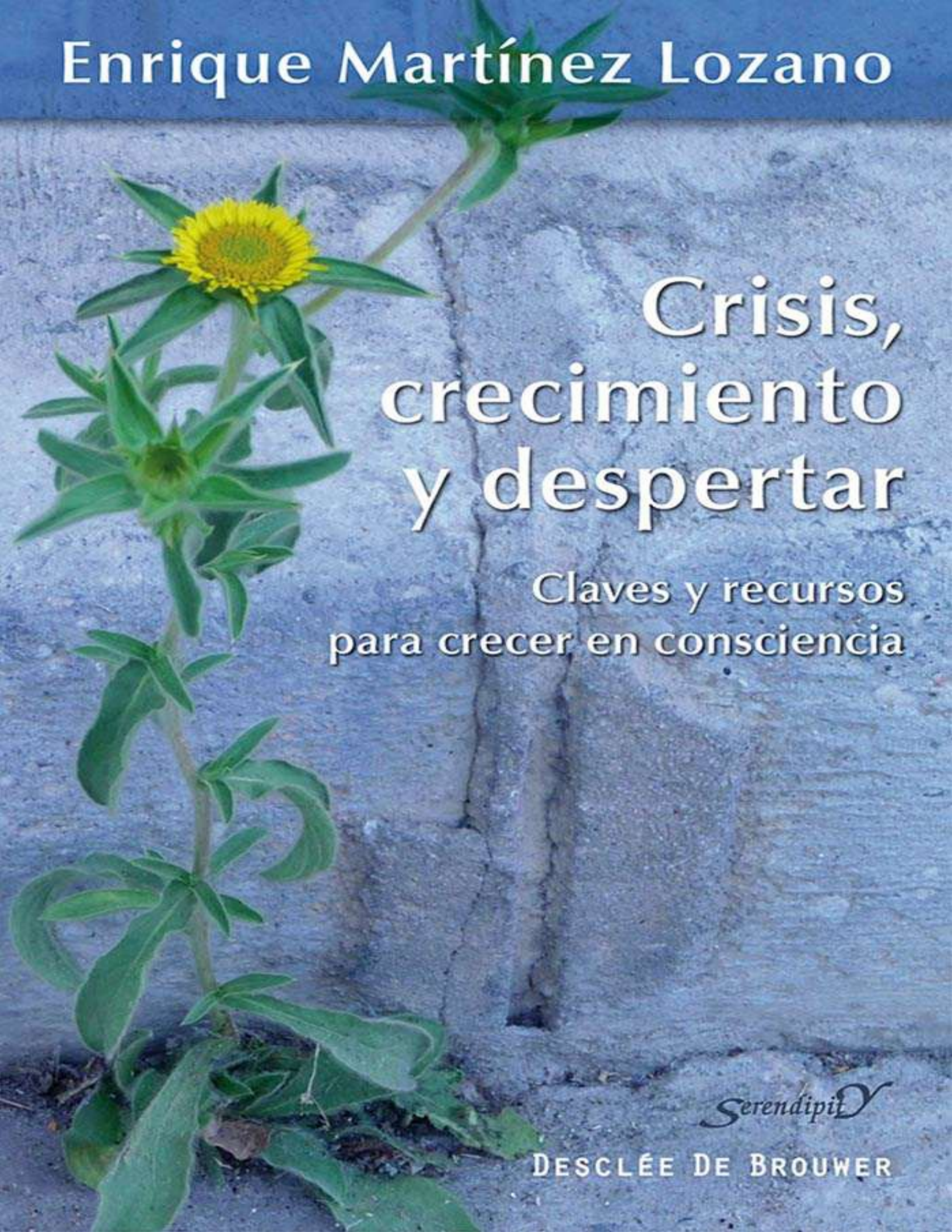




Enrique Martínez Lozano

Crisis, crecimiento y despertar

Claves y recursos
para crecer en consciencia

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Enrique Martínez Lozano

174

CRISIS, CRECIMIENTO Y DESPERTAR

Claves y recursos para crecer en consciencia

Prólogo de Vicente Simón

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit

Desclée De Brouwer 

Fotografía de portada de Antonio Zamorano

© Enrique Martínez Lozano, 2013

www.enriquemartinezlozano.com

© EDITORIAL DESCLEE DE BROUWER, S.A., 2013

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edeslee.com

info@edeslee.com



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3648-3

Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edeslee.com

“Todo aquello que no aprendemos por discernimiento, lo hemos de aprender por sufrimiento”.

(Antonio Blay)

“Hay una grieta, una grieta en todo. Por ahí es por donde entra la luz”.

(Leonard Cohen)

“Me habría ido al fondo si no hubiera ido al Fondo”.

(Søren Kierkegaard)

“La virtud no es llegar a ser lo que no se es. La virtud es la comprensión de lo que se es”.

(Jiddu Krishnamurti).

“Como el anochecer entre los árboles silenciosos, mi pena, callándose, se va haciendo paz en mi corazón”.

(Rabindranath Tagore)

“Párate un instante, haz silencio y verás que nace presencia”.

(Yolanda Hernández y Paz Garrido: www.masquesilencio.com)

“No sé quién soy. No soy lo que sé”.

(Angelus Silesius)

A Miguel, Pety, Migue y Vero Urrutia;
a Fermín y Mary Escutia;
a Carmen y Nela Rocha:
apoyos amorosos en una de mis crisis.
A mis padres, hermanos y hermanas.

PRÓLOGO

Ese maestro imparcial –bondadoso e implacable, a la vez- que es la vida, no deja de impartirnos lecciones. Pero no todos y no siempre, las sabemos comprender. Ni siquiera nos damos cuenta de que estamos ante una oportunidad de oro para aprender y ganar en sabiduría. No es el caso de Enrique Martínez Lozano, quien en este nuevo libro – ciertamente diferente a la mayoría de los que le han precedido- nos transmite a todos la lección de cómo aprovechar los constantes lances en los que la vida nos compromete.

Sí, lecciones de la vida las recibimos todos, pero aquí es donde se aprecia la inigualable habilidad de Enrique para transformar una experiencia personal (amarga, pero enriquecedora, al fin) en un libro sabio que inspire a todo el que lo lea. Como dice el Evangelio de San Mateo (del que Enrique ha extraído y sigue extrayendo tantas enseñanzas novedosas), *no se enciende una luz para ponerla debajo de un celemín, sino sobre un candelero, a fin de que alumbre a todos los de la casa* (Mt 5, 14-16). Este es el sentido del nuevo libro de Enrique. Que la luz que se hizo en su corazón al experimentar el sufrimiento, pueda ser vista por todos y nos alumbre en nuestro camino personal.

Sin duda que en esta empresa, Enrique juega con muchas ventajas. Su envidiable facilidad para escribir ese español nítido y elegante que le caracteriza. Su experiencia como terapeuta, su conocimiento del ser humano, cosechado en el prolongado trato con tanta gente a la que ha orientado y sigue orientando con sus enseñanzas sobre la no-dualidad. Su corazón abierto y limpio.

