser felices, en realidad estamos negando algo que está muy dentro de nosotros. Estamos negando la verdad de quienes somos. Estamos negando la verdad de los demás. Nos

estamos imaginando que la felicidad depende de los hechos y de las circunstancias de nuestras vidas, y de las personas que intervienen en ellas. Nos creemos que si todas las personas que intervienen en nuestra vida fueran «así», entonces estaríamos satisfechos.

Así pues, este deseo de exigencias surge también, como el deseo de control, de ese estado de conciencia llamado estado egoico de la conciencia, en el que nos imaginamos que nosotros mismos y todos los demás somos distintos y separados. Pero repitamos que la noción de que somos entidades separadas no es verdadera; es una invención. Todo ello está trazado en nuestra mente. Es un gran sueño que tenemos. Lo difícil de este sueño es que casi todos los que nos rodean tienen el mismo sueño. Es, en esencia, el sueño colectivo de la humanidad.

De modo que quien sueña no eres sólo tú, ni soy sólo yo; casi todos los seres humanos tienen este mismo sueño de estar separados, de ser absolutamente otros del mundo que los rodea. Lo que esto supone es que tenemos que mirar muy hondo dentro de nosotros, porque no sólo estamos mirando más allá de nuestra propia mente engañada, de nuestro propio error; estamos mirando más allá del engaño de toda la humanidad.

## ***Discutir con lo que es***

Otra cosa que hacemos cuando nos sentimos separados es discutir con lo que es y con lo que fue. Este es el tercer modo más común que tenemos de sufrir. De hecho, si quieres garantizarte el sufrimiento, discute con lo que es. La gente me suele preguntar: «¿Qué quieres decir con “lo que es”?». «Lo que es» es este momento mismo antes de que pienses en él siquiera. Eso es lo que es. Si discutes con este momento sufrirás. No hay manera de discutir con este momento sin sufrir.

Lo mismo puede decirse del pasado. Si discutes con el pasado, si decides que lo que ha sido no debería haber sido, sufrirás.

Me doy cuenta de que esto puede parecer demasiado simplista y de que casi hasta parece insultante. Al fin y al cabo, la mayoría de los seres humanos se sienten justificados al creer que lo que fue en el pasado no debería haber sido. Todos hemos vivido momentos difíciles. Todos hemos pasado momentos en que se nos ha hecho daño o incluso se nos ha maltratado. Todos hemos tenido momentos en que la gente nos ha tratado de manera desconsiderada o destructiva. Es natural que recordemos estos momentos y pensemos: «¡Ese momento no debería haber pasado! ¡Fulano no debería haberse portado así!». Este pensamiento, esta conclusión, parecen muy justificados. Como todos los que nos rodean estarían de acuerdo con ello, nosotros ni siquiera lo ponemos en duda. De hecho, lo que sucedió en el pasado no es ni bueno ni malo de por sí. Simplemente, es lo que fue. Por eso, cuando discutimos con lo que fue y decimos: «No debería haber sucedido», sufrimos. Así de sencillo.

No quiero proponer de ninguna manera que neguemos lo que fue. No estoy diciendo que tengas que fingir que una cosa del pasado no te hizo daño, que no te confundió o que no te causó un gran dolor. Lo que digo es que, cuando discutes con ello, cuando dices que una cosa que ha sucedido no debería haber sucedido, entonces sufres. Lo que pasó es lo que pasó. Ya fuera bueno o terrible, es lo que pasó. Lo que está pasando *ahora* es lo que está pasando. No tenemos por qué llamarlo «bueno» ni «malo». Puede ser doloroso o puede no ser doloroso; puede gustarnos o puede no gustarnos. Lo que está pasando en este momento, sea lo que sea, es lo que está pasando. Cuando discutes con ello, cuando dices que lo que está pasando no debería estar pasando, entonces sufres.

A veces puede parecer peligroso abstenerse de discutir con el momento presente, o con el pasado. Hasta podemos temer: «Si no discuto con lo que está pasando ahora, quizá no cambie

nunca». Porque, si tenemos abiertos los corazones y las mentes, no podemos dejar de ver que en el mundo hay una cantidad tremenda de sufrimiento, de dolor y de conflicto. En vista de ello, ante esta verdad, casi podría parecer un insulto no proclamar: «¡Esto no debería pasar!».

Pero en cuanto decimos que alguna cosa no debería estar pasando, nos encerramos en un esquema mental extremadamente estrecho, con muy pocas opciones. Cuando vemos de verdad que lo que es no es bueno ni malo, que simplemente es, entonces tenemos abiertas todas las opciones. Entonces podemos reaccionar ante la vida de manera sabia y amorosa. Esto no quiere decir que nos limitemos a decirnos: «Lo que es, es», y no hagamos nada más. Cuando vemos lo que es y nos quedamos con ello, esto llega a ofrecernos opciones creativas, nuevos modos de ver «lo que es» y de relacionarnos con ello, nuevos modos que no están basados en la separación, ni en la negación, ni en el deseo de controlar, sino que surgen más bien del corazón humano, del amor, de la solidaridad y de la sabiduría.

Lo mismo puede decirse también del pasado. Cuando dejamos de creer que alguna parte de nuestro pasado no debió ser, cuando empezamos por fin a dejarlo (sin fingir que los momentos dolorosos no existieron), entonces nos abrimos a una relación creativa con el pasado. Somos capaces de aceptar plenamente todo lo que ha sucedido, aunque haya sido terriblemente doloroso. Pues al fin y al cabo todo ha contribuido a hacernos llegar a este momento, al ahora mismo. Y este momento, el ahora mismo, es el único momento en que tenemos la capacidad de despertarnos, de poner fin al sufrimiento, y gracias a ello este momento vale por todos los demás momentos que han sucedido antes. Este es el momento en que podemos poner fin al sufrimiento. Este es el momento en que podemos despertarnos de todas nuestras historias del pasado, del presente y del futuro.



Para despertarnos, debemos aprender cómo alimentan el sufrimiento en nuestras vidas las tres tendencias que hemos citado (el deseo de controlar, las exigencias y el rechazo de «lo que es»). Debemos conseguir de alguna manera desear saber lo que es verdadero, en este momento, sin intentar controlarlo ni hacerle exigencias, porque lo que nos libra del sufrimiento es la verdad. La verdad es lo que nos permite salir de este estado egoico de la conciencia en el que parece que estamos tan atrapados, pasando a otro estado de la conciencia completamente distinto, mucho más abierto, libre y amplio, e infinitamente más creativo. En el ego, nuestras opciones están muy limitadas, y todas se han ensayado ya; todas las soluciones que ha propuesto el ego han fracasado. Si no tienes claro que hayan fracasado, enciende el televisor. Lee el periódico. Sigue habiendo guerras. Sigue habiendo crueldad. Siguen existiendo en todas partes seres humanos que no son abiertos, ni amorosos, ni entregados a los demás. Está claro que lo que hace falta es algo distinto. Como ya hemos dicho, volver a hacer siempre una misma cosa esperando que produzca resultados diferentes es, literalmente, una manifestación de locura. Y así es, en muchos modos, el mundo en que vivimos.

## **El espinoso sufrimiento generacional**

Quiero presentar ahora un tipo distinto de sufrimiento, que puede resultar especialmente difícil de desenmarañar. A lo largo de los años que he dedicado a la enseñanza, he observado que existe un tipo concreto de sufrimiento que es espinoso y generalizado, y del que suele ser muy difícil encontrar una salida. Le he dado el nombre de «sufrimiento generacional». El concepto de sufrimiento generacional se basa en el hecho de que cada uno de nosotros procedemos de una sucesión de generaciones que se remonta en el tiempo hasta donde nos alcanza la imaginación, hasta los primeros seres humanos, nuestros primeros antepasados. Somos, en efecto, el resultado de una larga cadena de muchísimas generaciones. Cada uno de nuestros sistemas familiares está impregnado de una cantidad enorme de belleza y de bondad; y estos sistemas también llevan consigo, como todos sabemos, lo que podríamos llamar «dolor generacional» o «sufrimiento generacional». Esta es una energía real que se transmite inconscientemente de cada generación a la siguiente.

Si observas atentamente un sistema familiar determinado, verás el dolor que tiende a transmitirse a lo largo del linaje familiar. Por ejemplo, los padres que tienen una tendencia concreta a sufrir por la ira o por la depresión tienden a producir hijos que sufren por las mismas dolencias; y estos hijos, a su vez, producen hijos que sufren por las mismas causas, y así sucesivamente. El sufrimiento generacional es muy traicionero. Con el transcurso del tiempo se va arraigando cada vez más en una familia, y constituye el núcleo de una buena parte del sufrimiento que padecen las personas.

Un aspecto importante del sufrimiento generacional que conviene tener en cuenta es que no es personal. Dicho de otro modo, es más bien como un virus que infecta a los miembros de una familia. Es un modo de sufrimiento que infecta a una

familia y después se va transmitiendo dentro de ella a las generaciones futuras, casi como se contagia la gripe o el catarro. Cuando naces, te entregan este dolor generacional sin que tú lo sepas. Tu reacción será quejarte de él, pensar que es terrible o resistirte a él de algún otro modo. Pero entonces descubrirás que negar este dolor o quejarte de él no sirve más que para que este penetre todavía más en tu ser.

Cuando empiezas a identificar cómo funciona en tu vida el sufrimiento generacional, cuando ves de qué modo tu manera particular de sufrir es semejante a la manera de sufrir de otros miembros de tu familia, esto te puede abrir el corazón y la mente. Desde esta perspectiva más amplia, puedes empezar a deshacerte de la culpabilidad y a ver que los mismos que te transmitieron a ti el sufrimiento a lo largo de esta cadena generacional sufrían a su vez el dolor y no eran conscientes de lo que pasaba. Este dolor les vino sin más, y ellos lo manifestaron de una manera u otra, y después lo transmitieron a la generación siguiente, sin saberlo.

Una parte del dolor y de las heridas más profundas que llevamos con nosotros a lo largo de nuestras vidas nos llega a través de este sufrimiento generacional. Cuando las personas identifican un sentimiento difícil, como puede ser la ira, el enfado, la rabia o el resentimiento, yo les suelo preguntar: «¿A quién te recuerda este sentimiento? ¿A tu padre o a tu madre?». Cuando las personas consideran algunas de sus heridas emocionales más profundas, es frecuente que sean capaces de decirme al instante de cuál de sus dos progenitores les vino. Cuando eres capaz de ver esto con claridad, ves también que tu madre, o tu padre, o tu tío, o tu tía, tenían, de hecho, la misma herida que tienes tú. Te la transmitieron al exteriorizarla, del mismo modo que se las habían transmitido a ellos sus padres.

Esta energía acaba por llegarte a ti, y tú pasas a ser la avanzadilla de este dolor generacional. Es fácil tener resentimiento y culpar de este dolor a otros; pero cuando ves

su verdadera naturaleza te das cuenta de que no es personal, aunque te parezcan muy personales las consecuencias que tiene para ti, y puede que también fuera muy personal el modo en que se exteriorizó. Pero el dolor en sí, el sufrimiento en sí, *no eres tú* en realidad. Se ha ido transmitiendo inconscientemente de persona a persona, de generación en generación. Claro que el modo en que se transmite suele resultar con frecuencia muy doloroso, violento a veces, porque a ti te parece que eres el objetivo de ese dolor que se manifiesta en ti y en los familiares que te rodean. Pero si puedes evitar perderte por completo en la ira o en el resentimiento (aunque estos sean comprensibles desde un punto de vista relativo), si eres capaz de abstenerte por un momento de hacer juicios, empezarás a ver que el dolor que sientes fue en gran parte sufrimiento de otros miembros de tu familia, y que no tiene por qué ser tuyo.

Cuando sientas este dolor profundo que tienes dentro y puedas identificarlo, date cuenta de que la solución no es culpar a otros miembros de tu familia. Cuando sientas el impulso de culpar, ten presente que las generaciones sucesivas de tu estirpe han vivido también con ese mismo dolor. Es muy posible que ni siquiera se figuraran nunca que era un dolor generacional. Es probable que lo tomaran como cosa muy personal, y que, por tanto, su única opción fuera exteriorizarlo. Cuando empiezas a concebir todo esto como una larga cadena de sufrimiento que se ha transmitido de generación en generación, y te das cuenta de que tú puedes hacerte consciente de cómo funciona esto, aquí y ahora, entonces tienes la oportunidad de ponerle fin.

El proceso de desenmarañar este sufrimiento no tiene por qué ser fácil, ni divertido, ni agradable; pero sí te otorga la posibilidad de cambiar radicalmente tu perspectiva respecto del mismo. Cuando nos hacemos conscientes, o más conscientes, de la existencia de algo que produce dolor, suele suceder que el dolor se agudiza durante algún tiempo. Es como si empezásemos a salir de una cierta insensibilidad emocional, y

puede que cuando empecemos a relacionarnos directamente con el dolor sintamos resentimiento y nos pongamos a culpar a otros. Pero cuanto más miramos hacia el exterior, albergando resentimientos y culpando a otras personas y a circunstancias determinadas de la vida, más inconscientes nos volvemos y más ahonda en nuestros sistemas el dolor y el sufrimiento. Y cuanto más hondo se entierra dentro de nosotros, más se transfiere a las personas que queremos: a nuestros hijos, familiares, amigos, etcétera. Podemos llegar a darnos cuenta de que disponemos de una oportunidad preciosa, aunque pueda resultar bastante dolorosa, de ponerle fin de una vez por medio de nuestra propia consciencia y visión directa.

Aunque el dolor y el sufrimiento pueden ser generacionales, como vemos, sólo se pueden mantener en el presente dentro de las estructuras de nuestra propia mente, a base de creernos nuestros propios pensamientos de separación, de culpa y de condena. Alcanzar el fin del sufrimiento es, en realidad, una cuestión de empezar a ver todos los modos en que nuestra mente mantiene el sufrimiento con sus pautas de pensamiento habituales. Cuando empezamos a comprender las causas del sufrimiento, a comprender que todo nuestro sufrimiento se basa en los diversos modos en que nos imaginamos que somos separados y diferentes, entonces emprendemos el proceso del despertar, del paso de la infelicidad a la felicidad. También empezamos a darnos cuenta de que, aunque se nos ha transmitido sufrimiento por nuestra estirpe familiar, aunque hemos vivido toda la vida con esos constructos mentales que nos llevan al dolor, en realidad tenemos mucha suerte, ya que tenemos la capacidad de poner fin ahora mismo al sufrimiento con sólo hacernos conscientes de él.

La confrontación directa con el sufrimiento puede e incluso suele resultar bastante dolorosa cuando empezamos a mirarlo. Es como cuando se nos queda dormido un brazo o una pierna por falta de riego sanguíneo y, cuando empieza a recibir sangre

de nuevo, nos duele durante un rato. Cuando vuelve a correr la sangre por las venas y la extremidad vuelve a cobrar vida, tenemos una sensación de hormigueo desagradable. Esto forma parte del proceso de despertar, del proceso de salir del sueño de la mente. Pero es esencial que lo hagamos, y es esencial que nos permitamos a nosotros mismos seguir este proceso de desinsensibilización, de salir de la imaginación de nuestras mentes; no sólo por nosotros, sino también para poder dejar de llevar sufrimiento a los demás con nuestras conductas inconscientes. Así empezaremos a formar parte de la solución del sufrimiento de la humanidad. Mientras permanezcamos dormidos dentro de nuestros egos, en realidad no estaremos aportando nada ni a nosotros mismos ni a los demás. Cuando empecemos a despertarnos de este estado egoico de la conciencia, sufriremos cada vez menos; y, a medida que suframos menos, provocaremos menos sufrimiento en el mundo que nos rodea. Es un regalo que haremos al mundo, y es un regalo que el mundo recibirá con mucho gusto. Así como a nosotros nos gustaría ser felices y estar libres de sufrimientos, también les gustaría lo mismo a todos los seres vivos. Todos tenemos la oportunidad de poner fin al sufrimiento en nuestras propias vidas y de ayudar a todos los demás a hacer otro tanto.

### 3

## Despertar del trance egoico

Si queremos abordar de verdad toda la cuestión del sufrimiento, así como nuestro deseo y anhelo de libertad, de amor y de conexión, debemos aprender a mirar nuestras propias mentes con claridad. Como hemos visto, cuando observamos la naturaleza de la mente (y el proceso mismo de pensar), vemos que el pensamiento crea este sentido de separación y de aislamiento. A base de indagaciones cuidadosas, descubrimos que el proceso de la identificación, la raíz de nuestro sufrimiento, comienza con la estructura rudimentaria del pensamiento mismo. El pensamiento es simbólico. Un pensamiento no es una cosa. No tiene realidad; no es más que una abstracción. Un pensamiento es, en el mejor de los casos, una descripción de algo que asimilamos por medio de nuestros sentidos. No obstante, desde muy pequeños nos enseñan que *somos* lo que pensamos acerca de nosotros mismos. Pero esto tiene otro nivel, a saber, que tendemos a creer que somos lo que piensan de nosotros los demás. La visión que tenemos de nosotros mismos la deducimos de nuestros padres, de nuestros amigos, de nuestra comunidad, de nuestros profesores, de nuestros hermanos y hermanas, de todos los que nos aportan opiniones acerca de nosotros.

La dificultad y el problema de esto es que las imágenes que tenemos de nosotros mismos suelen ser conflictivas, porque las visiones y las ideas que tienen de nosotros otras personas no siempre concuerdan entre sí. En un momento dado tenemos una imagen de nosotros mismos como personas valiosas, cariñosas y felices; pero esta autoimagen puede cambiar de manera muy drástica en cuestión de minutos o de horas.

Podemos llegar de repente a la conclusión de que somos una persona terrible, porque alguien nos ha criticado, ha dicho alguna cosa desagradable acerca de nosotros, o nos ha dicho que ya no le caemos bien. Esta idea que tenemos de nosotros mismos nos hace sentirnos muy inseguros porque puede cambiar con mucha rapidez, y depende de otra persona en muchos casos. Y por eso sufrimos, porque la opinión que tiene de nosotros otra persona puede desencadenar en nosotros con gran facilidad la ira, la tristeza e incluso la depresión. Nuestro sentido del yo es muy efímero; no es tan sólido como nos imaginamos, y la confusión que lo rodea es una de las máximas causas del sufrimiento humano. Para abordar el dilema del sufrimiento humano debemos estudiar con mayor atención todavía el modo en que nuestras mentes crean este sentido mudable de quienes somos.

La idea misma de que quizá no seamos quienes creemos resulta francamente revolucionaria para muchas personas. Este descubrimiento nos hace plantearnos de manera natural la pregunta más general: ¿somos nuestra mente? ¿Podemos identificarnos, describirnos y definimos en función de los pensamientos de nuestra mente? Cuando empezamos a observar con claridad nuestra vivencia, advertimos que se producen al menos dos fenómenos. Uno es el movimiento de la mente, con todas las descripciones, autoimágenes, ideas, creencias y opiniones que surgen a cada momento. El segundo fenómeno es la *consciencia* de la mente. Sólo muy raramente tenemos en cuenta la consciencia de la mente, el espacio en el que surge y decae la mente.

La mente tiene una gran capacidad para dejar en trance a la consciencia. Nos encontramos perdidos en ese trance con gran rapidez. Este trance es precisamente lo que hemos estado llamando «conciencia egoica», la creación de nuestra creencia de lo que somos, que constituye la estructura misma del ego. El ego no es más que las creencias, las ideas y las imágenes que tenemos acerca de nosotros mismos; y, por ello, en realidad es una cosa absolutamente imaginaria.



Observa lo que le pasa a tu sentido del yo cuando te echas a dormir y tu mente no piensa en quién eres. ¿Qué es de tus creencias, de tus ideas y opiniones y del mundo tal como crees que es cuando estás dormido en la cama? Mientras tu mente descansa, no existe ninguna de las proyecciones que se imagina tu mente. Cuando duermes, cesa toda la imaginación de tu mente, al menos hasta que empiezas a dormir. En este estado de sueño profundo, lo que vives es una gran paz. Nosotros lo llamamos «sueño», lo llamamos «reposo», y es absolutamente vital para nuestra supervivencia. Si no dormimos lo suficiente, acabamos por volvernos algo locos. Si no dormimos lo suficiente, si no dejamos nunca que la mente llegue a un estado profundo de paz y de reposo en el que deja de pensar, hasta podemos llegar a morirnos.

Esto es paradójico, porque nosotros nos creemos que podemos poseer la paz, el descanso y la libertad si controlamos nuestras mentes de una manera determinada. Nos creemos que podemos encontrar la clave de la paz con sólo descubrir las ideas, las creencias y los pensamientos adecuados, y a partir de entonces todos empezaremos a llevarnos bien los unos con los otros. Pero nuestra historia (cientos, miles, decenas de miles de años de historia) nos muestra que nuestras ideas no nos han salvado. Nuestras ideas no nos han salvado de nuestra propia ira, amargura y violencia. No nos han salvado de las guerras, del hambre ni de la destrucción. Si nuestra historia (la historia del pensamiento, la historia de las ideas) nos ha enseñado algo, lo que nos ha enseñado es que el pensamiento no puede salvar a la humanidad; que el pensamiento no puede salvar el mundo; que va a hacer falta algo más que las mejores ideas que podamos imaginar. Antes bien, debemos empezar por nuestras propias mentes. Porque, si no empezamos por nosotros mismos, nuestra mente seguirá proyectándose en nuestra manera de ver la vida, y nos perderemos en otro sueño, en otro trance.

## El trance del ego

En cuanto nos quedamos atrapados en un estado de trance, estamos presos en un movimiento mental mecánico, condicionado. Todo el mundo sabe lo que es estar atrapado en este estado de trance egoico: sentimos una gran frustración e insatisfacción. Una parte de nuestra frustración se debe a que el ego en realidad no puede hacer nada para resolver este descontento subyacente, pues el ego mismo no es más que un movimiento mecánico del pensamiento. No puede expresar ninguna creatividad auténtica. Nuestros egos son, en esencia, el pasado que se expresa a sí mismo en el presente. Quiero decir con esto que el ego no es más que el despliegue y la exposición de nuestro condicionamiento en el aquí y el ahora, en nuestra manera de pensar, actuar y reaccionar. En el estado egoico de la conciencia no disponemos, en realidad, de tanta capacidad de elección ni libre albedrío como nos figuramos.

Todo esto ya lo sabemos a un nivel profundo e intuitivo, porque, si tuviésemos esa capacidad de elección que nos atribuimos, nos bastaría con elegir la felicidad y la paz; nadie en su sano juicio elegiría otra cosa. Sin embargo, aunque creemos tener esta capacidad de elección, la vida nos muestra constantemente que ni siquiera somos capaces de controlar dónde van nuestras mentes, que ni siquiera podemos influir sobre cómo nos sentimos día a día, ni mucho menos dirigir cada una de nuestras conductas ni las conductas de los que nos rodean. ¿Cuántas veces hemos tomado resoluciones de Año Nuevo en las que nos hemos propuesto cambiar? Y ¿cuántas veces se han producido verdaderamente estos cambios? Lo más frecuente es que acabemos por no hacer ni siquiera las cosas que decimos que queremos hacer. Esto no se debe a una falta de fuerza de voluntad. No se debe a que no hayamos descubierto el modo de hacerlas. Se debe a que, desde el nivel egoico de la conciencia, en realidad no tenemos esa capacidad de elección que creemos, y esta es una de las

cosas que producen más frustración dentro del estado de trance de la conciencia egoica.

El 99 por 100 de la humanidad vive y respira dentro de este estado de trance de la conciencia egoica; aun así, se trata precisamente de lo que anhelamos escapar. Aunque no sabemos qué es aquello de lo que anhelamos liberarnos, todos llevamos grabado dentro de nosotros este deseo de no estar confinados ni limitados. Todos tenemos este deseo innato de ser libres, creativos, amorosos, abiertos y solidarios; a pesar de lo cual, cuando estamos atrapados en el estado egoico de la conciencia, en este trance del ego, nuestras opciones son muy limitadas.

## **Los pensamientos transmutados**

La conciencia egoica es algo más que un fenómeno mental. El ego también se aferra a las emociones y a los sentimientos, así como a una cierta cualidad energética general que acompaña a este trance egoico. El contenido de nuestro pensamiento produce muchas de las emociones y sentimientos que tenemos. En cierto sentido, nuestros cuerpos físico y emocional son máquinas reproductoras de nuestros pensamientos. Dicho de otro modo, nuestros cuerpos convierten los pensamientos en emociones y en sentimientos. Es casi como convertir el agua en vino; que nuestros cuerpos puedan ser reproductores de nuestros pensamientos constituye un milagro alquímico. Está por una parte el contenido del pensamiento; pero en nuestros cuerpos, del cuello para abajo, el pensamiento surge en forma de sentimiento, emoción y sensación. No quiero decir que todas nuestras emociones ni todos nuestros sentimientos provengan del pensamiento, pero es probable que al menos un 90 por 100 surjan del mismo.

No sólo nos han enseñado a identificarnos con el contenido de nuestro pensamiento, sino que también nos han enseñado a

identificarnos con un determinado entorno emocional. Todo ser humano tiene un entorno emocional que le hace sentir que es él mismo. No tiene por qué ser una sensación especialmente positiva; algunas personas se identifican con un estado de sufrimiento muy denso y pesado, pero cuando experimentan ese estado pesado de sufrimiento es cuando más sienten que son ellas mismas. Toda persona tiene su propio entorno emocional singular, que es algo así como un polo norte emocional. No sólo nos enseñan a identificarnos con el contenido de nuestros pensamientos, sino que también nos enseñan a identificarnos con cómo nos sentimos. También nos enseñan a que reconozcamos a las personas en virtud de sus estados emocionales más comunes. Solemos decirlo así en el habla cotidiana: «estoy enfadado», «estoy triste», «es una persona iracunda» o «suele parecer triste». Al creernos esto acerca de nosotros mismos y de los demás, caemos literalmente en un trance con cada uno de los sentimientos y emociones que tenemos.

## **El remolino del sufrimiento**

Esta cualidad de trance, de estar hipnotizados, es el sello que caracteriza a nuestro estado egoico de la conciencia. Los grandes maestros espirituales de todas las tradiciones se han dado cuenta de ello a lo largo de los milenios y nos han transmitido muchas enseñanzas profundas acerca de este estado. Todos ellos, de una manera u otra, se refieren a este estado egoico de la conciencia como a un sueño, a algo que en realidad no existe, sino que sólo nos imaginamos que existe. El Buda lo llamaba «la rueda del *samsara*». Lo comparaba con una rueda giratoria de la mente, y en cuanto nos identificamos con cualquier pensamiento de esa rueda (con cualquier imagen, con cualquier idea), esta identificación nos arrastra directamente a esta pauta cíclica de sufrimiento, confusión y contracción.

Yo prefiero dar otro nombre a lo que el Buda llamaba «la rueda del sufrimiento». Para mí es como un remolino, una pauta de energía que nos atrapa en cuanto nos acercamos demasiado a ella. Este remolino tiene su fuerza gravitatoria propia, que existe siempre en potencia. La energía de esta fuerza no siempre se manifiesta, no siempre estamos sumidos en la pena, en el dolor ni en la ira; pero el remolino tiene siempre una fuerte posibilidad de surgir y de atraparnos en él. El modo más corriente en que nos absorbe este remolino es por reacciones de base emocional, tales como la ira, la codicia, el orgullo, el odio, la actitud defensiva y el deseo de control. Estas cualidades son aspectos de nuestra vida emocional que nos arrastran directamente a este remolino de sufrimiento.

La manifestación más clara del funcionamiento de este remolino se encuentra en el plano de nuestras relaciones. Estamos en un mundo de relaciones continuas; vayamos donde vayamos, miremos donde miremos, vemos que estamos manteniendo relaciones. En todos los sentimientos que tienes interviene una relación: de tu cuerpo con su entorno, de tu mente con tu conciencia, del mundo exterior y el mundo interior; la relación del palpar de tu corazón en estos momentos con los movimientos de inspiración y espiración de tus pulmones. Este es el mundo de las relaciones. También tenemos relaciones con otros seres humanos, claro está, y aquí es donde nos dejamos arrastrar fácilmente a este remolino de pena y sufrimiento, porque en cuanto empezamos a creernos pensamientos que nos hacen sentirnos iracundos, codiciosos, frustrados o descontrolados, nos dejamos arrastrar al remolino hipnotizador de la pena y el sufrimiento. Cuando mantenemos una relación personal y son dos las personas que se dejan arrastrar a este remolino, el ciclo del conflicto y de los malentendidos se refuerza mucho, como también se refuerza la supuesta necesidad de defendernos, de controlar y de culpar al otro. Es muy difícil liberarse de este ciclo. La clave es observar de cerca tu propia experiencia e identificar cuáles son los

pensamientos que te arrastran al sufrimiento y cuáles son las creencias que tienden a llevarte al conflicto.

Hay que entender algunas cosas importantes acerca de este remolino del sufrimiento. Recordaré que lo llamo «remolino» porque el trance de nuestras mentes se parece mucho a una zona de energía giratoria. Puede absorber tu conciencia y tragársela en muy poco tiempo, como si fuera una aspiradora de energía. El remolino tiene la posibilidad de surgir en cualquier momento, de repente, y arrastrarte a su interior. Lo que alimenta el remolino son las reacciones con carga emocional, tales como la ira, el orgullo y el miedo, así como el deseo por parte del ego de controlar, de ejercer el poder y de hacer exigencias. Todas estas son energías que existen en potencia dentro de nuestra estructura egoica, y en cuanto creemos en ellas o nos dejamos atraer por sus cualidades seductoras, descubrimos al instante que ya nos ha absorbido el remolino.

El estado egoico de la conciencia está compuesto casi exclusivamente por este remolino, y por ello puedes ver sus manifestaciones por todas partes. Si atiendes al trato de las personas, verás que en el momento mismo en que las absorbe el remolino empiezan a culparse mutuamente, a condenarse o a intentar controlarse. O puede que se trate de algo mucho más sutil y que intenten convencer calladamente al otro de su punto de vista. Una vez arrastrados al remolino, podemos pasar a un lugar de retraimiento, de victimismo o de desvalimiento. Es importante ver, desde un estado egoico de la conciencia, que muchas de las cualidades que nos arrastran al remolino son cualidades de la mente y de las emociones que a nuestros egos les parecen muy valiosas. La mayoría de los egos consideran que es importante tener control sobre los demás, sobre el entorno y, por supuesto, sobre nuestras propias vidas. Parece muy evidente que una persona quiera tener un cierto grado de control sobre su vivencia. Pero lo paradójico es que cuanto más intentas controlar la vida y a los demás, más descontrolado te sientes. Este sentimiento de

descontrol es, de hecho, la energía giratoria misma de este remolino del sufrimiento. Te atrapa, y cuando te tiene atrapado tú tiendes a intentar asirte a más control para poder salir, y sólo consigues hundirte cada vez más.

Recuerda que puedes quedar atrapado en este remolino estando a solas con tus propios pensamientos, y que también te puedes quedar enredado en las relaciones. Una buena parte de lo que aprendemos, una buena parte de lo que se nos ha presentado como ejemplo de cómo llevar las relaciones, son precisamente esas mismas cualidades mentales y emocionales que nos arrastran al remolino. Pasamos vidas enteras escuchando a personas que intentan convencerse unas a otras de que tienen la razón. Vemos que las personas recurren a la ira, al poder y al control para manipular a los demás, y vemos que, a primera vista, parece que las manipulaciones de este tipo dan resultado para las personas que las emplean. Naturalmente, a la larga, todo lo que conseguimos por medio del poder, de la manipulación y del control son cosas que, en última instancia, nos hacen sufrir por dentro y sentimos impotentes en nuestra ansia de controlar más y más.

## **Debes empezar por tu propia mente**

Es posible evitar que te absorba el remolino del sufrimiento y de la pena; tendrás la oportunidad de evadirte del remolino en cualquier momento dado, ya estés solo o en una relación. El mejor punto de partida es siempre tu propia mente. Nos resultaría muy fácil dejarnos atrapar y absorber por el sufrimiento si no nos planteamos y entendemos cómo pueden arrastrarnos al remolino nuestras propias mentes. Hasta cuando las cosas marchan tal como queremos, todo acaba por cambiar y por variar; el ego se las arregla para encontrar, tarde o temprano, algún motivo para sufrir. Por muy bien que parezca

que marchan las cosas, descubrirá en algún momento una razón para contraerse.

Uno de los motivos curiosos por los que el ego siempre vuelve a llevarnos al sufrimiento es que, cosa rara, nuestro ego tiene la necesidad de presentar alguna resistencia a lo que es. De lo contrario, nuestro sentido de la separación empieza a disolverse, pasamos de nuestra cabeza a nuestro corazón y dejamos un lugar que creemos conocer para pasar a un espacio muy suave del corazón. Desde el punto de vista egoico, es esencial que mantengamos un cierto grado de conflicto; por eso vemos tanto conflicto entre los seres humanos en el mundo que nos rodea. No se debe sólo a que el conflicto sea inevitable. Se debe a que, mientras estamos atascados en el estado egoico de la conciencia, somos extraordinariamente proclives a dejarnos arrastrar por este remolino de sufrimiento, porque el ego necesita del remolino para mantener su sentido de la separación y para sobrevivir. Cuando observas la mente, adviertes que esta está procurando constantemente establecer su separación. Es experta en marcar distinciones y en enfrentarse a algo o a alguien, de una manera u otra. Y cuanto más profundo sea nuestro trance, menos probable será que nos planteemos siquiera que podemos estar en un trance. El ego es muy inteligente en este sentido. Este es el dilema en que llevan sumidos los seres humanos desde hace miles de años, atrapados colectivamente en un estado de trance del ego y, por ello, susceptibles de dejarse absorber por este remolino del sufrimiento y de la pena.

Históricamente, sólo unos pocos han accedido a la posibilidad de despertar de este trance egoico, de escaparse del remolino del sufrimiento. En el pasado, sólo una minoría selecta de personas miraban de manera profunda su propia mente y su propio ser. Eran los grandes místicos y maestros del pasado, los que sentían la vocación profunda de ir más allá del estado egoico de la conciencia. Sentían el sufrimiento inherente a ese estado de la conciencia en el que están la mayoría de los seres humanos y, por algún motivo, tenían el



impulso de pasar más allá de ese estado, un impulso tan fuerte y tan enérgico que llegaban a conseguirlo. En nuestros tiempos, esta misma vocación, este mismo anhelo, esta misma necesidad nos está llamando a todos. Ya no es una cosa reservada para los místicos, para unos pocos, porque nuestra supervivencia colectiva depende de que seamos capaces de despertar colectivamente de este sueño de separación y de aislamiento.

## **La naturaleza ordinaria del despertar**

En mis viajes me encuentro con personas iguales que tú y que yo, con personas muy corrientes, que sienten la vocación de explorar la naturaleza de sus corazones y de sus mentes para encontrar una respuesta a la confusión y al sufrimiento que vivimos todos. Sienten esa llamada como la sentían los místicos del pasado, y aunque no son monjes ni monjas, ni *sadhus* ni ascetas, sienten y expresan, no obstante, este anhelo espiritual y muy auténtico de transformación. Hacen vidas normales y corrientes; van a trabajar y crían a sus hijos, y lo que vengo observando yo es que cada vez son más las personas que empiezan a despertarse de este estado de trance del ego, de este estado de sufrimiento que se ha mantenido por el modo en que nos aferramos a nuestras creencias, opiniones e ideas.

A casi todas las personas les despierta mucha resistencia y miedo abrirse a la posibilidad de que podemos dejar nuestras ideas, creencias y opiniones. En realidad, resulta muy amenazador: ¿quién sería yo sin mis creencias? ¿Quién sería yo si no me asiera a mis opiniones? ¿Quién sería yo si no buscara en los demás y en las circunstancias externas la felicidad y la libertad que anhelo? ¿Quién sería yo si me hundiera en el centro de mi propia conciencia? ¿Quién sería yo si me hundiera en el corazón, no como una especie de ideal,

no como una cosa imaginada, sino como una cosa que yo consiento que suceda de verdad, al nivel más profundo?

Tanto históricamente como en nuestros tiempos, la gente ha creído y cree que el despertar espiritual (que no es más que despertar del estado egoico de la conciencia) está reservado para una minoría, y que conseguir esta liberación del sufrimiento es extraordinariamente difícil. Estas nociones de cosa difícil o infrecuente (que, al fin y al cabo, no son más que creencias que están en la mente) son, quizá, el motivo más poderoso por el que han sido tan pocas las personas que han emprendido un camino para transformar su propia conciencia. Si observamos con atención, podemos ver que estas nociones de lo infrecuente que es el despertar espiritual, de que sólo pueden despertarse personas especiales, no son más que creencias que se albergan en la mente. La transformación y el despertar están al alcance de todos. Si nos aferramos y nos identificamos con el concepto de que el despertar no es posible para nosotros, entonces cerramos literalmente la puerta a su posibilidad.

En cuanto empezamos a transformar las ideas que tenemos acerca de nosotros mismos, dejamos el camino que seguíamos y se nos abre una puerta a lo que somos y a quienes somos en realidad. Todos tenemos este anhelo natural de felicidad y de libertad. Llevamos muy dentro de nosotros el deseo de no sufrir. Cuando empiezan a abrirse nuestros corazones, queda claro que ninguno de nosotros quiere tampoco hacer sufrir a los demás.

## **La adicción del ego al dolor y a la lucha**

Que te quede claro: los egos son adictos al dolor. Son adictos a la lucha. De hecho, los egos tienden a establecer vínculos entre sí motivados, hasta cierto punto, por el dolor y la lucha. Cuando mantienes una conversación con alguien, con

un amigo o con un desconocido, y esa persona te cuenta la cosa más maravillosa y gloriosa que le ha pasado en su vida, es probable que sientas interés. Es probable que escuches, e incluso que compartas su alegría. Pero, si eres como la mayoría de la gente, cuando esa misma persona te cuenta la cosa peor y más terrible que le ha pasado en la vida, te pondrás a escuchar con más atención todavía. Es como si te arrastraran a la realidad de la vida interior de esa persona. Esto es muy revelador. Los egos tienden a establecer vínculos entre sí por el dolor, no por la felicidad.

No quiero decir que en el estado egoico de la conciencia no exista en absoluto la felicidad; está claro que podemos vivir y vivimos momentos de felicidad, de alegría y de relativa paz aun estando dentro de ese estado. Por ello, sería inexacto dar a entender que estar atrapados en la imaginación del ego es siempre malo. Si fuera siempre malo, nadie quedaría atrapado mucho tiempo. Una parte del desafío consiste en que la experiencia de dejarnos conducir por nuestros egos es buena y es mala. Hay ocasiones en las que aceptamos completamente la vida, y hay ocasiones en las que la rechazamos de plano. Esta alternancia entre la aceptación y el rechazo como un tira y afloja entre «lo amo» y «lo odio» es lo que mantiene atrapada en el ego a nuestra conciencia, y es lo que nos vuelve tan proclives a dejarnos absorber por el remolino del sufrimiento.