Toda crisis nos ofrece la oportunidad de crecer mentalmente y de acceder a un nivel de conciencia más avanzado. Pero también conlleva el riesgo de que no seamos capaces de dar el salto y nos quedemos atrapados en el peldaño anterior, en aquel en que nos encontrábamos previamente. Es la disyuntiva que acompaña a toda transformación: avanzar o detenerse; a veces, incluso, retroceder. La misión de este libro es precisamente la de acompañarnos en ese camino (todo camino humano es un camino hacia la conciencia) e iluminarlo, para que, en lugar de perdernos o quedarnos atascados en uno de sus repechos, demos con la dirección acertada y tengamos fuerzas para seguir adelante.

El camino de la vida (y el de la conciencia, porque en realidad son uno solo) es un camino en el que es posible distinguir muchas etapas. Desde que nacemos hasta que nos hacemos mayores y nos acercamos a la muerte, el ser humano debe de ir superando

obstáculos muy diversos en su proceso de maduración. Cada época de la vida, cada etapa, nos presenta un reto diferente y también una recompensa distinta cuando la hemos superado. En el plano psicológico, existe un largo proceso que se extiende a lo largo de toda la vida y que podríamos denominar “la integración del yo”. Mientras estemos vivos y tengamos un cuerpo, hemos de ir adaptándonos al entorno, de forma que nuestro cuerpo sobreviva y, para ello, hemos de administrar sabiamente esa instancia del yo, que nos permite seguir vivos en medio de un mundo complicado.

Pero si las cosas no van del todo mal, el proceso de concienciación no acaba con la integración psicológica del yo. La Conciencia nos reclama algo más. La Conciencia aspira a que lo transcendamos. Es decir, que acabemos por desprendernos de él y descubramos otra identidad más honda que la que se basaba en nuestra identificación con el ego. Así que, aunque la distinción tenga un punto de artificial, podemos deslindar dos trechos en el camino: el proceso de maduración psicológica y el momento en el que nos desprendemos del ego para encontrar nuestro ser más profundo. Como nos dice el autor, *la crisis viene a librarnos del ego para conducirnos a nuestra verdadera identidad*.

Una de las características que distingue al libro de Enrique de otros textos similares de contenido espiritual, es que él sabe ocuparse también de la primera parte, de la parte que implica la integración del yo, es decir de los aspectos psicológicos del proceso de maduración. Por eso, va a hablarnos de las emociones y de cómo transformarlas, de cómo afrontar el dolor y evitar el sufrimiento, de cómo “rendirnos” y atravesar la “noche oscura” que nos ha tocado vivir, de cómo aprender a ser compasivos, de cómo relacionarnos con el niño interior... Pero, desde luego, Enrique no se olvida de la segunda parte; del encuentro con la identidad verdadera que, como él nos ha recordado tantas veces, solo puede producirse en el marco de la no-dualidad. *Al final –para utilizar sus palabras–, el objetivo que buscamos no es “sentirnos bien”, sino permanecer en contacto con quienes realmente somos. Hemos de descubrir que uno solo puede vivirse como “cauce” a través del cual todo fluye –ya no existe un yo protagonista–, y que esa identidad es “compartida” (no-dual): nadie ni nada quedan fuera de ella.*

Llegados a este punto, yo voy a callarme. Es preferible que, en lugar de aludir a tantas expresiones afortunadas del libro, el lector o lectora pueda sumergirse directamente en el texto original y se deje acompañar en ese camino tan personal que es el descubrimiento de uno mismo. A ello le animo e invito, dejando que hablen ya las juiciosas palabras de su autor.

Vicente Simón

Médico Psiquiatra
Catedrático de Psicobiología
Universidad de Valencia.

INTRODUCCIÓN

Transformar el sufrimiento en oportunidad de vida

“Si no vives situaciones críticas, es que estás muerto”.

(Álex Rovira)

“Casi todas las cosas no son lo que parecen a primera vista”.

(Gangaji)

“La sabiduría no es otra vida en la que de repente todo iría bien –en su pareja, en el trabajo, en la sociedad–, sino otra manera de vivir esta misma vida, tal como es”.

(André Comte-Sponville)

El presente texto nace de un pre-texto autobiográfico y en un con-texto de intenso trabajo interior. Incluso me pregunto si no empecé a escribirlo como un modo de ayudarme a mí mismo a salir del “pozo” y elaborar constructivamente la crisis que estaba en su origen.

Pero soy consciente de que no interesa mi “anécdota personal” –las peripecias de mi yo, ni siquiera la intensidad de la vivencia–, sino lo aprendido en ella. Será en esto último en lo que me centraré.

En aquella experiencia, que viví no hace demasiado tiempo, aparte del apoyo de personas amigas y de la inigualable fortaleza recibida en el Silencio de la práctica meditativa y fraguada en la consciencia¹ del momento presente, hubo algunos materiales que me ayudaron de un modo profundamente eficaz.

A cada cual nos aportan luz y fuerza aquellos textos con los que conectamos, porque despiertan en nuestro interior “ecos” o “resonancias” que nos asientan en fundamentos más sólidos. Eso suele depender de varios factores: nuestro peculiar perfil psicológico, el momento que estamos viviendo, los propios intereses y necesidades, el “color” incluso de nuestra identidad más profunda... Consciente de toda esa diversidad, quiero citar con gratitud, ya desde esta introducción, a aquellos autores que me ayudaron, verdaderos “guías” que pueden también acompañar el camino de posibles lectores. Me refiero a Eckhart Tolle², Mario Alonso³ y Vicente Simón⁴.

Al ocurrir la crisis que está como trasfondo de todo este escrito, y aunque el dolor parecía ocuparlo todo, me vino a la memoria el conocido dicho sufí: *“Cuando el corazón*

*llora por lo que ha perdido, el espíritu ríe por lo que ha ganado*⁵. Si traducimos “corazón” como “ego”, y “espíritu” como nuestra “identidad verdadera”, puede entenderse mejor: *El dolor es una oportunidad de desapropiación del propio yo*. En la medida en que lo aceptamos y lo sentimos, *sin evitarlo y sin reducirnos a él...*, vamos tomando distancia de nuestro ego y dejamos espacio a lo que realmente somos, la Presencia ecuánime, la Quietud o Identidad no-dual, transpersonal y compartida. En cualquier caso, constituye en sí mismo una invitación a ir más allá del propio yo.

Y es entonces, en la medida en que podemos asentir a esa invitación, cuando tiene lugar el *milagro de la transformación*, para el que no encuentro analogía mejor que lo que le ocurre al gusano de seda. Encerrado en el espacio oscuro que es el capullo, el gusano solo siente muerte; sin embargo, la realidad es que saldrá de esa oscuridad transformado en mariposa. Justo cuando el gusano creía que se acababa el mundo, fue cuando comenzó su transformación más importante. Y el motor de todo ese proceso habrá sido, no la inteligencia ni el esfuerzo del propio gusano, sino la Sabiduría mayor de la Vida. El gusano únicamente tiene que *aguardar pacientemente, sin huir y sin querer entender...*, permaneciendo y confiando en una sabiduría que lo trasciende.

De la misma manera, siempre que aceptamos el dolor y lo vivimos de un modo constructivo, aun en medio de su inevitable amargura y a pesar del miedo que lo acompaña, están comenzando a desplegarse nuestras alas.

Las crisis –del tipo que sean– constituyen así, para nosotros, la fase de incubación –el estado de crisálida, en el que acontece el “paso” de gusano a mariposa; por cierto, “crisálida” participa de la misma etimología que “crisis”– que posibilita que seamos *transformados paradójicamente en aquello que, aunque no lo sabíamos, siempre habíamos sido*. El yo sufrirá la experiencia como una “muerte” –y lo es así para él, como para el gusano que “desaparece” en el proceso–, pero solo gracias a ella, podrá nacer y vivir nuestra verdadera Identidad –el reconocimiento y la vivencia de lo que realmente somos–. Caer en la cuenta de ello es *despertar*, saliendo de la ignorancia o del sopor en que nos encontrábamos. La crisis habrá hecho de “despertador”.

Pero es necesario e imprescindible pasar por ella, como pone de relieve un experimento –llevado a cabo precisamente con gusanos de seda–, tal como lo describe Álex Rovira:

“Como es sabido, el gusano de seda construye un capullo para luego liberarse de él y renacer como mariposa tras la metamorfosis. El proceso de transformación es extremadamente complicado, porque la crisálida tiene que aplicar una enorme

cantidad de fuerza con sus apenas formadas alas para romper la cáscara de seda que la ha protegido durante su transformación. Los científicos estaban intrigados acerca de qué pasaría si ayudaban a la mariposa en este proceso e intentaron asistirle para ver qué ocurría. Así, cuando llegó el momento de la liberación abrieron artificialmente desde el exterior una serie de capullos. Las mariposas ilesas empezaron a hormigear liberadas de la seda, pero fueron incapaces de emprender el vuelo. No se pudieron alimentar y murieron, porque no podían ni sabían volar. Ninguna de ellas fue capaz de elevarse por los aires y, como en aquel estado no podían acceder al néctar de ninguna flor, murieron de inanición. De esta prueba científica se desprende que el sobreesfuerzo, la gran cantidad de energía desplegada por las mariposas para agrietar el capullo, es necesario para que estas confíen luego en la fuerza de sus alas. Pero si no pasan por la experiencia de hacerlo de forma autónoma, si no lo experimentan en carne propia, no tienen ningún recuerdo ni sentido de seguridad, algo que podemos trasladar fácilmente al mundo humano. No se atreven a abandonar la seguridad que ofrece el suelo y mueren sin más...

Completar el periodo de duelo desencadenado por una grave crisis, por una gran pérdida, podría ser leído como la metamorfosis tras la cual nos liberaremos de la coraza de dolor que nos contenía pero que lentamente ha ido cayendo en el ejercicio del reconocimiento de la nueva realidad, de asumir el dolor, de encontrar un sentido para este y de constatar que a pesar de todo la vida merece la pena ser vivida con entrega y gratitud. Así es como podemos vencer la cáscara de la angustia, la tristeza y la desazón: utilizando las alas del espíritu”⁶.

Por un lado, al aceptar el dolor, creo un *espacio* a su alrededor, que me permite observarlo en la distancia y, de ese modo, empiezo a percibir que no soy él: *tengo una sensación dolorosa, pero no soy ella.*

Por otro, al constatar el sufrimiento que nace del yo, empieza a abrirse en mí una luz que me hace ver que *no soy tampoco ese “yo” inestable e impermanente*, generador de sufrimientos inútiles que se vuelven contra él, zarandeándolo y desestabilizándolo.

Y, poco a poco, desde esa otra sabiduría más profunda, me voy haciendo consciente de que no soy nada de lo que percibo, pienso, siento o experimento: *en nada de eso puedo encontrarme a mí mismo.* No soy nada de lo que puedo observar. Soy la Consciencia ecuánime, en la que aparecen y desaparecen pensamientos, sentimientos, experiencias... Es innegable que todo esto tiene un cierto poder para afectarme, pero no

ya de un modo absoluto. En cuanto soy capaz de asentarme en mi verdadera identidad, sintiendo mi Ser esencial, todo aquello que pueda ocurrirle a mi yo quedará muy relativizado.

¿Qué es necesario tener en cuenta para, al menos, no obstaculizar o abortar el proceso? Mejor aún, ¿cómo podemos favorecerlo? En otro lugar, he analizado las “actitudes constructivas” en medio de experiencias dolorosas⁷. Aquí querría plantear un “marco” básico de comprensión de lo que en esos momentos suele ocurrir, a la vez que ofrecer las “claves” que nos permitan equivocarnos lo menos posible y favorecer lo que la Vida quiere vivir en cada uno de nosotros, particularmente en los momentos de crisis.

Es sabido que el término *crisis* proviene del griego κρῖνειν (*krínein*), que significa “separar” o “decidir”⁸. En cuanto “separación” o “rompimiento”, la crisis constituye una *encrucijada* que nos obliga a repensar y replantear los hechos, porque nada volverá a ser como era antes.

Por otro lado, tengo entendido que el ideograma chino de *crisis* está compuesto de dos signos básicos: uno de ellos significa “peligro”, y el otro “oportunidad”. Así, aunque atravesar un estado de crisis suele ser difícil y producir temor, también conlleva un potencial enormemente evolutivo y curativo: nos movemos en una situación “peligrosa”, pero al mismo tiempo muy prometedora.

El presente texto quiere ser *eminentemente práctico*. Presentaré, aun a riesgo de ser reiterativo –a estas alturas ya he asumido que ese “afán repetitivo” forma parte de mi propia pedagogía o modo de enseñar–, diversas “herramientas” que nos permitan *transformar el dolor en aprendizaje vital*, y de ese modo nos capaciten para *reconocer y vivir lúcidamente lo que ya somos*.

Deseo profundamente que, sea lo que sea lo que nos ocurra, sepamos vivirlo como *oportunidad* –incluso como *bendición*– para avanzar en el doble objetivo que, tal como yo lo veo, persigue toda crisis: crecer en *unificación psicológica* y en *desidentificación del yo* (es decir, *integrar* y *trascender* la identidad egoica). En la medida en que seamos capaces de vivir así las crisis, se operará el milagro de la transformación y el gusano *se descubrirá* mariposa: habremos crecido en consciencia de nuestra identidad más profunda. Para ello, necesitaremos la aportación convergente y complementaria de la psicología y de la espiritualidad, que nos ofrezcan claves de comprensión y recursos prácticos con los que afrontar constructivamente lo que la vida nos depare.