Pero todos llevamos dentro la semilla del despertar. Este despertar no te obliga a desconectarte del todo de tu mente, ni siquiera de tu ego. El propio concepto de que hay algo de lo que te tienes que librar es un concepto que pertenece a la mente, al ego mismo; porque las mentes y los egos dividen la vida. No estoy hablando de nada que tenga que ver con una división. Simplemente, se te está invitando a que te despiertes de un trance. Cuanto menos empujes tu mente para apartarla, más fácil te resultará despertarte del trance. El conflicto de la frustración que sientes con tu mente, con tu sufrimiento, es lo que impone en tu mente una visión limitada de las cosas. Las causas de tu conflicto no importan. Lo que estés negando no

importa. Lo que estés batallando interiormente por cambiar no importa. El hecho mismo de que estés luchando garantiza que tu conciencia no será capaz de despertar de su estado de limitación.

## **Dejar tu discusión con lo que es**

Algunas veces, cuando las cosas se ponen muy mal, cuando el sufrimiento se vuelve profundo o intenso, toda la rueda egoica deja de girar. Te resulta demasiado doloroso identificarte con los pensamientos condicionados que tienes en la cabeza y con las reacciones dolorosas crónicas que se asocian a ellos. Y cuando se detiene el remolino y tú estás sumido en el mayor dolor, en el mayor tormento y sufrimiento, es posible que empieces a advertir otra cosa. Puede llegarte en ese momento una sensación de paz y de libertad, que te muestra que en realidad nada tiene que cambiar. No te hace falta luchar contra ti mismo. Todo lo contrario. Lo único que te hace falta es la disposición para poner en duda las conclusiones de tu mente, la disposición para relajarte sin más. En vez de intentar cambiar el ahora, límitate a dejar que el ahora sea como es, aunque a tu mente se le ocurran muchos motivos por los que debas resistirte a ello. Pruébalo a pesar de todo.

¿Qué pasa cuando dejas tu discusión con lo que es? Te sientas como te sientas (bien o angustiado, contento o triste, en conflicto o libre), límitate a dejar que las cosas sean como son. Experimenta para descubrir qué pasa cuando dejas de estar en conflicto contigo mismo. Cuando abandonas el conflicto, aunque sea por un instante, se produce un alto natural. En el momento en que no estás en conflicto contigo mismo, en el momento en que estás dispuesto a dejar de estar en oposición a nada, pasas completamente al ahora, al momento presente. Lo que empezarás a sentir será paz y silencio, una quietud

interior profunda. En ese momento estarás experimentando una dimensión de la conciencia completamente distinta, que va más allá del ego y de su actividad.

Muchas personas creen que hay que trabajar mucho para alcanzar esta dimensión de la conciencia, de paz, quietud y bienestar; que en cierto modo está muy lejana y hay que ganársela de alguna manera. Pero todas estas conclusiones no son más que nuevos pensamientos en la mente, y puedes hacer con ellos lo mismo que con todos los demás pensamientos: optar por dejar de aferrarte a ellos. Puedes abrirte a un estado de ser en el que no hay conclusiones, en el que tienes la mente muy abierta, en el que tu conciencia está en calma y en el que puedes empezar a acceder a toda una nueva dimensión de la conciencia, de una conciencia que está verdaderamente en paz. Es una invitación a ser sin más, a *ser* esa conciencia, y también a obrar desde ella. Cuando hayas probado esta quietud, esta paz, el ego resaltarán de manera marcada por contraste con ella. Te resultará mucho más fácil ver el remolino del sufrimiento. Puede que pases momentos de inconsciencia; puede que no siempre veas que el ego intenta apoderarse de ti con diversos pensamientos; pero hasta cuando esto suceda, bastará que te detengas por un momento y veas la pauta para que se abra un hueco. Es una puerta de acceso a una posibilidad distinta, a una posibilidad de vivir la paz y la felicidad que siempre has anhelado, aun cuando te encuentres sumido en pleno conflicto.

## **Encontrar la libertad hasta en los momentos más difíciles**

Cuando yo contaba con unos veinticinco años, tenía un perro muy hermoso. Estoy seguro de que muchos de vosotros habéis tenido animales de compañía a los que habéis querido mucho. Yo tenía aquel perro maravilloso, que era mi

compañero constante. Venía conmigo a todas partes. Me seguía por todas las habitaciones de la casa. Cuando iba a alguna parte en el coche, se venía conmigo. Estábamos juntos casi siempre. Y entonces le dio un cierto tipo de epilepsia, y yo lo llevé al veterinario. Intentaron tratarlo con medicación, pero la cuestión de cuánta medicación dar o no dar es todo un arte. Cuando habíamos empezado con el tratamiento, a las pocas semanas, un día que llegué a mi casa me lo encontré en pleno ataque epiléptico. Y el ataque no cesaba. Seguía y seguía, y no había manera de salvarlo. Por fin, tuvieron que sacrificarlo. Aquel fue uno de los momentos más tristes de mi vida. Antes de entonces, yo ya había sufrido algo de duelo en mi vida. Se me habían muerto abuelos y amigos, y a veces personas muy próximas a mí; pero aquellas muertes no me habían afectado tanto como la pérdida de aquel gran compañero. Me encontré sumido en una pena profunda, en una pena que en realidad no era capaz de entender, porque no la había vivido nunca hasta entonces.

Una tarde me reuní en el patio trasero de mi casa con algunos amigos y familiares para darle el último adiós. Tenía el collar de mi perro y algunas otras cosas que habían sido suyas, y las guardamos en una caja. Yo había escrito lo que quería decir y, cuando empecé a leer aquella oración fúnebre, rompí a llorar; me empezaron a manar las lágrimas de los ojos, sin más. En un momento dado, el duelo era tan inmenso que opté por rendirme a él por completo. Me dejé caer en aquel gran pozo de pena y de duelo. Lloraba sin cesar, sin dejar de intentar seguir leyendo la oración fúnebre. Y entonces sucedió una cosa muy misteriosa, una cosa que yo no había esperado en absoluto. En el centro mismo de aquel duelo y tristeza inmensos, en el lugar mismo de mi corazón, en mi pecho, había un puntito de luz muy pequeño. Y dentro de aquel puntito de luz había una sonrisa. Casi era capaz de ver verdaderamente una sonrisa dentro de aquel puntito de luz.

Cuando empezó, no era más que un punto pequeño dentro de aquella amplia extensión de duelo y de pena. Pero mientras

yo seguía llorando, mientras seguía pronunciando la oración fúnebre, aquel punto de felicidad empezó a dilatarse. Al cabo de unos minutos, aquel punto de felicidad había crecido enormemente y se había vuelto absolutamente inmenso, y yo estaba teniendo una experiencia muy extraña y paradójica. Por una parte, estaba enzarzado en aquel estado profundo de duelo y de tristeza. Pero, al mismo tiempo, había una felicidad y un sentimiento de bienestar tan grandes, que no los había conocido iguales en toda mi vida.

Fue una de las experiencias más profundas que he tenido nunca. Lo que me desveló fue que, hasta en los estados de oscuridad más profunda, hasta en los estados más intensos de pérdida, de duelo o de depresión, podemos encontrar un cierto grado de felicidad y de bienestar cuando nos abrimos de verdad a los sentimientos difíciles, cuando dejamos del todo de intentar contener esas experiencias dolorosas, cuando permitimos por fin que estén allí sin más, que sean tan abrumadoras como quieran. La paz y la felicidad pueden surgir cuando nos abandonamos completamente, cuando decidimos de verdad dejar de resistirnos.

He contado esta historia muchas veces, y he recibido numerosas cartas y postales de personas que han tenido vivencias similares. Recibí una carta de una mujer que había pasado décadas enteras hundida en una depresión profunda hasta que, un día, decidió parar, dejar de resistirse, dejar de intentar apartarla de sí, pero también dejar de complacerse en ella, dejar de alimentarla; simplemente, parar. En el momento de parar, surgió algo completamente inesperado: apareció lo contrario. Con todo lo profunda que era su depresión, cuando la aceptó plenamente surgió un sentimiento de bienestar. No es que la depresión se marchara y desapareciera para siempre, pero empezó a existir simultáneamente dentro de un campo de bienestar absoluto. Cuando la depresión existe dentro de un estado de bienestar, ya no estamos abrumados. Con el paso del tiempo, la depresión empezó a menguar, al menos para

aquella persona. Era como si la depresión tuviera algo a lo que entregarse; podía soltarse en el bienestar.

Este fenómeno de encontrar el bienestar entre la dificultad no lo han llegado a conocer la mayoría de las personas, porque no han dejado nunca verdaderamente de intentar asir o apartar de sí una cierta cualidad del pensamiento y del sentimiento. Si te limitas a rendirte por entero a las emociones o a los pensamientos, verás allí una invitación, la invitación a despertarte de la idea que tienes de ti mismo y de todo el entorno emocional con el que te identificas. Tienes una manera de detenerte de verdad. Lo cierto es que ya existe todo un estado nuevo de la conciencia, que todas las partes de tu experiencia que se están desplegando ahora mismo ya están encerradas dentro de una quietud absoluta, de una tranquilidad absoluta. De manera que en realidad no hay que ir a ninguna parte ni que buscar nada. La lucha no hace más que hundimos más en lo mismo de lo que queremos huir. Es muy importante saber esto acerca de la conciencia egoica: cuanto más nos esforzamos por salir, más nos hundimos.

La propuesta es sencilla: deja de complacerte en la mente, date cuenta de que no tiene las respuestas que necesitas tú ni las respuestas que necesitamos todos colectivamente. Juntos podemos empezar a poner fin a la locura dentro de nosotros mismos y de los unos con los otros. Comprender nuestra naturaleza profunda, esencial, y encontrar la paz y la felicidad que se encuentran allí, no sólo nos sirve a nosotros mismos; es un regalo para toda la humanidad. Porque cuando empezamos a convertirnos en manifestaciones de lo que es posible para todos y para cualquiera, estamos contribuyendo a la bondad que está en el núcleo mismo de quien somos todos y cada uno de nosotros. Cuando somos capaces de relacionarnos con nosotros mismos desde la quietud, desde un lugar que está antes de la mente, entonces podemos empezar a relacionarnos con los demás desde ese mismo lugar. Al principio puede



parecer bastante difícil relacionarse con alguien sin volver a caer en la mente egoica, en la conciencia egoica, o incluso en el remolino del sufrimiento; pero sólo con que te limites a mantenerlo como intención, empezará a pasar; tal vez de repente, tal vez poco a poco.

La verdad es que aquí no hay nada que aprender. El despertar es, en realidad, un proceso de desaprendizaje. Lo importante es desde dónde estamos actuando, desde dónde nos estamos relacionando. Cuando nos relacionamos desde nuestra esencia espiritual verdadera, se transforma la calidad de nuestra relación. En ese momento, lo que nos decimos unos a otros lleva unas sensaciones completamente distintas. Es entonces cuando nos convertimos en manifestaciones de paz, más que en manifestaciones de la locura de un mundo dividido. Esta revelación comienza por el reconocimiento de que tú no eres tu mente y de que no eres tu ego ni tu personalidad. En realidad, eres algo mucho más grande.

## 4

# Dejar la lucha

Dado que nuestra inmersión en el estado egoico de la conciencia es la causa última de todo nuestro sufrimiento, es esencial que empecemos a desplazar nuestra conciencia. Debemos despertarnos a nuestro estado natural, a quienes somos de verdad. Para ello, es importante realizar la labor previa de la que brota de manera natural el despertar. En primer lugar, tenemos que ver que nuestro estado normal de conciencia egoica es un estado en el que tendemos a luchar. No me refiero aquí exclusivamente a una lucha densa y abrumadora, a esos momentos de la vida en los que hay sufrimientos intensos (aunque también quedarían incluidos). Me refiero también a nuestra lucha más sutil. Pero no se puede decir a una persona que deje de luchar, sin más. No se le puede decir: «Vale, la lucha es una parte importante de tu problema, así que lo único que tienes que hacer es dejar de pelear». Así que, después de haber visto que estamos luchando, lo que debemos hacer a continuación es intentar entender por qué luchamos, por qué combatimos contra lo que es. Porque, al fin y al cabo, la lucha se basa en eso: es un combate contra lo que es, o contra lo que fue, o contra lo que puede ser en el futuro.

Cuando luchamos, elaboramos en nuestra experiencia algo que es esencial para el estado egoico de la conciencia: una contracción. Una «contracción» no es más que un estrechamiento. Cuando sientes una contracción en tu cuerpo, ya sea en el estómago, en el corazón o incluso en la cabeza, sientes un estrechamiento, una compresión. Cuando estamos contraídos, se nos está sacando de la integridad, de una

sensación de plenitud, para hacernos sentir que somos pequeños o estamos separados.

Para mantenerse en el estado egoico de la conciencia es precisa la lucha; y por eso vemos tanta lucha cuando miramos el mundo que nos rodea. Si luchamos por mantener el estado egoico es porque este nos permite vivir nuestras vidas como si tuviésemos el control y como si estuviésemos separados del mundo que nos rodea. Aunque esto resulta muy poco satisfactorio en último extremo, es verdad que aporta una cierta comodidad y seguridad y que nos permite mantenernos en terreno conocido, sin aventurarnos demasiado por lo desconocido.

Así pues, hay lucha a todos los niveles. Ya sea en el trabajo, en la política, en nuestras familias o incluso en nuestras relaciones de amistad, siempre hay algún elemento de lucha. La lucha es ese sentimiento, es esa tensión que se produce cuando trabajamos en contra de algo. Puede significar oponemos a otro ser humano, a una institución o, frecuentemente, a nosotros mismos, en una situación en que una parte de nosotros se opone a otra. Es la lucha del intentar ser quien querríamos ser. En cuanto tenemos en la mente una división de este tipo, empezamos a luchar; y, mientras estemos luchando, a la conciencia le resultará muy difícil apartarse del estado egoico para pasar a algo más natural, más amplio y más pleno.

En realidad, este estado natural y amplio es sinónimo de «espíritu». Aunque la palabra «espíritu» está muy cargada de significados y se emplea en diversos sentidos, en esencia apunta a la vasta extensión de la conciencia que podemos alcanzar todos. Al fin y al cabo, ¿qué es el espíritu? No es una cosa que se vea. No es algo que se pueda asir con la mano. No es una cosa que se pueda tocar. El espíritu también se puede describir como «una nada despierta». Una de las expresiones que más me gustan de la Biblia es cuando habla del «Espíritu Santo», porque para mí el espíritu es una cosa

invisible, que no se puede asir y carece de verdadera definición. El espíritu es como un fantasma que existe sin existir; es una nada despierta, una extensión de conciencia despierta. Por el contrario, el estado egoico de la conciencia no es más que un estrechamiento del espíritu, una contracción de esta vasta extensión. Cuando esta conciencia espiritual se contrae y se estrecha, empieza a sentirse separada.

Estrechamos la conciencia al luchar, al esforzarnos. A lo que aspiramos todos, y lo que es natural para todos, es la apertura, la paz, el amor y el bienestar. Estas son cualidades del espíritu completamente naturales. Surgen en nosotros cuando nos hacemos conscientes de nuestra naturaleza espiritual, de nuestra naturaleza no-separada, de no-alguien. Entonces fluye el amor con toda naturalidad.

Recuerdo cuando yo empecé a tener este anhelo de verdad, este anhelo de poner fin a la lucha y de sentirme íntegro y completo. La pregunta a la que volvía yo una y otra vez era: «¿Qué es lo real?, ¿qué es lo verdadero?». Tenía de alguna manera la intuición de que si era capaz de encontrar qué era lo real y lo verdadero, descubriría la claridad y la liberación en mi vida. La verdad me permitiría ser franco de corazón y libre. Pero aun cuando estaba buscando esa franqueza y esa libertad, las estaba buscando por medio de la lucha misma. Yo no sabía que estaba luchando, pero lo hacía. La mayoría de las personas que conozco que buscan la felicidad, la libertad o la liberación llevan a cabo esa búsqueda a base de una lucha inconsciente. Cuando me di cuenta de este deseo de libertad, cuando fui consciente de él, empecé a pasar más tiempo sentado en silencio. Por entonces leía muchos libros sobre la libertad y la liberación, y parecía que todos venían a decir lo mismo: «Tienes que estar callado. Tienes que acallar tu mente; porque, si no acallas la mente, no puedes ver más allá de ella». De manera que me pasaba horas y horas sentado en silencio, intentando calmar la mente. Lo malo era que esto representaba un gran esfuerzo. Pasé muchos años luchando por llegar más allá de la mente.

Creo que en realidad esto es bastante corriente, no sólo en los círculos espirituales en los que la gente medita mucho, sino también en la vida diaria. Muchas personas intentan calmar la mente o calmar sus emociones y, en el proceso de intentarlo, se produce una tensión interior, una lucha interna. Esta es una de las cosas que pueden resultar muy frustrantes, porque, aunque todos anhelamos un sentimiento de plenitud y de libertad, queremos alcanzarlo intentando cambiarnos a nosotros mismos, luchando por cambiar lo que somos y quienes somos. Pero la lucha es la antítesis de lo que nos abre el camino hacia el despertar del estado egoico de la conciencia. ¿Cómo podemos dejar de luchar, entonces? ¿Cómo encontramos esa paz interior en la que ya no luchamos contra nosotros mismos?

Se suele creer que esta renuncia es un proceso complicado que requiere unos conocimientos o informaciones especiales que debemos comprender; que hay algún proceso que debe desplegarse o que debe producirse dentro de nosotros. Pero, en realidad, llegar al fin de la lucha es más fácil que todo eso.

Es mucho más evidente, y por eso mismo no nos fijamos en ello. Tenemos la verdad oculta delante mismo de nuestros ojos. Está en todas partes, pero es difícil verla, porque en realidad no vemos con la claridad suficiente. Aunque parece que sería difícil no luchar, en realidad no lo es. Si parece difícil es porque nuestro sentido del yo, nuestro «pequeño yo», intenta no luchar; y mientras nosotros, como sentido del yo, estemos intentando no luchar, la intención misma nos crea una tensión interior, una especie de opresión psicológica y emocional.

Relajarse y dejar la lucha no es una cosa que haga el yo; sin embargo, nosotros solemos hacer participar a nuestros egos en la tarea de conseguir dejar la lucha. El mismo decir «deja la lucha» no es correcto del todo. Lo único que se requiere es que empieces a advertir ese lugar que tienes dentro y que no está luchando. Hacer esto significa que en realidad no hay ningún futuro que esperar. De hecho, la idea

misma del futuro es uno de los obstáculos que nos impiden despertar a nuestra naturaleza verdadera. Esto se debe a que el futuro nos hace desviar la mirada de lo que está pasando ahora, en este momento. Pregúntate a ti mismo: «Aun antes de que intente dejar de luchar, aun antes de que intente relajarme y encontrar la paz, ¿no está ya la paz aquí mismo?». Después, guarda silencio un momento y escucha. Damos por supuesto que lo que buscamos no está presente. Por eso lo buscamos, claro está, porque creemos que la paz, la felicidad y la libertad no están aquí, aquí donde estamos, ahora mismo, ya. El supuesto de que lo que estamos buscando, un cierto estado de plenitud, no está aquí, ahora mismo, es lo que nos hace ponernos a buscarlo, nos hace emprender la búsqueda.

## **Meterte en tu pellejo**

La búsqueda verdadera no es una búsqueda en el mañana ni en ningún otro lugar que no sea el ahora. Es ponerse a observar la naturaleza misma de este momento. Para ello, tienes que «meterte en tu pellejo», como solía decir mi maestra. Con «meterte en tu pellejo» quería decir que tienes que mirar con claridad dentro de tu propia experiencia. Deja de intentar tener la experiencia de otra persona. Deja de perseguir la libertad, o la felicidad, o incluso la iluminación espiritual. Métete en tu propio pellejo y observa con atención: ¿qué está pasando aquí y ahora? ¿Es posible dejar de intentar hacer que pase algo? En este momento mismo puede haber algo de sufrimiento, puede haber algo de infelicidad; pero, aunque los haya, ¿es posible dejar de empujarlos, de intentar librarse de ellos, de intentar ir a alguna otra parte?

Yo entiendo que nuestro instinto es apartarnos de lo que no es cómodo, intentar ir a algún lugar mejor; pero, como solía decir mi maestra, «has de dar el paso atrás, no el paso adelante». El paso adelante es avanzar siempre, intentar alcanzar lo que quieres, ya sea una posesión material o la paz interior. El paso adelante nos resulta muy familiar: buscar y buscar más, esforzarse y esforzarse más, corriendo siempre tras la paz, la felicidad, el amor. Dar el paso atrás significa volverse sin más, invertir todo el proceso de buscar la satisfacción en el exterior y mirar el lugar mismo en que te encuentras. Mira si lo que estás buscando no está ya presente en tu experiencia.

Repito, pues, que para realizar la labor previa de la que brota el despertar debemos empezar por dejar la lucha. Dejas de luchar reconociendo que el final de la lucha ya está presente en tu experiencia actual. El final de la lucha es la paz.

Aunque esté luchando tu ego, aunque estés intentando entender esto y «hacerlo bien», si miras con atención puede

que llegues a atisbar que la lucha tiene lugar dentro de un contexto más amplio de paz, dentro de una quietud interior. Pero si intentas hacer que se produzca la quietud, la perderás. Si intentas hacer que se produzca la paz, la perderás. Se trata, más bien, de un proceso de reconocimiento, de reconocer una quietud que está presente de manera natural.

No estamos poniendo fin a la lucha. No estamos intentando *no* luchar más. Lo único que hacemos es advertir que la conciencia tiene una dimensión completamente distinta que, en este mismo momento, no está luchando, no tiene resentimiento, no intenta llegar a ninguna parte. Puedes sentirla en tu cuerpo, literalmente. No puedes dejar de luchar a base de pensar. No existe una lista de instrucciones de cómo no luchar. En realidad, la instrucción es única: advierte que la paz, este final de la lucha, ya está presente en realidad.

Por tanto, se trata de un proceso de reconocimiento. Reconocemos que ahora mismo hay paz, aunque tengamos confusa la mente. Puede que veas que ahora mismo, incluso cuando sientes la paz, la mente está tan condicionada para apartarse de ella que intentará discutir el hecho básico de que la paz existe dentro de ti: «No puedo estar en paz todavía, porque tengo que hacer esto, o aquello, o porque esta cuestión o aquella están sin resolver, o porque fulano no me ha pedido disculpas». La mente egoica puede insistir de todo tipo de maneras en que hay algo que tiene que pasar, algo que tiene que cambiar, para que tú estés en paz. Pero esto forma parte del sueño de la mente. A todos nos enseñan que tiene que cambiar algo para que conozcamos la paz y la libertad verdaderas.

Imagínate por un momento que esto no es cierto. Aunque creas que es cierto, imagínatelo por un momento: ¿cómo serían las cosas si no te hiciera falta luchar, si no tuvieras que hacer un esfuerzo para encontrar la paz y la felicidad? ¿Cómo te sentirías ahora mismo? Y tómate unos minutos para estar en



silencio y ver si está contigo la paz o la quietud en este momento.

## **¿Qué sabemos con certeza absoluta?**

Otro modo en que luchamos es por nuestra necesidad constante de saber. Queremos saber «por qué esto» y «por qué aquello» y cómo se hace tal cosa. La mente se podría comparar en este sentido con una máquina conectada a una batería inagotable. Siempre quiere saber, siempre. Esta cualidad de la mente es muy natural en muchos sentidos, y a veces resulta esencial para nuestra supervivencia. No es malo que la mente busque y posea los tipos de conocimientos que nos sirven para realizar tareas prácticas. Para eso vamos a la escuela y aprendemos cosas, para que podamos seguir nuestras vocaciones y funcionar en este mundo que hemos creado. Existen muchos conocimientos que son muy útiles; pero, en lo que respecta a nuestro estado de conciencia, en lo que respecta a encontrar la paz y la felicidad, tenemos que dejar el conocimiento. Tenemos que dejar el esfuerzo por saber, porque, en realidad, no sabemos.

A modo de experimento, hazte la pregunta siguiente: «¿Qué sé yo con certeza?». No «¿qué sé yo con un 99 por 100 de certeza?», sino «¿qué sé yo, por mí mismo, con certeza absoluta?». Cuando te haces esta pregunta y miras con sinceridad lo que surge, empezarán a salir a la superficie en primer lugar todas tus ideas, todas tus opiniones, tus creencias, todo lo que has aprendido, todas las cosas que crees que sabes; porque nos creemos que sabemos muchísimas cosas. Sin embargo, todo lo que sabemos no nos ha impedido sufrir, individual y colectivamente. Pero seguimos volviendo al deseo de saber y a hacer funcionar nuestras mentes con el propósito de entender este dilema del sufrimiento humano y de encontrar la libertad. ¿Podemos tener la sinceridad suficiente para mirar

de frente la naturaleza de nuestra mente y preguntamos qué sabemos en realidad?

Como ya he dicho, todo el saber de nuestras mentes es simbólico, lo que significa que todo pensamiento que tenemos no es más que un símbolo de algo. Ya se trate de la palabra «libro», o «árbol», o «zapato», o «camisa», todo esto no son más que símbolos que apuntan a otra cosa. Naturalmente, algunos de nuestros pensamientos no hacen eso siquiera. Se limitan a apuntar a otros pensamientos; es pensar sobre el pensar.

## Los pensamientos verdaderos no existen

Una parte del proceso de llegar al fin de la lucha consiste en ver que en realidad no sabemos la mayor parte de lo que creemos que sabemos. Este es un paso muy grande. Cuando digo que es «un paso muy grande», no quiero decir que sea difícil, sino que es un desplazamiento grande de nuestra manera de entender el mundo, de nuestra conciencia. Recuerdo cuando se produjo en mí este desplazamiento. Por entonces, yo trabajaba con mi padre en un taller de torno. Un día, al terminar la jornada, salí al aparcamiento donde estaba mi coche. Lo más curioso es que en realidad no estaba pensando en nada en concreto. Pero, de pronto, lo que me vino a la cabeza, el pensamiento que tuve, era que los pensamientos verdaderos no existen.

Pero esta observación era algo más que un mero pensamiento que me había venido a la cabeza. Era más bien lo que podría llamar «una revelación». Una revelación verdadera no es un simple pensamiento que te surge en la cabeza. Una revelación es una cosa que entiendes y comprendes con todo tu cuerpo. Por eso, cuando tienes una revelación, sueles decir «¡ajá!». Ese «¡ajá!» es la reacción de tu cuerpo. Cuando tienes un pensamiento corriente, no hay sensación de «¡ajá!». Un pensamiento cotidiano, del momento corriente, está dissociado de tu cuerpo, en realidad. Por el contrario, una revelación supone un entender profundo con todo tu ser. Es un gran momento de descubrimiento; es una experiencia a los niveles intelectual, emocional y cinestésico.

Así pues, me llegó de pronto este conocimiento: «¡Caray! ¡Los pensamientos verdaderos no existen!». Aquello me dejó tan atónito, que dictaminé inmediatamente: «¡Tengo que pensármelo!». La reacción es extraña, sin duda; pero es que me parecía muy irracional, muy poco razonable, que no existieran los pensamientos verdaderos. ¿Cómo era posible tal

cosa? Pero cuando empecé a observar esta revelación, vi que los pensamientos son símbolos de cosas; no son las cosas mismas. Son descripciones de cosas. Empecé a ver la verdad de que el pensamiento no tiene ninguna realidad; en otras palabras, una conclusión formada mentalmente no es la verdad. Se trata de una conclusión muy revolucionaria. A mí también me pareció entonces muy revolucionario el ver que ninguno de mis pensamientos era verdadero. Y digo *ver*, porque los descubrimientos o las revelaciones tienen esa cualidad de *ver*, ves algo de repente. Aquel fue el «¡ajá!». «Los pensamientos verdaderos no existen». ¡Qué sorpresa!

Algunos pensamientos son útiles; otros parecen ser completamente inútiles; pero, con independencia de que un pensamiento sea útil o inútil, relevante o irrelevante, inteligente o no inteligente, el hecho es que ningún pensamiento es verdadero en último extremo. Cuando ves que ningún pensamiento es verdadero, puedes dejar de atender a tu mente para que esta te diga qué es lo real. ¿Adonde acudiremos, entonces? Si no voy a buscar la verdad en mi mente, ¿dónde la buscaré? Si no voy a preguntar a mis pensamientos qué es lo real, ¿a quién se lo voy a preguntar? ¿Cómo voy a descubrir qué es lo real y lo verdadero si no pienso en ello?

Cuando tienes un buen momento «¡ajá!» o de revelación, todo se detiene. Te deja atónito por un instante. En ese momento en que me di cuenta de que los pensamientos verdaderos no existen, todos los demás pensamientos se volvieron irrelevantes. No significaban nada. No eran más que la mente, que intentaba describir algo, contar un cuento. A todos nos gusta contar cuentos a los demás, contárnoslos a nosotros mismos; y, sobre todo, a nuestra mente le gusta contarse cuentos a sí misma, trazar ficciones acerca de lo que recibimos por medio de las impresiones de nuestros sentidos. Pero si dejamos que el núcleo de nuestro ser asimile esta idea de que ningún pensamiento es real ni verdadero, entonces podemos emprender este desplazamiento completo de la conciencia. Porque, si los pensamientos verdaderos no existen,

ya no te creerás ningún pensamiento de los que te hacen luchar.

## **Entrar en el corazón de la realidad**

Hace pocas semanas oí hablar por la radio a un físico célebre que dijo una cosa muy sorprendente, para decirlo un científico: «Saben, hasta en la mecánica cuántica, nuestras teorías no nos dicen en realidad qué es lo verdadero y qué es lo real. Lo único que hacen es explicar el comportamiento de las cosas. Son símbolos de la realidad. No son verdaderamente reales». ¡Me quedé pasmado! Un científico que dedicaba toda su vida a intentar establecer conceptos claros y precisos, y lo que decía era que ninguno de esos conceptos, ninguna de esas fórmulas, es real en último extremo. Son útiles, sí; puede que expliquen determinadas partes del funcionamiento del mundo; pero no son reales en sí y de suyo. Y bien, si un científico es capaz de decir esto, entonces tú y yo podemos estar abiertos, al menos, a esta observación de que lo que pensamos no es realmente verdadero.

Pero cuando te abres a este concepto de que ninguna de tus ideas es verdadera, es probable que sientas que te has quedado, con las manos vacías. La mente no sabe bien qué hacer. Se siente expuesta y vulnerable. Es muy probable que tu mente no se haya encontrado nunca en esta tesitura, y puede que sientas el deseo compulsivo que tiene la mente de saber. Esto no es malo, porque el intento de saber, de contar cuentos sobre cómo son las cosas, forma parte de la función de la mente. Pero los cuentos no serán nunca tan verdaderos como lo son las cosas de verdad. Así pues, dedica un momento a sentir tu mente y su deseo innato de saber, de concebir, de contar un cuento. Ninguno de nuestros cuentos, ni siquiera los más inteligentes, son nunca tan verdaderos como lo que es.

Más allá de este sentimiento de quedarse con las manos vacías, más allá de este vacío del no saber, se encuentra algo más grande: el corazón de la realidad. El corazón de la realidad no es una mera visión contrastada que «recogeremos en la cumbre de la montaña», por así decirlo. No es un concepto. El corazón de la realidad es una vasta extensión, y en ella vivimos. ¿Y si empezásemos a relacionarnos unos con otros desde este lugar donde sabemos que nuestros pensamientos no son verdaderos en última instancia, pero estamos dispuestos a emplearlos en todo caso? Todavía nos comunicaríamos, ¿no? Todavía nos contaríamos cuentos unos a otros. Pero ¿no sería revolucionario que, mientras nos contamos cuentos unos a otros, supiésemos que estos no son más que aproximaciones a la verdad, en el mejor de los casos, aunque la mayoría de nuestros cuentos ni siquiera son buenas aproximaciones a la verdad? ¿Te imaginas con cuánta mayor ligereza te aferrarías a tu mente, al próximo pensamiento de tu mente, a ese pensamiento que intenta convencerte para que luches? ¿Qué pasaría si descubrieras de pronto que la felicidad, la paz, el amor y la libertad no te van a venir de tu propia mente?

Observa este momento y lo verás. Puedo referirme a las cosas que valoramos más en la vida (la felicidad, el amor, la creatividad, la paz, la alegría, la unión) por medio de un pensamiento, pero ninguna de esas cosas es lo mismo que el pensamiento. Estoy seguro de que verás y sentirás que el amor trasciende la palabra «amor», que es algo más. Decir «amor» no es más que señalar una idea. Pero ¿cuál es el sentimiento? ¿Qué se siente al tener abierto el corazón? ¿Qué se siente al derribar las fronteras? ¿Qué se siente al adquirir una intimidad con este momento mismo? ¿Se puede expresar esto en forma de idea? Cuando sientes amor de verdad, ¿no es cierto que no sabes expresarlo con palabras ni con pensamientos? Cuando sientes este amor, has entrado en el corazón de la realidad, y este es el espacio a partir del cual puedes vivir cuando

abandonas la creencia de que todos nuestros pensamientos, todas nuestras ideas, son verdaderos.

## **El silencio es el terreno del que brota el despertar**

Lo que tiene en común cualquier revelación verdadera es que nos deja atónitos, porque en ese momento comprendemos una cosa que no se encuentra sólo en el pensamiento. La revelación y la percepción vienen de alguna otra parte, de algún otro espacio. Vienen de un lugar que parece que nuestra cultura respeta poco, de un lugar llamado «silencio». ¿Hay algo que descuidemos más en nuestras vidas que el silencio? ¿No es cierto que rehuimos el silencio más que cualquier otra cosa? Muchos de nosotros preferiríamos aferrarnos a nuestras ideas, a nuestras creencias y a nuestras opiniones (a las mismas cosas que nos distancian de la verdad, de la realidad y de la vida) antes que vivir este silencio. Gastamos mucha energía en huir del silencio, pero el silencio es el terreno del que brota el despertar. Es el terreno a partir del que salimos de este estado egoico de la conciencia, de esta creencia en la separación. Al fin y al cabo, la separación, en último extremo, no es más que una creencia. Es un cuento inventado en nuestras mentes.

No quiero decir que tengamos que intentar *volvemos* silenciosos, que tengamos que practicar la quietud. Si quieres de verdad volverte silencioso y tener quietud, te bastará con permitirte a ti mismo ver que todos los pensamientos que tienes en la cabeza no son más que cuentos. No son cuentos buenos ni cuentos malos. No son ni correctos ni equivocados. Nuestra mente es una cuentista, y nos mantiene apartados del silencio, de la quietud que está presente siempre. Pasa muchas veces que nuestras mentes son unas cuentistas muy buenas, y en otras ocasiones son unas cuentistas muy malas; pero, en

última instancia, lo único que hace la mente es contar cuentos. Y los cuentos no son verdaderos; no son realmente ciertos.

El silencio es una cosa que nos desarma, y por eso nos apartamos de él con tanta frecuencia. En nuestra sociedad estamos cada vez más apegados al ruido. La semana pasada yo iba en coche por la carretera y vi un grupo de chicos, estudiantes de secundaria, que volvían a pie del instituto a su casa. Todos tenían teléfonos móviles. Eran siete u ocho, y todos y cada uno de ellos iban hablando por el teléfono móvil o escribiendo mensajes. Ninguno se estaba comunicando con las personas ni con el entorno que le rodeaban. Yo pensé: «¡Qué locura! Un grupo de personas que vuelven a sus casas caminando juntas, pero que no conectan entre sí».

Hemos llegado a un punto en que nos intimida tanto el silencio y el momento presente que tenemos delante, que incluso cuando estamos juntos hacemos todo lo que podemos por asegurarnos de estar muy ocupados. ¡Estamos juntos físicamente sin estar juntos en realidad! Caminamos juntos hacia nuestra casa, pero vamos hablando con otra persona. Estamos ocupados doblemente sólo para asegurarnos de que no hay verdadero silencio, de que no hay una comunión verdadera. Esto no es malo. Ni siquiera quiero decir que no debería pasar. Lo único que digo es que, si miramos el mundo que nos rodea, vemos que estamos condicionados para no escuchar profundamente. Porque ¿no es eso el silencio? Es un escuchar. Es un escuchar profundo, sin palabras. Como dijo un sabio místico cristiano, «deja de decir a Dios lo que quieres y ponte a escuchar lo que te dice Dios». Es un consejo muy sabio, que brota de una visión esencial del modo en que nuestras mentes se reafirman constantemente, lo que en último extremo no es más que una forma más de lucha.

Estos son, por tanto, los diversos modos en que luchamos contra nosotros mismos y contra nuestras experiencias, en un intento por controlar la vida y a los que nos rodean. Nuestras maneras de luchar nos tienen encerrados y confinados en la



cárcel del ego. Pero cuando empezamos a ver que nuestra mente no es más que una cuentista, entonces nos ponemos a escuchar. No escuchamos más pensamientos ni más entendimientos complicados, sino que escuchamos el silencio. Cuando escuchas de este modo es cuando puedes advertir que sólo tu mente tiene la capacidad de hacerte sufrir. Sólo tu mente tiene la capacidad de convencerte para que luches. Sólo tu mente; nada más. Todo pasa dentro de ti.

## **Lo desconocido es nuestra puerta de acceso**

Para ver al desnudo la mente y el sentido de separación tan arraigado que nos sigue generando tanta confusión y sufrimiento en nuestras vidas, debemos correr un riesgo. Debemos dejar lo que sabemos y entrar en esa realidad misteriosa de lo desconocido. Lo desconocido es un lugar muy íntimo. Es posible que cuando te abras a este espacio interior del no— saber te sientas muy expuesto; pero en realidad lo desconocido es nuestra única puerta. Permitiéndonos a nosotros mismos no saber, es como podemos volvernos verdaderamente sensibles, abiertos y disponibles. Reconocer que no sabemos, rendirnos al hecho de que no podemos conocer con nuestras mentes la naturaleza de la realidad, es la cosa del mundo que más humildad nos puede inspirar. Este descubrimiento es lo que nos abre el camino: el no-saber es el camino que conduce al mayor saber.

Como dijo el gran místico san Juan de la Cruz, «para venir a lo que no sabes, has de ir por donde no sabes». Esa cita me encanta. Es completamente paradójica. Es de lo que estaba hablado antes cuando contaba lo que decía mi maestra sobre «el paso atrás»: llegar al conocimiento no por el conocimiento, sino por el no conocimiento.

Cuando alcances la frontera de tu mente, sus límites más externos, llegarás a un lugar en el que no puedes avanzar más, en el que el pensamiento siguiente te volvería a llevar al interior de la mente en vez de más allá. La mayoría de las personas que llegan a este punto se vuelven atrás de nuevo hacia sus mentes, o se limitan a seguir desplazándose a lo largo de esta frontera, imaginándose cómo sería pasar más allá. Esta es la puerta de acceso al lugar que está más allá del sufrimiento.

Cuando te encuentras en esta frontera de tu mente, cuando has llegado a ese lugar en que te das cuenta de que no puedes profundizar más en la mente, entonces empiezas a detenerte. Empiezas a soltarte. Empiezas a abrazar este no-saber. Abrazar lo desconocido nos aporta una humildad maravillosa y hermosa; no nos humilla, sino que nos hace verdaderamente humildes. La humildad verdadera es un estado muy abierto. Es un estado de gran disponibilidad, y a partir de este estado de gran disponibilidad y apertura, de esta disposición a darnos cuenta de qué poco es lo que sabemos de verdad, nuestra conciencia empieza a desplazarse. Empieza a desplazarse desde la mente y el ego hacia su estado natural. Cuando digo «natural» quiero decir que no es pensado, que no está trazado ni alterado, que no hay que hacer un esfuerzo para mantenerlo. Para encontrar el final de la lucha tenemos que encontrar un estado de la conciencia que es completamente natural, que no lucha contra nuestro entorno interior ni exterior. Esto es lo que yo llamo «el espíritu consciente» o «el espíritu despierto». Es un vacío despierto. Esto puede parecer abstracto; pero, dicho de manera sencilla, es la apertura a un sentido vivido del no-saber. ¿Qué eres tú cuando no te defines a ti mismo? ¿Qué es del pasado, del presente o del futuro cuando no entras en tu mente para pensar en ellos? No es tan difícil llegar a probar esto, hacerse una idea de esta apertura y de esta tranquilidad. Pero no te conformes con llegar a conocer este estado de ser durante un breve instante. Esta es la puerta de entrada. Arrójate de cabeza a esta apertura y aprovecha la intimidad que se encuentra allí, en el no-saber.

## Lo que eres antes de nacer

Hay un pasaje maravilloso del *Evangelio de Tomás* en el que Jesús dice: «Bienaventurado el que existía antes de nacer». Jesús apunta aquí al hecho de *ser* en sí; está reconociendo esa esencia de lo que somos antes de que nuestras mentes crearan una imagen de nosotros mismos como de algo separado y distinto del resto de la vida. La verdad es que no podemos imaginarnos lo que éramos antes de nacer. Podemos contarnos un cuento sobre ello o proponemos una teoría al respecto; pero Jesús no se refería a esto. Antes de que cobraras forma, antes de que fueras una criatura en el vientre de tu madre, antes de que tus padres estuvieran juntos, ¿qué eras?

En general, nuestras mentes están tan abarrotadas de ideas acerca de quienes somos y de lo que somos, que nos vemos incapaces de sentir esta verdad del ser, aunque la mayoría sí que tenemos una impresión acerca de esta parte de nosotros. Tenemos una sensación difusa de que somos otra cosa de lo que fingimos ser. Cuando fingimos, tenemos una sensación profundamente arraigada de que nos falta algo; vemos que todas las imágenes que tenemos de nosotros mismos son incompletas en lo esencial.

Este sentimiento de insuficiencia no nos lo solemos confesar unos a otros más que rara vez. Nos guardamos el secreto por miedo a ser los únicos que sentimos esto. Creemos que todos los demás tienen bien claro quiénes son y lo que son; sin embargo, si se lo preguntas abiertamente a las personas, y si estas están dispuestas a abrirse de verdad, te dirán: «Sí, yo también he sentido esta incertidumbre». Te harán saber que han llegado a vislumbrar este descubrimiento de que la identidad que se han creado para sí mismos no capta realmente el sentimiento, la esencia de quienes son en sus

vidas. Te reconocerán que tienen con frecuencia la sensación de estar representando una obra de teatro. Somos muchos los que pasamos por la vida de esta manera. Estamos representando un papel que hemos aprendido, pero el problema es que no sabemos «desrepresentarlo». Creemos que necesitamos otro papel, un papel mejor quizá. Pero ¿es esto cierto, en realidad? ¿Qué pasaría si por un momento nos detuviésemos y no representásemos ningún papel, si nos permitiésemos a nosotros mismos des-nacer y sentir lo que éramos y quienes éramos antes de que cobrásemos forma, antes de que pareciésemos ser alguien distinto y diferente?

Si te detienes en este lugar de no saber quien eres, si te resistes a la tentación de conceptualizar una identidad, empezarás a sentir una presencia viva interior. Te abrirás a lo que yo llamo «una nada viva, preñada». Esto no es «una nada» que esté en blanco o carente de toda cualidad, sino más bien una nada que es extraordinariamente vital y llena de potencial. Podemos entrar aquí en una dimensión misteriosa que no es accesible por medio de nuestras rutas normales del pensamiento y del entendimiento; podemos ver claramente que lo que somos no es una cosa en la que podamos pensar. Sólo podemos pensar en lo que no somos. Lo que somos en realidad está vivo, despierto y consciente, y existe como potencial puro.

A partir de este lugar de potencial puro y de presencia viva, salimos al mundo de la forma. Nos nacen en el mundo. Nuestra forma se desarrolla en el vientre de nuestra madre mientras viajamos desde una vasta extensión de vacío hasta la dimensión física. Esta forma con la que empezamos a identificarnos, una forma meramente física, es en realidad una cosa inmensa que se desarrolla a partir de este potencial puro. Al cabo de nueve meses, ¡ahí estás tú, saliendo de ese vientre cálido y cómodo! El modo repentino en que nos nacen en esta vida supone toda una conmoción. Es tal la conmoción que el espíritu, que es abierto y libre, se contrae inmediatamente y se agarra al cuerpo, como cuando te agarras a tu compañero en el

cine al asustarte con una película de miedo. La conciencia hace esto mismo cuando naces. Es un cambio de entorno tan radical, que el espíritu se agarra al cuerpo, y en ese momento comienza la identificación.

Es posible que todo este proceso de nacimiento en el mundo de la forma se pudiera ver de modo distinto. Sí, el nacimiento cobrando forma se produce, y hay una aparición vivida de un cuerpo-mente; una manifestación maravillosa, de creatividad inimaginable. Contemplamos el espíritu disfrazado de cuerpo, bajo una forma que contiene una mente, sentidos y sentimientos. Pero si lo observamos muy de cerca, percibimos que esta forma, este cuerpo, no tiene nada que esté separado de manera alguna de su lugar de origen, de su fuente en el espíritu.

Aun durante este proceso del nacimiento cobrando forma y de nuestra maduración como seres humanos, la mayor parte de lo que verdaderamente somos queda «no-nacido». Esta cualidad del no-nacimiento no es una cosa que se vaya perdiendo con la edad. Es fácil caer en un trance de la mente y creemos que hemos perdido nuestro estado original, nuestra unidad verdadera con el espíritu. Pero esto no es más que un pensamiento. Es un efecto de la mente. En este mismo instante estamos viendo esta forma extraordinaria, en la que corre la sangre, palpita el corazón y respiran los pulmones. Esta forma está dotada de la capacidad de pensar, sentir e imaginar, de amar y odiar, de afirmar y dudar; está dotada de la capacidad maravillosa de sentir tristeza, pena y duelo, así como alegría, paz y felicidad profunda. Esto apenas tiene sentido. Todo esto forma parte de la expresión de tu naturaleza no-nacida, de tu naturaleza espiritual. Lo que no se ve se presenta bajo la forma de cuerpo, de mente y de una estructura de personalidad muy singular. Todos los nacimientos que se producen en el mundo de la forma física reciben un sentido del yo, para que el espíritu pueda operar desde entonces a través de él.

## **Serlo todo y no ser nada a la vez**

¿Es posible empezar a sentir ahora mismo que nuestros cuerpos, nuestras mentes e incluso nuestras personalidades son medios por los que nuestra esencia espiritual conecta con el mundo que nos rodea? ¿Que estos cuerpos y mentes son, en realidad, órganos sensoriales del espíritu? Nuestras formas físicas son el vehículo a través del cual la esencia espiritual llega a conocer su propia creación misteriosa; a asombrarse ante su creación, a quedarse atónita ante ella, impresionada por ella, incluso confundida ante ella. El espíritu es potencial puro que contiene todos los resultados posibles. Desde el punto de vista de nuestra esencia espiritual, no hay nada que se deba evitar. No se debe rehuir ninguna experiencia. Todo es un regalo a su manera, hasta las cosas dolorosas. En realidad, toda la vida (todo momento, toda vivencia) es una expresión del espíritu.

A veces nos sentimos claros, libres de confusiones e indecisiones. Cuando tenemos claro quiénes somos y lo que somos, obramos de forma clara y reaccionamos ante la vida desde un lugar de amor, paz, solidaridad y comprensión. ¿Cómo nos comportamos cuando no estamos claros, cuando estamos confundidos, cuando creemos que son ciertas cosas que no lo son? Tendemos a comportarnos como si estuviésemos perdidos, quizá de manera poco amable, incluso con crueldad. ¿No es verdad que todos nos hemos portado alguna vez con poca amabilidad? Y después, al recordarlo, hemos pensado: «¡Vaya! ¿Por qué he hecho eso? ¿Cómo he podido hacer eso?». El motivo por el que reaccionaste de esa manera es el mismo para todos nosotros: porque creías una cosa que no era verdadera.

Cuando el espíritu cobra forma, también él tiene la posibilidad de confundirse; y, cuando se confunde, tenemos emociones negativas y obramos en virtud de ellas. Debemos recordar que nuestra esencia espiritual verdadera no es sólo

bondad, no es sólo felicidad. Es todo y nada. Fuera de nuestra esencia espiritual no hay ninguna fuerza. No hay más que Dios, como nos han dicho los místicos. Mires donde mires, está Dios. Toques lo que toques, tocas a Dios. En todo. Nos han enseñado y nos han condicionado para que creamos que Dios es sólo lo bueno, que Dios, o el espíritu, o como quieras llamarlo, es «el bueno», y que todas las cosas dolorosas proceden de alguna otra fuente llamada «el diablo», o «el mal», o el *samsara*. Pero en realidad esto no es más que reducir el mundo a fragmentos. Es una manera infantil de entender lo divino. Si queremos despertar de verdad, si queremos acabar con el sufrimiento, tenemos que abrir nuestra idea misma de lo que es Dios, de lo que es el espíritu. Tenemos que darnos cuenta de que el espíritu es un potencial infinito que lo incluye todo. Y toda nuestra vida es prueba de que nuestra naturaleza espiritual lo contiene todo a la vez; de que podemos quedarnos claros o confundidos, de que podemos obrar con amor o con crueldad. Nuestra manera de obrar y de sentir depende de lo despiertos que estamos y de cuánto vivimos ese silencio, esa paz interior.

Recuerdo una conversación que tuve con mi madre hace años. Por entonces ella tenía cincuenta y tantos años. Me dijo: «¿Sabes? Cuando yo era joven, creía que cuando tuviera cincuenta años lo sabría todo. Creía que sería distinta de alguna manera. Pero aunque he tenido mucha experiencia de la vida, y ahora sé más cosas, la verdad es que soy la misma que he sido siempre». Mi madre aludía en aquel momento a una verdad muy profunda: que en todos y cada uno de nosotros hay algo que es lo mismo que fue siempre. Puedes sentirlo y percibirlo ahora, en este momento, porque se trata de eso que es consciente ahora mismo. Es eso que está escuchando, y oyendo, y sintiendo, y es eso que está pensando e imaginando en este mismo momento. Aunque no puedas conceptualizarlo, está allí: es algo que no puedes captar del todo, pero tampoco puedes perderlo nunca. Eso es lo que eres tú: una cosa que no puedes llegar a imaginarte

nunca del todo, pero que tampoco puedes perder de vista. Todo (tu cuerpo, mi cuerpo, el cuerpo de todos, todo lo que ves, toda mota de polvo, todo resto de basura al borde de la carretera) no es más que una manifestación de ese potencial puro que se llama espíritu.

Si recuerdas tu vida, ¿no adviertes que hay algo de ti que se mantiene siempre sin cambios? Tú tienes ahora mismo algo que es lo mismo que ha sido siempre. Prueba a ver si eres capaz de sentirlo. No intentes entenderlo. Límitate a sentirlo. ¿Qué tienes ahora que has tenido siempre?



## El gran regreso

Jesús dijo una vez: «El reino de los Cielos se extiende en la Tierra, y los hombres no lo ven». Se nos ha dado una idea del reino de los Cielos como un lugar de gran paz, descanso, felicidad y unidad. Se nos ha dado la idea de que podremos alcanzar ese lugar, ese descanso, en el futuro; de que está más arriba, en alguna parte, entre las nubes o entre las estrellas, y de que el cielo es un lugar muy especial, reservado para muy pocos. Pero con estas palabras Jesús nos recuerda, como tantos otros grandes maestros espirituales, que el cielo es esto, que todo lo que vemos es una manifestación del espíritu. Todo es Dios encarnado. ¿De qué forma cambia tu manera de funcionar en esta vida cuando te abres a esto? ¿Cómo hablarías a tu vecino o vecina si lo vieras como un ser humano muy corriente, igual que tú, pero también, muy dentro de sí, como encarnación de Dios? ¿Eres capaz de concebir al mismo tiempo estas dos realidades, que todos los aspectos de la vida tienen sus cualidades cotidianas y normales, pero que también son una expresión completa de la divinidad? ¿Te imaginas cómo podría ser tu trato con las demás personas si supieras que son las dos cosas al mismo tiempo?

Que dejemos paso a nuestra esencia espiritual no quiere decir que debemos despreciar nuestros cuerpos, nuestras mentes y nuestras personalidades; pero sí podemos ver que nuestros cuerpos, mentes y personalidades son una expresión del espíritu. No es un «o esto, o lo otro». Podemos ser cuerpo y espíritu al mismo tiempo, como la cara y la cruz de una moneda. Lo que descubrirás es que la única cosa que puede aceptar de todo corazón tu humanidad y este viaje completo y maravilloso de la vida es tu naturaleza espiritual interior. El amor que está buscando tu ego sólo lo puedes encontrar en tu esencia. Ningún «cuerpo» ni ninguna «cosa» te puede dar suficiente desde el exterior.

Tu presencia espiritual interior está absolutamente enamorada de lo que es, de todo lo que es. Se manifestó aquí de manera consciente, sabiendo que iba a ser tal como es, conociendo el peligro de que esta herramienta maravillosa de nuestra mente se engañase y se mintiese a sí misma. A pesar de ello, tomó de todos modos la decisión de encamarse, asumiendo este ciclo temporal del nacimiento, de la vida y de la muerte, para descubrir después que su esencia se ha mantenido igual a lo largo de todo el viaje. Al final no hay nada que ganar ni que perder. La única pérdida posible es que cierres los ojos a lo que es.

Mira dentro de ti, ahora mismo, en este preciso instante. Mira dentro de ti sin buscar nada en concreto. Límitate a mirar, escuchar y sentir, y permítete a ti mismo conocer esa presencia interior, esa transparencia del espíritu. Tú también empezarás a saber lo que sabía Jesús: que existías antes de cobrar ser, e incluso después de haber cobrado ser sigues siendo, en esencia, lo que eres. Nacer significa, sencillamente, que llegas a ser nada y algo al mismo tiempo. Todos sabemos, claro está, que es fácil que perdamos de vista nuestra nada divina cuando parece que somos algo; pero el don de la vida es que llegamos a ser las dos cosas a la vez. Este es, en realidad, nuestro gran regreso. Es un regreso a nuestros sentidos. Un regreso a nuestro nacimiento, aquí y ahora, para recordar quiénes somos. Sólo entonces seguimos adelante con la empresa de ser lo que somos de verdad, de no perdernos en nuestras mentes. Utiliza tu cuerpo y tu mente como expresión de tu esencia, como medio para conectar con los demás y como medio para recordar a los demás la verdad de lo que somos.

## 5

# Sentir la energía de la emoción

Una vez, en un retiro que impartía yo, una mujer se acercó al micrófono y dijo:

—¡Siento una rabia inmensa dentro de mí! ¡Aun estando aquí, en este retiro, donde nadie me molesta ni me desafía, siento mucha rabia! Miro a las personas y advierto que las estoy juzgando y tengo resentimientos hacia ellas, sin el menor motivo. He pasado una gran parte de mi vida sintiendo mucha ira, muchísima.

Yo advertía en sus ojos y en su postura corporal que aquellas emociones, la ira y la rabia, habían invadido todo su sistema, en efecto.

Lo que dije fue lo siguiente:

—No quiero hablar contigo. Quiero hablar con tu rabia.

En un primer momento me miró con cierta perplejidad. No entendía lo que yo quería decir; de modo que se lo repetí. Dije:

—Quiero hablar con la emoción de la rabia. Dime cómo ve la vida, lo que piensa de los demás. ¿Qué juicios hace de las personas más importantes de tu vida?

Ella me miró con expresión de horror, y dijo:

—¡Oh, no! ¡Eso no!

—Sí, sí, sí —dije yo—. De eso es de lo que quiero hablar contigo. Quiero que des voz a la rabia. Deja de considerarte separada de ella; deja de intentar librarte de ella. Permite por un momento que tu mente sea un reflejo de ella.

Afortunadamente, era una mujer muy valiente. Como había sufrido tanto, estaba dispuesta a arriesgarse; de modo que se puso a hablarme desde la emoción de la rabia. Lo que salió a la superficie fueron todos sus pensamientos e ideas tóxicas, todos los modos en que su mente había formado conclusiones acerca de la vida y de las personas de su vida, muchas de las cuales se basaban en momentos muy difíciles que había vivido en su infancia y juventud. Mientras yo la alentaba a seguir, diciéndole «¡sí!», y «¡cuéntame más!», y «¡sigue contando!», ella se iba animando más a dejar hablar a aquella voz de la rabia. Cuando lo hizo, le salieron de dentro todos los juicios, las culpas y las condenas. Y después de haber hablado de este modo durante un rato, empezó a surgir una voz más suave. Era la voz del dolor y la pena profunda. Estaba dando voz, literalmente, a su dolor y a su sufrimiento. Y mientras lo hacía yo empecé a ver con exactitud por qué sufría tanto.

## **Deja hablar a tu sufrimiento**

Nuestro sufrimiento tiene dos componentes: un componente mental y un componente emocional. Solemos considerar estos dos aspectos por separado; pero en realidad, cuando nos encontramos en estados de sufrimiento profundo, solemos estar tan abrumados por la experiencia de la emoción que nos olvidamos y nos hacemos inconscientes del cuento que tenemos en la mente que está creando y manteniendo ese sufrimiento. Así pues, uno de los pasos más vitales para abordar nuestro sufrimiento y superarlo es empezar por acopiar el valor y la disposición necesaria para vivir verdaderamente lo que estamos sintiendo sin maquillar lo que sentimos. Para permitirnos de verdad a nosotros mismos mantenernos en la profundidad de nuestras emociones, debemos dejar de juzgarnos a nosotros mismos por lo que surja, sea lo que sea.

Te invito a que dediques algún tiempo (media hora, quizá) a permitirme a ti mismo sentir, sin más, lo que hay; a dejar que surja cualquier sensación, sentimiento o emoción sin intentar evitarlo ni «resolverlo». Deja que surja sin más lo que hay. Entra en contacto con su sensación cinestésica, con cómo son esas experiencias cuando tú no estás intentando expulsarlas o explicarlas. Límitate a sentir la energía de la emoción o de la sensación. Puedes notarla en el corazón, o en el plexo solar, o en el vientre. Procura identificar dónde está la tensión en tu cuerpo; no sólo dónde está la emoción, sino qué partes del cuerpo sientes rígidas. Puede ser el cuello o los hombros, o puede ser la espalda. El sufrimiento se manifiesta en forma de emoción (de emoción profunda y dolorosa, en muchos casos), y también de tensión en el cuerpo. El sufrimiento también se manifiesta en forma de determinadas pautas de pensamiento circular. Cuando sientas una emoción determinada, permítete a ti mismo empezar a oír la voz del sufrimiento. Esto no puedes hacerlo quedándote fuera del sufrimiento, intentando explicarlo o resolverlo; debes hundirte de verdad en el dolor, incluso relajarte en él para dejar hablar al sufrimiento.

Muchas personas nos resistimos a hacer esto, porque, cuando el sufrimiento habla, suele hablar con una voz muy terrible. Puede ser francamente maligna. La mayoría de las personas no queremos creer que llevamos dentro una voz como esta; a pesar de lo cual, para pasar más allá del sufrimiento es fundamental que nos permitamos a nosotros mismos vivirlo en su totalidad. Es importante que abramos todas las emociones y todos los pensamientos para llegar a vivir plenamente lo que hay allí.

Cuando adviertas dentro de ti algún dolor emocional, deja que te hable tu mente dentro de tu cabeza. O hasta puedes hablar en voz alta. Yo suelo recomendar a la gente que ponga por escrito lo que dice la voz de su sufrimiento. Procura condensarlo todo lo que puedas, de manera que cada frase contenga una idea por sí misma. Por ejemplo, la voz del sufrimiento puede decir algo así como «¡odio el mundo!», «¡el

mundo no es justo nunca!», «¡jamás he conseguido lo que quería!», «¡mi madre no me dio nunca el amor que me hacía falta!», etcétera. En muchos casos, si te lo guardas todo en la cabeza, no hace más que convertirse en un gran embrollo. Así pues, el primer paso para soltar este embrollo es decir en voz alta o escribir lo que dicen estas voces del sufrimiento.

Lo que estás buscando ahora es el modo en que tu sufrimiento, el modo en que la emoción concreta que estás viviendo ahora, ve verdaderamente tu vida, ve lo que pasó y ve lo que está pasando ahora. Para ello, tienes que entrar en contacto con el cuento de tu sufrimiento. Si mantenemos nuestro sufrimiento, es por medio de estos cuentos; por eso tenemos que decir en voz alta estos cuentos o recogerlos por escrito, aunque los relatos parezcan intolerables por lo cargados que están de juicios de valor, de culpas o de condenas. Si permitimos que estos cuentos vivan soterrados, en la mente inconsciente, se seguirán regenerando todas las emociones dolorosas.

Tómate ahora un momento para dejar que una parte de tu sufrimiento cuente su cuento. En primer lugar, da nombre a la emoción; después, déjala hablar. ¿Qué piensa de ti esta emoción? ¿Qué piensa de los demás, de tus amigos, de tu familia? ¿Qué es lo que más odia? ¿Por qué aparece en un día determinado? ¿Qué hay debajo de estas emociones? Deja que tu sufrimiento cuente toda su historia.

## **Cómo mantenemos nuestro sufrimiento**

Hace poco tiempo acudió a mí una mujer que se encontraba en un estado de desesperación profunda. Yo le pregunté:

—¿Cuánto tiempo ha estado contigo esta desesperación?

—Desde que yo recuerdo, o casi —respondió ella.

Yo le pregunté:

—¿Cuándo empezó? ¿A qué edad recuerdas que esta desesperación pasó a ser de verdad una parte muy potente y poderosa de tu experiencia?

Ella me contó que una vez estaba acostada en la cama y lloraba, llamando a su madre, y su madre no venía. Ella seguía llorando, llorando, y su madre seguía sin venir. Me dijo que por entonces tenía unos seis años. Allí acostada, empezó a sentirse abandonada. Esto es muy corriente entre los niños pequeños. Cuando somos muy pequeños y tenemos ansiedad, sufrimos o estamos tristes o simplemente confusos, lloramos como cosa natural. En muchos casos, si no se nos cubren nuestras necesidades emocionales, llegamos a determinadas conclusiones respecto de la vida; nos creamos pequeños cuentos en la cabeza sin saberlo siquiera. Puede tratarse de un cuento del tipo de «mi madre me odia. No le importo. Yo no recibo nunca lo que quiero de verdad». Naturalmente, parecen muy verdaderos en el momento, como pasa con todos los cuentos. Cuando yo hablé con aquella mujer concreta, su cuento era que la habían abandonado y que su madre no le había dado nunca lo que ella necesitaba de verdad.

Así que la animé a que contara todo el cuento, y cuando hubo terminado, le dije:

—Muy bien. Ahora que has contado el cuento, ahora que te has puesto en contacto con la voz de tu sufrimiento, vamos a emplear la voz de tu sufrimiento para liberarte.

De modo que le pedí que hiciera memoria y se replanteara de verdad la primera conclusión que había forjado su mente acerca de aquel hecho: «Me abandonaron cuando más necesitaba yo a mi madre». Le pedí que se repitiera aquel cuento. Le dije:

—En este mismo momento, cuéntate ese cuento y observa cómo te sientes.

Ella se contó a sí misma el cuento:

—«Me abandonaron cuando más necesitaba yo a mi madre».

—¿Qué pasa dentro de ti? —le pregunté yo—. ¿Qué sientes cuando te cuentas ese cuento?

—Desesperación y tristeza —me dijo.

De modo que volvimos a repetirlo.

—Ahora, cuéntate el mismo cuento y repítelo varias veces —le dije. Lo hacía para que su cuerpo y su mente pudieran empezar a asociar el hecho de que era esta conclusión que tenía ella en la mente lo que mantenía aquella vivencia tan potente y poderosa.

Cuando se hubo contado el cuento un par de veces más, le hice una pregunta que ella no se esperaba.

—Este cuento de lo que pasó ¿es cierto en realidad? ¿Es verdaderamente exacta tu conclusión?

—¡Sí!. —fue su primera respuesta—. ¡Me abandonaron, y yo necesitaba a mi madre, y nunca me dieron lo que necesitaba!

Volví a preguntarle:

—¿Qué pasa cuando te cuentas este cuento y lo crees?

—Bueno —dijo ella—, vuelvo a sentir la desesperación. Vuelvo a sentir el abandono. Siento una tristeza grande, muy grande.

—Está bien. De acuerdo. Recuerda ese hecho —dije yo; porque tampoco queremos negar lo sucedido; no intentamos fingir que no pasó lo que pasó. Añadí entonces—: Lo que quiero que hagas es ver si eres capaz de recordar aquel hecho, pero sin contarte a ti misma ningún cuento sobre el mismo durante un momento. No llegues a ninguna conclusión sobre tu madre, ni sobre la vida, ni sobre el abandono, ni sobre nada. Límitate a vivirlo sin palabras.



Cuando ella cerró los ojos, advertí que tenía un recuerdo de lo sucedido. Estaba repasando mentalmente aquel recuerdo; yo lo notaba por la postura de su rostro y de su cuerpo. Después, abrió los ojos y dijo:

—Cuando recuerdo lo que pasó, sin contarme ningún cuento, sin llegar a ninguna conclusión, sin echar culpas ni decirme a mí misma que no me dieron lo que necesitaba, la verdad es que me siento mejor. Pero ¿sabes?, ¡es que mi cuento parece muy verdadero! ¡No me dieron lo que necesitaba! ¡Es verdad que me provocó tristeza! ¡Desde entonces siento este dolor profundo!

Yo volví a decirle:

—Vuelve a vivir el mismo recuerdo, pero absteniéndote del relato, absteniéndote de las conclusiones que ha forjado tu mente. No te juzgues a ti misma por forjarlas; límitate a ver si eres capaz de vivir el cuento sin ellas.

Ella volvió a cerrar los ojos y se imaginó lo que había pasado; y después abrió los ojos de nuevo y yo dije:

—¿Cómo es ahora esa experiencia, antes de que te cuentes a ti misma un cuento sobre ella?

Ella me dijo:

—¿Sabes? Ahora no es más que un recuerdo. Solamente es una cosa que pasó, pero no me desencadena ningún sentimiento.

Fue en ese momento cuando ella empezó a comprender aquel vínculo que existía entre su mente y su cuerpo, entre su vida emocional y su vida del pensamiento. Empezó a ver cómo actúan juntos el pensamiento y el sentimiento para crear sufrimiento; empezó a hacerse cargo de cómo funciona todo este fenómeno del sufrimiento. Este dolor y este sufrimiento arraigados que se quedan con nosotros durante muchos años, o incluso a lo largo de toda una vida, casi siempre se mantienen donde están en virtud de las conclusiones

inconscientes que forjamos en el momento. Estos momentos se pueden producir cuando somos niños, o cuando caemos enfermos, o perdemos el trabajo, o rompemos con un ser querido; en cualquier situación en que vivimos tristeza, duelo o dolor profundos. Cuando eres capaz de aprender a separar, en esos momentos, la vivencia de las conclusiones que forja la mente, entonces empiezas a abrir dentro de ti un espacio donde puede salir la emoción, de tal manera que no tiene que repetirse una y otra vez.

## **Tener una experiencia completa**

Las emociones dolorosas tienden a regenerarse dentro de nuestros sistemas, momento a momento, mes a mes y año tras año. Si queremos cortar de raíz esta regeneración, debemos llegar a entender profundamente y a encarnar lo que yo llamo «la experiencia completa». Cuando nos encontramos ante una emoción difícil, solemos evitar la experiencia, ya sea reprimiéndola o exteriorizándola de manera impulsiva; en realidad no vivimos hasta el fondo lo que hay. A lo largo de muchos años hemos aprendido a hacer esto como modo de sobrellevar las emociones y los pensamientos desagradables que van fluyendo a través de nuestras vidas. Pero siempre que rehuimos y evitamos lo que hay, generamos sufrimiento futuro para nosotros mismos y, en muchos casos, también para los que nos rodean.

Estas estrategias de defensa surgen en nuestras mentes como intento de explicar las cosas que nos pasan. Cuando vivimos emociones o sentimientos dolorosos, nuestra mente empieza inmediatamente, de manera frenética a veces, a contarse a sí misma un cuento para construir un marco que explique por qué nos sentimos como nos sentimos. Lo habitual es que, a medida que se va desarrollando este proceso, nos volvamos cada vez más inconscientes. Digo «inconscientes»

en el sentido de que no llegamos a vivir de manera completamente plena y abierta lo que pasó. Nos contraemos y nos retraemos de la experiencia, lo cual, en realidad, es bastante normal. Nadie quiere sentirse mal; por eso parece natural contraerse y retraerse. Pero siempre que nos contraemos de una experiencia directa y que forjamos un cuento, nos hemos vuelto inconscientes. En cuanto nos volvemos inconscientes, la emoción que se produjo en esa ocasión, sea la que sea, quedará bloqueada en nuestro sistema. Se quedará allí y se irá regenerando una y otra vez hasta que nosotros encontremos la capacidad de vivir esa emoción sin volvernos inconscientes de ningún modo.

Cuando pido a las personas que me hablen desde la emoción, es para que puedan oír el cuento que contribuyó a que se volvieran inconscientes. Aunque nuestros cuentos acerca de lo que pasó puedan parecernos muy justificados, lo más importante que debemos recordar es que, en realidad, hacen que nos volvamos inconscientes y bloquean el sufrimiento en nuestros cuerpos. En realidad, lo que debemos hacer, por el contrario, es encontrar la capacidad de vivir lo que sentimos sin crear más pensamientos al respecto. Cuando empiezas a vivir un sentimiento difícil, ves que suele estar asociado a un recuerdo. Cuando vuelvas a reproducir en tu mente ese recuerdo, si lo dejas estar sin que vaya acompañado de un cuento ni de una conclusión, empiezas a sentir que la emoción se libera de tu sistema. Puede que no sea así inmediatamente; de hecho, puede que la experiencia del sufrimiento llegue a hacerse incluso más intensa durante algún tiempo. Pero esto sólo se debe a que ahora la estás viviendo de manera consciente, y no de una manera insensibilizada ni disociada. Estás adquiriendo una gran intimidad con la experiencia de tu sufrimiento momento a momento.

Nuestros cuerpos están muy bien adaptados para purgarse del sufrimiento. Por ejemplo, cuando lloramos, nuestros cuerpos están intentando purificarnos expulsando las

emociones dolorosas y tóxicas. Pero mientras que nuestro cuerpo suele intentar ayudarnos a dejar el sufrimiento, nuestra mente hace lo contrario. Nos re-traumatiza con sus cuentos y con sus conclusiones. El desafío estriba en que cualesquiera conclusiones a las que hayamos llegado acerca de los momentos dolorosos de nuestras vidas nos parecerán muy justificadas, porque nuestras mentes son bastante inteligentes. Tendremos muchas pruebas que demostrarán cómo y por qué la versión de lo sucedido que da nuestra mente es exacta y verdadera.

La próxima vez que empieces a sentir alguna emoción muy poderosa, intenta oír el punto de vista que creó tu mente acerca de ella; sin juicios de valor, sin titubeos y sin negaciones.

Quizá te convenga recogerlo por escrito; de lo contrario, puede parecer demasiado caótico. Una vez te hayas puesto en contacto con el cuento, o con la visión o con la conclusión que subyace detrás de una emoción determinada, puedes invitarte a ti mismo a vivir esa misma experiencia sin el cuento. No te preocupes: el cuento seguirá allí si quieres volver a él.

A base de indagar de esta manera, tu cuerpo empieza a sentir la diferencia entre una emoción en bruto, pura, y una emoción que es vieja, que está muy arraigada y que se mantiene por medio de un cuento.

## **Dejar nuestra resistencia a lo que hay**

Hace algunos años conocí a un caballero que me habló de una emoción dolorosa que estaba viviendo. Le pedí que me hablara desde la emoción, que me contara qué sentía la emoción acerca de él, acerca del mundo y acerca de los demás. Él miró en su interior y dijo:

—¿Sabes, Adya? No encuentro ningún cuento.

—¡Lo hay! —dije yo.

—La verdad es que no lo encuentro —dijo él.

De modo que le animé a que pasara una semana o dos sin hacer otra cosa que estar con la emoción, y que volviera después a contarme su experiencia. Unas semanas más tarde hablamos de su sufrimiento. Me contó que había pasado cosa de una semana con él, buscando atentamente cualquier cuento que pudiera haber. Al principio no era capaz de encontrar nada. Después, comprendió:

—Si no podía oír el cuento de mi sufrimiento, si no podía oír el punto de vista de mi sufrimiento, era porque yo mismo me estaba apartando de él. No era más que testigo de ello.

—¡Si! —dije yo—. Para vivirlo plenamente, tienes que dejar de ser testigo de ello.

Lo que pudo ver fue que, cuando hubo dejado de estar como testigo, el cuento empezó a salir, y él lo dejó fluir sin más. Vio por medio de este proceso que lo que había bloqueado el cuento en su sistema había sido aquella combinación de sentimiento y de pensamiento; y cuando fue capaz de dejar salir a los dos, incluida la parte intelectual del cuento, la basada en los pensamientos, la emoción se despejó por sí misma.

En otra ocasión conocí en Hawái a un hombre que había contraído la polio siendo niño. Tenía un síndrome por el cual algunos síntomas de la polio volvían a aparecerle de adulto. Llevaba en el cuello y en los hombros un armazón que era literalmente como una jaula, y que servía para sujetarle la cabeza en su sitio, por los grandes dolores que sufría en el cuello, en los hombros y en la espalda. No podía funcionar sin que se le sujetara la cabeza, y tenía que tomar grandes dosis de analgésicos cada día para salir adelante.

Me contó que un día, hojeando un libro en una librería, leyó la frase siguiente: «No es necesario resistirse al dolor». Y, según me dijo, aquellas palabras le llegaron tan hondo, de alguna manera, que literalmente dejó caer el libro y se puso de

rodillas. Estaba tan aturdido que se quedó allí, inmóvil, durante cosa de un cuarto de hora. Me comunicó que aquel pensamiento, aquella idea de que no tenía necesidad de luchar contra su dolor, era tan inusitado y tan poderoso que lo hizo ponerse de rodillas.

A él, como a la mayoría de los seres humanos, le parecía absolutamente lógico luchar contra su dolor. No hablo ahora del dolor emocional, sino del dolor físico, del dolor en bruto que tienen que soportar a diario muchas personas. Aunque podamos ser capaces de liberarnos del sufrimiento, el dolor constituye una parte muy importante de la vida humana. Por mucho que nos liberemos, todavía estaremos sujetos de cuando en cuando al dolor, al dolor físico, en bruto. No podemos huir del dolor; pero lo que sí podemos hacer es cambiar nuestra relación con él. Lo que me dijo aquel hombre fue que, cuando se hubo levantado del suelo de la librería, cuando se hubo recuperado del asombro que le había producido aquella breve frase, se volvió a su casa y, durante los días siguientes, observó que sufría mucho menos dolor, cerca de la mitad que el día anterior mismo. Fue a ver a su médico y le pidió que le bajara la medicación contra el dolor. El médico le advirtió que aquello podía no ser buena idea, y el hombre se marchó. Volvió al cabo de una semana y dijo al médico:

—No. Estoy dispuesto a bajar la medicación contra el dolor. Lo estoy de verdad.

—No, no —dijo de nuevo el médico—. Creo que debemos dejarla como está.

Por fin, el hombre preguntó al médico:

—¿Por qué no quiere bajarme la medicación para el dolor? Le digo que no estoy sintiendo el dolor con la misma intensidad que antes.

—¿Está pensando en matarse? —le preguntó entonces el médico a su vez.

—¡Cielos! ¡No! —dijo el hombre—. ¡Nada más lejos de mi intención! Sencillamente, me he dado cuenta de que no tengo que luchar contra mi dolor, y este descubrimiento ha cambiado espectacularmente mi experiencia.

—Bueno —le explicó el médico—, es que, a veces, cuando las personas que tienen muchos dolores dicen que quieren dejar la medicación para el dolor, es porque han decidido quitarse la vida, y esta decisión les produce una sensación temporal de liberación. Yo me temía que usted quisiera reducirse la medicación por este motivo.

El hombre explicó al médico que no era así en absoluto; le explicó su descubrimiento de que ya no tenía que luchar contra su dolor, y cómo le había desaparecido casi todo el dolor por haber descubierto aquello. Antes, la lucha que mantenía su mente contra la sensación de dolor le había agravado mucho el dolor mismo.

Yo también he tenido una experiencia muy semejante a esta. Hace algunos años tenía unos dolores de estómago que me hicieron acudir al hospital varias veces para recibir tratamiento. En una ocasión terminé en la sala de urgencias, doblado sobre mí mismo por los fuertes dolores. No había experimentado nunca una cosa así. Mi mujer preguntó a la enfermera si podían darme unos analgésicos, pero ellos repetían que no podían darme nada mientras no me viera un médico. Como otras muchas salas de urgencia de nuestro país, estaba abarrotada, y el médico tardó casi tres horas en verme. Mientras esperaba, el dolor fue agudizándose, y cuando quise darme cuenta estaba acurrucado en posición fetal sobre una silla, temblando literalmente mientras mi cuerpo entraba en shock. El dolor era tan intenso que se me reducía el campo visual y tenía la impresión de que iba a perder el sentido. He de reconocer que en parte deseaba desmayarme.

En el transcurso de aquellas horas alcancé un entendimiento profundo, distinto de ningún otro que hubiera tenido antes: el de que era vital para mí no resistirme al dolor

de ninguna manera. Si tenía el menor pensamiento sobre el futuro, o sobre cuánto podría durar el dolor, o sobre si se acabaría alguna vez, el dolor se volvía más intenso todavía. Como reacción a este entendimiento, me quedé con lo que estaba sucediendo, sin pasar a ningún otro de los pensamientos que podían presentarse en potencia. Me fusioné con el dolor, literalmente. No quiero decir que con aquello se me pasara el dolor, ni que no me encontrara en una situación muy difícil; pero la diferencia era que yo no sufría.