En último término, toda crisis trae consigo la promesa de una emergencia progresiva de nuestra verdadera identidad; en la medida en que las afrontamos constructivamente se va

modificando en profundidad, no nuestra identidad –siempre lo hemos sido–, sino la percepción que tenemos de la misma. Así puede entenderse la frase de Viktor Frankl, rememorando la crueldad de los campos de concentración: “*El sufrimiento tiene sentido si tú mismo te cambias en otro*”⁹.

- ¹ . En todo el trabajo usaré, preferentemente, el término *consciencia*, y no *conciencia*, a pesar de que habitualmente se hace al revés. El motivo es –valga la redundancia– hacernos más *conscientes* de su significado, que remite a capacidad de percepción, comprensión, información..., *certeza inmediata* y *autoevidente de ser*.
- ² . E. TOLLE, *Todos los seres vivos somos uno*, Debolsillo, Barcelona 2009. (Se trata de una serie de textos extraídos de su otro libro, más amplio y argumentado: *Un nuevo mundo, ahora*, Grijalbo, Madrid 2006; como se sabe, la obra más conocida de Tolle es *El poder del ahora*, Gaia, Madrid 2001).
- ³ . M. ALONSO PUIG, *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, Plataforma, Barcelona 2010.
- ⁴ . De V. SIMÓN me parecen interesantes las prácticas de meditación que propone, y a las que se puede acceder en: <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/audios.html>
Es autor, además, de los libros *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2011, y *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011.
Vicente Simón es psicobiólogo, médico psiquiatra, fundador y presidente de la Asociación Mindfulness y Salud (AMyS: www.amys.es). Ha sido de los primeros en introducir, en España, el método de la atención plena (*mindfulness*) dentro del trabajo psicológico, siguiendo la estela de autores como J. KABAT-ZINN, *La práctica de la atención plena*, Kairós, Barcelona 2007; también Z. SEGAL – M. WILLIAMS – J. TEASDALE, *Terapia cognitiva basada en la consciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2006; con María Teresa Miró, han editado una obra centrada específicamente en esta cuestión: M.T MIRÓ – V. SIMÓN (Eds.), *Mindfulness en la práctica clínica*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011.
- ⁵ . Max Scheler afirma lo mismo desde una perspectiva filosófica: “*Un bien de orden inferior es entregado a cambio de un bien de orden superior*”. Ese sería, además, el sentido originario de “sacrificio”: M. SCHELER, *El sentido del sufrimiento*, Goncourt, Buenos Aires 1979 (edición original de 1916), pp. 26 y 31. Y añade: “*¡El sacrificio es como una especie de cabeza de Jano cuyos rostros ríen y lloran al mismo tiempo! Mira al mismo tiempo hacia el valle de las lágrimas y hacia el valle de las alegrías... Solo en los más bajos y periféricos estados de nuestra existencia sensorial se separan tanto el dolor y el placer. A medida que más penetramos en la hondura de nuestro yo..., tanto más se compenetran*”: *Ibid.*, pp. 32 y 33.
- ⁶ . A. ROVIRA, *La Buena Crisis*, Aguilar, Barcelona 2009, pp. 87-89.
- ⁷ . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2009, pp. 79-122: “Vivir constructivamente lo que nos hace sufrir”.
- ⁸ . De ese mismo término griego provienen las palabras castellanas: crítica, criterio, discriminación, discernimiento...
- ⁹ . V.E. FRANKL, *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*, Herder, Barcelona 2003, p. 37. Parece evidente el sentido de estas palabras: no se trata de una “huida” a otro modo de ser, sino de un ahondamiento en la comprensión de quien se es, a niveles antes desconocidos. Desde mi perspectiva, sería el paso de la “identidad egoica” a la “identidad transpersonal”: la crisis es la oportunidad de avanzar en ese descubrimiento. Todavía puede expresarse de otro modo: si, cuando se presenta una crisis, nos conformamos sencillamente con recuperar el “bienestar”, antes o después sobrevendrá otra similar. De lo que se trata no es de eliminar el malestar, sino de modificar aquellas “creencias”, ideas o comportamientos desajustados que nos abocaron a ella o generaron sufrimiento inútil. Solo en este caso es cuando se dará la *transformación* real, el “cambio” de que hablaba Viktor Frankl.

LA PARADOJA DEL CRECIMIENTO

“Mientras la vida sea placentera, no deseamos complicarnos la existencia. Solo cuando las cosas van mal asumimos la necesidad de cambiar. Quizá sería deseable entrar en crisis cuanto antes; lo suficiente para que eso nos haga tomar conciencia”.

(Peter Russell)

“Los choques, y solo ellos, pueden sacar al hombre del estado en que vive, es decir, despertarlo”.

(Georges Gurdjieff)

“Donde está el peligro también crece la salvación”.

(Friedrich Hölderlin)

“Cuanto más profundo cave el dolor en vuestro corazón, más alegría podréis contener. ¿No es la copa que guarda vuestro vino la misma copa que se fundió en el horno del alfarero”.

(Kahlil Gibran)

Puesto que vamos a acercarnos a las crisis para verlas en lo que son –oportunidades de crecimiento y de transformación, despertando a nuestra identidad más profunda–, será bueno que empecemos advirtiendo el *carácter paradójico del propio crecimiento*. Para que nazca algo nuevo, debe morir lo anterior. La paradoja no es otra, precisamente, que ese misterio constante de muerte/resurrección, que pertenece a la entraña misma de la realidad que conocemos.

Tanto desde la psicología como desde la espiritualidad, el enunciado parece ser el siguiente: el crecimiento humano consiste en un proceso por el que, progresivamente, vamos “muriendo” a lo que no somos para que pueda vivir –y podamos reconocer– lo que realmente somos.

La clave del proceso es la *comprensión*. Es decir, no podemos crecer a fuerza de exigencia ni de voluntarismo; tampoco por mera obediencia ni sumisión. Crecemos en la medida en que vamos conociendo y comprendiendo quiénes somos. Parafraseando a Epicteto, podría decirse: *“Primero descubre quién eres, luego haz lo que tengas que hacer”*.

Pues bien, si la vida impulsa nuestro *crecimiento*; si crecer no es otra cosa –aunque

vuelva a sonar paradójico— que llegar a *ser y vivir lo que ya somos*¹; si la clave del mismo es la *comprensión*..., podemos concluir que todo lo que nos ocurre no es sino *oportunidad* para aprender.