Tenía un gran dolor físico, pero no sufría. Me quedó claro que el sufrimiento y el dolor son, en realidad, dos cosas distintas. El sufrimiento surge de nuestra resistencia a lo que es. Esto es lo que nos provoca sufrimiento psicológico o emocional. El dolor es una consecuencia inevitable de la vida. A veces vivimos cosas que son muy dolorosas. Hay personas que viven toda la vida con dolores crónicos. Hablando con personas que sufren dolores crónicos y que han practicado introspecciones profundas, descubrí que las personas que mejor afrontan el dolor no se creen nada de lo que piensan acerca de su dolor. No se creen los pensamientos que tienen acerca del futuro, y no complacen a su mente intentando racionalizar el dolor. Lo que me han dicho todos es que, cuanto más consienten que intervengan sus mentes, más miedo sienten ellos y más se agudiza el dolor.

## **Abandonar nuestras conclusiones acerca del pasado**

Cuando miramos directamente aquello que sustenta nuestro sufrimiento, las ideas y las conclusiones de la mente, puede resultar bastante difícil dejarlo todo, pues estas conclusiones parecen muy razonables y justificadas en muchos casos. De hecho, casi sería insultante sugerir que no son verdaderas.



Hablé con una mujer que me contó una historia acerca de su infancia, y me dijo:

—Mi madre debería haber sido más buena conmigo.

Yo le pregunté:

—¿Es eso verdaderamente cierto?

¡Y ella me miró como si estuviera loco!

—¡Claro que es verdaderamente cierto! —dijo—. Los padres deben tratar a sus hijos con bondad. ¡Todo el mundo lo sabe!

—Ya sé que esa es la conclusión que aceptamos —dije yo—; pero ¿es verdaderamente cierto? ¿Es verdad que los padres deben tratar a sus hijos con bondad?

La expresión de su rostro me indicaba que ella no era capaz de figurarse por qué le preguntaba aquello que a ella le resultaba tan evidente. Dije a continuación:

—Entiendo que tratar a los hijos con bondad es cierto para ti; es lo que valoras; pero, evidentemente, no era la verdad para tus padres, pues no era lo que hicieron.

Cuando discutimos con lo que fue, el único que va a sufrir somos nosotros mismos. El motivo de la discusión no importa. Tampoco importa lo justificada que esté nuestra resistencia. Cuando nos ponemos a mirar a fondo lo que hace nuestra mente, vemos que nuestras conclusiones y justificaciones de nuestro propio sufrimiento son lo que hace que prosiga el sufrimiento mismo.

El trabajo con esta mujer en concreto me llevó cierto tiempo, y tuve que invitarla a que viera que, cuando se contaba a sí misma el cuento de que «los padres deben tratar a sus hijos con bondad», el cuerpo se le ponía más tenso y contraído, y ella sentía un dolor emocional más profundo, e incluso trauma en el corazón. Como paso siguiente, la invité a que tuviera un recuerdo de sus padres pero sin llegar a

ninguna conclusión. Vi que se ponía a pensar y que regresaba al pasado, y mientras ella tenía un recuerdo de algunas de las cosas que le provocaban tanto dolor, yo le pregunté:

—¿Cómo te sientes cuando no te dices nada a ti misma acerca de cómo deberían haber sido tus padres?

Ella respondió:

—Bueno, es tolerable. La verdad es que me siento mucho mejor.

Pero añadió en seguida:

—¡Pero es verdad! ¡Los padres no deben tratar mal a sus hijos!

—¿Lo sabes de verdad? —repuse yo—. ¿Sabes verdaderamente que eso es cierto? Nosotros pensamos que es cierto, creemos que es cierto; puede que sea para ti un valor sagrado; pero cuando imponemos al pasado nuestros valores del presente, estamos condenados a sufrir. La verdad es que tus padres no te trataron bien. Lo verdadero es eso. Eso es lo que pasó. Te hicieron daño, y ese daño es verdadero. Ese sentimiento es verdadero. Esa emoción es muy verdadera. Lo que tú te dices a ti misma sobre lo que pasó y sobre lo que deberían o no deberían hacer las personas, eso no será nunca tan verdadero como lo que sucedió en realidad.

Para muchas personas, este es un salto muy grande; porque la sociedad, la escuela, nuestros amigos y nuestra cultura nos enseñan que determinados cuentos y conclusiones acerca de la vida están dotados de una realidad objetiva. Pero la verdad es que los padres a veces se portan mal, y que los hijos a veces se portan mal. Tus amigos se portan mal a veces, y estoy seguro de que ha habido veces que no te has portado bien con tus amigos. Puede que hayas vivido sufrimientos muy reales; pero, si a estos les añadimos encima lo que creemos que debería ser o que no debería ser, esta postura mental bloquea literalmente en nuestros sistemas la emoción dolorosa. Así pues, aunque nos resulte muy difícil ver esto, por lo mucho

que se opone a nuestra manera de pensar, es absolutamente necesario verlo si queremos poner fin de verdad al sufrimiento.

No quiero decir que debas reprimir de ninguna manera lo que sucedió en el pasado, ni que debas fingir que no te hizo un daño inmenso. No pido a las personas que se cuenten el cuento contrario: «Ah, si los padres tratan mal a sus hijos, no pasa nada». Lo único que te pido es que te quedes con lo que ha sido y con lo que es, ahora. ¿Cómo te sientes ahora mismo? Observa cómo son las cosas cuando puedes sentir todo lo que hay, sin decirte a ti mismo nada acerca de ello. En algunas ocasiones, la sensación se puede volver más vivida temporalmente. Hasta puede herir más hondo todavía cuando la emoción empieza a purgarse de tu sistema. Cuando te vas volviendo más consciente, tu sufrimiento emocional se puede volver mayor todavía durante cierto tiempo. Es como si te estuvieras descongelando, saliendo de un entumecimiento mental y emocional. Pero esta descongelación es absolutamente fundamental, pues, si no nos purgamos de todos los cuentos que sustentan nuestro sufrimiento, no llegaremos nunca a sentir la libertad y la paz de relacionarnos con la vida desde la perspectiva de la verdad.

Cuando te hagas una idea de los muchos modos en que nuestros pensamientos y nuestros cuentos nos mantienen sumidos en el sufrimiento, empezarás a acceder verdaderamente a algo que tiene una importancia mucho mayor. Es algo que puedes aplicar para ampliar tu visión de la vida. De cualquier manera en que hacemos de la vida un constructo, de cualquier manera en que llegamos mentalmente a conclusiones sobre lo que es, o sobre lo que fue o sobre lo que será, estamos reduciendo nuestra experiencia de la vida. Todas estas son las formas que adopta nuestra discusión con lo que es. Cada vez que discutes con lo que fue, con lo que es o con lo que será, limitas tu capacidad para vivir la vastedad de quien eres. Esto es inevitable. No importa lo que pasó, ni lo cruel que fue una persona, ni lo injusta que fue una cosa. Puede que todas esas cosas lo fueran, en efecto, y que el dolor

haya sido muy profundo y muy real; pero cuando oponemos una resistencia mental, cuando decimos que algo debería o que no debería haber pasado, entonces estamos discutiendo con lo que pasó o con lo que está pasando. Cuando discutimos con la vida siempre perdemos, y gana el sufrimiento.

## **Vive este momento como libre de sufrimiento**

Observa cómo se siente tu cuerpo cuando tu mente discute con lo que es. Observa el cambio emocional que se produce y lo que pasa cuando empiezas a abrir la mente, aunque sólo sea un poco, y aceptas la posibilidad (sólo la posibilidad) de que tus conclusiones sobre un hecho de la vida, tus juicios sobre él, quizá no sean en realidad tan ciertos como crees. Verás que, con sólo tener en la mente esa posibilidad, tu entorno emocional empieza a cambiar. Empezarás a sentir más el momento presente, y la liberación del sufrimiento consiste en eso.

Cuando entras en el presente, empiezas a vivir un momento que en realidad está libre del sufrimiento. Si entras en él sin palabras, con el corazón abierto, consintiéndote a ti mismo sentir lo que hay, sea lo que sea, descubres que llevas en el bolsillo la llave para dejar el sufrimiento. No es raro sentir miedo cuando empiezas a hacerte presente, aquí y ahora: «¡Ay! ¿Cómo puedo estar aquí y ahora, tan desnudo, tan abierto? ¿Qué me va a pasar? ¿Me haré daño si estoy plenamente aquí y ahora?». Surgirán preguntas de este tipo. Pueden desvelarse miedos parecidos, de modo que hace falta valor. Hace falta alguna disposición a sentir lo que hay, aquí, ahora mismo. Si surge el miedo, déjalo surgir, sin más, y deja que se te purgue del cuerpo y de la mente.

En tu disposición a hacer una pausa durante un momento de dificultad, a respirar unas cuantas veces y sintonizar con

todo lo que hay aquí, puedes advertir que empieza a surgir una presencia reconfortante. Permitiéndote a ti mismo sentir y conocer esta presencia, puedes abrirte cada vez más a lo que se está revelando en este momento. Aunque produzca miedo, hay una sensación subyacente de bienestar que está siempre contigo, plenamente disponible, aunque tú *no te sientas* bien. Mi maestra solía llamarlo «el tú que no tiene dificultades, aunque tú estés teniendo dificultades».

La primera vez que la oí hablar de aquel «tú» siempre presente, no entendí de qué estaba hablando; pero acabó por ejercer un gran impacto sobre mí. Me quedé con aquello, y pensaba: «¿Qué será eso? ¿Qué es el yo que no tiene dificultades, aun cuando yo tenga dificultades?». Porque, hasta entonces, yo pensaba que o bien estaba teniendo dificultades, o no las estaba teniendo. Era o lo uno o lo otro. Sin embargo, cuando tienes miedo, si te detienes de verdad y te abres, verás que el miedo sucede dentro de un espacio de impavidez; que la pena sucede dentro de una presencia reconfortante; que cuando tenemos la disposición a abrirnos de verdad y a vivir nuestra propia resistencia a esa apertura, vivimos un estado de tranquilidad y de relajación que subyace bajo todos nuestros traumas, bajo todo nuestro «mal-estar».

Al final, abrimos a este otro campo del ser (que es, literalmente, el primer anticipo de otro estado de la conciencia) es lo que nos permite ir más allá del sufrimiento. El sufrimiento forma parte integral del estado egoico de la conciencia, en el cual nos vemos a nosotros mismos como separados. Desde ese estado de la conciencia, todo momento doloroso de nuestra vida se interpretará de una manera que reforzará nuestro sentido de separación y de aislamiento. Por eso muchas personas se sienten cada vez más aisladas y más separadas al hacerse mayores en la vida. Desde el estado egoico de la conciencia, es fácil interpretar una gran parte de la vida como prueba de que verdaderamente estamos muy solos y de que en realidad no existe el fin completo del sufrimiento, o un alivio verdadero del mismo, cuando nos ceñimos a estos

puntos de vista egoicos. Pero al renunciar a nuestra necesidad y a nuestro deseo de controlar, explicar y creer el modo en que nos hablan las mentes acerca de lo que fue y de lo que es, encontramos una capacidad de abrirnos a un estado nuevo de la conciencia.

Inicialmente se vive sólo como un estado de quietud, anticipo de una conciencia despierta en la que empieza a desvelarse una presencia. Si te permites a ti mismo relajarte en esta quietud, en este silencio, empiezas a ser testigo de cómo surge esta presencia. Al principio puede parecer una cosa sutil, pero lo que está pasando en realidad es que empiezas a acceder a un estado de la conciencia completamente nuevo y que es francamente inmenso. Al darle tu atención, al hacerte consciente de esta presencia y quietud interior, aun estando en plena actividad, te haces cada vez más disponible al alborear de esta vasta extensión donde puedes despertar de la creencia y de la experiencia de la separación. Te das cuenta de que tú mismo eres un pozo hondo de consciencia, una extensión interior que está siempre allí. Sólo tienes que estar abierto a él.

No intentes entender. Eso sólo serviría para hacer más difíciles las cosas. No pienses en ello. Eso te llevaría a un millón de kilómetros de distancia. Limítate a detenerte y sentirlo. Detente por un momento, respira y empieza a advertir el tú que no tiene dificultades, la presencia y la quietud interior, el campo de la consciencia. Cada vez que tu mente intente alejarte contándote sus cuentos de por qué está justificado el sufrimiento, tú puedes optar por ver que no es cierto. Puedes empezar a ver que en realidad no hay ningún motivo justificado por el que debamos estar en guerra contra lo que es. No hay manera de ganar esta guerra. No hay manera de salir de ella hasta que vemos que todo es imaginario. Han pasado cosas muy difíciles, y puede que todavía ocurran más cosas difíciles; pero cuando salimos a su encuentro desde un estado de apertura nos damos cuenta, poco a poco, de que tenemos una capacidad cuya presencia desconocíamos. Empezamos a conocer al «tú que no tiene dificultades, aunque tú estés

teniendo dificultades». Llegamos a saber que hay una gran reserva de bienestar, incluso entre el duelo y las pérdidas increíbles.

## 6

# La estabilidad interior

Una de las cosas más importantes en la vida es ser capaces de encontrar un sentido de la «estabilidad interior», porque es una base que nos permite mirar de manera clara y objetiva lo que hay dentro de la naturaleza de nuestra experiencia. Si no somos capaces de encontrar en nuestras vidas esta estabilidad interior, siempre nos estará agitando de un lado a otro cada experiencia, cada cosa que nos pase, cada persona o situación que nos encontremos y que resulte problemática o plantee un desafío. No obstante, a muchos de nosotros nos resulta muy difícil encontrar una verdadera estabilidad interior, a nivel emocional e intelectual.

Resulta útil comparar esta estabilidad con el lastre de un barco. Todos los barcos llevan en lo más hondo de la quilla un peso llamado lastre, que sirve para que el barco no se escoré con el viento. Hace que el barco siga su rumbo en línea recta. Para los seres humanos, este lastre, o esta estabilidad interior, procede de nuestra capacidad de estar abiertos a un silencio interior. Por este silencio interior (por esta quietud interior) encontramos una cierta estabilidad, de manera que no nos agitan de un lado a otro nuestras mentes, el condicionamiento que todos hemos heredado y adquirido.

Para encontrar esta estabilidad tenemos que ser capaces de escuchar de una manera nueva. Es entonces cuando podemos vivir este silencio interior profundo. Este silencio es algo más que una mente callada, que una situación en que la mente reposa y tú no tienes emociones ni sentimientos, o tú no oyes el mundo exterior o no estás conectado con él. Se trata, más bien, de un espacio donde se produce de manera natural toda nuestra experiencia. Este es un silencio de otra clase.



Cuando oímos hablar del silencio, solemos pensar inmediatamente en una mente quieta, en una mente que sólo concibe pensamientos buenos o, a poder ser, ningún pensamiento. Pero todo esto es una quietud relativa, y todas las formas de quietud relativa son pasajeras. Puedes tener la mente quieta durante un tiempo corto, pero después empieza a moverse de nuevo. Tus emociones pueden sentirse bastante equilibradas y firmes, en un estado de paz, durante algún tiempo, pero tarde o temprano cambiarán.

Toda experiencia, ya sea interior o exterior, es variable. El cambio y el movimiento son la naturaleza misma de la experiencia, y por eso somos tantos los que descubrimos que, en mayor o menor grado, los vaivenes nos hacen perder el equilibrio y el sentido de la ponderación. Parece que todo el mundo se desplaza, y parece que eso sucede deprisa, muy deprisa. Así pues, si lo que buscamos es una quietud relativa, si buscamos que se detenga todo este cambio y este movimiento, siempre quedaremos frustrados, porque este tipo de quietud es huidiza, es muy difícil de mantener, y puede escapársenos en cualquier momento dado.

En vez de intentar controlar nuestras mentes o nuestros entornos contrayéndonos u ocultándonos en busca de esta quietud interior, debemos abrir de par en par nuestros sentidos (oír, ver, sentir) y volvemos muy amplios y muy vastos. Acogemos toda nuestra experiencia, tanto la que tiene lugar en el interior como la que se produce en el exterior. Cuando acoges en tu consciencia toda la experiencia, empieza a surgir orgánicamente un cierto tipo de quietud. Me estoy refiriendo a una quietud que está relacionada directamente con esta capacidad para abrirse *a todas* las experiencias, no sólo a las que son cómodas y agradables. Aunque tengas la mente muy agitada, si dejas de juzgar a tu mente por estar agitada, aun en la agitación misma, allí estará esa quietud. Del mismo modo, si dejas de juzgar la situación exterior (tu mundo) por lo ruidosa o caótica que es, aunque sólo sea por un momento, allí estará esa quietud verdadera. Y cuando llegamos a esta quietud

interior y a esta estabilidad interior, se abre nuestro ser emocional. Sólo entonces empezamos a darnos cuenta de que una parte importante de nuestra inestabilidad está causada por nuestra discusión constante con lo que pasa.

Pero a nosotros no nos enseñan a que dejemos que las cosas sean como son. Nos enseñan, en muchos sentidos, a mantenernos en un estado constante de fricción y de combate contra lo que es. Nos enseñan que el modo de encontrar la felicidad o la paz es intentar siempre cambiar lo que es, ya se trate de cambiar nuestra experiencia interior o el mundo que nos rodea. Cuando funcionamos desde este punto de vista, nos produce una sensación de futuro, en la que se podrá encontrar la verdadera libertad o la verdadera paz en un tiempo distinto del ahora. Esto nos conduce a nuestra creencia arraigada de que, para encontrar la paz y la felicidad, tenemos que cambiar nuestro entorno interior o exterior.

Decimos a nosotros mismos (decir a la vida) que no debe ser como es supone un cierto tipo de locura. Esta locura nos desestabiliza. Es un poco como llegar ante un muro de ladrillo, decirle que no debería estar allí y después seguir andando. Cada vez que te das un cabezazo contra el muro lo juzgas, por el hecho de estar allí, y después vuelves a andar hacia él y a darte otro cabezazo. Entonces dices que el muro no debería estar allí, y, llegado a este punto, te condenas a ti mismo por el dolor de cabeza que tienes. Estar discutiendo constantemente con lo que es, y pensando que debería ser de otra manera, es un tipo de locura. Es una manera de darnos de cabezazos constantemente contra la vida. Cuando chocamos con la vida de este modo, siempre sentimos fricción interior, y no podemos encontrar nunca la estabilidad interior que anhelamos.

## **Ser abiertos de mente**

Antes de que podamos abrir de verdad los sentidos para encontrar nuestra estabilidad interior, debemos comprender lo que significa abrir nuestras mentes. ¿Qué significa en realidad ser «abiertos de mente»? Siempre oímos decir que es bueno ser «abiertos de mente»; pero tendemos a concebir la apertura mental como una meta más de las que tenemos que alcanzar, como si se tratara de un nuevo proyecto de mejora personal, de una cosa más que debemos conseguir.

La apertura mental nos llega de manera natural cuando empezamos a ver los modos en que discutimos con nuestra experiencia, con hechos que en realidad son inamovibles e inmutables. Naturalmente, las cosas pueden ser muy distintas dentro de un momento, y muy distintas de nuevo al momento siguiente; pero en este momento las cosas son como son, y en cualquier momento del pasado las cosas fueron como fueron. Aunque este concepto es muy sencillo, resulta difícil aceptarlo, porque se opone a lo que nos han enseñado. La visión convencional del mundo supone un estado constante de evaluación y de juicio. Hasta nos alaban nuestra capacidad de debatir y de juzgar. Nos estamos diciendo constantemente lo que debe ser y lo que no debe ser, lo que nos gusta y lo que no nos gusta.

Abrimos la puerta, vemos que está lloviendo y podemos decir: «¡Ay! ¡Cómo odio la lluvia! ¡No debería estar lloviendo! ¡Odio los días de lluvia!». En ese momento, estamos en oposición con la realidad. La realidad es, sencillamente, que está lloviendo; eso es lo que es real. Si discutimos con ello, si lo juzgamos, entonces estamos reñidos con la vida. Se nos enseña de muchas maneras inconscientes que, si no discutimos con lo que es, de alguna forma no estamos haciendo lo que debemos como seres humanos.

Pero ¿qué efectos tiene nuestro juicio y evaluación constantes de lo que fue y de lo que es? ¿Qué efecto ejerce esto sobre nosotros, individual y colectivamente? ¿Nos conduce verdaderamente a la paz? ¿Nos conduce

verdaderamente a la cordura? Y, lo que es más importante, ¿es verdad, siquiera? ¿Es verdad, realmente, que este momento debe ser diferente de como es? ¿Es verdad, realmente, que el pasado debería haber sido diferente de como fue? Cuando empezamos a abrir la mente, vemos que este estado continuo de evaluación nos conduce en realidad al sufrimiento. Cuando vemos esto con claridad es cuando podemos empezar a ser capaces de dejarlo.

Cuando empiezan a abrirse nuestras mentes, dejamos de encontrarnos en un estado constante de evaluación y de juicio. Entonces se nos abren los sentidos de manera natural y podemos *ver* de verdad lo que tenemos delante. Los ojos se nos abren de una manera diferente, el oído se nos abre de una manera diferente, las emociones se nos abren, los corazones se nos abren a toda la existencia. Vemos cómo los juicios y las condenas nos cierran el corazón y nos endurecen ante nuestra experiencia de la vida y de los demás. La apertura mental te permite abrazar la naturaleza de tu experiencia. Esto no quiere decir que te tengan que gustar todas tus experiencias; hay experiencias que son dolorosas; hay experiencias que son desagradables. La apertura mental no significa abrirse sólo a las partes buenas de la vida; significa abrirse a todo. Y aquí es cuando empiezas a descubrir un tipo de quietud interior, una estabilidad interior, la vasta extensión inmutable que está en el corazón de todo.

## **La cualidad mágica de la vida**

Esta quietud, esta estabilidad interior, no se encuentra a base de hacer el esfuerzo de estar quieto en sentido literal. Por el contrario, llega de manera natural, por sí misma, cuando nos abrimos a la vida en cualquier momento dado. Es una quietud de inclusión, un tipo de quietud que lo abraza todo. En vez de ver la vida como un terreno de negociación constante,

empiezas a ver un cierto tipo de magia inherente en toda la existencia; hay una gracia misteriosa que lo impregna todo. Pero no es mágica por su manera concreta de desarrollarse. Cuando hablo de «magia», me refiero a un sentido de asombro y de satisfacción profunda, porque la vida, en sí, es muy misteriosa. No se desarrolla del modo que nosotros creemos que debería, ni siquiera del modo que querríamos que se desarrollara. Si somos capaces de dejar de pensar que tendría que ser de un modo determinado, entonces la vida empieza a desvelar sus cualidades mágicas.

En esencia, caemos en la gracia. Quiero decir con esto que se revela una cierta cualidad misteriosa que nos acoge en una intimidad con toda la existencia. Esta es algo que buscan muchas personas sin saberlo siquiera. Casi todo el mundo busca intimidad, una cercanía, un sentimiento de unión con su propia existencia, o con Dios, o con el concepto que tengan de la realidad superior. Todo este anhelo procede en realidad de nuestro deseo de cercanía, de intimidad y de unión verdadera.

Cuando nos abrimos a la vida de esta manera, empezamos a encontrar una estabilidad interior, simplemente porque ya no estamos reñidos con nuestra experiencia. En cualquier momento en que entablemos una discusión con nuestra experiencia (una discusión con la vida), podemos mirar si conduce verdaderamente a la paz, si tiene verdaderamente sentido, o si en realidad no conduce más que a la discordia y al conflicto. Empezamos entonces a encontrar este silencio, y encontramos un terreno en este silencio que es muy estabilizador. Hay una sensación de haber vuelto a casa, una sensación de «aaaah, por fin estoy alineado con lo que pasa». Esta es la magia. Esto es lo que hace surgir una sensación de paz interior, de equilibrio interior y de ponderación. Y es dentro de este silencio donde se encuentra la estabilidad verdadera.

## **Un estado constante de meditación**

Cuando empezamos a ver que las discusiones que mantenemos con la vida son un cierto tipo de locura y observamos el modo en que la conciencia egoica nos mantiene sumidos en el sufrimiento, pueden empezar a aparecer grietas en esta relación vieja que mantenemos con nuestra manera de ver el mundo. Nuestro referente de la felicidad ya no procede del mundo exterior. Ni siquiera procede de que nuestra experiencia interior sea de una manera determinada; hay una sensación de tranquilidad natural y de felicidad por el mero hecho de habernos abierto por completo a como son las cosas en realidad.

Abrirse a las cosas tal como son es lo que significa de verdad estar aquietado, estar en silencio, encontrarse en un estado de meditación. Cuando has dejado de resistirte a la realidad tal como es, podrías decir que te encuentras en un estado constante de meditación. No estamos hablando aquí de un momento de contemplación o de paz, sino más bien de un modo de cambiar nuestra relación con la vida, de tal forma que nuestra experiencia no se base en el conflicto, en los juicios ni en la evaluación constante. De este modo, nuestra vida pasa a estar impregnada de meditación en todo momento.

Esta estabilidad interior es tan importante porque, sin ella, no hay verdadera claridad. Resulta muy difícil ver con claridad la naturaleza de nuestra experiencia, la naturaleza de la vida, y encontrarle algún sentido, a menos que la miremos desde una perspectiva de estabilidad, desde un sentido de quietud. Si no tenemos quietud en nuestro interior, la vida puede resultarnos confusa, amenazadora y absolutamente absurda. Esta confusión no tiene nada que ver con la vida; tiene que ver, más bien, con nuestro conflicto con la vida. El conflicto no es inherente a la existencia. La existencia es como es, sin más. El conflicto procede sólo de nuestra relación con la vida. El conflicto interior procede sólo de nuestra relación con nosotros mismos.

Así pues, no se trata tanto de que tengamos que cambiarnos a nosotros mismos, sino que lo que debe desplazarse es más bien nuestra relación con nuestra experiencia, hasta el punto de que nuestra percepción del conflicto pueda desvanecerse por sí misma de manera natural. Esto es lo único que nos llega a abrir a la paz, a la realidad, a ver con claridad. En último extremo, toda libertad espiritual es eso: un simple ver el yo, ver la vida, tal como es en realidad. Lo único que tenemos que hacer para que suceda es empezar a ver que todos nuestros diversos modos de discutir con la existencia, por muy razonables que puedan parecer a veces, sólo conducen al sufrimiento y al conflicto.

Pero ¿qué pasaría si fuésemos capaces plenamente de estar con lo que es? Muchos nos preguntamos qué sería del estado del mundo si toda la gente se limitara a soltarse y dejara de discutir con la experiencia. Cuando miramos el mundo, solemos decir: «Dios mío, hemos creado un mundo muy caótico. Hay hambre; hay conflictos; hay personas que sufren en diversas situaciones desesperadas, en todo el planeta, y no podemos limitarnos a aceptar lo que es. No podemos abrirnos y abrazarlo sin más; porque, si lo hacemos así, no cambiará nada para mejor». Esta inquietud parece perfectamente válida, por un lado. Pero ¿qué pasa cuando nos preguntamos de verdad?: «¿Sirve de algo mantenernos en conflicto con lo que es? ¿Aporta algo a la situación estar resistiéndonos a como son las cosas?». ¿Sirve de algo estar diciéndonos constantemente?: «¡Esto debe cambiar! ¡Tengo que cambiar esto!». Parece razonable que queramos cambiar lo que consideramos que no está bien; pero, si tenemos abiertos los corazones y las mentes, tendremos un conocimiento intuitivo de que de esta perspectiva no puede salir una curación ni un cambio verdadero; de que esta resistencia no puede producir nunca la transformación verdadera que buscamos.

No quiero decir que cerremos los corazones ni que neguemos el sufrimiento que tiene lugar en la vida. La meditación no es cerramos a la vida ni a nuestro entorno, como

creen muchas personas. Pero sí que supone renunciar a nuestra resistencia a la vida. Esto es otra cosa. Y desde este estado constante de meditación, en el que dejamos de resistirnos, el sufrimiento llega a su fin de manera natural, y descubrimos modos nuevos y creativos de abordar los desafíos de la vida.

Ahora que hemos hablado de plantearnos la totalidad de nuestra vida como un tipo de meditación, quiero tocar brevemente el tema de la meditación como práctica, pues está relacionado con el cultivo de esta estabilidad interior de la que he estado hablando. El aspecto más esencial de la meditación, lo que es realmente o lo que puede ser la meditación, es un renunciar al control. Puede resultar muy útil dedicar de veinte a treinta minutos al día a la quietud. Puedes hacerlo sentado en meditación formal, o sentado en silencio y a solas en una habitación, o saliendo a darte un paseo por el bosque, sin hablar ni ocupar la mente. Estos períodos dedicados a la contemplación pueden ser muy poderosos, y resultan francamente importantes para la mayoría de las personas. Nos ayudan a enfocarnos en nuestra experiencia de manera dirigida, y nos permiten tener atisbos de lo que pasa cuando dejamos de intentar controlar y juzgar lo que surge en nuestras mentes.

En este sentido, la meditación es verdaderamente un estado de descubrimiento. Estar sentado en silencio y en quietud, y encontrarte sin más en un estado de apertura, te brinda una oportunidad clara de observar lo que pasa interiormente cuando dejas de juzgar tu experiencia, cuando dejas de juzgar a tu mente porque está agitada, o cuando dejas de juzgarte a ti mismo por tener una sensación determinada. No intentas librarte de la sensación. No intentas librarte de la mente. Te limitas a dejar tu juicio. Dejas de intentar controlar el momento. Durante un rato, te entregas a lo que es.

En estos momentos de quietud, ya sea en períodos formales de meditación o de alguna otra manera, podemos



empezar a dejar el conflicto que mantenemos contra lo que es. La meditación, en realidad, es esto: dejar nuestro conflicto con la vida, abandonar la lucha contra quienes somos y contra lo que somos. Reposando de este modo, entramos en un estado de no-resistencia en el que seremos capaces de llegar a probar por un momento lo que es vivir sin juicios ni conflictos. Con esta base, nos resulta más sencillo acceder a esos momentos de quietud y dejar la ilusión que tenemos de controlar nuestras vidas.

Estamos condicionados para pasar, sobre todo en los momentos difíciles, a una relación de conflicto con la vida en la que habitualmente evaluamos, juzgamos e intentamos controlar determinadas situaciones vitales. Pero si hemos llegado a probar de algún modo lo que es soltarnos, si hemos llegado a probar lo que es comprender por nosotros mismos lo inútil que es intentar controlar las cosas, entonces podremos desarrollar de manera mucho más natural una perspectiva más amplia de nuestras experiencias, incluso de las más difíciles. De este modo, la vida misma se convierte en una meditación, y empieza a desarrollarse una relación completamente nueva con la existencia.

## **La quietud como falta de conflicto**

Desde la perspectiva del ego, resulta muy aterrador soltarse y caer en el estado de meditación y de quietud del que estoy hablando, porque nos imaginamos que, si hacemos tal cosa, desencadenaríamos una especie de caos; que nos pasaríamos el día entero inmóviles, sin hacer nada, y ya no intervendríamos ni participaríamos activamente en la vida. Y tememos que surja de esta quietud todo un nuevo tipo de conflicto. Este es el supuesto que hace el ego.

Pero si somos capaces de dejar de lado este supuesto y nos ponemos a investigar lo que pasa *de verdad* cuando

dejamos nuestra resistencia a la vida, puede que nos sorprenda lo que se nos revela. ¿Qué pasa cuando dejamos de cerrar nuestro corazón a lo que pasa y, por el contrario, nos abrimos incluso al sufrimiento que nos rodea? ¿Qué pasa, en realidad, cuando dejamos de decirnos «esto debe cambiar»? En todo momento dado, la verdad es que las cosas son como son. Si esa creencia de que las cosas deberían ser verdaderamente diferentes produjera, en efecto, cambios transformadores y permanentes en nuestras vidas, la cosa quedaría ahí. Ya tendríamos la solución. Pero si miramos lo que pasa, llegamos a ver que el hecho de resistirnos a lo que hay no puede cambiar ni modificar nada de manera permanente. Estar en oposición con lo que pasa, incluso con el sufrimiento, equivale a continuarlo.

La oposición es, de hecho, su propia forma de sufrimiento. Es una negación de la quietud que está dentro. Así pues, cuando miramos de verdad lo que pasa al dejar los juicios, el sufrimiento, el conflicto, el odio, la codicia; cuando dejamos de juzgar y de decir que esto debería o no debería ser, ¿qué pasa dentro de nosotros, entonces? ¿Nos cerramos, nos apagamos y nos apartamos de la vida? ¿Es eso lo que sucede, en efecto, cuando abrazamos la vida tal como es? Yo diría que pasa otra cosa, una cosa muy distinta de lo que podría esperarse el ego. Lo que pasa en realidad cuando dejamos de juzgar, cuando dejamos de resistirnos al flujo de nuestras vidas, es que llegamos a una alineación en la que mantenemos una relación natural y clara con lo que se presenta, sea lo que sea.

Desde este lugar de alineación, la perspectiva que nos encontramos no es la que esperamos. No es el lugar aterrador del ego. El ego cree que, con esta no-resistencia, nos volveríamos indiferentes a todo y descuidados. Pero en realidad pasa algo distinto. En vez de ser descuidados, la verdad es que establecemos una relación más profunda y más íntima con lo que pasa. Establecemos una conexión muy profunda. Nos sentimos capaces de conectar de manera muy íntima, muy pura, sin resistencia alguna, en el momento del

dolor real de otra persona o durante nuestro propio sufrimiento. Esto abre dentro de nosotros una puerta de acceso a una reacción completamente distinta, a una respuesta que no se basa en la oposición. Por el contrario, esta intimidad y esta quietud nos guían para realizar una acción muy concreta y eficaz, un tipo de implicación que nace de una conexión interior profunda con la vida y con los demás. Esta reacción no se basa en el conflicto, sino en la integridad y en la unidad. Cuando no estamos reaccionando desde el conflicto, la división y la resistencia, lo que se manifiesta es acción solidaria pura, acción sabia que surge de la intimidad, de la quietud y de la conexión verdadera.

En la quietud se unen los diversos aspectos de nuestro despliegue espiritual, porque nuestro despliegue más profundo se produce desde el estado de quietud, de no-conflicto. Este espacio es una quietud natural; natural en el sentido de que no estamos *intentando* estar aquietados. Nos limitamos a darnos cuenta de que la única cosa que puede impedirnos estar aquietados es que discutamos con lo que es, que juzguemos o condenemos lo que es, o lo que fue, o lo que podrá ser. Esta es la única manera en que podemos producir el caos. La quietud interior no es más que la ausencia de conflicto.

El mayor generador de conflicto, tanto interno como externo, es nuestra adicción a interpretar y a evaluar todos y cada uno de los momentos de nuestra experiencia. Cuando juzgamos y evaluamos continuamente, nos separamos de lo que pasa. Sentimos un cierto distanciamiento respecto de nuestra experiencia, porque nos hemos convertido en el evaluador del momento, y ya no estamos en unidad con el flujo de la existencia y de la vida. Nos encontramos entonces en el papel de un comentarista deportivo de nuestras propias vidas, que retransmite el partido sin participar en él. Cuando juzgamos, pasamos a ver nuestra existencia desde la línea de banda.

Este fenómeno de nuestro deseo de realizar comentarios constantes para salir de la existencia misma se aprecia en muchos programas informativos de televisión en los que en realidad se comunican muy pocas «noticias», ya que el programa es más bien un foro de interpretación, evaluación y juicio constante. Al parecer, la idea es que si somos capaces de enfrentar a dos bandos para que discutan y debatan sus puntos de vista, llegaremos de alguna manera a una noción más amplia o más completa de la verdad. Pero esto no suele pasar. Por el contrario, todo suele devenir en más conflicto, menos claridad y creencias más inamovibles. La «verdad» que se buscaba se convierte en un conjunto más de pensamientos, creencias y opiniones condicionadas.

Esta dinámica se produce hasta en las conversaciones más intrascendentes. Observa cuidadosamente tus diálogos con los demás y los diálogos de las personas que te rodean, y verás los muchos modos en que evaluamos e interpretamos a las personas y los hechos de nuestras vidas. En este sentido somos iguales que los que participan en los debates de televisión, apartándonos cada vez más de la quietud y aproximándonos más al conflicto, con el resultado previsible de más tensión y menos realidad.

## **Una dimensión diferente del ser**

Cuando empezamos a encontrarnos con la vida tal como es y no como pensamos que debería ser, cuando dejamos nuestra necesidad de controlar la experiencia y de interpretarla continuamente, empezamos a abrirnos a la vida de una manera completamente nueva. Nos anclamos profundamente en el silencio. La naturaleza de este silencio es una ausencia de conflicto con la vida; y cuanto más nos abrimos a este estado de no-conflicto, a este estado de quietud interior, más empezamos a caer en la gracia de una dimensión diferente del

ser, de una dimensión que está arraigada en una intimidad profunda con nuestras propias vidas y con la existencia misma.

Como he dicho antes, el paso a esta nueva dimensión del ser suele estar acompañado de la aparición de determinadas grietas dentro del marco de nuestra manera habitual de percibir la vida. Empezamos a hacernos conscientes de una luz intensa que es capaz de hacerse ver a través de esas grietas y de brillar en nuestra experiencia. Al quebrarse nuestra antigua visión condicionada de la realidad se desvelan la magia y el misterio y entra algo completamente fresco y diferente. Es como si esta manera nueva de mirar las cosas hubiera estado presente siempre, pero sin que hubiésemos llegado nunca a ser capaces de acceder a ella. Esta percepción recién descubierta es la gracia, en virtud de la cual recibimos y vivimos algo que llega de más allá del modo en que percibimos la vida normalmente.

Por medio de esta gracia nos dirigimos cada vez más a esta dimensión nueva, a este modo de percepción nuevo. Desde el punto de vista del ego, durante estas experiencias tan transformadoras e iluminadoras nos sentimos indecisos o incluso asustados, porque el mundo conceptual con el que nos hemos amurallado empieza a caer. Estas maneras habituales de ver el mundo, a pesar de ser limitadoras y bastante frustrantes, nos resultan familiares; para nosotros, han sido un hogar. Sabemos intuitivamente que hemos emprendido el proceso de ir más allá del modo en que veíamos la vida en el pasado. Es como despertamos de un sueño. De repente, nos despertamos al hecho de que todo el modo en que veíamos nuestras vidas no era más que un velo muy delgado que oscurecía la realidad más amplia.

Esta otra dimensión de la existencia es extraordinariamente rica y llena de significado. Esto no quiere decir que podamos describirla ni entenderla con la mente, sino más bien sentir y percibir su gran valor y vastedad, su importancia profunda. Estos momentos en que llegamos a probar una dimensión

nueva son momentos de gracia que nos atraen cada vez más hacia lo más profundo de la realidad misma, hacia una percepción en la que sabemos, en lo más hondo de nuestros corazones, que en realidad todo es uno en esencia, que realmente existe aquello que nos conecta a todos como un todo único.

Desde nuestra visión conceptual del mundo, la unidad no es más que una idea; pero cuando empezamos a dejarnos atraer hacia esta nueva manera de ser, la unidad empieza a ser algo más que un concepto pensado. Se trata, más bien, de la vivencia real de una intimidad tremenda con todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida. Hasta los objetos más vulgares y corrientes de nuestras vidas (los sucesos, las personas y las circunstancias) se vuelven transparentes a esta conectividad interior. Lo que pasa realmente es que empezamos a ver el rostro de lo divino en todos y cada uno de los momentos de nuestras vidas.

¿Qué es exactamente, entonces, esta dimensión nueva del ser? ¿Podemos asomarnos sin más y vivir este momento tal como es en realidad? ¿Podemos vivir esta gracia ahora mismo, en este instante? Permítete a ti mismo conocer la vida fuera del antiguo caparazón de la separación. Mira la cosa más corriente; cualquier cosa servirá. ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué tacto tiene? ¿Qué sensación produce cuando no la nombras, cuando no dices que es hermosa, o fea, o correcta, o equivocada? ¿Cuál es la experiencia concreta de cualquier cosa, más allá del velo de la separación? Si guardas verdadero silencio y abres todos tus sentidos a la vez, es posible que te llegue a dominar. Te puede llegar a dominar un momento de gracia y puedes caer en un sentido de lo que se siente de verdad cuando la vida no está separada de ti, cuando la vida no es otra cosa que tú, cuando la vida es realmente una expresión de algo indefinible, misterioso e inmenso.

# 7

## Intimidad y disponibilidad

El «no-saber» está infravalorado en nuestra cultura. A la mayoría de nosotros nos han condicionado para que creamos que no-saber es un rasgo poco deseable. Por ejemplo, cuando haces un examen en la escuela y no sabes la respuesta, te sientes angustiado, como si hubieras hecho algo malo, y sientes estrés mientras intentas recordar y saber. Pero en el contexto de la búsqueda espiritual, lo que hacemos es dejar de intentar saber. Abandonamos la certidumbre conceptual.

Te puedes permitir vivir ahora mismo una sensación muy sencilla de no-saber; de no saber qué eres o quién eres; de no saber lo que es este momento; de no saber nada. Si te concedes a ti mismo este don de no saber y lo sigues, se abre dentro de ti una vasta amplitud y una apertura misteriosa. Relajarse en el no-saber es casi como dejarse hundir en un sillón amplio y cómodo: caes, sin más, en un campo de posibilidades.

Cuando te encuentras por primera vez con este campo del no-saber, puedes sentirte vulnerable; este campo de incertidumbre puede hacer que te sientas desnudo, como si fueras incapaz de protegerte a ti mismo. Esto lo puedes indagar directamente: ¿qué es el tú que se siente vulnerable? ¿Qué es en realidad? Tu mente te dirá que ese «tú» que se siente vulnerable es una cosa verdadera, una cosa que existe en realidad. Pero, si lo observas, lo que empiezas a ver es que no es más que un pensamiento: «soy vulnerable». Es un pensamiento que se basa en la memoria. Todos nosotros, en nuestros años de formación, hemos tenido momentos en que nos hemos sentido muy abiertos y muy expuestos, en los que ha venido alguien y se ha aprovechado de nosotros, ha

arremetido contra nosotros o nos ha dicho que estábamos equivocados. Aprendimos que estar abiertos plenamente puede no ser muy buena idea.

La mayoría de los adultos han perdido la sensibilidad ante la apertura y la inocencia de los niños. Cuando somos niños y violan nuestra vulnerabilidad natural, nos dejan una huella, un recuerdo del daño, que tiene como resultado un retroceso. Los recuerdos de este tipo suelen quedarse con nosotros, llevándonos a la siguiente conclusión: «Si me permito ser demasiado abierto, demasiado vulnerable, es fácil que me hagan daño. La verdad es que no debo hacerlo». No obstante, la vulnerabilidad está siempre allí, nos abramos conscientemente a ella o no. No estamos más protegidos por el hecho de blindarnos a base de autoimagen y de otras ideas acerca de lo que somos y de quienes somos. En realidad, el esfuerzo de blindarnos no da resultado.

¿Qué estamos protegiendo cuando nos blindamos, cuando nos cerramos a la apertura natural y a la vulnerabilidad? ¿Estamos protegiendo algo que está allí verdaderamente? ¿O estamos protegiendo una simple idea de nosotros mismos que tenemos en la memoria? Si la sensación de apertura y de vulnerabilidad desencadena un recuerdo en el momento actual, límitate a dejar surgir ese recuerdo junto con todas sus emociones asociadas. Pero míralo y siéntelo como lo que es: un recuerdo que vuelve a surgir en el tiempo presente, en el espacio del ahora mismo. Si sabes que no es más que un recuerdo, que se desencadenó a partir de este espacio de apertura, entonces te das cuenta de que no es una cosa que está pasando ahora. Es, más bien, un resurgir del pasado. Así ya no intimida tanto, no es tan amenazador. No es malo que resurjan recuerdos antiguos; no son problemáticos de suyo y en sí mismos.



## La intimidad pura y la extensión abierta del ser

Cuando te acostumbras a relajarte cada vez más en el espacio del no-saber, advertirás una sensación creciente de que desarrollas una intimidad contigo mismo, aunque no sepas con qué tienes intimidad. Solemos concebir la intimidad en términos de «tener intimidad *con algo*». Esta visión da por supuesta una separación entre el «yo» y «aquello con lo que tengo intimidad». Este no es el tipo de intimidad que surge en la apertura del no-saber. Lo que surge en esta apertura es intimidad *pura*. No es una proximidad a una cosa u otra. Es una sensación de unión absoluta con todas las partes de la experiencia, con la vida misma.

Hace siglos vivió un gran maestro del zen que se llamaba Dogen, y una de sus definiciones de la iluminación era «intimidad con las diez mil cosas». Naturalmente, en el contexto de sus enseñanzas, el término «las diez mil cosas» se refiere a todo lo que existe. Así pues, cuando nos abrimos a este espacio del no-saber, empezamos a sentir una intimidad, en sentido literal, con todas las partes de nuestra experiencia. El sentido de distanciamiento empieza a caerse, y en ese campo del no-saber surge un sentido de presencia. Es una cosa muy sutil. Empezamos a sentir algo que no tiene fronteras, ni muros, ni definiciones, ni límites. Sentimos algo que es inmensamente vasto.

Una de las cualidades primarias de este espacio del no—saber es que es consciente; hay una conciencia o consciencia completamente natural que inunda toda la experiencia. Que hay consciencia significa, simplemente, que hay una percepción pura de lo que estás viviendo. El no-saber es, de suyo, consciente, es en sí mismo consciencia. Los budistas tibetanos lo llaman «autoluminosidad». La realidad más profunda de quienes somos es este campo abierto de

consciencia que es autoluminoso, autoconocedor. Dicho de otro modo, quien y o lo que somos de verdad se conoce a sí mismo. Se conoce a sí mismo como campo del no-saber, como extensión abierta del ser. No es una extensión inconsciente del ser; es una extensión que sabe.

Permitiéndote a ti mismo conectar visceral y emocionalmente con esta extensión abierta del ser, es posible que veas que este espacio abierto del no-saber, que este campo puro de consciencia, es en realidad lo que eres tú al nivel más esencial. Es esa parte de ti que ha existido siempre y que no cambia nunca. Todo lo que sucede cobra ser dentro de este campo de consciencia y de ser puro. Si te permites a ti mismo sentirlo, percibirlo, verás que este campo profundo del no-saber ha estado contigo desde siempre, que literalmente no ha habido ningún momento de tu vida en el que estuviera ausente.

## **El campo vivo del no-saber**

Aunque resulta difícil captarlo, es importante darse cuenta de que este estado interior de no-saber no es un lugar muerto ni inerte. A veces, cuando lo describo, la gente interpreta, y no sin razón, que lo que quiero decir es que el objetivo es no saber nada. Yo no estoy diciendo «no sepáis nada, nunca». Esto sería absurdo. Hay muchas cosas que conviene saber en la vida. Tenemos que recordar cómo nos llamamos; tenemos que saber dónde hemos dejado las llaves del coche; tenemos que conocer datos muy diversos para poder hacer nuestra vida cotidiana y realizar nuestras tareas. Estos conocimientos relativos, prácticos, no son problemáticos ni hay que olvidarlos. Los conocimientos de este tipo no se oponen a este campo mayor del no-saber; son lo que surge dentro de él; son lo que necesitas saber siempre que necesites saberlo.

Este saber práctico no se reduce de ningún modo al abrirse a este pozo profundo del no-saber. Pero lo que surge de este núcleo de nuestro ser es un tipo de saber completamente distinto; no es el tipo de saber a partir del cual se crea la mente, ni el que se convierte en la corriente sin fin de creencias, ideas, opiniones y puntos de vista. Este nuevo modo de saber es a lo que nos referimos cuando hablamos de «revelación» o de entendimiento intuitivo. Esta visión clara nos capacita, a su vez, para un modo nuevo de relacionarnos con la mente y de emplearla, al que yo llamo «pensamiento inspirado».

El pensamiento inspirado surge de la consciencia interior. A partir de esta extensión silenciosa tienes acceso a un nuevo tipo de pensamiento. El pensamiento inspirado es, literalmente, una expresión de lo desconocido. Tú no puedes controlarlo; no puedes mandarle que haga una cosa u otra. La mayoría de nosotros sólo conocemos el pensamiento inspirado muy rara vez; no se trata de algo que vivamos día a día. Pero es posible vivir este tipo de pensamiento cada vez con mayor frecuencia, hasta que se convierte en nuestro modo normal de movernos por la vida.

## **La vida exige una reacción**

Ninguno de nosotros sabemos nunca lo que va a pasar dentro de un momento. No sabemos lo que se nos va a exigir en cualquier momento dado. En realidad no conocemos más que este momento, el aquí mismo, el ahora mismo. Pero hay una cosa de la que podemos estar bastante seguros: que el momento siguiente va a ser un poco distinto del momento actual; que la vida ondula, se mueve y es muy imprevisible. Como en el mar, las olas de la vida a veces son tranquilas y suaves, y a veces son agitadas y desafiantes.

Como la naturaleza de la vida es incierta y variable, y no se ciñe a nuestras necesidades de previsibilidad y de control, no somos capaces de imaginarnos cómo podemos vivir desde este espacio profundo de consciencia. Nuestras mentes no se imaginan lo que es vivir la vida de una manera tan abierta y sobre un terreno tan inestable. Lo que suele pasar es que empezamos a sentir ese terreno más profundo del ser, y entonces ocurre algo, y nos vemos arrancados de allí. Los niños lloran. Tienes que ir a trabajar. Te llaman por teléfono y es una emergencia. Te das cuenta de que un amigo o un compañero de trabajo está agitado, y te arrastra a una discusión. Si perdemos la consciencia en las situaciones de este tipo, si nos volvemos inconscientes, entonces nos vemos arrancados del terreno del ser. Tendemos a subir directamente hacia nuestras mentes y empezamos a relacionarnos con el mundo desde el punto de vista del pensamiento. La vida puede presentarnos grandes desafíos, y por ello nos exige algo a cada uno de nosotros. Nos exige una reacción.

Quiero presentar una expresión que empleaba un antiguo maestro de zen y que a mí me gusta mucho. Llamaba a este espacio del no-saber, «hacer nada». En este espacio «sucede un no-hacer», lo que quiere decir que no estamos saltando de nuevo a la mente y poniéndonos a hacer, a crear creencias, ideas y opiniones. Para aclararlo, el maestro recalcaba la palabra «hacer» más que la palabra «nada», indicando así que en cierto modo este campo del ser puede llegar a manifestarse como acción, como hacer. «Hacer nada» no se refiere a pasarse todo el día sentado en una cueva o en el sofá, evitando las cosas que pasan en nuestras vidas. Pero sí que apunta a un modo muy fresco y creativo de reaccionar ante nuestras vidas, a la acción espontánea que surge directamente de la realidad del no-saber.

Entonces, ¿cómo empezamos a reaccionar ante la vida desde este estado de no-saber? ¿Cómo reaccionamos sin volver al patrón de la mente? ¿Cómo reaccionamos sin volver a quedar atrapados en hábitos antiguos de estímulo y respuesta?

Es una cuestión muy profunda: ¿cómo «hacemos» el no hacer nada? ¿Cómo *somos*, como verbo, la profundidad de nuestro ser?

## **La acción sabia y una relación natural con el pensamiento**

La mayoría de nuestros máximos desafíos como seres humanos tienen lugar en el terreno de juego de las relaciones. Cuando hablo de este tema, me refiero a *todas* las relaciones, al concepto de relación en su sentido más general. La más primaria de las relaciones es la que mantenemos cada uno de nosotros con este momento. ¿Cuál es la naturaleza de la relación que nosotros, como este pozo profundo de consciencia de no-saber, mantenemos con este momento? Es, sencillamente, dejar que este momento sea como es; es el espacio que permite que todo lo que surge en este momento sea lo que es. De hecho, por esto precisamente, todo lo que pasa, pasa sencillamente como pasa; porque la profundidad del ser se lo permite; no porque nuestra consciencia opte por dejar que pase, sino porque, literalmente, no existe ninguna otra opción.

La razón de esto es muy sencilla: esta consciencia pura que somos no está separada de nada de lo que pasa. Todo y cualquier cosa que podamos imaginar (incluidas todas las imágenes de la mente, todos nuestros pensamientos, todas nuestras experiencias y todos los diversos modos en que los seres humanos pueden crear el sufrimiento) surge de ese pozo profundo de la consciencia del no-saber; de hecho, todo es una expresión de ella. Dicho de otro modo, no hay separación entre el terreno del ser y las incontables expresiones que surgen de él. Desde la perspectiva del terreno del ser, su relación con el momento presente es tal que no puede cambiar, alterar ni manipular nunca lo que es.

Sería grande y maravilloso si todo se redujera simplemente a aceptar el momento como es, sin hacer nada; pero, como todo el mundo sabe, las cosas no son tan sencillas. También debemos responder a cada momento, actuar; esto también constituye parte de la relación. Nos encontramos ante la necesidad de reaccionar al entorno, a los hechos y situaciones que nos rodean y a los demás seres humanos. Esta es, verdaderamente, la piedra de toque. Aquí es donde podemos ver con mayor claridad lo profunda que es nuestra experiencia de este terreno. ¿En qué medida hemos vuelto a la quietud? Lo que llegamos a ver es que, en realidad, nuestras relaciones en el día a día son lo que nos muestra con mayor claridad dónde estamos de verdad, lo que nos enseña de primera mano nuestro nivel de realización.

Así pues, después de haber observado esta relación fundamental que mantenemos todos con el momento presente, empezamos a procurar salir. Como hemos visto, hay ocasiones en que resulta muy útil pensar, y pensar con claridad. La verdad es que no tenemos mucho control sobre lo que pensamos. Los pensamientos se producen, lo queramos o no. Es evidente que tenemos que pensar. Hay muchos momentos, muchísimos, en los que tenemos que emplear la mente, sobre todo en nuestras relaciones con los demás. La cuestión pasa a ser la siguiente: ¿cuál es la relación correcta, o la más natural, con el pensamiento?

Lo que hemos visto desde este terreno del ser es que en realidad no podemos recurrir a los pensamientos para que nos digan qué es, en última instancia, lo verdadero y lo real. En esta consciencia más profunda, nuestro modo de emplear el pensamiento y el lenguaje se vuelve mucho más fluido, porque ya no tenemos la necesidad de proteger nuestros pensamientos. Ya no tenemos la necesidad de hacer valer de manera dominante nuestras creencias, que no son más que pensamientos. En otras palabras, nuestra manera de expresar los pensamientos que surgen en nuestra mente, y nuestra manera de comunicarnos, brota de un lugar mucho más suave,

porque sabemos que la realidad es algo que surge de más allá del pensamiento. De este modo, el pensamiento se convierte en una manera de expresarnos, en vez de ser un medio para exigir que la realidad sea como nosotros pensamos que debe ser.

El pensamiento, el lenguaje, la comunicación: todos ellos son unos modos hermosos de expresarnos, de expresar nuestra naturaleza profunda, nuestra creatividad, nuestra inteligencia y nuestra sabiduría. Cuando somos verdaderamente capaces de saber que lo que pensamos o decimos no es la verdad absoluta, entonces la comunicación tiene mucho más de danza, de juego, porque en nuestras comunicaciones no tenemos que imponernos ni que acabar teniendo la razón o acertando. Cuando nos damos cuenta de que lo que pensamos y decimos no es la verdad última, entonces lo que pensamos y decimos puede adaptarse siempre al momento. En esto consiste, de hecho, la «acción sabia»: la actividad, el habla y las relaciones que surgen de la sabiduría y que están en armonía con el momento. Es la acción que cambia y se amolda a todos y cada uno de los momentos. Todo momento requiere una reacción diferente de la del momento anterior. Toda conversación requiere que digas algo diferente de lo que dijiste en tu comunicación anterior.

La acción sabia es, de hecho, lo que estoy practicando yo aquí. Estoy empleando conceptos, ideas y pensamientos para expresar algo que está más allá de ellos, para dar voz a algo que los trasciende. Mientras me dé cuenta de que lo que intento comunicar está, en realidad, más allá de las palabras, de que es el espacio del que toman su inspiración las palabras, mientras me dé cuenta de ello, mis pensamientos y mis palabras tendrán una ligereza. Así, mi manera de comunicarme es más transparente, lo que significa que las palabras y las ideas que expreso aquí están abiertas a la respuesta de otra persona que las lea. En último extremo, cuando dotamos a nuestra comunicación de acción sabia, las personas a las que nos dirigimos tenderán a entendernos con mayor claridad.

Puede parecer sencillo relacionarse y comunicarse de esta manera transparente. Parece mucho más fácil, en muchos sentidos, no dejamos atrapar por nuestras ideas o abstenemos de emplearlas para defender, para discutir o para convencer a alguien de algo. Pero lo que descubrimos la mayoría de nosotros, al menos al principio de esta exploración, es que la cosa no es tan fácil. La verdad es que no estamos acostumbrados a practicar la comunicación de esta manera ligera y abierta. En realidad, estamos demasiado identificados con nuestros pensamientos, creencias y opiniones como para ser ligeros y fáciles. ¿Estamos dispuestos a dejar que cambien en un momento dado, si la situación lo indica?

Para alcanzar este grado de ligereza y de facilidad en nuestra manera de relacionarnos con los demás, debemos examinar a fondo la naturaleza verdadera del pensamiento, de nuestra relación con él. Debemos ver claramente los modos en que nos engaña el proceso de pensamiento, y cómo usamos de hecho el pensamiento para engañar a otros, convenciéndolos de que nuestras creencias y nuestras opiniones son verdaderas.

## **Quedarnos en la mente de principiante**

¿Cómo nos comunicamos desde un lugar de facilidad, desde un lugar que no está defendido ni custodiado, de un modo en el cual estamos dispuestos a cambiar cuando cambian nuestros puntos de vista? Esto puede parecer lógico en teoría; pero ¿es posible, siquiera, en la vida real? ¿Estamos dispuestos verdaderamente a estar equivocados? ¿Cómo nos mantendremos abiertos e inocentes ante la realidad a medida que se nos presenta?

Mi maestra solía decir: «Quédate en la mente de principiante. No dejes nunca la mente de principiante»; porque en la mente de principiante las posibilidades son infinitas. Están



abiertas. Puede pasar cualquier cosa. Estás abierto para aprender lo que tengas que aprender. Si tiene que cambiar tu visión de algo, estás abierto al cambio. Por mucha profundidad con que hayas visto algo, por mucho que *pienses* que sabes algo, quédate en la mente de principiante. No te pongas rígido.

Por muy grande que haya sido la revelación que has tenido, por muy grande que sea la apertura en el núcleo y en lo hondo de tu ser, si te quedas en la inocencia, en la mente ligera que nunca se toma sus ideas como verdades, entonces habrá muchas mayores posibilidades de que tus pensamientos, así como tus comunicaciones con los demás, tengan una inspiración natural.

Todos hemos vivido la experiencia de que otras personas emplearan sus palabras como armas contra nosotros. Ya en la primera infancia, nuestros padres se enfadaban, se alteraban o se sentían frustrados a veces y decían cosas que dolían mucho. Muchas personas tienen recuerdos muy arraigados de heridas emocionales que sufrieron por el modo en que les habló otra persona. No sólo es importante que hablemos desde un lugar que no haga daño a los demás, sino también que aprendamos a escuchar desde este pozo profundo del ser, desde esta extensión de amplia consciencia y no-saber, desde la mente de principiante.

Podrías preguntarte: «En realidad, ¿escuchamos en algún momento?». Esta es otra de esas preguntas que parecen muy sencillas pero que en realidad son muy profundas.

¿Escuchamos en realidad? ¿Con cuánta frecuencia nos escuchamos realmente los unos a los otros? Lo que solemos observar cuando se están comunicando dos o más personas, si nos fijamos, es que la que no está hablando se limita a esperar un hueco en la conversación para tener la ocasión de reafirmar de nuevo lo que piensa. Pero si queremos comunicarnos desde un lugar inspirado, desde un lugar de paz interior y de mente de principiante, entonces no emplearemos como armas nuestras palabras ni nuestro lenguaje. Aunque los demás nos

hablen a nosotros de esta manera, es posible no dejamos arrastrar por sus palabras. Cuando llegamos a ver que las palabras no son la verdad, que lo que la gente dice de nosotros refleja, en realidad, cómo son *ellos* y no nosotros, entonces ya no nos preocupamos tanto de lo que pueda decir alguien de nosotros. Y cuando dices algo de otra persona, puedes llegar a ver que, en la mayoría de los casos, estás desvelando más acerca de ti mismo que de la otra persona, estás desvelando tus proyecciones y tus ideas.

## **La verdadera intimidad humana**

Para conectar profundamente con los demás debemos encontrar el modo de hacernos plenamente disponibles. Cuando digo «disponibles», me refiero a una apertura a la intimidad real, verdadera. La mayoría de las personas dicen que les gusta la intimidad, que les gusta la cercanía; pero es raro encontrar a alguien que quiera verdaderamente tener intimidad. No estoy hablando sólo de intimidad física. Estoy hablando de una intimidad psicológica, de una intimidad espiritual, de una intimidad emocional; porque no existe intimidad sin verdadera disponibilidad. Cuando tenemos intimidad con otro ser humano (un amante, un amigo o incluso un desconocido con quien no hacemos más que conversar) y *nos abrimos* a la otra persona de verdad, sin defensas, entonces estamos haciendo algo que no suelen hacer los seres humanos.

Tendemos a ser muy protectores, refugiándonos detrás de un muro de miedo, que suele ser miedo a la cosa misma que ansiamos: cercanía, intimidad y unión. ¿Por qué ansiamos estas cosas? Porque, en realidad, el hecho es que todos somos uno; todos estamos conectados íntimamente. Por eso nos sentimos arrastrados de manera natural hacia esa unión e intimidad, aunque al mismo tiempo nos da miedo. A

consecuencia de nuestras experiencias dolorosas de la infancia, en las que nos hicimos muy abiertos y vulnerables y sufrimos por ello, llevamos encima recuerdos o cuentos muy fuertes que mantienen nuestro miedo. Debemos encontrar de alguna manera la disposición y el valor necesarios para abrirnos a la relación verdadera, para que podamos abrirnos una vez más a la intimidad verdadera. Ya se trate de una relación con otro ser humano, con el entorno o incluso con nuestro propio yo, esta es una invitación a pasar a esta intimidad verdadera, a este sentido profundo de conexión humana.

Muy pocos seres humanos pueden tener verdadera intimidad consigo mismos, pues la mayoría no han llegado a mirar en profundidad la verdad de quienes son y de lo que son. Así pues, cuando se ven solos (sentados en una habitación, esperando un autobús), les surge una inquietud o una ansiedad. Si lo único que conocemos de nosotros mismos es una colección de pensamientos, recuerdos e identificación, habrá siempre un cierto sentimiento de agitación. Por eso a la mayoría de los seres humanos les cuesta estar solos; porque, cuando se quedan solos, se quedan con sus pensamientos, se quedan con sus imágenes e ideas, que para muchos son bastante atormentadoras.

Repito, pues, que tenemos que empezar por una disposición a entrar en nosotros mismos, a quedarnos solos un momento y entrar en lo que somos de verdad. Es entonces cuando tenemos la capacidad de abrirnos los unos a los otros, de tener disponibilidad, intimidad y conexión. Tenemos que estar dispuestos a afrontar cualquier miedo que pueda surgir en nuestra experiencia.

Como maestro espiritual, he visto una y otra vez que las personas pueden tener revelaciones espirituales muy profundas y poderosas, hasta verdaderos despertares a la verdad de su naturaleza, pero pueden seguir teniendo al mismo

tiempo grandes vacilaciones o incluso miedo a entrar en una intimidad humana verdadera.

Una cosa es la intimidad con la realidad. De hecho, la intimidad con la realidad es relativamente fácil cuando te acostumbras. Cuando te acostumbras a estar contigo mismo, a estar con tu propio no-saber, te das cuenta de que en realidad no es tan difícil. Es un proceso de relajación; no es un proceso de lucha. Pero estar muy abierto e íntimo con otro ser humano, eso es otra cosa que no es tan fácil, al menos al principio. Requiere una profunda intuición y una disposición profunda a abrirse al miedo, un estar dispuesto a ver esas partes de ti mismo que no quieren abrirse. Además, debemos encontrarnos cara a cara con todo el ámbito de la emoción: con la protección emocional y con la disponibilidad emocional. Por medio de la relación, podemos empezar a ver con qué frecuencia pasamos a un modo de autoprotección o de retroceso, o a diversos grados de miedo. Si bien una buena parte de esta resistencia está *alimentada* por el pensamiento, todo este juego de la intimidad y de la disponibilidad se produce también a un nivel profundamente emocional. Una cosa es ser abiertos de mente, tener no-mente; pero ser verdaderamente abiertos emocionalmente es otra cosa más profunda que nos toca el corazón y el núcleo de una manera muy honda. Requiere que nos mantengamos en mente de principiante y, lo que es más importante, en corazón de principiante.

## **Tener intimidad con el miedo**

Me gustaría poder decirte que existe algún proceso fácil, de dos o tres pasos, siguiendo el cual tienes garantizada la apertura emocional y la disponibilidad siempre que quieras; pero las cosas no funcionan así. Aunque a todos nos gustaría que fuera tan sencillo acceder a esta apertura, sabemos por nuestra propia experiencia que rara vez es así. En lo que

respecta a la apertura emocional y a la vulnerabilidad, lo más importante es una disposición a afrontar nuestros miedos, porque muchos de nuestros miedos, aunque se crean en la mente y en la memoria, también están alojados profundamente en nuestra composición emocional. No podemos quitárnoslos de en medio como quien barre el polvo de la acera con una escoba. Tiene que haber una disposición a sentir de nuevo ese miedo, a sentir la vacilación, a sentir la tendencia a retroceder (si la hay), y hay que tener la disposición a entrar en él, a adquirir una verdadera intimidad con el miedo mismo. Pocos de nosotros consideramos la unión con el miedo cuando pensamos en la intimidad y en la relación. Pero cuando estés dispuesto a tener intimidad con tu resistencia, a estar más cercano a ella de lo que te imaginas, entonces verás que tus miedos no son enemigos tuyos; son tus aliados.

La mayoría de las personas han vivido el miedo en su vida, y yo suelo oír decir a la gente: «Bueno, yo sé que tengo intimidad con el miedo, porque lo siento muy profundamente». Algunas personas empiezan a tener un miedo profundo cuando desarrollan intimidad con otro ser humano. Puede surgir un terror hondo. En este caso, la persona podría decir: «Bueno, ¡estoy aterrorizado! ¡Claro que tengo intimidad con ello!». Pero puedes llegar a vivir un nivel profundo de dolor emocional, confusión y miedo, aun sin tener completa disponibilidad e intimidad con estas vivencias. Así pues, ¿qué significa tener intimidad con el miedo, con la ansiedad, con alguna de estas barreras emocionales que obstaculizan nuestra propia experiencia directa de la unidad? ¿Qué significa tener intimidad con el momento del miedo?

En algunos casos, como en este, es preferible que vivas con una pregunta en vez de ponerte a buscar una respuesta. ¿Cómo es tener intimidad con el miedo? Es lo mismo que tener intimidad con la vista de una puesta de sol, o con la hoja de un árbol, o con la sonrisa en los ojos de un niño. El contenido emocional es distinto, claro está (puede asustar mucho más); pero, en realidad, tener intimidad con el miedo significa lo

mismo que tener intimidación con cualquier otra cosa. Si en vez de huir intentas resolverlo, convirtiéndolo en tu problema, puedes llegar a acercarte mucho a él. «Acercarte» no significa que te acurruques junto al miedo. Acercarte significa, simplemente, que dejas de huir. No hace falta que corras hacia él. Basta con que dejes de huir. Entonces sentirás una intimidación. Puede que sientas también una resistencia, pero puedes optar por quedarte allí mismo.

Claro que no te gusta. Claro que retrocedes. Es lo que te han enseñado a hacer. Es lo que te ha dicho toda nuestra sociedad que tenías que hacer. Hasta una parte de tu cerebro ha evolucionado de tal modo, que cuando tienes miedo sientes el impulso de huir. Si estás en la selva y sientes miedo porque se dispone a atacarte una fiera, es prudente que sientas ese deseo de huir a toda prisa. Es bueno que no te quedes allí parado, con disposición de sentir intimidación con tu miedo, porque la fiera podría atraparte y matarte. Pero la verdad es que no estamos en la selva; y normalmente, cuando tenemos miedo, sobre todo el miedo a la apertura y a la intimidación, no se trata del mismo tipo de miedo que el miedo que se tiene en la selva. Es interesante observar que produce la misma sensación, pero la reacción conveniente es completamente distinta. Cuando te recuerdas a ti mismo que eso con lo que estás tratando es miedo dentro de tu propia mente, ves que se trata de un tipo de miedo completamente distinto. Es un miedo que se crea dentro de tu propio ser; y tú no puedes huir de ti mismo. No puedes correr tanto, tan deprisa, que te dejes atrás a ti mismo, ni siquiera por un centímetro. No tienes ninguna posibilidad de huir de ti mismo. No podrás escapar de ti mismo de ninguna manera.

Todos nosotros percibimos (sabemos, en lo hondo de nuestro ser) que no basta con sentirnos abiertos, libres y en paz cuando nos quedamos solos o cuando el entorno es muy favorable. Estas cosas son hermosas, y pueden mostrarnos la posibilidad de la libertad; pero a un nivel más profundo todavía,

todos estamos emplazados a expresar esta libertad, esta apertura y esta intimidad dentro del contexto de las relaciones.

En último extremo, tendremos que abrir nuestro corazón a todo el mundo, a todo lo que pasa en él y a todo lo que ha pasado. Tendremos que abrir nuestro corazón a todo lo que puede pasar. ¿Por qué? Porque no estamos separados de nada ni de nadie. Cualquier cosa que consideres separada de ti, puede asustarte e intimidarte. Pero cuando tienes la disposición para abrir el corazón, para tener intimidad hasta con las cosas que no te gustan, con las cosas y los hechos que te asustan, con el estado del mundo que puede intimidarte, entonces encontrarás una vía por la que tu núcleo pueda expresarse. Podrás expresar y manifestar en el mundo exterior la profundidad de ti mismo, de tal manera que ya no existirá una división entre lo interior y lo exterior, y nuestro amor dejará de tener límites.

## **¿Qué es lo que se quiere expresar?**

Voy a contarte una historia de mi pasado que servirá para aclarar lo que quiero decir con esta intimidad profunda en un momento de relación. Cuando yo tenía nueve o diez años me metí en un lío por una cosa que pasó un día, y mi madre me mandó a mi cuarto y me dijo: «Ya verás cuando llegue a casa tu padre». Mi padre volvió a casa del trabajo como una hora más tarde. Al parecer, yo había hecho una cosa bastante estúpida. Mi padre entró en el cuarto y, como hacían algunos padres de aquella generación, me dio algunos azotes. Nunca me pegaba muy fuerte, lo justo para que yo me diera cuenta de que había hecho algo que estaba mal. Después, salió de la habitación y yo me quedé solo.

Al cabo de unos cinco minutos volvió a entrar, se sentó a mi lado y me dijo:

—¿Sabes? La verdad es que esto no me gusta nada. No me gusta venir aquí y tener que darte unos azotes. No voy a hacerlo nunca más. Es una cosa que odio.

Y me dijo también:

—Y no me gusta llegar a casa después del trabajo, y que lo primero que tenga que hacer es castigarte. Eso es muy duro para mí. No vamos a hacerlo nunca más, ¿de acuerdo?

Lo miré y nos dimos un gran abrazo. Aquel momento me tocó en lo más profundo. Yo había hecho algo mal, y él debía entrar y darme unos azotes, y eso fue lo que hizo. Pero, después de haberse marchado, fue capaz de entrar en intimidad con lo que sentía *de verdad*. Naturalmente, cuando llegaba a casa de vuelta del trabajo, lo que quería era abrazarme y decirme que se alegraba de verme. Haber tenido que darme azotes en vez de ello le había hecho conectar profundamente con aquella desilusión y con el sufrimiento que la acompañaba. En el acto de haber vuelto a entrar en mi habitación y de haber sido tan sincero, tan íntimo y tan dispuesto a compartir algo suyo conmigo había algo que transformó por completo nuestra relación.

Ni mi padre ni yo queríamos volvernos a sentir de aquella manera, y por eso acordamos que no íbamos a repetir aquella interacción en el futuro. Haber conectado de esta forma nos condujo a un lugar de mucha cercanía e intimidad. En aquel momento él dejó de ser padre y yo dejé de ser niño de alguna manera. En aquel momento crecí lo suficiente como para encontrarme con él, para oír lo que me decía y para ver las cosas desde su punto de vista. Me di cuenta de que a él le dolía castigarme y de que no estaba dispuesto a hacerlo más. Fue un diálogo muy sencillo, pero para mí fue un momento muy profundo de verdadera intimidad con mi padre, en el que este estuvo muy abierto conmigo. Y en esta apertura pudo cambiar toda nuestra relación.

Quiero contar también otra historia, una en la que fui yo quien me abrí a una cierta intimidad y la expresé. Hace no



mucho tiempo yo estaba en mi oficina, hablando con una mujer que había trabajado allí mucho tiempo, colaborando en algunas de nuestras publicaciones. Ella se estaba ocupando del boletín, y yo lo revisaba. Cuando lo hube revisado y hube dado mi aprobación a varias cosas, emprendimos con naturalidad una conversación informal. Ella se puso a hablarme de su experiencia, de que sentía una cierta falta de reconocimiento por lo que hacía. Yo la dejé hablar y comunicarme su experiencia.

Cuando hubo terminado de hablar, yo me quedé allí sentado un momento, en silencio, y me di cuenta de que estaba algo confuso, pues pensaba: «Caray. Lo que yo recuerdo es que le he dado mucho reconocimiento y muchas alabanzas por el trabajo que ha hecho». Por eso, me dejaba perplejo que ella no se sintiera reconocida. Entonces empecé a intentar explicarle lo que yo sentía, lo que yo observaba; pero cuando iba por la mitad de la primera frase que me vino a la boca, me detuve sin más. Lo que comprendí fue que en realidad a ella no le hacía falta que yo le dijera que valoraba lo que hacía. Yo se lo había dicho ya seguramente cientos de veces, y aunque ella decía que aquello era lo que quería, me di cuenta de que en realidad no era lo que necesitaba. Por debajo de la superficie de lo que decía ella, necesitaba algo mucho más profundo. Así pues, me encontré con que lo que me salía por la boca era más bien esto:

—Lo que quiero decir en realidad no es que te aprecio, sino que te quiero de verdad. No sólo quiero lo que haces, sino que te quiero a ti por quien eres y por lo que eres.

En cuanto hube dicho estas palabras, empezaron a asomarle las lágrimas a los ojos, y me di cuenta de que era aquello lo que ella necesitaba oír. Cuando me interrumpí después de haber empezado a explicarme, en el momento en que me interrumpí, se produjo interiormente una conjunción instantánea de la verdadera intimidad y la verdadera disponibilidad. Cuando me interrumpí, comprendí lo que quería

oír ella, lo que quería saber en realidad. Comprendí también la verdad: que yo la quería. Quiero a todos los que están en esa oficina. No sólo me caen bien y los aprecio, sino que existe verdaderamente una vinculación y un amor profundos. En cuanto ella oyó aquello, algo cambió. Cambió algo en ella, y cambió algo también en mí.

Estos son pequeños ejemplos de momentos en que las cosas bien podrían haber sido de otra manera. Mi padre podría no haber vuelto a entrar en aquel cuarto a decirme lo que sentía. Yo bien podría haber exclamado: «¡Caray! Recuerdo que te he dicho lo menos cien veces lo que aprecio tu trabajo». Podría haber dicho aquello, y habría sido verdad hasta cierto punto; pero aquella no era la verdad del momento. No era la verdad de lo que se debía y se quería expresar. En los dos casos que he contado, hubo una disposición (en el primer caso, por parte de mi padre, y en el segundo por la mía) a detenerse a sentir lo que hacía falta expresar de verdad. Cuando nos detenemos de esta manera, entramos en una intimidad profunda con nuestra propia experiencia y alcanzamos una honda intimidad con lo que verdaderamente hace falta comunicar. No sólo conectamos con lo que *hace falta* comunicar, sino con lo que verdaderamente quiere decirse desde un nivel más profundo y desde un lugar muy desprotegido.

## 8

# El fin del sufrimiento

Hay una cosa que quiero dejar perfectamente clara: si queremos hacer cesar el sufrimiento, si queremos de verdad poner fin al sufrimiento, tenemos que despertar. «Despertar» significa despertamos a la verdad de nuestro ser, y también significa despertarnos de todo un cúmulo de ilusiones.

La verdad es que despertarse puede ser un proceso inquietante. Verdaderamente, ¿quién quiere descubrir que todo lo que pensaba que era cierto no es más que un entramado de sueños? ¿Quién quiere enterarse de que todo a lo que se aferra es la causa misma por la que sufre? ¿Quién quiere enterarse de que todos somos adictos a cualidades tales como la aprobación, el reconocimiento, el control y el poder, y de que en realidad ninguna de estas cosas trae consigo el fin del sufrimiento? ¡De hecho, son la causa del sufrimiento! Así pues, la verdad es que la mayoría de nosotros no queremos despertarnos. No queremos poner fin al sufrimiento verdaderamente. Lo que queremos hacer en realidad es *soportar* nuestro sufrimiento, tener un poco menos para que podamos seguir con nuestras vidas tal como son, sin cambios, como queremos vivirlas, sintiéndonos quizá un poco mejor con ellas.

Pero aquí se encuentra una verdad inquietante. La verdad inquietante es que llegar al fin del sufrimiento en realidad no es, en absoluto, una cuestión personal. Llegar al fin del sufrimiento tiene que ver con la realidad y con la verdad, con lo que es verdadero, a diferencia de lo que no es verdadero, y con valorar lo real en lugar de lo imaginado. Todo el proceso de despertar del sueño es muy profundo, y para la mayoría de las personas tiene una verdadera dificultad, e incluso un carácter

inquietante, porque significa que tenemos que mirarnos al espejo. No me refiero a mirarnos al espejo como solemos hacerlo, con remordimientos, juicios y culpas. Me refiero a mirarnos al espejo de una manera distinta, en la que estemos dispuestos por fin a ver que los causantes de nuestro sufrimiento somos nosotros mismos, y que sólo nosotros podemos encontrar la salida.