Esta conclusión provisional parece quedar probada también por la experiencia personal: cuando somos capaces de *asumir lo que acontece como oportunidad*, salimos siempre enriquecidos y fortalecidos de las circunstancias que nos depara la vida. Por el contrario, cuando apenas lo “soportamos” —entre la queja, el lamento y el enfado—, fácilmente nos sentimos rotos y somos presa del desconcierto generalizado, el desaliento, la ignorancia, el sufrimiento estéril... y la repetición monótona y agobiante de las mismas circunstancias que la vida se empeña en traernos, una y otra vez, hasta que nos decidamos a aprender la lección que tiene que enseñarnos.

Resistencia al cambio

Sin embargo, es también la experiencia la que nos dice que, con demasiada frecuencia, *nos resistimos a crecer*. Nos cuesta soltar las inercias que nos son familiares y adentrarnos en un camino nuevo, abandonar la seguridad de lo conocido y quedar a la intemperie. Nos resistimos, sobre todo, a modificar la perspectiva desde la que percibíamos la realidad. Por ese motivo, solemos aferrarnos desesperadamente a lo que ya tenemos, a la vez que vamos buscando compensaciones o “distracciones” que nos hagan más gratificante el tipo de existencia que llevamos.

Se ha dicho que el hombre es un animal de costumbres. Que sea así tiene la ventaja de que eso nos facilita el desarrollo del vivir cotidiano. Pero encierra, a la vez, el grave riesgo de la instalación y la rutina que, en lo que tiene que ver con el crecimiento personal, se traduce en un mero vegetar o sobrevivir cansino y resignado.

Sin duda, uno de los motivos más fuertes de la resistencia a crecer es la *necesidad de seguridad, que se alía con la comodidad*. Tendemos a sentirnos seguros en lo conocido y a evitar todo lo que nos provoque incomodidad. En un nivel superficial, nuestra sensibilidad rechaza cualquier cambio que le exija un sacrificio o una renuncia. La razón es que la sensibilidad se mueve por esta ley: “busca lo agradable y rehúye lo desagradable”.

Ahora bien, si, como decía más arriba, no puede haber crecimiento sin “muerte”, se comprende que nuestra sensibilidad se resista al cambio y haga todo lo posible por asegurar un bienestar sin exigencias.

Pero se trata de un empeño imposible. Por un lado, porque el bienestar no es sino la otra cara del malestar. En nuestra realidad polar, no puede darse el uno sin el otro². Eso explica que el deseo y el temor constituyan la trama del hecho de vivir: ambos están hechos de dolor. Y por otro, porque la plenitud o felicidad solo será tal en la medida en que esté anclada en la verdad de lo que somos.

De hecho, el sufrimiento es consecuencia de la *evitación* de algo que hay en nosotros que rechazamos, o del *apego* a algo que deseamos. Ambos funcionan a partir de “historias” mentales; o más todavía, ellos mismos son estratagemas de nuestra mente (del ego) con las que pretendemos escamotear la verdad de lo que hay. Sin ni siquiera ser conscientes de ello, buscamos escapar del dolor, evitando algo o apegándonos a algo. Sin embargo, la huida de la verdad, no solo impide crecer, sino que incrementa la confusión y el sufrimiento.

¿Por dónde empezar? Quizás el primer paso tenga que ser el de *acoger las mismas*

resistencias, aunque sean solo expresión de nuestra sensibilidad más superficial. El mero hecho de reconocerlas y aceptarlas nos sitúa ya en el camino de nuestra propia verdad, el único desde el que podremos avanzar.

En segundo lugar, habremos de dirigir la mirada hacia aquellos elementos de nuestra vida actual que nos dejan más o menos insatisfechos. La *insatisfacción* puede convertirse, así, en una rendija por la que podamos conectar con el gusto profundo por el crecimiento, que también nos habita. Porque, si bien es cierto que nuestra sensibilidad se mueve por la “ley del bienestar inmediato”, en otro nivel profundo podemos escuchar el Anhelo de “más” que nos constituye y que nos impulsa a llegar a ser y vivir lo que somos.

En tercer lugar, será ese mismo anhelo el que se convierta en nuestra más poderosa y dinamizadora *motivación* para ponernos en camino de crecimiento y afrontar resistencias, miedos y obstáculos de todo tipo.

El *modo concreto* pasa por *venir al momento presente* y *aceptar* completamente la verdad de lo que hay: no evitar nada, no apegarse a nada. Acoger todo, aquí y ahora, como único medio de trascenderlo y no reducirnos a ello.

A partir de ese momento, habremos empezado a descubrir que lo que realmente nos interesa y nos satisface no es el mero bienestar en el que estábamos instalados, sino *ser lo que somos*, entrar en contacto con nuestra identidad más profunda y dejarla vivir.

La noria del ego

Mientras esto no se ve, el ser humano tiende a buscar *fuera de sí* aquello que sospecha colmará su insatisfacción, embarcándose en un camino que no conduce a ninguna parte, sino a una frustración creciente, que se explica por la naturaleza propia del ego. Veámoslo con un poco de detenimiento, para ser lúcidos de la trampa que aquí se esconde.

Lo que, a nivel operativo, define al ego es la *insatisfacción*, en el sentido etimológico del término: “nunca bastante”. Ello se debe a su carácter vacío: es como un tonel sin fondo, que jamás puede llenarse. La insatisfacción se transforma, así, en ansiedad, prisa y estrés: en una alocada carrera hacia un futuro siempre inalcanzable en el que se ha proyectado la felicidad imposible para el yo³.

Incapaz de vivir en el presente –que lo diluye–, el yo se ve envuelto en un *círculo vicioso que empieza y acaba en la insatisfacción*. En esquema, podría representarse de este modo:

Si es “en negativo”, se ve recorriendo estas etapas: insatisfacción – imaginación de un objeto gratificante – deseo – lucha por conseguir lo deseado – fracaso – insatisfacción... Pero si es “en positivo”, la carrera tampoco termina mejor: insatisfacción – imaginación de un objeto gratificante – deseo – logro – satisfacción – hastío o desengaño – insatisfacción... En definitiva, tanto si logra como si no el objeto de su deseo, el yo no podrá experimentar sino insatisfacción⁴.

El motivo es simple: *la plenitud del yo es una contradicción en sí misma*; el engaño original consiste en que nos habíamos identificado con lo que no somos, sino con una “parte” de nosotros mismos, un mero “objeto”: la mente o el yo.

Sean cuales sean los derroteros por los que se vea conducido, el yo se verá siempre abocado a esta secuencia: Yo – vacío – carencia – insatisfacción – deseo – futuro – huida del presente – apego – sufrimiento – resistencia – más sufrimiento – queja (que otorga una cierta sensación de existir) – intentos reiterados (y frustrantes) de autoafirmación del yo, como individuo separado – más vacío...