Así pues, el despertar se parece un poco a lo que vive un alcohólico o un drogadicto cuando empieza a salir de su adicción. La mayoría de los adictos sólo dejan su adicción cuando han llegado a ver que no tienen ninguna posibilidad de ser felices y ser adictos al mismo tiempo. Hasta ese punto, la mayoría de los adictos mantienen un proceso constante de negociación con la vida. Piensan: «Bueno, puedo ser adicto a ratos», o bien: «Puede que sea un poco adicto, pero no soy muy adicto», o «Puedo dejarlo siempre que me lo proponga en serio». Intentan moderar sus impulsos, pero, entre una cosa y otra, los impulsos siempre pueden más que ellos y les hacen seguir una espiral de sufrimiento. Entonces, ¿cuándo se detiene por fin un adicto? Tienden a dejarlo cuando llegan a lo más hondo, cuando comprenden finalmente que no hay ninguna escapatoria, que nada va a darles resultado, salvo hacerse frente a sí mismos y a su situación, allí donde están.

Muchos de nosotros podemos mirar a otras personas que parece que están en mala situación y decimos: «Bueno, al menos no soy adicto. No soy alcohólico. No tomo drogas». Pero la verdad es que casi todos somos adictos, y la cosa más profunda a la que somos adictos, nuestra droga favorita, es, precisamente, el sufrimiento. Lo mismo de lo que queremos librarnos es aquello a lo que somos adictos, es decir, el sufrimiento. No son muchas las personas dispuestas a reconocerlo. No son muchas las personas que quieren enterarse siquiera de que son adictas al sufrimiento; pero, si lo miras con sinceridad, verás que muchos de nosotros no tenemos idea de cómo vivir sin sufrir. No tenemos idea de

cómo relacionarnos, de cómo ser, de qué hacer con nuestro tiempo y con nuestra energía si no estamos sufriendo.

Uno de los pasos más importantes del proceso de llegar al fin del sufrimiento es ver que muy dentro de nosotros hay algo que en realidad quiere sufrir, que en realidad se complace en el sufrimiento. Como ya he dicho, hay una parte de nosotros que quiere sufrir porque el sufrimiento es lo que nos permite mantener este muro de separación que nos rodea. El sufrimiento es lo que nos permite seguir aferrándonos a todo lo que creemos que es verdadero. Llevando puesto el velo del sufrimiento, no tenemos que mirarnos a nosotros mismos de verdad y decirnos: «Soy yo el que estoy soñando. Soy yo el que estoy lleno de ilusiones. Soy yo el que me estoy aferrando con todas mis fuerzas». Es mucho más fácil ver que la otra persona está atrapada en la ilusión. Eso es fácil. «Allí, fulano está completamente perdido en la ilusión. No conoce la verdad». Es otra cosa muy distinta decir: «¡No!, ¡no!, ¡no! El que está atrapado en la ilusión soy yo. No sé lo que es real, no sé lo que es verdadero, y una parte de mí quiere sufrir, porque así puedo mantenerme separado y distinto».

Ciertamente, nadie quiere sufrir a nivel consciente; pero seguimos aferrándonos a nuestras ideas, a nuestros pensamientos y creencias, como si nuestras vidas dependieran de ellos. Y, en cierto modo, nuestras vidas sí que dependen de ellos; no nuestras vidas en sentido literal, sino las vidas de nuestros egos, las vidas de quienes creemos que somos. El modo en que queremos vernos a nosotros mismos depende de ellos. Esa parte de nosotros mismos que quiere vernos como separados no quiere volver a fusionarse con el origen, sino que prefiere pagar lo que haga falta para establecerse como ser separado y reafirmar sus puntos de vista en el mundo.

## **El sufrimiento es completamente opcional**

No estoy hablando aquí de un autoexamen de esos a los que estamos acostumbrados. Las personas del mundo espiritual suelen ocuparse en meditar, en entonar el nombre de Dios y en orar y realizar diversas prácticas religiosas como medio para intentar atraerse la felicidad o ganarse la gracia de Dios. Las personas espirituales suelen escuchar las enseñanzas de los grandes iluminados e intentan aplicarlas, pero se les suele escapar el elemento clave, que es el siguiente: somos adictos a ser nosotros mismos. Somos adictos a nuestro propio egocentrismo. Somos adictos a nuestro sufrimiento. Somos adictos a nuestras creencias y a nuestra visión del mundo. Creemos de verdad que el universo se hundiría si nosotros dejásemos el papel que desempeñamos en él. De esta manera queremos, en efecto, seguir con el sufrimiento.

La mayoría de los adictos presentan toda una serie de razones por las que son adictos, y algunas de ellas pueden tener algo de verdad y ser muy válidas. Pero en última instancia, a fin de cuentas, cuando somos adictos a algo, a lo que sea, es porque queremos. Podemos echar la culpa a otra cosa, a otra persona, a determinadas circunstancias de nuestras vidas; y, naturalmente, los momentos dolorosos de nuestras vidas pueden tener algo que ver con nuestro sufrimiento y con las cosas a las que somos adictos. Pero si atendemos al aquí y al ahora de este momento, la verdad es que ya no estamos en el pasado. La verdad es que lo que pasó, pasó. Es del tiempo pretérito, y en nosotros hay algo que tiende a querer asirse a ello, aferrarse a ello, sobre todo porque nos aterroriza dejar las mismas cosas que nos hacen sufrir, porque, si dejásemos el pasado, ya no sabríamos quiénes somos. No podríamos revestirnos del pasado. No podríamos sentir lástima de nosotros mismos. Estaríamos en este momento, y sólo en este momento, y nos haríamos frente a nosotros mismos sin juicios, vergüenzas ni culpas.

Yo me interesé por la espiritualidad a una edad temprana. Tenía unos veinte años cuando, por algún motivo, sentí la

necesidad de saber qué era lo verdadero, qué era lo real. No puedo explicar todos los motivos por los que tenía que saberlo. Ni siquiera los comprendo. Literalmente, me desperté una mañana con la necesidad de saber qué era en último extremo lo real y lo verdadero. Supe que mi vida había cambiado y que la orientación en la que yo creía que se basaba mi vida ya no era válida. Se había despertado en mi vida una cosa completamente nueva, y yo sabía que iba a dedicarla a algo muy distinto de lo que tenía pensado hasta ese momento. Fue entonces cuando emprendí eso que llaman «la búsqueda espiritual» y, como hacen la mayoría de los buscadores espirituales, terminé por buscarme un maestro y empecé a meditar.

Mi maestro era budista zen, y en la tradición del budismo zen a lo que más tiempo se dedica es a sentarse en un cojín, mirar a la pared y pasarse horas enteras meditando cada día; de modo que aquello fue lo que hice yo. Me senté en el cojín, e intenté meditar, e intenté meditar, e intenté meditar. Por mucho que lo intentaba, nunca se me daba realmente bien. No llegué a entender el modo de detener la mente. Lo que solía hacer en el cojín era sufrir, no necesariamente por el pasado sino porque, al parecer, era completamente impotente para romper con la visión de la vida a la que me había aferrado con tanta fuerza.

Yo percibía de alguna manera, intuitivamente, que no estaba viendo la vida tal como era de verdad. Tenía la intuición de que había otra cosa, de que existía una visión distinta, de que había una realidad más amplia de la que estaba viendo yo entonces. Probé todo lo que sabía para intentar llegar allí. Meditaba, meditaba y escribía en mi cuaderno. Leía libros. Hablaba con muchas personas. Y pensaba en ello dentro de mi cabeza, y después meditaba más, y así seguía, y más, y más, y más.

Como me había formado como deportista, sabía esforzarme, trabajar y luchar por el éxito. Estaba muy

familiarizado con el concepto de trabajar de firme durante largos períodos de tiempo, de manera que era capaz de quedarme sentado y seguir meditando aunque me doliera. Seguí esforzándome más y más, como hacen muchas personas, hasta que, al cabo de unos cuatro años, me topé con un muro. Me di cuenta de que, sencillamente, no podía hacer lo que intentaba hacer. Me di cuenta de que en realidad no sabía nada. Había tardado cuatro años en llegar al punto en que podía decirme a mí mismo: «No tengo ni idea de lo que hago. No tengo ni idea de lo que es real ni de lo que no es real. Tengo teorías; he llenado montones de cuadernos de lo que creo que es y no es real, de lo que creo que es y no es Dios; pero, en realidad, al cabo de cuatro años de lucha espiritual intensa, no sé más de lo que sabía al principio».

Aquello fue una derrota devastadora. No sabía qué hacer, porque comprendía por fin que en realidad no sabía una palabra del modo de pasar a una visión más amplia. No sabía una palabra de cómo dejar de luchar. No sabía cómo no sufrir. Me había topado con un muro.

El día que me topé con el muro estaba en la choza que me había construido en el patio trasero de mi casa para practicar la meditación, y me senté en mi cojín como hacía todas las mañanas. Encendí mi incienso y me senté cara a la pared. Y cuando empezaba a intentar meditar, a intentar calmar la mente, de pronto algo gritó dentro de mí, no desde mi cabeza, sino un grito visceral, desde muy dentro de mí: «¡No puedo seguir haciendo esto! ¡No puedo! ¡No sé pasar! No sé dejar de luchar. No sé dejar de esforzarme. ¡No puedo!». Aquel fue el momento. Aquel fue el instante en que empezó a cambiar todo. Aunque yo no lo sabía entonces, todo lo que había hecho en mi vida hasta aquel momento me había estado preparando para darme cuenta de que era impotente, porque estaba atrapado en una determinada visión de las cosas. Todo lo que hacía intentando no sufrir, no luchar, procedía en realidad de mi propio punto de vista. Y yo no podía hacer nada. Finalmente, afronté lo último que estaba dispuesto a afrontar (creo que es



lo último que está dispuesto a afrontar nadie), es decir, la derrota absoluta, total, aplastante. Esto es muy distinto de sentir abatimiento o desánimo. Cuando sentimos abatimiento o desánimo, todavía no estamos derrotados del todo, lo que quiere decir que no nos hemos detenido por completo. Todavía hay algo en nosotros que lucha contra lo que es.

Pero en ese momento en que me di cuenta de que no podía hacer absolutamente nada, todo cambió. De repente, cambió mi visión de todo. Fue casi como dar la vuelta a una moneda o a una carta: todo lo que había pensado o sentido en mi vida, todo lo que era capaz de recordar, todo desapareció en ese momento. Estaba solo por fin. Y en aquella soledad no tenía idea de lo que era yo, ni de dónde estaba, ni de qué estaba pasando. Lo único que sabía era que había llegado al fin de un camino imaginario. Me había topado con un muro, y de pronto me encontraba al otro lado y el muro había desaparecido. Y entonces se produjo aquella gran revelación, en la que me di cuenta de que yo era todo y nada a la vez.

En cuanto me hube dado cuenta de aquello, me eché a reír. «¡Dios mío!», pensé. «He pasado años enteros buscando esto, meditando miles de horas, escribiendo docenas de cuadernos... Tanta búsqueda y tanta lucha». Puede parecer poco tiempo (cuatro años es relativamente poco tiempo), pero a un veinteañero cuatro años le parecen una eternidad. De modo que en aquel momento me reí, porque me di cuenta de que lo que había estado buscando estuvo siempre allí mismo, me di cuenta de que la iluminación que estaba buscando era, literalmente, el espacio en el que yo existía. Desde el primer momento, había estado bien cerca del fin del sufrimiento. Había tenido abierta la puerta desde el principio mismo, desde el primer aliento de mi vida.

Mi sufrimiento era completamente opcional, como lo son todos los sufrimientos; pero yo no lo había sabido nunca. Lo que me había hecho falta para llegar a aquel punto había sido comprender que no podía hacerlo, que no era capaz de

resolverlo. Esto es lo que significa detenerse; o, más exactamente, esto es lo que significa quedar detenido, quedar completa y absolutamente detenido. Era una versión espiritual del tocar fondo, ni más ni menos que lo que puede vivir un adicto. Me di cuenta de pronto de que a lo que yo era adicto era a mí mismo; a mí, el que estaba luchando; a mí, el que estaba esforzándose por alcanzar la iluminación; a mí, el que estaba confundido. Era un adicto a mí mismo. Cuando intentaba llegar más allá de mí mismo, pasar a una visión diferente, no podía, porque en realidad era adicto a mí mismo. Y el modo de romper la adicción no tenía ningún secreto. Tenía que llegar al punto en que tocara fondo, en que me detuviera, en que me diera cuenta de que no sabía nada.

Yo ya había oído antes aquellas enseñanzas, claro está. Había oído la enseñanza que dice: «No sepas. Deja lo que crees que sabes». Pero había tomado aquellas enseñanzas y las había envuelto cómodamente en mi visión del mundo. Me había creído que entendía de qué estaban hablando los grandes maestros espirituales, pero en aquel momento comprendí de verdad que nunca había entendido nada. No había entendido nunca ni una palabra, y aquello resultaba francamente horrible.

## **Despertarse a la realidad no es un proceso**

Para llegar al final del sufrimiento, para vivir el principio del fin, debes pasar por un cierto tipo de muerte. Esto lo han enseñado muchas tradiciones espirituales: debes «morir» antes de morir físicamente para poder vivir de verdad. Si has estado alguna vez con una persona que está próxima a la muerte física y que se ha soltado por completo, sabrás qué estado de libertad se puede alcanzar de este modo. Es un momento sorprendente, paradójico, porque la persona está allí, sabiendo que se va a morir, a pesar de que lo había sabido desde

siempre. Lo había sabido durante toda su vida. Sabía que se iba a morir, pero no lo supo *de verdad* hasta que contrajo una enfermedad terminal, por ejemplo, o hasta que el médico le dijo: «Le quedan seis meses de vida». Para otros, el conocimiento de la muerte es una certidumbre: «No voy a salir vivo de aquí». Pero en el caso de la mayoría de las personas, hayan abrazado desde siempre o no la idea de la muerte, cuando la muerte se cierne sobre ellas se produce un vuelco en la sede misma de su conciencia. Lo que parecía la cosa más horrible que puede pasar (la muerte física) se ve con ligereza. Para algunas personas que se enfrentan a la barrera inamovible de la muerte, esta llega a convertirse en el camino que los conduce al despertar espiritual y al fin del sufrimiento.

Mi tía, que fue discípula mía durante mucho tiempo hasta que falleció hace unos años, trabajaba cuidando a enfermos terminales. En una ocasión cuidaba a una mujer que tenía cáncer terminal y que estaba muy próxima a la muerte. La mujer estaba casi en coma y ya no podía comunicarse. Pasaba la mayor parte del tiempo inconsciente. Un día, los médicos dijeron que sólo le quedaban unos días de vida; y al día siguiente, de pronto, cuando sus hijos se despertaron por la mañana, se la encontraron (a la misma mujer que estaba en su lecho de muerte, que el día anterior no era capaz de hablar) en el cuarto de estar de su casa, pasando la aspiradora. Los hijos exclamaron:

—¡Mamá! ¿Qué haces? ¿Cómo te has levantado de la cama?

Ella respondió con gran coherencia:

—Estoy pasando la aspiradora.

Ellos le dijeron:

—¿Cómo puedes estar pasando la aspiradora? ¡Ya te habían dado por muerta!

Pero ella contestó:

—¡No me podía morir todavía, porque no sé quién es la que se va a morir!

Esta historia muestra el poder de algo que todos tenemos muy dentro de nosotros, una evolución profunda dentro de nuestra conciencia que siempre se está dirigiendo hacia la plenitud, hacia la comprensión de lo que somos, que es, de suyo, la única libertad que existe. Hay una libertad relativa, hay un fin relativo del sufrimiento, y existe también el fin absoluto del sufrimiento. Son dos cosas muy distintas. Siempre podemos aprender modos y sistemas para modularnos o adaptarnos para sufrir menos, para que nuestra cárcel de la mente nos resulte más cómoda. Pero hacer más cómoda tu cárcel y escaparte de tu cárcel son dos cosas distintas. Eso fue lo que pasó con aquella mujer: se le despertó algo muy profundo en su interior; un deseo profundo suyo estaba tan vivo, que ella no era capaz de morir. Antes tenía que saber quién era ella de verdad.

Mi tía dijo a la mujer:

—Conozco a una persona con quien deberías hablar.

Por entonces, yo sólo llevaba un par de años ejerciendo la enseñanza, y seguía trabajando con mi padre en un taller de tomo. Mi tía me llamó y me contó la historia de aquella mujer. Yo le dije:

—Bien, tengo que hablar con ella. Tráela aquí ahora mismo.

De modo que mi tía metió a aquella mujer en su coche y la trajo al taller donde trabajaba yo. En plena jornada, puse dos sillas en el centro mismo del taller de tomo y pasamos un rato hablando.

—Tengo que hablar contigo —me dijo ella.

—De acuerdo —dije yo—. ¿De qué me tienes que hablar?

—Me voy a morir —dijo ella—. No sé cuándo será, pero tengo la impresión de que va a ser cualquier día. Pero no me

puedo morir aún, porque todavía no sé quién soy. He vivido mucho tiempo, pero sigo sin saber quién soy.

—Bueno, has venido a ver a la persona adecuada —le dije —. Será mejor que nos pongamos a trabajar, entonces —añadí —. Porque no te queda mucho tiempo, ¿verdad?

—De acuerdo —respondió.

—¿Puedes dejar caer todo tu pasado de una vez? —le pregunté—. ¿Puedes permitirte a ti misma ver de una vez que todo lo que fue, que todo lo que has imaginado nunca, ya no está presente ahora? ¿Eres capaz de entrar plenamente en este momento?

Y ella me dio una respuesta muy sincera. Dijo:

—No lo sé.

—Bueno, pues más te vale que te des prisa —dije yo; y así quedó la conversación. Normalmente no suelo ser tan directo con las personas. No suelo forzarlas a que se comprometan de esta manera tan inmediata; pero en este caso los dos sabíamos que ella se iba a morir y que no tenía mucho tiempo, por lo que en realidad no teníamos tiempo para seguir un proceso. Aquello supuso una gran ventaja para ella, porque, en última instancia, despertarse a la realidad y llegar al fin del sufrimiento no es en realidad un proceso. A la gente le resulta muy difícil darse cuenta de esto y encamarlo. Es una cuestión de despertarse. Por la noche estás dormido, por la mañana te despiertas, pero eso no es un proceso. O estás dormido o estás despierto. Y lo mismo pasa con el despertar espiritual. O bien estamos dormidos en el mundo onírico de nuestras mentes, o estamos despiertos en el mundo verdadero de la realidad.

Volví a ver a aquella mujer varias veces durante una semana y media, y en un momento dado me enteré de que volvía a sentirse mal y fui a visitarla. En efecto, estaba acostada de nuevo con muy poca energía; pero tenía en los

ojos un brillo absoluto, ardiente y dichoso. Ni siquiera me hizo falta preguntárselo. Me limité a decirle:

—Lo has encontrado, ¿verdad?

Y ella me dijo:

—Sí, lo encontré.

Y sonrió.

Entró entonces su marido y me dijo:

—¿Sabes? ¡Desde hace cosa de una semana se ha estado dedicando a consolar a toda nuestra familia y a los vecinos! Han estado viniendo los vecinos con intención de despedirse de ella; pero ella les ha estado consolando. Les dice que todo va a ir bien. Ahora está muy distinta —añadió—. Antes, éramos nosotros los que intentábamos consolarla, y ahora es ella la que procura consolarnos a nosotros. Es raro, ¿verdad? ¿Qué le habrá pasado?

Hacía una semana y media, se trataba de una persona en su lecho de muerte, y pocos días más tarde había llegado a detenerse del todo. ¿Por qué? Porque no tenía tiempo. No tenía tiempo para seguir un proceso. No tenía tiempo de entender nada. No tenía tiempo para prepararse. El momento de despertarse era «ya», y el momento de soltarse de toda su vida de dificultades era «ya», y eso fue lo que hizo. Y así, lo que había hecho aquella mujer maravillosa era en esencia lo mismo que yo había tardado casi cinco años en hacer. Ella había sido capaz de soltarse por fin.

La verdad de la cuestión es que el despertar no es, en sí mismo, un proceso. Nuestra expresión de ese despertar sí sigue un proceso; pero el verdadero despertar, el llegar al fin de nuestro sufrimiento personal, no es una cosa que requiera tiempo. A la gente le resulta muy difícil entender este hecho. Me dicen: «Pero, Adya, sí que requiere tiempo. En realidad, lleva su tiempo». Lo que he observado yo, después de tratar con miles de personas de todo el mundo, es que los que

todavía sufren dicen que requiere tiempo, pero los que están despiertos tienen claro que no requiere tiempo.

Así que aquí hay un cierto conflicto, porque nuestros egos, nuestras mentes, ese pequeño yo al que queremos proteger, existen sólo en el tiempo. De hecho, dependen del tiempo. La idea que tenemos de nosotros mismos, de quienes somos y de lo que somos, sólo puede proseguir en el tiempo. Solemos decirnos a nosotros mismos: «Puede que las cosas estén mejor mañana». Es como cuando el adicto dice: «Puede que mañana deje de beber. Puede que mañana deje de tomar droga»; pero lo que pasa es que ese mañana no llega nunca. Transcurren los días, las semanas, los meses y los años, y el mañana no es más que una repetición del hoy. Pero cuando alguien llega a ese punto en que no hay mañana, en que ya no es posible seguir siendo adicto, en que ya no es una opción, entonces se produce la detención. Es entonces cuando salimos del tiempo.

## **El tiempo es el obstáculo más difícil para el despertar**

Dedica un momento a imaginarte que no existe el tiempo. Dedica un momento a dejar el mañana, sin más. ¿Y si no fuera posible dejar el sufrimiento mañana? ¿Y si sólo tuvieras hoy, si no pudieras contar más que con hoy, incluso con el ahora mismo? De pronto, verías toda tu existencia con ojos completamente distintos. Intenta sentir lo que es existir sólo ahora. Procura ver cómo es dejar completamente fuera del cuadro el mañana y el ayer.

Algunas personas temen que hacer esto las llevaría a sentir desesperación o desánimo en la vida. Se revuelven violentamente contra la idea: «¡No puedo! ¡Eso sería horrible!». Pero si este concepto te hace sentirte desesperado, desanimado o deprimido, es porque no has eliminado todavía

el mañana, es porque el desánimo no es más que la idea de que mañana será lo mismo que hoy. ¿Es posible entonces que elimines, sólo por un momento, todo concepto del mañana? ¿Es verdaderamente posible que te detengas y reconozcas que ni siquiera sabes detenerte? Nadie sabe detenerse. Nadie ha sabido nunca detenerse. Dite la verdad a ti mismo: tú no sabes. Nadie sabe detenerse. Nadie sabe no sufrir. Nadie sabe despertarse.

Todas estas verdades son evidentes. Todo el mundo conoce estas verdades si quiere analizarlas, pero ¿quién quiere conocerlas? ¿Quién quiere saber que no sabe no sufrir? ¿Quién quiere saber que no sabe despertar? Pero si tú las dejas entrar, si las dejas entrar de verdad (como cuando el adicto deja entrar el conocimiento de que no sabe parar), ¿qué pasa entonces? Prueba a ver si eres capaz de conocer, aunque sea por un momento, el sabor del verdadero detenerse. ¿Sufres cuando te detienes? ¿O desaparece el sufrimiento en el momento de detenerte?

Tu mente te dice: «Bueno, en este momento sí se ha detenido; pero ¿y mañana?». Esto significa que no te has detenido por completo; porque en la detención total hay una muerte. Algo muere antes de que mueras tú. Lo que tú eres no puede morir, pero la idea de ti mismo está destinada a morir. No existe absolutamente nada que pueda ocupar el lugar del detenerse de verdad y del morir antes de que te mueras. No estoy hablando de una muerte física. Es una muerte de quien tú crees que eres, de tu pasado y de tu futuro. Todo eso sólo existe en la imaginación. Ahora mismo siempre hay y sólo hay libertad y paz. La cuestión es si es eso lo que quieres de verdad.



## 9

# La autonomía verdadera

Cuando yo emprendí mi búsqueda espiritual, con diecinueve o veinte años, tenía la idea de que, cuando encontrara por fin lo que era la realidad, cuando encontrara por fin la iluminación que buscaba, la cosa habría terminado. Me imaginaba que la iluminación era la meta y el fin último. La mayor parte de lo que había leído en la literatura espiritual y de lo que había oído en las enseñanzas espirituales me reforzaba esta idea de que, cuando alcanzas la iluminación, ya has llegado, en esencia. Ya has llegado a la meta última adonde puede llevarte la vida espiritual. Pero lo que yo descubrí era muy distinto.

Cuando empecé a despertar, y cuando empecé a tener una noción de lo que algunas enseñanzas espirituales podrían llamar «iluminación», me sentía muy libre y muy abierto. La vida ya no era aquel hecho amenazador que sentía como algo separado de mi propio ser. Durante algún tiempo, me sentí totalmente completo. Como ya he dicho, la idea que tenía de la espiritualidad era que llegaría a un punto de iluminación o de libertad, y que entonces habría llegado a la meta. Conocí aquella libertad durante bastante tiempo. Pero al cabo de un par de años empecé a sentir que había algo más que se movía y que me aportaba una sensación de que «algo no está completo», a pesar de que todo lo que entraba en mi experiencia lo sentía íntegro e indiviso. De manera que resultaba muy raro tener aquella sensación de que algo no estaba hecho o completo del todo. Habitualmente, cuando tenemos esa sensación, nuestra mente la interpreta en el sentido de que queda algo por buscar, de que queda algo por encontrar, de que hay algo que no se ha entendido del todo.

Pero aquella sensación tan sutil de estar incompleto no era así en absoluto. Era más bien como una intuición de que faltaba algo por venir; no necesariamente más libertad, ni más iluminación, ni más nada en concreto; pero había otro nivel pendiente de desplegarse y que yo no comprendía todavía.

Y entonces empezó a desvelarse poco a poco. Yo comencé a darme cuenta de que nuestro despliegue espiritual no tiene en realidad una meta que se llame «despertar» ni «iluminación». No hay una meta última. Despertarse espiritualmente o iluminarse es, en realidad, una cosa que permite que suceda *otro* movimiento, y otro, y otro, y otro. El despertar espiritual es el terreno a partir del cual empieza a producirse todo un movimiento nuevo del espíritu; y ese movimiento nuevo que surge de nuestro propio sentido de la libertad es lo que yo llamo «despertar a nuestra autonomía verdadera».

Me doy cuenta de que esto puede sonar raro en el contexto de las enseñanzas sobre el despertar, porque solemos considerar que la autonomía es un cierto tipo de separación. Esto no fue lo que descubrí yo. Lo que descubrí fue que nuestra autonomía verdadera surge a partir de un conocimiento de la unidad, de la unicidad. Aun al darse cuenta de que en realidad todo es uno, aun con eso, sigue existiendo un elemento humano, sigue existiendo un ser que ha nacido en el tiempo y en el espacio. Comprendí que el destino último de esta persona que ha nacido en el tiempo y en el espacio no es sólo alcanzar esta iluminación, sino que esta tiene un propósito muy distinto. De hecho, la iluminación hace posible otro movimiento de la conciencia. Este otro movimiento de la conciencia no es en realidad un despertarnos *de* nuestra humanidad, un despertarnos *del* tiempo y *del* espacio, un despertarnos *de* una identidad individual. Es casi lo contrario, en el sentido de que el espíritu cobra forma y descubre esta autonomía verdadera.

## **El florecimiento singular de una vida individual**

Para ilustrar lo que quiero decir cuando hablo de autonomía verdadera voy a recurrir al ejemplo de dos grandes figuras espirituales de nuestra historia: Jesús y el Buda. Solemos considerar que tanto Jesús como el Buda conocían su unidad innata con el ser. En el caso de Jesús, sería su unidad con Dios; en el de Buda, sería su iluminación, o su unidad con todo. Pero este no es el gran descubrimiento de estos seres despiertos. Si los ponemos en nuestros altares, y si tantas personas los veneran y siguen sus enseñanzas, es por otro motivo. Lo que quiero dar a entender aquí es que no sólo entendieron su unidad con Dios, o su unidad con la existencia, sino que ambos, cada uno a su manera singular, descubrieron su propia autonomía verdadera.

Jesús es un gran ejemplo de esto. Fue una persona que verdaderamente «se metió en su propio pellejo», como diría mi maestra, lo que quiere decir que ocupó su propia vida. Encarnó su humanidad de tal forma que no le hizo estar separado; más bien, permitió que el espíritu ocupara su vida humana de una manera muy despierta. Esto viene acompañado de un cierto tipo de autonomía; es como si permitiera que florezca la vida de una forma absolutamente singular, de una manera que no se ha dado nunca. Así pues, una persona como Jesús no fue resultado de toda una sucesión de otros que lo precedieron. No fue la prolongación natural de lo que había venido antes que él. Más bien, encarnaba una ruptura radical con el pasado. Trajo una revelación completamente nueva, una cosa de singularidad extraordinaria y de gran dinamismo.

En términos convencionales, Jesús llevó a cabo su «misión en la vida». Nuestros egos suelen concebir las misiones en términos de «lo que debemos hacer» o «lo que se espera que hagamos», lo que constituye, en gran medida, una idea creada

mentalmente. El descubrimiento de la propia autonomía verdadera no lo realiza el ego ni la mente. Es, en realidad, un florecimiento de la existencia, de una manera muy nueva y creativa. Jesús tuvo la disposición de vivir esa expresión singular de la unidad, de vivir esa expresión singular de Dios, con forma, que fue tan transformadora.

Desde los tiempos de Jesús, lo hemos convertido en una proyección de lo que esperamos que sería un ser despierto o que ha alcanzado a Dios. Y, con ello, lo hemos aislado de lo que parece ser que fue en realidad. Cuando leemos la vida de Jesús (lo que hizo, cómo se comportaba, cómo se movía por el mundo del tiempo y del espacio), vemos a una persona que no se ciñe a nuestras ideas convencionales de lo que significa estar despierto. Pero Jesús era una personalidad extremadamente dinámica, tenía gran vigor y no tenía ningún miedo a permitir que el espíritu se manifestara como quisiera; y esto es, en realidad, la autonomía verdadera. La vida intenta expresarse a través de cada uno de nosotros de cierta manera, pero le cuesta expresarse de una forma clara cuando nosotros estamos identificados con el estado egoico de la conciencia.

Esa energía se distorsiona y se queda encasillada en pautas muy familiares, que son viejas y repetitivas. Jesús despertó a una libertad innata, y fue aquella libertad la que permitió entonces que la vida o el espíritu florecieran y se expresaran de una manera completamente nueva. Esto es lo que conecta con las personas de una manera intuitiva, de una manera inconsciente. Y este es el motivo por el que la gente ha puesto a Jesús en los altares y lo ha venerado con devoción a lo largo de los siglos.

Lo mismo pasó con el Buda. El Buda tuvo su gran iluminación bajo el árbol *bodhi* (así lo cuenta su historia); pero después el Buda no se limitó a quedarse allí durante el resto de su vida, en un gran estado de compostura y de dicha. En realidad, desplegó una vida muy dinámica, dedicado a la enseñanza y a presentar una cosa muy fresca, una cosa que la

gente no había oído nunca hasta entonces. Era una manifestación nueva del espíritu en el tiempo y en el espacio. Esa disposición suya a ser quien era (no sólo en su esencia, sino también en su expresión humana) es en realidad lo que nos apasiona y lo que nos habla a lo largo de tantos siglos.

Es importante observar que ninguna de estas dos figuras fue por la vida como solemos imaginarnos. He visto películas de inspiración religiosa sobre la vida de Jesús, y suelen presentarlo como una figura llena de santidad, que camina sobre las aguas, que hace milagros. Presentan a una persona que es casi de otro mundo. Sin embargo, cuando leemos la historia de quien fue Jesús en realidad, se nos presenta un cuadro muy distinto. Jesús fue alguien que caminó por la vida de manera muy opuesta a las normas espirituales de su época. Buscó a sus discípulos entre pescadores y artesanos; no los eligió de entre la nobleza. Se movía entre personas que no necesariamente eran espirituales ni piadosas, sino más bien gente trabajadora muy corriente, y escogió de entre ellos a sus discípulos más allegados.

Cuando estudiamos con atención cómo vivió su vida, vemos que comía y se relacionaba con la gente corriente, que se trataba con prostitutas, con personas que habían transgredido la ley y con personas que habían sido infieles a sus maridos y a sus esposas. Acudía a fiestas donde se reunían las personas para pasarlo bien y bebían vino; y a veces llegaba a enfadarse muchísimo. El caso más conocido de la ira de Jesús fue cuando derribó las mesas de los cambistas en la puerta misma del templo. Yo me he preguntado muchas veces qué pasaría si en una iglesia de nuestros tiempos hubiera alguien ganando dinero de una manera que a una persona como Jesús no le pareciera bien. ¿Y si esa persona entrara en la iglesia y derribara las mesas, literalmente? ¿La veneraríamos? ¿Pensaríamos que esa persona es santa y está inspirada por Dios? Pero la historia nos cuenta que Jesús hizo, en efecto, algo muy parecido a aquello. Vemos así a Jesús como a un ser humano, como a una persona capaz, incluso, de enfadarse.

En casi todas las historias de las grandes figuras religiosas, de los genios espirituales, se ha eliminado del relato el carácter humano del personaje. En las presentaciones tradicionales de la vida del Buda no encontramos que este haya pasado por momentos verdaderamente difíciles, como podrían ser momentos de mucha emotividad o de gran desesperación. En todas las religiones se repite el tema muy común de presentar a las figuras sagradas como si fueran casi de otro mundo. Pero lo que tiene de relevante la historia de Jesús es que este tuvo algunas emociones muy humanas y muy intensas. Una vez, cuando estaba en el huerto de Getsemaní, tuvo un presagio de su destino, que era morir crucificado. Cuando lo vio, literalmente suplicó a Dios que buscara la manera de librarlo de aquello, de cambiar su destino de algún modo. No es la reacción que cabría esperar por parte del clásico hombre santo. Jesús sabía que tenía un destino. Sabía que tenía que pasar por ciertas cosas, y, como el espíritu se había manifestado como ser humano, sabía que él era humano y divino.

## **La disposición a ocupar esta vida**

Ser humanos significa también abrirnos a experiencias muy humanas. No veneramos la fuerza y el carácter de alguien como Jesús porque no sintiera nunca angustia ni frustración. Lo veneramos porque, aunque a veces tuvo dificultades y se sintió muy desanimado, siguió adelante con su destino. No dejó de ser una persona con gran autonomía. No intentó huir de su vida, de su existencia. No intentó refugiarse en un estado de meditación que le sirviera para no tener que sentir nunca los altibajos de la vida y de los asuntos humanos. Y en el transcurso de su experiencia humana fue capaz de manifestar algo muy extraordinario, una vida muy extraordinaria, una enseñanza francamente singular y dinámica.

Nacer como ser humano, adoptar esta forma determinada, es encontrarse con un desafío. La vida no es siempre fácil, ni siquiera para los despiertos. Yo suelo recordar a la gente que, aun cuando llega la iluminación, aun cuando descubres la realidad innata y natural del ser, eso no te da carta blanca para la vida. No significa que no vayas a tener que pasar nunca por ninguna dificultad. Muy al contrario. Con frecuencia, cuanto más despiertos llegamos a estar, más capacitados estamos para que la vida nos plantee situaciones cada vez mayores a medida que se desarrolla nuestra capacidad de aceptar y encarnar nuestra esencia espiritual. De modo que la vida puede reaccionar ante ese desarrollo, y reacciona ante él en efecto, y tiende en muchos modos a exigirnos más y más.

Esto no es lo que tiene en la cabeza mucha gente cuando piensa en la libertad espiritual. Parece, en general, que la mayoría de las personas tienen la misma idea de la libertad espiritual que tenía yo, a saber, que la libertad se define en función de aquello *de lo que* estamos libres. Dicho de otro modo, que podemos ser tan trascendentes que estemos, literalmente, libres de la vida. Pero en algún momento llegamos a ver que esta es una idea relativamente inmadura de lo que es la libertad. Sólo una idea inmadura de la libertad puede definirse en virtud de *de qué* somos libres. Hay algo más maduro, algo que crece y se desarrolla en nuestro interior cuando vamos madurando espiritualmente, y que no es estar libres *de algo*, sino ser libres *para hacer algo*. Podemos concebirlo de la manera siguiente: ¿somos lo bastante libres y lo bastante abiertos *para* salir al encuentro de la vida? ¿Tenemos una libertad tan grande como para vivir la vida, para «metemos en nuestro pellejo» de verdad, para llegar a ocupar el terreno donde nos encontramos? Aunque no estemos separados, aunque todo el universo esté contenido dentro de nosotros, todavía hay un componente humano, una persona individual con la capacidad de dejar que el espíritu fluya hacia el mundo. Podemos abrírnos a esto, o podemos rehuirlo.

A lo largo de todo nuestro viaje espiritual vamos descubriendo, sin saberlo siquiera en muchos casos, lo que es nuestra autonomía verdadera. Cuando viene a verme la gente, yo les digo que es fundamental que empiecen a pasar a su autonomía; no al final de un proceso espiritual, ni al final de algún evento llamado «despertar espiritual» o «iluminación», sino desde el principio mismo.

Una de las cosas que hacemos todos cuando recibimos enseñanzas espirituales, sobre todo cuando son enseñanzas que no entendemos demasiado bien, es renunciar a nuestra propia autoridad. Yo lo veo constantemente cuando hablo con la gente. Muchas de las personas que vienen a hablar conmigo intentan renunciar a su autoridad. Intentan cedérmela a mí, y yo suelo decirles: «No. No puedes hacer eso». No puedes hacer eso, ni siquiera al principio mismo, porque creemos que algún maestro espiritual va a tirar de nuestro carro hasta llevarnos a la iluminación es un gran engaño. La cosa no funciona así. Despertar, descubrir lo que es la iluminación, alcanzar el fin de nuestro sufrimiento, requiere que tengamos la disposición de ocupar esta vida, de ocupar nuestra encarnación, sin asirnos a ella ni identificarnos con ella. Debemos encontrar un modo de estar erguidos, pero sin decir exclusivamente «¡soy yo!» o «¡mío!»». Ocupar nuestro sitio en nuestra propia autonomía verdadera no es una cosa que pase sólo al final de la búsqueda espiritual. Es necesario desde el principio mismo.

Una manera de evaluar si una enseñanza espiritual es hábil o no es viendo si te ayuda a escuchar tu propia sabiduría interior. Esta te dirá si te estás desequilibrando un poco, si te estás desviando un poco a la izquierda o a la derecha del camino. Una enseñanza espiritual verdadera no quitará la autonomía a nadie; no nos exigirá que renunciemos a nuestro buen sentido. Sí: no te aferres a tus ideas juzgadoras, no te quedes con tus opiniones limitadas, pero tampoco renuncies a tu propia autoridad, porque dentro de cada uno, desde el principio mismo de su búsqueda de la libertad, hay algo que



tiene una base de verdad, hay un sentido intuitivo de lo que es verdadero o no es verdadero. Puede que resulte difícil encontrarlo al principio; pero una buena enseñanza espiritual te ayuda a localizar tu propia verdad; a guardar silencio y a escuchar con la profundidad y apertura suficientes para que puedas empezar a sentir, literalmente, el modo en que te está informando la vida. Esa es tu sabiduría interior. Ese es tu maestro interior y la llave para acceder a tu autonomía verdadera.

## **Nuestras preferencias no juegan ningún papel en la vida espiritual**

En este proceso de despertar y de entrar en nuestra autonomía verdadera es muy fácil desequilibrarse. Unas veces asimos una parte demasiado grande de nuestra autonomía antes de estar preparados para manejarla. En una ocasión, mi maestra me envió a otro maestro para que hiciera mi primer retiro zen, porque yo había dicho que quería hacer un retiro tradicional. De manera que hice el equipaje y fui en mi coche a un templo zen que estaba en Sonoma, en California. Estaba en lo alto de una montaña, y ¡qué emocionado estaba yo de estar allí! Había esperado aquello durante un par de años, y ya me encontraba por fin en un templo zen de lo más tradicional y a punto de emprender mi primer *sesshin* (retiro) zen. Yo sabía que los retiros zen tenían fama de ser muy austeros y rigurosos, y según el programa tendríamos que meditar al menos nueve veces al día, todos los días, y el último día pasaríamos meditando la noche entera. Yo veía aquel *sesshin* como si fuera una cosa casi mítica, recordando todo lo que había oído contar acerca de esos retiros.

No olvidaré nunca mi primera reunión individual con el maestro. Me preguntó cómo meditaba yo, y yo se lo dije. Le dije que, en esencia, me limitaba a sentarme en silencio y

venía a seguir mi propia orientación interior, que me indicaba lo que había que hacer. Cuando le expliqué esto, me miró con gran severidad y me dijo:

—No has venido aquí para hacer lo que quieras. Has venido para que yo pueda ayudar a guiarte. ¿Qué prefieres?

Recuerdo que me quedé bastante cortado. En mi primera reunión con el maestro, este trazaba aquella línea entre él y yo y me decía, en esencia: «Tu ego no pinta nada aquí». Me quedé consternado, porque había asistido a charlas suyas y era una persona bastante cálida y amable. Pero ahora, en nuestra primera reunión cara a cara, me estaba planteando una exigencia. Me lo pensé unos instantes, y caí en la cuenta: «Tiene razón, la verdad. No he venido hasta aquí sólo para hacerlo todo como yo creo que hay que hacerlo. Para eso, podía haberme quedado en casa. Podría haberme quedado donde estaba y haberlo hecho como yo quería». De modo que dije:

—Creo que aquí escucharé. Creo que intentaré hacer lo que me propongas.

El maestro me explicó una técnica de meditación que parecía muy aburrida y nada interesante. Lo que quería que hiciera yo era que cada vez que expulsara el aire contara «uno», y a la siguiente espiración volviera a contar «dos», y a la siguiente, «tres», y así hasta llegar a «diez», para volver a empezar entonces por el «uno». Quería que me sentara de una manera muy concreta, con la espalda recta, los hombros hacia atrás, la barbilla recogida sobre el pecho y las manos en lo que se llama un *mudra*, una postura concreta de meditación para las manos y los dedos. Todo aquello parecía muy técnico; pero yo había decidido que había venido aquí a ver qué podía enseñarme aquel hombre, de modo que hice lo que me recomendaba.

A los tres o cuatro días tuve otra reunión con él, y él volvió a preguntarme cómo iba mi meditación. Me hizo sentarme en un cojín para ver la postura de mi cuerpo. Quiso ver cómo ponía

las manos en el *mudra*. Me miró e hizo algunas correcciones. Y después hablamos un poco, y él me preguntó por mi experiencia contando las respiraciones.

—Bueno, la verdad es que es bastante aburrido —le dije—, y lo que noto es que me pierdo antes de llegar al diez.

—Eso es muy natural —dijo él—. No te preocupes por eso. Cuando te pierdas, vuelve a empezar por el uno otra vez y no te preocupes. Déjalo sin más.

Y yo le dije que así lo haría.

Dos días más tarde, cuando hubo terminado aquel retiro, me volví a casa y tomé la decisión de seguir practicando la meditación que me había enseñado el maestro. Al cabo de unos meses le escribí una carta. Le decía: «He estado practicando esa meditación que me recomendaste, y tendré mucho gusto en seguir practicándola si tú crees que debería; pero tengo la intuición de que quizá podría dejar de contar las respiraciones. No sé si será lo adecuado o no, pero la intuición que tengo yo es que quizá sea bueno para mí guardar silencio en vez de contar las respiraciones». Al final de la carta le decía: «Pero si crees que no sería lo correcto, dímelo»; y se la envié.

Recibí carta al cabo de cosa de una semana. El maestro se había limitado a escribir un breve comentario al margen de mi carta, y decía: «A mí me parece bien. Está bien. Hazlo de esa manera». Fue entonces cuando empecé a entender lo que era mantener una verdadera relación con un maestro espiritual. Lo que había hecho el maestro en nuestra primera reunión había sido más importante que el hecho de explicarme una determinada técnica de meditación. En realidad, en esos momentos estaba pasando algo mucho más significativo. Lo que me estaba diciendo en esencia, sin decírmelo directamente, era que mi ego, mis preferencias, no desempeñaban ningún papel en la vida espiritual; que él no estaba dispuesto a ir siguiendo los deseos y los caprichos de mi ego; que nuestra relación no se iba a basar en aquello. Me había trazado una raya. Pero cuando yo dejé un poco mi ego y

empecé a escuchar lo que me decía él, recibí una intuición y una orientación de mi maestro interior. Fue entonces cuando él empezó a devolverme la autoridad que me había quitado en nuestra primera reunión. Fue muy hábil y muy prudente. Un verdadero maestro procurará siempre devolverte tu autoridad en cuanto estés preparado para recibirla sin volver a caer de nuevo en el egocentrismo.

Cuando acude a verme una persona por primera vez, yo siempre le digo que tendrá que encontrar dentro de sí misma esta autonomía y esta autoridad verdaderas. Yo tendré mucho gusto en ayudarla a encontrarla, porque es fácil perderse. Pero en la espiritualidad es importante saber que tienes que dejar toda idea de renunciar por completo a tu autoridad, de renunciar a la responsabilidad que tienes sobre ti mismo, cediéndosela a un maestro espiritual (o a cualquier otra persona). Lo verdaderamente importante es que tengamos la capacidad de abrírnos y de escuchar, que seamos capaces de estar disponibles, de oír cosas que no estamos acostumbrados a oír, de ver las cosas de maneras nuevas. Una enseñanza espiritual debe llegar a plantearnos un desafío, a desafiar nuestros puntos de vista, a desafiar nuestra manera de pensar. Si se limita a coincidir con nuestros puntos de vista y con nuestra manera de pensar, en realidad no nos sirve de nada, porque no hará más que reforzar nuestras ilusiones de separación y de superioridad.

## **Dejar que florezca la autonomía verdadera**

¿Cómo encontramos, entonces, nuestra autonomía verdadera? Es importante recordar que autonomía no es lo mismo que separación. De hecho, no tiene nada que ver con la separación. La autonomía verdadera no se refiere a «mí», como ego; se refiere a la vida misma. Es el espíritu que cobra forma, que habita una vida humana y se yergue en esa forma.

La paradoja es que con frecuencia empezamos por despertarnos *de la forma*. Llegamos a darnos cuenta de que no podemos definirnos en función de nuestros cuerpos, mentes, egos y personalidades. Por eso resulta tan instructivo el término «despertar»; literalmente, nos estamos despertando *de la identidad*, de quien pensamos que somos. También nos estamos despertando de todas las ideas que ha metido en nosotros la cultura, y de todas las emociones a las que nos hemos vuelto adictos.

Llevamos dentro muchas cosas de las que despertamos; pero el viaje espiritual no queda completo con eso. Nos despertamos, en efecto, lo que es casi como un proceso de levantarse y salir. La energía que tenemos dentro se levanta y sale, literalmente. Lo que acabará pasando por fin es que, después, esa misma energía, esa misma conciencia, bajará y entrará. Empezará a moverse de una manera distinta. Volverá a bajar y volverá a entrar en la forma, en nuestra humanidad. El espíritu vuelve en sí mismo, por así decirlo; vuelve al cuerpo, vuelve a la mente y vuelve a nuestra vida humana. Con ello, empieza a descubrir su autonomía verdadera y a despertarse a ella, a una sensación de ser que es muy independiente, sin ser separada al mismo tiempo.

Es importante que no nos inventemos ideas acerca de todo esto, que no nos forjemos toda una teoría o una teología sobre cómo debe manifestarse el espíritu, sobre cómo debe descubrir su propia autonomía. Porque, en cuanto hacemos eso, volvemos a estar en la mente, y perdemos nuestra libertad y nuestra creatividad iluminada. Naturalmente, todavía podemos seguir accediendo a nuestras mentes. En este sentido, la mente es una herramienta hermosa. Pero si nos utiliza, no tardaremos en encontrarnos de nuevo en la red giratoria de la conciencia egoica. No podemos tener una idea del aspecto que debe tener la vida, de cómo debe manifestarse el espíritu en nuestra vida misma, porque todas estas ideas no serían más que productos del pasado, cosas que hemos aprendido, imaginado o deseado. Volvemos a encontrarnos una vez más

en lo desconocido; no en la idea de lo desconocido, sino en su realidad vivida. Es la mente humilde, de rodillas, descalza y libre de lo conocido.

## **Encontrar la verdad dentro de ti mismo**

La primera vez que fui a ver a mi maestra fue una experiencia muy rara. Había visto su nombre al final de un libro, y me parecía increíble que hubiera una maestra de zen a un cuarto de hora de mi casa. ¡Qué buena suerte, tener una maestra de zen casi a la vuelta de la esquina! Y recuerdo la gran ilusión que tenía el día que fui a verla. Era un domingo por la mañana, porque ella recibía siempre a los estudiantes los domingos por la mañana, y yo iba en coche por las estribaciones de las colinas de Los Gatos. Seguía las indicaciones que me había dado ella, pero me parecía muy raro, como si hubiera tomado algún camino equivocado. No sabía decir por qué, pero el caso era que iba por pistas de tierra y por carreteras secundarias, y por algún motivo (¿porque estaba nervioso, quizá?) me perdía una y otra vez.

Encontré por fin el camino, por casualidad, según pareció. ¡Me llevé la primera sorpresa al ver que aquella maestra de zen impartía sus enseñanzas en su casa! Yo había esperado encontrarme un templo, monjes con las túnicas tradicionales y todo lo demás; pero aquello era una casa corriente de las estribaciones de Los Gatos. Aparqué el coche al borde de la carretera y entré por el camino de acceso. Era un acceso muy raro; yo no era capaz de encontrar la puerta principal de la casa. La mayoría de las casas tienen una entrada evidente, una puerta principal evidente; pero la puerta principal de la maestra no daba a la carretera. De hecho, estaba orientada hacia dentro, hacia el camino de acceso. Tardé un cierto tiempo en encontrarla, porque había varias puertas. Ni siquiera supe que se trataba de la puerta principal hasta que tomé el tirador, y

entonces observé que había un letrero colgado del tirador, que decía «Zazen», con una flecha que apuntaba hacia un portón. De modo que crucé el portón, atravesé un patio, subí unos escalones y llegué a una terraza, y vi entonces las puertas correderas de vidrio que daban a su patio trasero.

Allí estaban sólo dos personas: una mujer y un hombre de edad madura. Me acerqué a la puerta, di unos golpecitos y ella me abrió. Me miró y me dijo:

—Bienvenido.

Señaló mis zapatos y me dijo dónde podía dejarlos. Yo aparté los zapatos empujándolos con los pies hacia el lado de la puerta, y ella me dijo:

—¡Oh, no, no! Haz el favor de dejar los zapatos bien puestos y ordenados.

De modo que yo los ordené y entré por la puerta. Lo que no sabía entonces era que estaba recibiendo mi primera enseñanza. Al señalarme los zapatos y hacerme ver que me los había quitado a empujones con los pies, y con su petición de que los dejara bien ordenados, ella empezaba a enseñarme a cuidar de mi vida, a estar atento, a ser consciente de lo que hacía. Lo que me estaba diciendo de verdad, sin decírmelo, era: «Presta atención a tus zapatos. Mantente consciente. Mantente despierto. No te duermas ante nada».

Pasé después a la cocina, y ella me señaló el cuarto de estar. En el cuarto de estar se habían retirado gran parte de los muebles y se habían puesto cojines para la meditación. Era un espacio muy hermoso, y al fondo de la habitación había una figura pequeña de un Buda. Yo, en mi casa, me sentaba en una manta de pelo largo que tenía una figura grande de un león. Me había presentado allí con la manta, doblada, y cuando entré y vi todos los hermosos cojines y varias personas que se estaban acomodando en la sala, miré mi manta y me sentí de pronto como un niño que se había presentado en aquel gran centro de meditación con su mantita. Me sentí tan avergonzado que me

acerqué a una pared, me llevé la manta a la espalda e intenté dejarla caer a mis pies sin que se fijara nadie. Aquella fue otra enseñanza, la enseñanza de la humildad. Naturalmente, yo por entonces no sabía que todo aquello eran enseñanzas; sólo fui consciente de ellas al recordarlas más adelante.

Tomé asiento, hicieron sonar la campana y nos pusimos a meditar. Aunque yo no lo sabía por entonces, así comenzaba una relación de trece años de maestra y discípulo. Lo que me enseñó ella a lo largo de estos trece años fue cómo encontrar a cada paso mi autonomía verdadera. Siempre que le hacía una pregunta, ella apuntaba a mi interior y decía:

—¿Qué crees tú?

Yo acudía a ella, confuso, y le decía:

—No estoy seguro de si estoy meditando bien. ¿Me puedes ayudar?

Y ella me preguntaba:

—Y bien, ¿qué estás haciendo?

Yo le contaba que estaba haciendo tal cosa, o tal otra, y ella me decía:

—Bueno, ¿qué crees *tú* que deberías hacer?

Y yo respondía esto, o aquello, y ella me hacía a veces una sugerencia pequeña. Me decía:

—Ah, puede que un poco más de esta manera. Puede que un poco más de esta otra.

Siempre era una simple sugerencia.

Tenía una manera de enseñar distinta de la del maestro de zen del centro de retiro al que asistí un par de años más tarde; pero, en esencia, me estaba ayudando a entrar en mi propia autonomía, en mi propia autoridad. A lo largo de muchos años me produjo frustración que ella no me diera nunca una respuesta verdaderamente clara, o al menos así me lo parecía a mí. Cuando me reunía a solas con ella y le hacía



determinadas preguntas sobre mi vida espiritual, ella siempre me ayudaba a redirigirme de nuevo hacia dentro de mí mismo, cuando lo que quería yo era una respuesta espiritual agradable, clara y concisa, que yo pudiera guardar en mi mente con certeza. En trece años que estuvimos juntos no me dio esto ni una sola vez. Tardé mucho tiempo en darme cuenta de que lo que me estaba dando era un gran don. Estaba empeñada en que yo encontrara la verdad dentro de mí mismo. Se negaba a darme una enseñanza que pudiera asir mi mente, aferrándose a ella. Se limitaba a apuntar más dentro de mí; y yo descubrí que, con aquello, fui desarrollando la capacidad de escuchar dentro de mí, de seguirlo y de descubrir lo que es verdadero y lo que no lo es, y lo que es sabio y lo que no lo es.

## **El primer paso es escuchar**

Como ya he dicho, sólo muchos años más tarde entendí lo que estaba haciendo mi maestra, entendí que desde el primer momento intentaba ayudarme a descubrir mi propia autonomía innata. Como se negaba a despojarme de toda la autoridad, me iba impulsando cada vez más hondo en la verdad de mí mismo, para que yo pudiera encontrar mi propio camino. Esta es una de las realidades difíciles del despertar, del salir del estado egoico de la conciencia y entrar en nuestra naturaleza verdadera: que nadie te puede decir exactamente cómo hacerlo. No es como seguir una receta; como sí, escuchando al profesor y haciendo exactamente lo que te dice, y nada más, sin pensar nunca por ti mismo, pudieras alcanzar la iluminación. No funciona así. Tenemos que descubrir algo dentro de nosotros, intuitivamente, algo que nuestras mentes no llegan a captar del todo. Desde el comienzo mismo tenemos que buscar a tientas, en la oscuridad, nuestra sabiduría interior verdadera.

Mi maestra decía:

—Es como buscar de noche una almohada que se te ha perdido. Buscas detrás de tu cabeza, la mano te cae justo encima, y la encuentras sin más.

Yo lo entendía, porque me ha pasado varias veces perder la almohada mientras duermo, por la noche. Me despierto con frecuencia y, aunque no veo nada porque estoy a oscuras, infaliblemente extendiendo la mano y la pongo justo en la almohada. De este modo, empleando estas expresiones comunes, me estaban enseñando a confiar en mí mismo, me estaban enseñando que cada uno de nosotros tenemos dentro algo que es capaz de encontrar su camino. Lo que tenemos que hacer de verdad es dejar de escuchar a nuestras mentes. En cambio, tenemos que escuchar el silencio interior, escuchar

en ese lugar donde nuestra escucha nos lleva más allá de lo que creemos que sabemos.

Esto es así aun cuando nos encontremos en estados de sufrimiento, aunque estemos confusos o sumidos en la agitación, la tristeza profunda, el duelo o la depresión. Paradójicamente, cuanto más luchamos por salir de estos estados, más nos hundimos en ellos. Cuanto más intentamos entenderlos, más confusos nos quedamos, cuando lo que necesitamos de verdad es ponernos a escuchar. Escuchar es el primer paso para descubrir nuestra autonomía; una autonomía que, si llevamos hasta el final esta búsqueda de nuestra propia felicidad y libertad, florecerá plenamente algún día, convirtiéndose en algo que no podemos imaginarnos. Pero al principio debes ir a pasos cortos, y lo primero es empezar a escuchar, de verdad y profundamente. Desarrolla una intuición de qué es lo que debes atender, de qué es lo que tienes que preguntar, de qué supuestos debes replantearte. Esto no es más que el comienzo del descubrimiento de una cierta autonomía. Se producirán errores e irás por caminos equivocados, pero así es como descubrimos dónde se encuentra nuestra autonomía verdadera.

Es algo así como encontrar el equilibrio cuando estás aprendiendo a montar en bicicleta. Nadie puede enseñarte a guardar el equilibrio. Te pueden hacer sugerencias; pero, en esencia, tienes que ponerte en marcha tú solo. A veces pierdes el equilibrio y empiezas a caer, pero los demás te pueden sujetar para que no te hagas daño. Para encontrar nuestra autonomía verdadera, nuestro equilibrio interior, por llamarlo así, debemos escuchar de verdad, a niveles profundos, más y más profundos. ¿Qué es eso que intenta decirte el silencio y que tú quizá no escuchas?

Otra manera de explorar nuestra autonomía verdadera es planteándonos lo siguiente: ¿qué es lo que sabes que quizá no quieras saber? Porque todos somos más sabios de lo que queremos aparentar, y muchas veces nuestra sabiduría se

encuentra en esos lugares en que sabemos cosas que nos resultan incómodas, cosas que no nos convienen. Si escuchásemos esos lugares, sabríamos que nos harían dejar de escondernos, nos obligarían a afrontar alguna situación o algún estado emocional que tenemos dentro. En último extremo, la autonomía verdadera es un permitir por completo que el espíritu habite tu humanidad, y una disposición sin miedo a permitir que se produzca esta libertad.

Hay una libertad para amar, una libertad para relacionarse, hasta una libertad para alterarse, y, en último extremo, una libertad que permite que la vida florezca en nuestro interior, que permite que fluya el espíritu por nosotros de una manera completamente desconocida. ¡Esta libertad es desconocida en tal grado, que tú en realidad no sabes lo que debes ser porque estás demasiado ocupado siéndolo! Si alguien me preguntara: «Adya, ¿qué es lo que has encontrado que debes ser, que debes hacer; qué es lo que debe llevar a cabo el espíritu por medio de ti?», lo más que podría responder yo sería: «Este momento es ello. Este momento es ello, y en el momento siguiente, eso es ello. Y en el momento siguiente, eso es ello».

## **El amor como abrazo ardiente a la vida**

Nuestra autonomía se descubre a cada instante. Requiere un abrazo ardiente a la vida y a nuestra existencia; porque la expresión verdadera de nuestra naturaleza espiritual es el amor, y el amor no es lo que nosotros pensamos que es. Amor es sinónimo de este abrazo ardiente a la vida. El amor es ver en ti mismo todo y a todos, y ese ver no es para tu mente. No debe ser para tu ego. Nunca puedes verlo todo como uno con tu ego. Sólo puedes verlo desde tu esencia.

Tomemos el caso de una persona como Jesús. Su vida fue una expresión de amor, tanto en sus altibajos como en los milagros maravillosos y en los momentos de los grandes

desafíos. Todo era una expresión vital de amor, y su historia ha hecho bien a los seres humanos durante más de dos mil años. La vida de Jesús fue un don, y la tuya también es un don, ni más ni menos. Esto no significa que tú vayas a ser un gran maestro, ni que vayas a ser muy conocido. Esto no tiene nada que ver con hacerse famoso ni que nos recuerden en la historia. Eso puede pasar o puede no pasar. Mientras te importe que te recuerden, o destacar, es que no has soltado del todo. ¿Y si descubrieras que el espíritu se quiere manifestar a través de ti como persona corriente y sencilla, pero como persona con gran amor, gran solidaridad y gran sabiduría? Puede que nadie te lo reconociera. Nadie te atribuiría ningún mérito; pero sería sencillamente lo que eres y quien eres. ¿Y si ese es el modo en que quiere manifestarse la vida a través de ti? ¿Te parecería bien? ¿Dejarías que fuera así?

Sólo nuestros egos y nuestras mentes piensan en todo este concepto de la autonomía de forma egoica. Es evidente que a seres como Jesús o Buda no les importaba cómo los viera la gente. No les importaba que los recordasen. No querían conseguir nada de aquello. Eran unas fuerzas dinámicas de amor y de iluminación espiritual en el mundo del tiempo y del espacio. Se habían rendido y se habían soltado a la verdad que está dentro de todos nosotros, y sus vidas fueron dedicaciones, expresiones y encarnaciones de esa realización del amor. Recordemos que no todo el mundo quería a Jesús. ¡Lo mataron por sus enseñanzas! No todos caían a sus pies por donde pasaba. ¡Ni mucho menos! Así pues, todo concepto del aspecto que debe tener una vida despierta no es más que una idea, no es más que una imaginación, y mientras estemos intentando hacer que nuestras vidas parezcan algo distinto de lo que son, estaremos perdidos. No haremos más que dar vueltas en nuestra propia imaginación.

El sentido verdadero de cualquiera de nuestras vidas es una cosa cercana, muy cercana. Se encuentra en cada bocanada de aliento que tomas. Es la manifestación de esa quietud que tienes dentro. Es el nacer no nacido mismo,

momento a momento. No hay unas instrucciones, y no hay un aspecto determinado que deba tener. Yo no puedo enseñar a nadie a hacerlo. Sólo puedo decirte que es posible. Puedes sentirlo. Lo has sentido toda tu vida. Siempre has sabido que hay algo dentro de ti que ha estado aspirando a nacer, fresco y real. Sabes que dentro de ti hay algo, mucho más allá de lo que puedas imaginar, que ha estado intentando salir y ser. Todo el mundo siente esto dentro. Pero para permitir que la vida se exprese de este modo, con tanta libertad, hay que rendirse de verdad a lo desconocido. Debemos dejar hasta los grandes descubrimientos o despertares que hayamos tenido. Hasta la mayor sabiduría que te llega, el mayor «¡ajá!», era sólo para ese momento, exclusivamente para ese momento.

Todos estamos invitados a mantenernos en mente de principiante, a mantenernos siempre en contacto con lo no nacido, con lo que no muere y con lo no creado, porque a partir de esa potencialidad es de donde se despierta en nosotros algo que está libre de luchas y de sufrimientos y que ha estado esperando a expresarse dentro de cada uno de nosotros. Todos los grandes sabios de nuestra historia colectiva nos han dicho que lo que descubrieron no es exclusivo de ellos, es para cada uno de nosotros. No es algo de su propiedad. Ellos comprendieron que es una cosa inherente a todo y a todos; porque, en realidad, el que despierta no eres tú ni soy yo. La que despierta es la vida. Tu vida se convierte en una expresión de aquello que es inexpresable, inexplicable e indefinible.

# 10

## Más allá del mundo de los opuestos

En tiempos recientes vivió en la India un sabio llamado Nisargadatta Maharaj. Leí un debate que tuvo con una mujer, que le habló de cómo veía ella el mundo, del sufrimiento y la lucha, de la violencia, la ira y la codicia, y del mundo interior agitado que tenía ella misma. La mujer le preguntó cómo se relacionaba él con aquel mundo, y su respuesta fue muy sorprendente. Dijo:

—Ese es tu mundo. Yo no existo en tu mundo. Ni siquiera conozco tu mundo. En mi mundo no existe nada de eso.

Cuando leí esto me quedé desconcertado. Pensé: «¿Qué quiere decir con eso de que él no existe en aquel mundo, de que su mundo es otra cosa?». Aquello me trajo a la memoria otro pasaje muy conocido, cuando Jesús dijo: «Yo estoy en el mundo, pero no soy del mundo». Es un mensaje muy parecido. En ambas enseñanzas se está desvelando una verdad profunda. ¿Qué es este mundo del que Nisargadatta dijo que no estaba en él y al que se refería Jesús cuando dijo: «Estoy en él, pero no soy de él»?

Hablaban, claro está, de nuestro mundo, del mundo en que existimos la mayoría de los seres humanos cuando abrimos los ojos, en el que hacemos nuestras vidas y tenemos relaciones. Este es el mundo del que Jesús decía: «Estoy en él, pero no soy de él». El mundo en que están la mayor parte de los seres humanos es el mundo de lo relativo, de la luz y la oscuridad, de lo bueno y lo malo, del amor y el odio. Este es el mundo en que nacemos la mayoría de nosotros, el mundo de los opuestos. De

hecho, el mundo manifiesto que nos rodea no es más que una interacción entre opuestos: la noche que se vuelve día, el día que se vuelve noche de nuevo, el amor con el odio, la inspiración y la espiración, lo bueno y lo malo, lo que debe ser y lo que no debe ser. Todo lo que hay en el mundo manifiesto funciona por este flujo y reflujo de opuestos. Estas distinciones son necesarias en algunos sentidos. La vida misma no podría existir sin opuestos, sin noche y día, sin inspiración y espiración. Si lo observas con mayor atención descubrirás que dentro de la mayoría de los seres humanos encontramos estos mismos opuestos: lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, lo que debo y lo que no debo hacer, lo que me figuro que debe pasar y lo que no debe pasar. Este mundo de opuestos estructura el funcionamiento de nuestras mentes, aporta un marco en el que pueden funcionar nuestras mentes. Entonces, ¿cómo pueden decir esos sabios que este no es el mundo verdadero para ellos, que no es el mundo en que están en esencia? Puede que funcionen en este mundo; puede que existan en él al parecer; pero, en realidad, su conciencia, su hogar verdadero, está en otro mundo.

Tiene una importancia fundamental que entendamos estos dos mundos. El mundo convencional es el mundo de nuestra imaginación; el mundo de la dualidad, de lo correcto y lo incorrecto. Este es el mundo con el que nos relacionamos con mayor frecuencia. Cuando nuestras mentes funcionan en este mundo relativo, nuestra única opción es relacionarnos con la vida en términos de opuestos. El estado egoico de la conciencia se define por la dualidad: lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, la forma y lo informe, el espíritu y la materia. Este es el estado de conciencia en que nos encontramos cuando nos identificamos con el ego. Es el estado de la conciencia en el que siempre es «esto» o «aquello». No es «esto» y «aquello». O yo tengo razón, o estoy equivocado. O tú tienes razón, o estás equivocado.

Existe un estado de la conciencia completamente distinto, un estado de la conciencia que no pertenece al mundo de la



dualidad. Este es el estado de la conciencia que Jesús llamaba «el reino de los Cielos». El reino de los Cielos es, en realidad, el estado de la conciencia que está más allá de la dualidad, que no vive dentro de los límites de la dualidad. Jesús, como persona, existía claramente dentro del mundo de la dualidad, pero es evidente que su conciencia estaba en otro lugar. Su conciencia estaba en «el reino de los Cielos», en lo que el Buda llamaba *el nirvana*. El nirvana se refiere a la liberación completa de la «rueda del sufrimiento» y a la vida vivida fuera por completo del estado egoico de la conciencia. El Buda, al estar fuera de la rueda del sufrimiento, ya no vivía desde la perspectiva de lo correcto y lo incorrecto, de lo bueno y lo malo, de la luz y la oscuridad. Cuando empezamos a despertarnos del estado egoico de la conciencia, soltamos la visión de la vida que se limita a los puntos de vista relativos.

Resulta interesante observar que en todo esto hay algo que a nuestras mentes les parece peligroso. ¿Qué puede significar estar más allá de lo correcto y de lo incorrecto, del bien y del mal? ¿No nos conduciría esto al caos sin más? ¿Con qué principios vivirían los seres humanos? ¿Qué nos impediría portarnos mal y hacer daño a los demás? Pero, naturalmente, las preguntas de este tipo proceden de las limitaciones de la conciencia egoica, que es una expresión de lo relativo. La conciencia egoica ni siquiera es capaz de imaginarse otro estado. Lo más que puede hacer es proyectar su propio entendimiento de otro estado, pero nunca puede alcanzarlo de verdad. El desear espiritual no es para nuestros egos. Es para nuestra naturaleza más profunda, interior. Es para la fuente y la sustancia de lo que somos en realidad.

## **Estar en el no estar**

Hace muchos años, yo me alojaba en un monasterio budista, y la abadesa (una mujer sabia y maravillosa) hizo una

observación muy interesante. Dijo:

—Todo el mundo sabe que no hay que caer en el infierno; pero muy pocas personas saben el modo de no caer en el cielo.

Cuando oí aquello, no lo entendí bien. Primero pensé: «Bueno, sí; nuestro instinto es no caer en el infierno, pero mucha gente cae». Después pensé: «¿Por qué no iba a querer alguien caer en el cielo? ¿Por qué no iba a querer alguien caer en la iluminación?».

Me pareció que lo que decía ella era muy raro: «No caigas en el cielo». Tardé muchos años en darme cuenta por mí mismo de lo que quería decir con aquello. Porque, si caemos en el cielo, nos limita tanto como si hubiésemos caído en el infierno. Sería casi como decir: «¡Espira con ganas, aaaaaaaah! Al espirar nos sentimos muy bien, de modo que el objetivo es espirar». Pero si no hiciésemos más que espirar, tardaríamos bien poco en morirnos. Para poder espirar tenemos que inspirar. Las dos cosas van juntas, como la mano derecha y la mano izquierda, como el subir y bajar en un balancín. Cuando estamos en conciencia egoica, siempre intentamos apartarnos de lo que creemos que es malo, para dirigirnos hacia lo que nos imaginamos que es bueno. Pero, naturalmente, lo que nos imaginamos que es bueno también está vinculado íntimamente con la aparición de lo que es malo.

Por avanzada o por profunda que sea nuestra realización espiritual, siempre es importante saber no caer en el infierno ni en el cielo; de hecho, no caer en ninguna parte. Como dijo un antiguo y sabio maestro del zen, «estar en el no estar». Jesús se estaba refiriendo a ese estado que se encuentra más allá de las parejas de opuestos cuando dijo: «Las zorras tienen sus madrigueras en la tierra, y los pájaros tienen sus nidos en los árboles, pero el Hijo del Hombre no tiene donde reposar la cabeza». Así recordaba a la gente que el lugar donde estaba él, el reino de los Cielos, en realidad no es celestial. Está más allá del cielo y del infierno. Está más allá de las parejas de

opuestos. Nosotros hemos convertido el cielo de Jesús en lo opuesto al infierno; pero está claro que, para Jesús, el reino de los Cielos no era un lugar que estuviera limitado, ni siquiera definido, por las parejas de opuestos. Para él, el reino de los Cielos era algo completamente distinto. Era un estado de la conciencia que no se hallaba sumido para nada en el punto de vista dualista.

El punto de vista dualista es muy engañoso y muy sutil. Muchas enseñanzas espirituales clásicas nos desvían de la mente y del cuerpo, nos desvían de la identificación con cualquier forma. Las enseñanzas antiguas dirían: «Tú no eres esto. Tú no eres aquello. Tú no eres tu mente. Tú no eres lo que piensas». A esto se le ha llamado «la vía negativa», la vía de la negación. La vía negativa aparece en diversas formas del hinduismo y del budismo, y también en el cristianismo. Estas enseñanzas nos desvían en cierto modo del apego a toda forma, tanto gruesa como sutil, para que podamos descubrir y despertarnos a nuestra fuente como espíritu, como presencia, como ese campo abierto de la conciencia que no es en absoluto «una cosa». Es más bien como una gran nada, viva y despierta. Pero si intentásemos limitarnos a asirnos a aquello, entonces nos estaríamos engañando a nosotros mismos una vez más. Puede que se tratara de un nivel de engaño superior al de estar atrapados en el estado egoico de la conciencia, pero no deja de ser un estado de engaño, porque no es completo. No es más que lo opuesto del estado egoico. El estado informe de la conciencia no es más que lo opuesto a ese estado de la conciencia que se identifica con la forma.

Así pues, la idea no es pasar de la identificación con la forma a la ausencia de forma. No se trata de pasar de ser alguien a no ser nadie. No se puede definir la verdad como un algo ni como una nada. En último extremo, no puedes definirla como espíritu ni como materia. No la puedes definir como ego, ni como algo que no es ego. Nuestra naturaleza última no se puede describir en absoluto con términos dualistas. Será siempre un misterio para nuestras mentes, porque el proceso

de pensamiento que utilizamos para aprehender las cosas sólo es capaz de pensar en términos dualistas. De manera que nuestras mentes no pueden conocer nunca la realidad de manera directa. Incluso al nivel de nuestros sentimientos, nos sentimos bien o nos sentimos mal. Nos sentimos abiertos o nos sentimos cerrados. Hasta nuestras emociones, al menos en su mayoría, son expresiones de dualidad.

En muchas formas de espiritualidad nos llevamos la impresión de que casi se está condenando la vida, y que en realidad no se trata más que del plano de lo informe. Pero si nos apegamos a lo informe, a la amplitud interior del ser, a esa conciencia pura (aunque sea mucho más libre, más abierta y amplia); si caemos allí, no habremos hecho más que aceptar otro engaño de nivel superior. Entonces, ¿qué es esta verdad de la que hablaba Jesús, «estar en este mundo, pero no ser de él»? ¿Cuál es esa verdad que quiso expresar con su parábola de que los zorros tienen sus madrigueras en la tierra y los pájaros en los árboles, pero que el Hijo del Hombre no tenía donde reposar la cabeza? La enseñanza que se encierra aquí se refiere a lo relativo: lo alto y lo bajo, el algo y la nada, el espíritu y la materia. Lo que dice aquí Jesús es que él está más allá de esto; y no sólo más allá de ello, sino que también lo incluye.

Un día que el Buda iba por un camino, le preguntaron: — ¿Qué eres tú? ¿Eres un hombre?

El Buda dijo:

—No. No soy un hombre.

Le preguntaron entonces:

—¿Eres un animal?

—No, no soy un animal —dijo el Buda.

—¿Entonces, eres un dios?

—No, no soy un dios.

Su interlocutor, muy confundido, le preguntó:

—Y bien, ¿qué es lo que eres?

El Buda dijo simplemente:

—Uno que está despierto.

Así señalaba el Buda más allá de todas las definiciones, más allá de todas las descripciones. Este estado de la conciencia es el lugar más difícil de describir, porque es literalmente indescriptible. La realidad más elevada es ser «esto», y ser «aquello», y no ser ninguna de las dos cosas; ser espíritu y ser humano; ser un campo de consciencia abierta y amplia a la vez que una encarnación humana determinada. Para esto hace falta una gran sutileza, una disposición profunda a ir más allá de todos nuestros conceptos, incluso de nuestros conceptos del bien y del mal y de lo correcto e incorrecto.

Un maestro taoísta dijo: «Cuando se pierde el Gran Camino, se crean el bien y el mal». El «Gran Camino» se refiere a la verdad última, a la realidad última. Cuando tú y yo nos volvemos inconscientes del Gran Camino, más allá de toda dualidad, entonces tenemos que crear convenciones tales como el bien y el mal. Esto es razonable en el mundo de lo relativo. Razonablemente, es mejor ser bueno que ser malo; esto tiene sentido. Pero en el estado último de la realidad, no es bueno ni malo. Es algo que está más allá.

## **El nacimiento virginal:**

### **Más allá de las parejas de opuestos**

Se pueden encontrar temas comunes en muchas religiones del mundo: en el cristianismo, el budismo, el islamismo, el hinduismo, así como en las religiones que existieron mucho antes de la historia religiosa moderna. Uno de los motivos más

comunes que aparecen en las diversas culturas es el del nacimiento virginal. Todos conocemos la historia de Jesús y sabemos que se cuenta que nació de una virgen. En el budismo nos encontramos también la historia de Buda, que nació del costado de su madre. Estos dos relatos no son más que modos de comunicar una verdad más profunda.

Se nos suele enseñar a que atendamos a los aspectos históricos de estos nacimientos: a lo que pasó, y a si cierta persona era virgen o no. Pero eso es entender mal la cuestión. Si nos limitamos a mirar los hechos históricos de una religión, intentando determinar si son verdaderos o equivocados, pasamos por alto el sentido de la enseñanza. Estos relatos de nacimientos virginales se refieren al nacimiento de lo que nace sin la unión de los opuestos. Nuestro nacimiento humano es un nacimiento de opuestos. Es la unión de lo masculino y lo femenina que produce un ser humano. Nuestra humanidad es una manifestación de opuestos, del latido de nuestro corazón, que se abre y se cierra, de la inspiración y espiración sucesiva de nuestros pulmones. Así, nuestro nacimiento físico es siempre un nacimiento de opuestos, lo que en sí y de por sí es muy hermoso. Todo el mundo que nos rodea es una manifestación de opuestos, sea cual sea su expresión. Pero este concepto del nacimiento virginal se refiere a nuestro «segundo» nacimiento, a nuestro nacer después de haber nacido. Es el nacimiento en nuestra conciencia de una visión que no se basa en la dualidad. Estos relatos reconocen que lo que somos en realidad es, de hecho, el origen de todos los opuestos, de lo masculino y de lo femenino, de esto y de aquello. Es el nacimiento de una visión unificada, en este mismo mundo del tiempo y del espacio.