El yo no puede ser feliz, del mismo modo que no puede vivir en el presente, el único lugar donde la plenitud habita. Y no puede serlo, debido a su carácter inconsistente. Eso hace que viva permanentemente proyectado al futuro, buscando la felicidad *fuera y lejos*, y sostenido por una esperanza que, al final, se vuelve contra uno mismo, desembocando siempre en frustración. Como decía, irónica y certeramente, George Bernard Shaw, “*hay dos catástrofes en la existencia: la primera, cuando nuestros deseos no son satisfechos; la segunda, cuando lo son*”.

Debido a su propia naturaleza, al yo no le queda otra salida que aferrarse a la *esperanza*, para alimentar así la expectativa (ilusoria) de una satisfacción futura. Pero es justo ahí, en la propia esperanza, donde se encierra la mayor trampa, tal como pone de manifiesto con agudeza el filósofo André Comte-Sponville, en su alegato a favor de la “des-esperación”⁵.

“*La esperanza* —escribía hace más de dos siglos el filósofo Nicolas Chamfort— *no es nada más que un charlatán que nos engaña sin cesar*”. ¿Por qué? Porque alimenta nuestra carencia con el señuelo de una felicidad futura, que nos distrae del presente, sumiéndonos en la ignorancia y en el sufrimiento inútil. No habremos logrado sino incrementar la insatisfacción y la confusión.

Una y otra nacen del hecho de que, al ser vacío, el yo únicamente puede vivir de esperanza. Pero la esperanza es deseo de lo que no se tiene y, por tanto, carencia. Y es ello mismo lo que nos saca del único lugar donde está la vida y la plenitud: el presente. Y de pronto nos sorprendemos retratados en la aguda ironía de Woody Allen: “*¡Qué feliz sería si fuese feliz!*”. Y es que, como ha escrito André Comte-Sponville, “*a fuerza de esperar la felicidad para mañana, nos vemos privados de vivirla hoy... [Porque] si solo se desea lo que no se tiene, nunca se tiene lo que se desea*”⁶. Mientras deseemos lo que nos falta, está descartado que podamos ser felices. Con lo cual, venimos a descubrir algo a primera vista sorprendente, pero en lo que se encierra la clave del despertar: “*Estamos separados de la felicidad por la misma esperanza que la persigue*”⁷.

Todo ello se debe, sencillamente, a algo elemental: *lo que llamamos “yo” es solo un haz de deseos y de miedos*. Eso explica que se mueva permanentemente por el *apego* (a lo que desea) y la *aversión* (a lo que teme).

Los pensamientos, sensaciones, sentimientos, acciones... desfilan delante del individuo. La mente se apropia de todo ello y dice: “mío”; en ese momento, ha nacido el “yo”. Pero, a pesar de todo lo que nos hayamos identificado con él, sigue siendo solo un *manejo de recuerdos*. Cuando somos capaces de *observarlo* desde el exterior, lo reconocemos en lo que es y nos liberamos de creer en él.

La conclusión parece clara: *es imposible salir de este laberinto de insatisfacción mientras permanezca, en la práctica, nuestra identificación con el yo*. Probablemente, las crisis no tengan otra función que la de ayudarnos a despertar, para descubrir, a la vez, este engaño y el modo de superarlo; superación que, como veremos, tiene que pasar por la aceptación de lo que es y la rendición a lo real. *En esa rendición, el yo quedará trascendido*. La crisis será la encargada de ello.

Pero quizás toda esa experiencia reiterada de frustraciones, nacida de nuestra identificación con el yo, era inevitable –consecuencia del estadio de consciencia en el que nos encontramos– e incluso necesaria: como el gusano de seda que tiene que luchar contra las paredes del capullo para poder salir convertido en mariposa fortalecida, también nosotros debíamos afrontar la dificultad para aprender y *fortalecernos en nuestra verdadera identidad*.

En concreto, es fácil de entender que los jóvenes, ávidos de sensaciones, busquen “fuera” lo que sospechan que les hará felices. Solo el aprendizaje nacido de la frustración reiterada hará que dirijan su atención hacia el interior, convencidos de dos cosas: que – como ya dijera Heráclito hace dos mil quinientos años– lo decisivo no es lo que nos ocurre, sino aquello que hacemos con lo que nos ocurre; y que lo único capaz de ofrecer plenitud no es nunca nada “ajeno” o “exterior” a nosotros, así como tampoco se halla en el futuro imaginado.

A lo largo de su proceso vital, el ser humano podrá ir experimentando que “*aquello de lo que estás huyendo, en realidad no existe; y aquello que buscas, está siempre aquí*”⁸. La plenitud es Ahora.

Es justo en ese momento cuando la persona empieza a percibir y a recibir todo lo que le ocurre como oportunidad. Y es esta nueva actitud la que permitirá crecer en toda experiencia, a la vez que haga posible, no solo superar el miedo a las crisis, sino incluso “aprovecharlas” como el hecho preciso que estábamos necesitando para poder dar un paso más.

El lugar de la crisis

Si el crecimiento requiere la “muerte” –“*si el grano de trigo no muere, no puede dar fruto*”, decía Jesús (Jn 12,24)–, y si nuestra sensibilidad se resiste de entrada a todo cambio que la remueve, es fácil comprender que, con frecuencia, si no hubiera crisis –frustraciones, pérdidas y “muertes” de todo tipo–, las personas quedaríamos estancadas en la superficialidad.

Comparto plenamente lo que afirma M. Scott Peck, en un texto que encontré en Internet, cuando dice que “*nuestros momentos de más lucidez suelen tener lugar cuando nos sentimos profundamente incómodos, infelices o insatisfechos. Pues es en esos momentos, empujados por nuestra insatisfacción, cuando salimos del camino trillado y empezamos a explorar maneras diferentes de hacer algo o respuestas más certeras*”.

John Tarrant, por su parte, lo expresa de este modo: “*El viaje a una vida consciente empieza, para la mayor parte de nosotros, en un momento de impotencia. Cuando nuestra vida se desarrolla sin problemas, no sentimos necesidad de cambiarla o cambiar nosotros... Estamos impertérritos y medio dormidos. Entonces llega una crisis..., nos desnuda de todo aquello con lo que contábamos para seguir siendo los mismos. No obstante, esta inesperada caída también es un regalo que no hay que rechazar... Nos damos cuenta de que no tenemos opción: antes de levantarnos, hemos de descender y atravesarla*”⁹.

Decía más arriba que *no hay crecimiento sin comprensión*. Se trata, realmente, de una cuestión de toma de consciencia. Una vez que la persona, tras sus esfuerzos vanos por encontrar la plenitud fuera, cae en la cuenta de que no se trata de hacer ni de tener, sino de *ser*, da la bienvenida a todo lo que se pueda presentar en su vida. Porque su objetivo ya no es un bienestar sensible, sino secundar el anhelo profundo de ser ella misma. Es el comienzo del despertar.

En ese camino de despliegue –que no es otra cosa que descubrimiento de su ser original, de su verdadera identidad–, empezará a constatar la hondura de la paradoja en que consiste el propio crecimiento. Morir es vivir, perder es ganar..., hasta el punto de que cuando se pierde todo –y habrá que perder todo para ganarlo– es cuando todo se encuentra de un modo nuevo. Por otro lado, esa es la verdad más segura; perderemos todo: posesiones, fama, imagen, amores..., hasta el propio cuerpo. Pero esas pérdidas nos irán enseñando su mensaje más oculto: *no somos nada de lo que se puede perder*. Somos *Eso* que observa todo ello, que ya es completo y que no desaparece. Mientras no lo descubrimos, vivimos en la ignorancia, la insatisfacción, el miedo y el sufrimiento.

Pero quien lo ha percibido y lo vive, ya ha despertado.

Quien lo vive, puede experimentar, como Pablo, que *“cuando me siento débil, entonces es cuando soy fuerte”* (2 Cor 12,10). De hecho, cuando somos capaces de sentir cualquier cosa que nos ocurra, sin contarnos “historias mentales” sobre ella, descubrimos que su núcleo es fortaleza, paz, gozo, vida.

El ya citado Ajahn Chah lo expresa de este modo: *“La paz que ha de hallarse dentro de uno se encuentra en el mismo lugar en el que se ubican la agitación y el sufrimiento. No ha de hallarse en el bosque, ni en la cima de la colina, ni es otorgada por un maestro. Donde usted experimenta sufrimiento puede encontrar la emancipación del sufrimiento. En realidad, tratar de escapar del sufrimiento es, de hecho, correr hacia él”*.

Más adelante, propondré algunas “herramientas” que pueden ser útiles para acoger y vivir constructivamente el dolor. Por el momento, para empezar, me parecía suficiente simplemente con esto: *reconocer el carácter paradójico del crecimiento*.

Lo que ocurre es que la paradoja de la que venimos hablando únicamente puede comprenderse cuando se experimenta. Y es posible experimentarla cuando, al aparecer cualquier “negatividad” –frustración, dolor, pérdida, abandono, debilidad, fracaso...–, no huyes, ni tratas de evitarla, ni buscas compensarla con nada, tampoco te entretienes dando vueltas a tu cabeza, sino que, sencillamente, la acoges y te la dejas sentir¹⁰.

La gran filósofa María Zambrano lo expresaba de este modo: *“La crisis muestra las entrañas de la vida humana, el desamparo del hombre que se ha quedado sin asidero, sin punto de referencia; de una vida que no fluye hacia meta alguna y que no encuentra justificación. Entonces, en medio de tanta desdicha, los que vivimos en crisis tengamos, tal vez, el privilegio de poder ver más claramente, como puesta al descubierto por sí misma y no por nosotros, por revelación y no por descubrimiento, la vida humana; nuestra vida. Es la experiencia peculiar de la crisis”*¹¹.

Como iremos viendo, todo es cuestión de lucidez; en definitiva, de comprensión. Los capítulos que siguen quieren ayudar a entrar en ella... y vivirla de un modo constructivo. Porque *“podemos dejar que las circunstancias de nuestra vida nos endurezcan hasta volvernos resentidos o temerosos, o bien dejar que nos suavicen y nos hagan mejores y más receptivos a aquello que nos asusta. Siempre tenemos esa posibilidad”*¹².

Iniciemos, pues, el camino de la crisis con tal actitud que nos ayude a pasar de la debilidad a la fortaleza, de la rigidez a la flexibilidad, de la dureza a la suavidad, del egocentrismo al amor, de la indiferencia a la compasión, de la oscuridad a la luz, de la

creencia de ser seres separados a la experiencia y vivencia de nuestra Identidad no-dual y compartida.

Y hagámoslo a partir de otra paradoja: la “debilidad” del yo puede no ser lo que parece.

- [1](#) . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2009.
- [2](#) . Como enseña el Tao te Ching (cap. 58), “*la felicidad se apoya en la desdicha; la desdicha se oculta en la felicidad*”. Por su parte, en el Corán (Sura 94), puede leerse algo similar: “*¡En verdad, la adversidad y la felicidad van a una!*”.
- [3](#) . Uso indistintamente los términos “ego” o “yo” para referirme a nuestra identidad “relativa” (por más que, en algunos ámbitos, se señala una diferencia entre ellos, como tendremos ocasión de ver más adelante [capítulo 12, pp. 216-217]: el ego designaría al “yo superficial” y constituiría una “patología” del yo). En cualquier caso, aquí no hay ningún matiz peyorativo hacia el yo, porque el problema no está en él, sino en el hecho de *identificarnos o reducirnos a él*, olvidando nuestra identidad más honda.
- [4](#) . Así lo expone V. SIMÓN, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011, p. 70.
- [5](#) . A. COMTE-SPONVILLE, *La felicidad, desesperadamente*, Paidós, Barcelona 2010.
- [6](#) . A. COMTE-SPONVILLE, *El alma del ateísmo. Introducción a una espiritualidad sin Dios*, Paidós, Barcelona 2006, p. 66. Esto me hace recordar un diálogo entre Nisargadatta y alguien que participaba en su enseñanza:
Maharaj: ¿No es usted feliz ahora?
Interlocutor: No, no lo soy.
Mah: ¿Qué le hace a usted desgraciado?
Int: Tengo lo que no quiero y quiero lo que no tengo.
Mah: ¿Por qué no le da la vuelta? *Quiera lo que tiene y no se preocupe por lo que no tiene*: NISARGADATTA Maharaj, *Yo soy Eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj*, Sirio, Málaga 2003, p. 45 (el subrayado es mío). *Ahora* no hay nada que te impida ser feliz..., si eres capaz de detener las “historias mentales” que te sacan del presente.
- [7](#) . A. COMTE-SPONVILLE, *La felicidad, desesperadamente*, Paidós, Barcelona 2010, p. 34.
- [8](#) . GANGAJI, *El diamante en tu bolsillo*, Gaia, Madrid 2006, p.122. Tony de Mello lo había expresado de un modo similar: “*Tanto aquello de lo que huyes como aquello por lo que suspiras está dentro de ti*”: A. DE MELLO, *La oración de la rana I*, Sal Terrae, Santander 1988, p.178.
- [9](#) . Cit. en J. BRANTLEY, *Calmar la ansiedad. Descubre cómo el mindfulness y la compasión pueden liberarte del miedo y la angustia*, Oniro, Barcelona 2010, p. 226.
- [10](#) . La paradoja es expresión de que los contrarios viven juntos, tal como canta con ingenio Joaquín Sabina: “*Porque sabía que la verdad desnuda duerme oculta / detrás de la corteza del hueso de cereza de una duda*”.
- [11](#) . M. ZAMBRANO, *Hacia un saber sobre el alma*, Alianza Editorial, Madrid 1987, p. 85.
- [12](#) . P. CHÖDRÖN, *Los lugares que te asustan: convertir el miedo en fortaleza en tiempos difíciles*, Oniro, Barcelona 2009, p. 3.