Lo que quiere enseñarnos el nacimiento virginal de Jesús es que esta persona, Jesús, el Cristo, era en realidad una manifestación de lo que está más allá de las parejas de opuestos. Y esa persona también eres tú. No cabe duda de que tenía un cuerpo humano y una mente humana, igual que tú. De hecho, se llamaba a sí mismo «el hijo del hombre». Más

tarde, otros empezaron a llamarlo «el hijo de Dios». Jesús sabía que tenía cuerpo y mente humanos, pero que su conciencia no pertenecía al mundo de los opuestos. El nacimiento virginal nos señala nuestro propio despertar del ego. En el momento del despertar sentimos, literalmente, que estamos volviendo a nacer, o que ha aparecido algo completamente nuevo e inesperado en nuestra conciencia. Es realmente un nacimiento virginal; no es un nacimiento de dualidad, sino un nacimiento de no dualidad, un nacimiento de lo que está mucho más allá de todas las dualidades.

No hace falta que vayamos muy lejos para encontrar este nacimiento virginal; podemos investigar nuestra experiencia aquí mismo y ahora mismo. Como todo lo demás, ya está presente. Si observas este momento, guardas silencio y aplicas la sensibilidad, puedes sentir de manera intuitiva que hay algo de ti, aquí mismo y ahora mismo, que no es definible como masculino ni como femenino, como esto ni como aquello. Hay algo de ti que no es definible en absoluto. Ya hay en ti un sentido de lo que no se puede definir con palabras. Esa es la conciencia que se está naciendo a sí misma para ser reconocida, quizá en este mismo momento. Puede empezar por ser un mero atisbo, un presagio, una sensación; pero si le dedicas mucha atención empiezas a reconocer que está allí, en tu experiencia del ahora mismo.

El hecho de que nuestra naturaleza verdadera sea en último extremo no-dual es precisamente la causa por la que cuando nacemos en este mundo material nos sentimos atraídos por nuestro opuesto. Esto no quiere decir que todos los hombres se sientan atraídos por las mujeres, ni que a todas las mujeres les atraigan los hombres; pero si estudias a fondo las relaciones íntimas o románticas profundas de los seres humanos, verás que en ti suele haber algo que se siente atraído por tu opuesto, por algo que no te parece que tengas tú. Este es el deseo profundo que tiene nuestro espíritu de unión, de reunirse, de recordar nuestra naturaleza unificada. Siempre hay aquello que no es ni masculino ni femenino, sino

ambas cosas y más allá. Lo único que tienes que hacer para verlo es volverte, en el momento mismo, hacia las profundidades de tu propia experiencia. Haz que tu mente renuncie a intentar definir nada y verás por ti mismo que lo que eres en realidad es algo que está más allá de cualquier definición.

Hay una cita maravillosa de un maestro del zen muy célebre que se llamaba Huang Po. Lo que describen sus palabras es la unidad del espíritu, el hecho de que nuestra naturaleza verdadera no es ni esto ni aquello, sino ambas cosas. También describe con elegancia la nobleza natural que se encuentra en toda la realidad. Para empezar a conocer la verdad de lo que dijo Huang Po, debes entender el sentido en que empleaba la palabra «mente». La empleaba en el mismo sentido en que nosotros usamos las palabras «consciencia» o «espíritu». Cuando habla de «mente», no se refiere al proceso del pensamiento, sino al contexto en que aparece toda la forma, incluido el pensamiento mismo. Dijo: «La mente es el Buda, y el Buda es todos los seres vivos. No es menor por manifestarse en los seres corrientes, ni es mayor por manifestarse en los Budas». Así nos dice Huang Po que todo es uno, y que todo, ya sea ordinario o extraordinario, es por igual una expresión del espíritu. Todo tiene, en último extremo, su valor, su bondad y su nobleza. No importa que sea conocido o desconocido. No importa que sea exaltado o humilde, alto o bajo. Cuando miramos abriendo bien los ojos, vemos que todo es, intrínsecamente, una expresión de la realidad divina, y que en última instancia todo está lleno de valía y de valor.

## **Más allá de la rueda de la dualidad**

Una de las cosas que me han gustado siempre de la historia de Jesús es que es una de las pocas figuras de toda la historia religiosa que aseguraba ser humana y divina al mismo



tiempo. Es, supuestamente, el hijo de Dios; pero el hijo de Dios tiene momentos muy humanos. Tiene momentos de sufrimiento, y aunque está sufriendo, no deja de tener una puerta abierta a algo que trasciende lo que está viviendo. Jesús no era una persona que intentase trascender la experiencia humana y librarse de ella. Su visión era vasta, inmensa. Veía que en último extremo no hay diferencia entre lo humano y lo divino. Como él dijo, «el reino de los Cielos se extiende en la Tierra, y los hombres no lo ven».

En muchas formas de espiritualidad, el reino de los Cielos, o la libertad, o el nirvana, es una huida del mundo de la dualidad. Se considera una huida de los altibajos y de la agitación de la existencia humana. Pero lo que a mí siempre me ha parecido hermoso de la historia de Jesús es que él no hacía distinciones de este tipo. Para él, el mundo mismo era el reino de los Cielos, y lo que estaba más allá de cómo este mundo era el reino de los Cielos. Para Jesús, *todo* era una expresión de lo divino.

La vida de Jesús fue un ejemplo visceral de vivir una visión como esta. Jesús estaba muy comprometido con la vida, y sabía que estar comprometido con la vida es estar abierto a «los tiros penetrantes de la fortuna injusta», como dijo Shakespeare; es abrimos a la vida tal como es, subiendo unas veces y bajando otras. Es posible que nuestra conciencia esté arraigada en algo que está más allá del mundo, en un misterio vasto que la mente no puede entender, que sólo puede conocer. En realidad, no es más que una cuestión de dejar este punto de vista relativo, de dejar nuestros juicios, nuestras ideas y nuestras creencias. No es que debemos librarnos de ellos; sólo debemos ver que en realidad son relativos y que no contienen ninguna realidad última. Es entonces cuando podemos acceder a una dimensión de la conciencia completamente nueva; a una dimensión de quietud y de paz, a una dimensión de espíritu puro y vasto.

Alcanzar esa dimensión como lo que somos en realidad, este sentido más profundo de nosotros mismos, resulta liberador de una manera extraordinaria e increíble. Pero, con todo, este no es el fin de nuestro despertar espiritual. Al final, tendremos que dejar incluso aquello; pero no apartándolo de en medio, como tampoco apartaríamos de en medio la experiencia humana. Tanto el mundo de la forma como la nada informe están en la rueda de la dualidad, pero ¿qué hay más allá? ¿Tendremos el valor necesario para dejar tanto el cielo como el infierno, para soltar nuestro apego no sólo a esta vida en la tierra y a nuestra humanidad, sino también a lo espiritual? ¿Seremos capaces verdaderamente de dejar los bienes espirituales, la gran paz y libertad de la nada, la gran quietud de ser espíritu puro? ¿Podremos encontrar el modo de no aferrarnos también a ellos?

Porque, si nos asimos a la realidad espiritual, tendremos el mismo dilema con que se encuentran muchos' buscadores espirituales, que llegan a tener un atisbo del cielo, de la dimensión sin forma, y sus mentes se aferran a ella. Muchas personas descubren que quieren quedarse en la dimensión sin forma, pero las arrastran constantemente de nuevo hasta aquí, hasta la tierra, sus trabajos, sus familias y sus hijos, y las necesidades de hacer y de estar aquí. Después, se ponen a buscar maneras de estar aquí sin estar aquí de verdad. He conocido a muchas personas que, al oír mencionar ese dicho de Jesús, «yo estoy en el mundo, pero no soy del mundo», dicen: «¡Ah, eso es lo que quiero yo! ¡Quiero estar en el mundo, pero no ser del mundo!». Pero lo que quieren decir en realidad es esto: «Apenas quiero estar en el mundo; lo que quiero de verdad es perderme en esa dimensión sin forma de la conciencia pura». Esto se vuelve muy problemático. Para empezar, de hecho es imposible. En el mundo de la dualidad siempre hay idas y venidas, siempre hay vida y muerte, siempre hay este momento y aquel momento, de manera que al final no podemos asirnos a nada.

A los que vienen a oírme hablar suelo recordarles: «Aunque yo hable mucho y puede haber muchas cosas que tenéis que ver, toda la espiritualidad es, en último extremo, un proceso de entrega, de soltarse, hasta el punto de que, aun cuando alcancéis la máxima revelación espiritual, también eso tendréis que acabar por soltarlo». Cuando hablo de dejarlo, no quiero decir que se tire a la basura como un trasto viejo; me refiero a soltar vuestro apego a ello. Incluso entre las comunidades espirituales que he conocido, hay muy pocas personas que sepan cómo no apegarse al cielo.

El gran sabio Ramana Maharshi pronunció una estrofa muy conocida que está relacionada con esto:

El mundo es ilusión.

Sólo Brahmán es real.

El mundo es Brahmán.

Brahmán significa ‘Dios, lo divino’. El primer verso de la estrofa, «El mundo es ilusión», es el primer paso de nuestro despertar. Tenemos que ver que lo que pensamos, lo que creemos, lo que nos figuramos que somos, es una ilusión. Toda esta creación de nuestra mente no es más que un constructo. Es totalmente ilusoria. No es real en absoluto. Esto nos permite darnos cuenta de que sólo Brahmán, lo divino, es real; de que este estado sin forma de la conciencia, ese lugar de ser puro, no nacido, es la realidad. Ese es el lugar del que brota todo el mundo. Es donde tiene sus raíces el mundo de la forma. Pero es fácil quedarse atascados allí. Es necesario el último verso para llevarnos a la verdadera visión trascendental: «El mundo es Brahmán». El mundo mismo es divino. Ramana nos apunta aquí la verdad de la no-dualidad, la verdad de la unidad fundamental de la forma y de lo informe.

## La realidad ultima lo abarca todo

Lo que estamos explorando aquí es el colapso absoluto de todos nuestros puntos de vista dualistas. Esta es una reunión, una unión verdadera, de toda la visión espiritual. Recuerda: el objetivo no es hacerse espíritu *en vez de* humano, sino espíritu *además de* humano. El objetivo no es hacerse la nadie-dad divina en vez de ser alguien. En realidad, es una cuestión de darte cuenta de que lo que eres es una nadie-dad, o una nada, divina, además de una alguien-dad .y de un algo que tiene una vida concreta que vivir. Es muy difícil nombrar lo que está más allá de estos opuestos, dar nombre a lo que no es esto ni aquello, ni alto ni bajo, ni algo ni nada.

En realidad, esto no tiene nombre. Algunos místicos cristianos lo llamaron «la divinidad», y dijeron que es la fuente de la que surgió Dios. Llamemos como llamemos a aquello que está más allá de toda dualidad, es importante que comprendamos en nuestro propio ser y en nuestra propia conciencia que la realidad última lo abarca todo. Ocupa todos los mundos, todos los puntos de vista. Es esa presencia sin forma, y también está más allá de ella.

He leído que un místico sufí llamaba a esta presencia «la oscuridad que deslumbra», y me gusta mucho la impresión, la sensación que dan estas palabras. Una oscuridad que deslumbra no se puede describir. ¿Quién podría decir lo que es? ¿Quién podría decir qué está más allá de la luz y de la oscuridad, qué está más allá del espíritu y de la materia? Esto es una verdadera visión espiritual madura; no es una visión que nos permita escapar del mundo, sino una visión que nos libera lo suficiente como para participar en él, para existir día a día con corazón ardiente y abierto, con una disposición a salir al encuentro de cada momento y a vivirlo. Cuando nuestra conciencia está arraigada en este misterio último, en esta oscuridad que deslumbra, en la divinidad, entonces ya no estamos circunscritos al cielo ni al infierno. Ya no estamos

limitados a ser espíritu ni materia. De hecho, por fin ya no vemos ninguna diferencia entre uno y otra.

Cuando vemos con nuestros ojos verdaderos, todo lo que nos rodea es divino. Estamos persiguiendo la felicidad, el fin de la tristeza, la paz, la libertad, a Dios, la iluminación; y cuando llegamos por fin a la visión más profunda de la realidad, lo que comprendemos es que nunca nos hizo falta ir a ninguna parte; lo divino está siempre presente. Cuando miramos por la ventana hay un árbol, un contenedor de basura, la hierba, una flor, un ser humano. Todo esto es, en realidad, la cara de Dios. Mírate al espejo: ese es el aspecto que tiene Dios hoy. Mira por la ventana: ese es tu yo verdadero. Esa es tu naturaleza verdadera que se manifiesta en este momento.

Muy pocas personas entienden lo que es la verdadera no—separación; pero esta es la invitación que se nos propone en cualquier momento: que quienes somos es todo y nada y es mucho más allá de las dos cosas. El cielo que hemos estado buscando está aquí mismo, es ese lugar desde el que hemos estado buscando. Está claro que la mente dirá: «¡No puede ser! ¿Y qué hay de todo el dolor, la pena y el sufrimiento?». La mente dualista desea profundamente, y cree profundamente, que la realidad última tiene que ser otra cosa que esto; pero, naturalmente, si todo es uno, es que todo es uno y se incluye todo. No es necesario que sigamos viviendo el sufrimiento, el desánimo y el conflicto. Estas cosas no son más que el producto de un estado de confusión, de identificarse con una parte muy pequeña de la mente.

Así pues, no es necesariamente cierto que el destino de la vida sea contener sufrimiento, luchas y penas; pero la vida tampoco está hecha para ser perfecta y absolutamente celestial, porque ninguna de estas dos cosas es la verdad. Lo real está más allá de ambas cosas. Y cuando empiezas a sentir lo que te estoy indicando aquí, o aunque sólo sea tener una noción de ello, puede que empieces a captar una visión completamente distinta de la vida de este momento. Pero no

tienes necesidad de huir de nada, porque no hay donde ir. El único lugar que existe es aquí. Aquí se abre nuestra conciencia y se dilatan nuestras ideas acerca de nosotros mismos. Aquí hay una visión más amplia de nuestra naturaleza no nacida, que no muere, de nuestra esencia y fuente como espíritu puro. Y aquí se abre más todavía y va más allá del cielo más grande que hemos conocido nunca. Se abre a la oscuridad que deslumbra, al misterio más grande del ser, donde la mente estará desconcertada siempre.

## **El gran descorazonador**

A algunas personas esto les puede parecer lejano, un lugar inalcanzable, un estado al que sólo unos pocos pueden acceder; pero te puedo asegurar que para conocer esto de primera mano no tienes que cambiar ni que hacerte distinto. Sólo te hace falta estar dispuesto a detenerte. Cuanto más nos detenemos, y cuanto más nos soltamos, más se abre de manera natural nuestra conciencia. Cuanto más ponemos en duda nuestras conclusiones, más se nos abre la puerta a una visión cada vez más amplia. Cuanto más profundizamos en la visión de la realidad de las cosas, más se nos abre el corazón para abarcarlo todo; porque, si estamos sintiendo de verdad lo más profundo de nuestra realidad y de nuestra verdad, el corazón no querrá huir de lo que hay aquí y ahora; antes bien, nuestros corazones ya lo están abrazando todo. Podemos consentir que nuestros corazones sean lo bastante grandes como para romperse.

Mi maestra llamaba a este mundo «el gran descorazonador». Cuando empezamos a despertarnos de verdad a nuestra naturaleza verdadera, nos volvemos más conscientes del sufrimiento que nos rodea. No sentimos a las personas y los hechos de nuestras vidas con menor profundidad, sino con mayor profundidad. Nos hacemos más

presentes en el aquí y el ahora. Lo que vemos es que, aunque nuestra visión se haya ampliado, aunque hayamos despertado no sólo a la realidad, sino como realidad, seguimos sin poder controlar a nadie. Todo y todos tienen su propia vida que vivir, y no podemos borrar sin más su sufrimiento por el hecho de que tengamos abierto el corazón. Aunque nos encantaría que todos despertaran y fueran felices, una de las cosas que nos descorazonan es aceptar este momento, este mundo, tal como es.

Otro de mis maestros dijo: «Todo amor verdadero vierte una lágrima. Es agridulce». Y yo he descubierto que esto es cada vez más verdadero. Cuanto más profundo es mi amor, más conozco la amargura que acompaña a la dulzura. No es una amargura negativa; es una amargura que vuelve todavía más dulce la dulzura. La vida no sólo es hermosa por las grandes vistas de las cumbres y por el entorno límpido y puro de un lago de montaña. La vida también es hermosa en todos y cada uno de los momentos. Hay nobleza y belleza incluso cuando sufren los seres humanos. Nuestros corazones no quieren que sufran; queremos salvarlos; pero lo descorazonador es que no podemos hacerlo. La calidad de nuestro amor, la apertura de nuestro corazón, no deja de ejercer un efecto profundo sobre el mundo y sobre las demás personas que están en él. Sólo que nuestros corazones no pueden controlarlo, y tampoco querrían nunca controlarlo.

Pero no vayas a creer que tu presencia aquí (tu presencia física, material, individual) no ejerce un gran impacto sobre todos los que te rodean, porque sí que lo ejerce. En último extremo, no puedes controlar lo que te rodea, pero sí que ejerces un gran impacto. Este es el don que podemos darnos unos a otros, este don de la unidad, de la unión, de un corazón abierto y auténtico que nos llega cuando se nos abre la mente. Sí, será descorazonador; y cuando nos sintamos descorazonados, pediremos a nuestra mente que se abra todavía más, tanto, que no haya nada ni nadie que se aferre al descorazonamiento. Pero el descorazonamiento también se

desplaza por la transparencia de la conciencia. Si estamos dispuestos a abrirla mucho también, hasta el punto de que estemos dispuestos no sólo a trascender este mundo, sino a habitarlo y a encamarlo, entonces nos convertiremos en la respuesta que siempre habíamos buscado. Entonces nos convertiremos en la paz que buscan todos los seres.

A veces resulta inquietante damos cuenta de que nos hemos estado asiendo a un entramado de sueños, pero en última instancia resulta liberador. Tenemos el corazón tan grande que podemos dejar que se nos parta. La ilusión no trae nunca la paz, no trae nunca la felicidad. Cuando hemos terminado de dejarnos afectar por nuestras propias ilusiones, empezamos a asombrarnos; a asombrarnos de que somos algo más que nuestras ilusiones, de que somos algo tan vasto y tan explicable. No somos algo que exista *dentro* del cielo, ni siquiera en el gran misterio del ser, sino que en realidad *somos* el gran misterio del ser. Un maestro del zen dijo: «Todo el universo es mi personalidad verdadera». Es una afirmación maravillosa: «Todo el universo es mi personalidad verdadera». Si quieres ver lo que eres de verdad, abre la ventana, y todo lo que veas será, de hecho, la expresión de tu realidad interior. ¿Eres capaz de abrazarla toda?



# 11

## Caer en la gracia

Quiero volver al tema de la gracia y a su relación con este viaje del despertar y pasar más allá del sufrimiento. La gracia es difícil de definir, de localizar; se suele concebir más bien como un momento o un evento más bien positivo. Pero todos hemos tenido experiencias de dificultad extrema que, al recordarlas, vemos que fueron las ocasiones en que más nos transformamos, en las que dimos los mayores saltos en nuestra evolución personal. Volviendo la vista atrás, consideramos que esos momentos de desafío fueron pasos necesarios en el camino. Vemos que aquellos hechos estaban dotados de gracia, que fueron un don, algo que se nos dio para ayudarnos a despertar.

En esencia, la gracia es cualquier cosa que nos ayuda a abrir de verdad nuestras mentes, nuestros cuerpos, nuestras emociones, nuestros corazones. A veces, la gracia es suave y hermosa. Aparece en forma de revelación. Llega como un entendimiento repentino, o puede que no sea más que el florecimiento de nuestros corazones, el abrirse de nuestros cuerpos emocionales para que podamos sentir con mayor profundidad y conectar de manera más intensa con lo que es y con los demás. La gracia también puede ser muy violenta. En la vida hay ocasiones muy difíciles. En esos momentos, puede ser difícil reconocer la gracia; pero cuando recordamos esos momentos relevantes de nuestra vida, podemos empezar a advertir el gran don que recibimos.

Recuerdo una charla que oí a un maestro tibetano muy célebre, un hombre que había pasado muchos años en una choza pequeña de piedra en el Himalaya. Estaba inválido de las dos piernas. Contaba que le había caído encima una piedra

grande y le había aplastado las piernas, y que había pasado muchos años en una choza porque en realidad no podía hacer nada. Una persona con las piernas aplastadas no puede moverse mucho por el Himalaya. Contó su vida en aquella choza, y dijo: «Pasar tantos años encerrado en aquella choza fue lo más grande que me ha pasado en mi vida. Fue una gracia inmensa, porque, si no hubiera sido por aquello, no me habría dado la vuelta por dentro y no habría encontrado nunca la libertad que se manifestó allí. Así que recuerdo la pérdida de mis piernas como uno de los hechos más profundos y afortunados de toda mi vida». Normalmente, la mayoría de las personas no consideraríamos que quedar inválidos de las piernas fuera una gracia. Tenemos determinadas ideas sobre cómo queremos que aparezca la gracia. Pero la gracia no es más que aquello que nos abre los corazones, aquello que tiene la capacidad de entrar y abrir nuestras percepciones sobre la vida.

A mí, la gracia me apareció aquel día en que me sentí tan absolutamente frustrado al cabo de cuatro años de meditación ardiente sin resultados. Como ya he contado, mi vivencia en aquel momento era: «¡Se acabó! ¡Nunca, jamás seré capaz de pasar! ¡No sabré nunca lo que es la iluminación!». Ese momento fue muy devastador. Fue como si se me agotara por completo todo lo que tenía dentro. Me sentí verdaderamente derrotado, y la verdad es que lo estaba. No tenía dentro nada que quisiera seguir adelante. No tenía dentro nada que albergara alguna esperanza para el futuro. Recuerdo que me quedé sentado en mi pequeña choza de meditación, sintiéndome absolutamente aplastado. Me convencí de que aquello era el final de toda mi vida espiritual, y recuerdo que pensé: «¿Qué voy a hacer ahora? Mi vida espiritual ha terminado. He fracasado». Y allí sentado, en aquel momento de derrota absoluta y total (de una derrota tan total que ni siquiera sentía lástima de mí mismo), en aquel mismo momento el corazón me empezó a florecer, sin más. Era como si vertieran en mi mismo ser un amor dorado. Era como si lo

pudiera oír todo y como si todo estuviera cantando con aquel amor.

Salí de la choza, y todo lo que veía era una expresión de aquel amor, una manifestación de aquel amor. Todo el universo no era más que aquel amor inmenso, infinito, en el que me estaba bañando. Fue entonces cuando oí una voz, cosa muy rara para mí, porque en mi vida espiritual no había sido proclive a las visiones ni a las voces. Yo no sabía de dónde salía, pero me dijo simplemente: «Así es como te amo, y así es como amarás tú a todos los seres en todas partes». Cuando oí aquella voz, supe que era verdad. Aquella voz interior me había dicho algo que yo había sabido desde siempre pero sin haber podido establecer contacto con ello. Lo que yo no sabía era que aquel amor se me había estado derramando encima durante toda mi vida, pero que yo no había estado nunca completamente abierto a él. Aquel amor me planteaba también un desafío. Me decía: «Así es como amarás tú todas las cosas y a todos los seres».

Recuerdo que pensé: «¡No tengo ni idea de cómo hacer eso! ¿Cómo podría amar de esta manera?». Aquella inmensidad de amor incondicional me estaba bañando en oleadas, y yo no podía ni plantearme siquiera la posibilidad de amar de aquella manera, a pesar de lo cual sabía de algún modo que era posible. Sabía de alguna manera que llegaría a pasar. No sabía cuándo ni cómo, pero lo sabía de algún modo.

Aquello fue un momento de gracia. Toda la experiencia fue de gracia. La sensación de estar absolutamente derrotado, de no tener donde ir, de que no había salida, de sentirme completamente abatido con mi búsqueda espiritual, *todo* era gracia. A veces, la gracia nos corta como un cuchillo. Aquella derrota fue lo que me abrió; me abrió el cuerpo, me abrió la mente, y sólo con esta experiencia de derrota pude abrirme por fin a la inmensidad de aquel amor sin condiciones.

Aquella no fue la última vez que me sentí derrotado, ni fue la última vez que se me presentó la gracia. De hecho, con el

transcurso de los años, toda mi vida espiritual se convirtió en una sucesión de derrotas. Pero en cada momento de derrota, en cada momento en que yo sentía que me había topado con un muro y que no sabía seguir, me detenía cada vez más. Y cada vez que me detenía, se me desvelaba la gracia. Con el paso del tiempo comprendí que no tenía que luchar tanto, que no tenía que enfrentarme a la vida ni a mí mismo para abrirme a la gracia. Pero tuve que pasar por muchas derrotas hasta que pude abrirme voluntariamente y rendirme a la gracia que está siempre ahí.

## **El poder de una oración verdadera**

He dicho muchas veces: «Mi camino espiritual ha sido un camino de derrota. El despertar sólo se me desveló a través de aquella derrota aplastante». La gente me oye, y les hace gracia, pero la mayoría no lo entienden de verdad. Como es natural, la mayoría de nosotros intentamos evitar este tipo de derrotas (este tajo profundo de la gracia) como si nos fuera en ello la vida. Nadie podría llegar a *querer* ser derrotado de esta manera. Todos hemos tenido momentos en que nos sentimos sobrecargados o hundidos, pero la derrota de la que estoy hablando es un verdadero rendirse, una verdadera apertura, en la que sabemos que no sabemos dónde ir. En ese sentido, es una oración verdadera, y una oración verdadera es una cosa muy poderosa. Yo suelo decir a la gente: «Cuando pronunciéis una oración verdadera, tened cuidado, porque recibiréis lo que pedís». Y cuando hablo de una «oración verdadera» me refiero a la que se pronuncia o se hace cuando te abres a todo el universo, desde un lugar de no-saber y sin esperar nada en concreto.

La primera vez que pronuncié yo una oración verdadera estaba sentado en una parada de autobús en un extenso desierto de California, un largo desierto que se extiende entre

dos cordilleras. Estaba considerando mi vida espiritual, y sentí de pronto el impulso de rezar. Por entonces yo no solía rezar con mucha frecuencia, pero en ese momento tuve de alguna manera aquel impulso. Dije al universo: «Dame lo que sea necesario para que despierte. No me importa lo que haga falta. No me importa que el resto de mi vida sea cómoda o que sea un infierno. Lo que haga falta, eso es lo que quiero. Lo invito. Dame lo que necesito para despertar de esta separación». Cuando expresé aquella oración, fue como si entregara al universo las llaves de la cabina de mando. Cuando pronuncié aquella oración me dio mucho miedo. Recuerdo que pensé después: «¿Qué es lo que acabo de hacer? ¿Qué fuerzas he podido desencadenar?».

Quedó claro que había desencadenado una fuerza poderosa. En aquel momento devolví mi ilusión de control a una inteligencia superior, y, en efecto, recibí todo lo que necesitaba, en mi medida relativamente corta, para abrir de verdad mi conciencia. Una parte fue hermosa, llena de facilidad, de amor y de apertura, y otra parte fue más bien horrible, muy difícil y exigente. Pero volviendo la vista atrás tengo que reconocer que recibí todo lo que pedí. Recibí precisamente lo que me hacía falta para que mi conciencia despertara de la separación. Así pues, no infravalores nunca el poder de la oración y su capacidad para abrirnos a la gracia.

Cuando decimos a Dios lo que queremos que haga, o cuando se lo decimos al universo, no nos estamos abriendo de verdad todavía; seguimos hablando desde un lugar egoísta. Pero cuando reconocemos el anhelo más profundo de nuestro corazón y decimos a lo divino que lo estamos invitando a que nos dé cualquier cosa que nos haga falta para despertar, entonces es muy posible que lo recibamos. Abrirnos a esta gracia, a este flujo de la verdad, significa que tenemos que salir de nosotros mismos. Tenemos que soltar la ilusión de que controlamos nuestra vida. Cuando la cedamos, descubriremos que caemos en la gracia, que caemos en esta claridad, apertura y amor, que caemos directamente en la gracia de

despertarnos de la separación, comprendiendo nuestra verdadera esencia espiritual: esta hermosa presencia no conocida, no nacida, que se manifiesta en todo lo que vemos.

## **El poder de un corazón abierto**

Cualquier enseñanza espiritual puede caer fácilmente en lo conceptual y en lo abstracto. Recuerdo que mi maestra solía decir: «Es muy fácil que todo esto se convierta en mera charla, en meras palabras». No obstante, las palabras son importantes, y nuestra manera de comunicarnos también es importante. No debemos olvidar nunca que todas las palabras, incluyendo en ellas todas las enseñanzas espirituales, son, como se dice en el zen, «un dedo que señala la luna». No sólo nos movemos hacia la luna (la felicidad, la paz y la visión más amplia que esperamos que nos llegue por haber emprendido un camino espiritual determinado), sino que debemos ver también que «la luna», el anhelo verdadero de nuestro corazón, también se encuentra presente aquí mismo y ahora mismo.

Mi maestra solía decir: «El Dharma es bueno al principio, bueno a la mitad y bueno al final». El Dharma se refiere a la verdad o a la realidad, partiendo del terreno fundamental, el corazón humano, nuestra sinceridad e integridad más profundas. Esto es lo que debemos llevar a toda enseñanza espiritual o a todo aspecto de nuestras vidas. El elemento más importante es lo que llevamos a esas enseñanzas. ¿Cuál es nuestro estado mental? ¿Estamos abiertos y disponibles de verdad? ¿Queremos en serio transformarnos? ¿Queremos despertar de verdad, o no queremos más que modificar nuestra vida de ilusiones?

Uno de los momentos más significativos de mi vida se produjo en mi primer retiro zen. El tercer día de los cinco que duraba el programa, el director del retiro, Kwong Roshi, contó

un relato. Narró una cosa que le había pasado en una visita reciente a la India. Él estaba en un camino de tierra, en una aldea, y veía jugar a unos niños junto al camino. Observó que había un niño que tenía la cara deformada, y que los demás niños se burlaban de él. El niño era un marginado. Kwong se quedó mirando al pobre niño. Y nos contó: «¿Sabéis? Yo estaba allí plantado sin saber qué hacer, de modo que, sin más, rompí a llorar».

Incluso mientras contaba el relato, en aquella solemne postura de meditación, con su túnica y su hermoso estilo zen, estaba llorando de todo corazón. Fue entonces cuando conocí de verdad la calidad de su corazón, y también la de su valor. Era una de las máximas autoridades espirituales del zen, y estaba allí sentado, llorando abiertamente, sin retraerse, sin esconder el rostro, sin avergonzarse. Lo había conmovido profundamente el dolor de aquel niño, y él se había quedado allí, en el camino, preguntándose: «¿Qué puedo hacer por él?». Al cabo de unos momentos, decidió acercarse al niño. Como no hablaban el mismo idioma, Kwong lo tomó de la mano, y se quedaron allí en plena calle asidos de la mano. Entonces Kwong vio una heladería. Llevó al niño hacia la heladería, se echó la mano al bolsillo y le dio unas monedas. Indicó al niño que quería que se comprara un helado e invitara también a helados a todos los demás niños. Cuando el niño dijo a todos los demás que les invitaba a helados, se convirtió inmediatamente en el héroe, en el centro de atención. Los niños del pueblo lo envolvieron al instante en felicidad, amor y aceptación. Aquel niño les invitó a todos a helados, y todos sonreían. Por un momento, aquel niño que había estado marginado y triste, era feliz, y volvía a formar parte del grupo.

Era lo único que se le ocurrió hacer a Kwong en aquel momento. Fue un gesto pequeño, pero es ejemplo del poder del corazón y la mente abiertos. Aun cuando no sabía qué hacer, de alguna manera, intuitivamente, porque tenía la mente abierta, se acercó sin más al muchacho y lo tomó de la mano. Para mí, este es un ejemplo de acción iluminada. Es un

ejemplo de cómo, aunque la mente no sepa reaccionar, el corazón abierto y despierto puede hacerse cargo y ofrecer algo hermoso en el momento. En cierto modo, todos debemos comenzar por este tipo de sinceridad, por este tipo de apertura y de amor.

Debemos comenzar nuestra relación con cualquier enseñanza con el corazón abierto y la mente abierta, todo lo abiertos que podamos estar, y comprender que somos nosotros (cada uno de nosotros, como individuos) los que aportamos a todo momento de la vida el elemento más valioso que existe. Este elemento es nuestra disposición a estar abiertos, nuestra disposición a plantearnos preguntas, nuestra disposición al cariño y al amor.

Como suelo decir a mis alumnos, la persona a la que más te costará abrirte y amar sin reservas eres tú mismo. Cuando seas capaz de hacerlo, podrás amar sin condiciones a todo el universo. Pero todo comienza por ti. Estas enseñanzas también comienzan por ti. Tú eres su aspecto más vital.

Cuando estás abierto y eres sincero, hasta la cosa más pequeña puede cambiar todo tu mundo, puede desplazar toda tu perspectiva; y tú puedes empezar a salir del sufrimiento. Esto no significa que escaparás del sufrimiento y del desafío que supone estar en el mundo; pero tu corazón se volverá lo bastante grande como para que puedas abrazar al mundo tal como es, con toda su belleza y con toda su pena. Y por medio de este proceso, de alguna manera, te conviertes en alguien que tiene algo revolucionario que ofrecer a este mundo: una mente verdaderamente abierta, un corazón abierto y una conciencia abierta.

## **Caer en el centro del ahora**



La gracia nos rodea por todas partes; sólo necesitamos tener ojos capaces de verla. Los momentos buenos son gracia; los momentos difíciles son gracia; los momentos de confusión son gracia. Cuando seamos capaces de estar lo bastante abiertos como para comprender que existe gracia en toda situación, en cada persona que nos encontramos, por fáciles o por difíciles que nos parezcan, entonces nuestros corazones florecerán y seremos capaces de expresar la paz y el amor que tenemos dentro cada uno de nosotros.

Nos soltamos en esta gracia. Es una cosa en la que caemos, como cuando caemos en brazos de otra persona o cuando apoyamos la cabeza en la almohada para dormir. Es una disposición a relajarnos, aun en plena tensión. Es una disposición a detenerse por un momento, a respirar, a observar que pasa otra cosa, distinta del cuento que nos está contando nuestra mente. En este momento de gracia vemos que todo lo que hay en nuestra experiencia, desde los desafíos emocionales más difíciles hasta la alegría más gratuita, se produce dentro de un espacio vasto de paz, de quietud y de bienestar último.

Si somos capaces de soltarnos por un momento, si somos capaces de relajarnos, si somos capaces de caer en el centro del ahora, podremos encontrar directamente la libertad que hemos estado buscando. Está aquí mismo, ahora mismo. No se encuentra en el futuro. No va a llegarnos cuando cambie la vida, cuando las circunstancias de nuestra realidad cotidiana varíen. La libertad es algo que se encuentra dentro de este mismo momento. Cuando empezamos a renunciar a nuestra exigencia de que cambie la vida, de que la vida se modifique a la medida de nuestras ideas, entonces todo se abre. Empezamos a despertarnos de este sueño de separación y de lucha, y comprendemos que la gracia que buscamos siempre se encuentra en realidad aquí mismo, en el centro de nuestra propia existencia. Este es el corazón del despertar espiritual: comprender que lo que hemos anhelado siempre es lo mismo que hemos sido siempre, en nuestra fuente más profunda.

Siempre tenemos la libertad a nuestro alcance. En esos momentos en que sabemos que no sabemos, en que damos el paso atrás, con el corazón bien abierto, entonces caemos en la gracia.

# El autor

ADYASHANTI (cuyo nombre significa «paz primordial») desafía a todos los que buscan la paz y la libertad a que se tomen en serio la posibilidad de la liberación en esta vida. Empezó a ejercer la enseñanza en 1996, a petición de su maestra de zen, con la que había estudiado durante catorce años. Desde entonces, muchos buscadores espirituales se han despertado a su naturaleza verdadera en compañía de Adyashanti.

Adyashanti, autor de *La danza del vacío*, *Meditación auténtica* y *El final de tu mundo*, ofrece enseñanzas no-duales, espontáneas y directas, que se han comparado con las de los primeros maestros del zen y con las de los sabios del Vedanta Advaita. Pero Adya dice: «Si filtráis mis palabras con cualquier tradición o 'ismo', no entenderéis de ningún modo lo que digo. La verdad liberadora no es estática; está viva. No se puede reducir a conceptos ni entenderse con la mente. La verdad está más allá de todas las formas de fundamentalismo conceptual. Tú eres el más allá, despierto y presente, aquí y ahora. Yo sólo te ayudo a que te des cuenta de ello».

Adyashanti, natural del norte de California, vive con su esposa Annie (Mukti) y practica ampliamente la enseñanza en la zona de la bahía de San Francisco, ofreciendo *satsangs*, intensivos de fin de semana y retiros en silencio. También se desplaza para enseñar en otras regiones de los Estados Unidos y Canadá. Para más información, visitar [adyashanti.org](http://adyashanti.org).

## El Fin del Sufrimiento

A lo largo de sus más de quince años como maestro espiritual, Adyashanti ha descubierto que cuanto más sencilla es la enseñanza, más poder tiene para cambiar nuestras vidas. Por ello, en *El fin del sufrimiento* presenta las comprensiones fundamentales para «desatar una revolución en nuestra manera de percibir la vida», abandonar nuestras luchas y abrimos a la promesa plena del despertar espiritual y al descubrimiento de nuestro ser esencial.

Por medio de una indagación progresiva, esta obra explora:

- El dilema humano: el concepto de un yo separado y la posibilidad de dejar de creernos los pensamientos que perpetúan el sufrimiento.
- Cómo «dar un paso atrás» para salir de la ilusión e instalamos en el potencial puro del momento presente.
- Por qué el despertar espiritual puede ser un proceso inquietante.
- La intimidad y la disponibilidad: sentir la unión absoluta con toda parte de nuestra experiencia.
- La autonomía verdadera: la experiencia única de nuestro sentido de libertad.

*El fin del sufrimiento* llega al núcleo del por qué sufrimos y muestra que, del mismo modo que caes en brazos de un ser querido o que reposas la cabeza en la almohada por la noche, igualmente puedes «dejarte llevar por un momento de gracia y descubrir que la vida no está separada de ti, que la vida no es otra cosa que tú».

**ADYASHANTI**

Empezó a ejercer la enseñanza en 1996 a petición de su maestra de zen, con la que había estudiado durante catorce años.

Desde entonces, muchos buscadores espirituales se han despertado a su naturaleza verdadera en su compañía.

Hoy, sus retiros son tan populares que los aspirantes a asistir a ellos deben participar en un sorteo que sólo se celebra dos veces al año. Las enseñanzas de Adya se han comparado con las de algunos de los primeros maestros chinos del *ch'an* (zen), así como con los maestros del ve— danta advaita de la India.

Entre sus libros se cuentan *La danza del vacío* y *Meditación auténtica*, ambos editados por Gaia Ediciones.

Su web es: [www.adyashanti.org](http://www.adyashanti.org)