CUANDO EL ANHELO SE DISFRAZA DE CRISIS, EL YO SE DEBILITA

“El sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta de que es innecesario”.

(Eckhart Tolle)

El crecimiento personal es paradójico porque el ser humano también lo es. Somos debilidad y fortaleza, somos resignación y anhelo, somos muerte y vida, somos un “yo” y algo infinitamente más que el yo...

Precisamente por eso, debido a esa misma paradoja, el crecimiento personal requiere del *concurso armonioso de la psicología y de la espiritualidad*, ya que se trata de un trabajo, simultáneo, de *integración y trascendencia del yo*: necesitamos sanear y unificar el yo para poder reconocer que nuestra identidad no se circunscribe a él, sino que lo trasciende por completo.

Es muy difícil que un yo desestructurado pueda ser trascendido¹. Toda la energía se necesita para tratar de apuntalarlo o sostenerlo. En este sentido, cabe decir que un yo psicológicamente frágil, al percibirse vulnerable, tenderá a protegerse por medio de variados mecanismos de defensa, en una búsqueda desesperada de supervivencia, con el menor malestar posible.

Por otro lado, sin embargo, un yo instalado en compensaciones o gratificaciones que le permiten disfrutar de un bienestar sensible tiene igualmente muy difícil el proceso de crecimiento, aunque sea por motivos distintos. Como le gustaba repetir al maestro Ajahn Chah, *“las personas que son felices no desarrollan la sabiduría. Están dormidas”*². En este caso, el yo se ha estancado en su propio fortalecimiento, guarecido en su caparazón narcisista, girando sobre sí mismo y recurriendo a los mecanismos de la identificación y de la apropiación, a través de los cuales consigue una cierta sensación de consistencia.

Esa sensación es falsa, por el hecho mismo de que el yo es cualquier cosa menos consistente, por más que apele incluso a la religión buscando perpetuarse. Con todo, no es infrecuente que la persona llegue a establecerse en el autoengaño y la ignorancia, perdida en actividades o en la búsqueda de sensaciones que la hagan sentirse viva.

Sin embargo, parece que hay algo que puede ignorarse, olvidarse, ocultarse, pero no suprimirse: me refiero al *Anhelo profundo que, como dinamismo interno, habita al ser humano*, provocando sensaciones, a veces de insatisfacción, a veces de fuerza.

Se trata de un anhelo que empuja hacia un crecimiento que no conoce final. En condiciones adecuadas, la persona se ve interiormente dinamizada en un camino de superación. Pero cuando desoye reiteradamente esa voz, es probable que experimente una sensación de insatisfacción, que puede alcanzar el vacío y el sinsentido existencial.

El ser humano se encuentra, por tanto, tironeado entre las exigencias narcisistas del yo y el dinamismo de un anhelo que no puede negar. Las reacciones concretas serán tantas como las personas. Pero no cabe duda de que con facilidad –como diría Mafalda– podemos ceder a lo urgente olvidando lo importante. Y es ahí cuando recurrimos, consciente o inconscientemente, a toda una batería de recursos –mecanismos compensatorios– que nos permiten apagar la voz del anhelo e instalarnos definitivamente en el reino del yo.

¿Definitivamente? Da la impresión de que, para evitar que así sea, *el anhelo toma la forma de crisis* y, con esta aliada, busca reconducirnos al camino del despertar.

Porque, en realidad, este es el “*gran aprendizaje*” que tenemos que hacer en la vida: *reconocernos en quienes somos*. Ello requiere *pasar* del yo a *Eso* que lo observa, y que no puede ser observado (por lo que tampoco puede ser nombrado con propiedad).

Para dar ese paso, la Vida no cejará en su empeño, y nos irá brindando todo lo que podamos necesitar para lograrlo. Esto significa que todo lo que la vida nos depare, haremos bien en verlo como una *oportunidad para aprender (crecer)*, aprovechándolo como tal.

Cuando adoptamos esta perspectiva, apoyados en la motivación que constituye el propio anhelo –llegar a ser y conocer quienes realmente somos–, todo se ve modificado. Y nos disponemos a acoger todo lo que nos ocurra como un regalo que tiene algo que enseñarnos.

No se trata de “justificar” todo, ni de buscar un “motivo oculto” detrás de cualquier acontecimiento. Un accidente puede ser solo un accidente, y una enfermedad, el resultado de una predisposición genética. Las lecturas “en clave kármica” terminan siendo, con frecuencia, culpabilizadoras. Nuestros antepasados consideraban la enfermedad y la desgracia como castigo de los dioses debido a algún pecado. En ciertos círculos de la Nueva Era, se suelen leer como consecuencia de lo que la persona ha vivido, mientras que en ámbitos psicológicos se atribuyen a conflictos psíquicos no resueltos. Dando por descontada la unidad de la persona, en la que lo somático, lo psíquico y lo espiritual repercuten mutuamente entre sí, me parece, sin embargo, que lecturas de tipo “determinista” están fuera de lugar, por “reduccionistas”: parece claro

que los acontecimientos, por simples que parezcan, suelen tener un origen multifactorial. No obstante, lo que siempre queda en pie es la actitud con la que afrontar lo que ocurra. Una vez que ha sucedido –la enfermedad, el accidente, el conflicto..., la crisis–, ¿qué hacer? Y aquí es donde ocupa un lugar fundamental la actitud. Más adelante, nos detendremos en las posibles trampas que pueden acecharnos. Por ahora, quiero únicamente subrayar que la sabiduría nos invita a recibir todo lo que nos acontezca, como una oportunidad, un “huésped” que, más allá de sus apariencias, nos trae un regalo.

Acoger lo que llega como un “huésped honorable”

Es esta una *actitud que nos hace vivir en novedad permanente y en gratitud*. Se destierra finalmente la queja –y el devastador victimismo– y, como dijera Rumi, recibimos todo como un “huésped honorable”. Porque, para quien ha adoptado esta actitud, *lo que viene, conviene*.

Quiero transcribir el poema completo de Rumi, junto con otro, igualmente sabio, de Antonio Colinas que, despertando “ecos” en nuestro interior, pueden ayudarnos a moldear una actitud adecuada ante lo que nos ocurra.

*“El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad,
que viene como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recibe a todos!
Aun si son un coro de penurias que vacían tu casa violentamente.
Trata a cada huésped honorablemente,
él puede estar creándote el espacio para una nueva delicia.
El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,
recíbelos en la puerta sonriendo
e invítalos a entrar.
Agradece a quien quiera que venga,
porque cada uno ha sido enviado
como un guía del más allá”.*



LA VISITA DEL MAL³

*Hoy hemos recibido la visita del mal,
pero hemos decidido acogerlo
como a huésped fecundo.
Llegó el mal de repente, como cepo o veneno,
y le hemos abierto
de par en par la puerta de la casa.
Como siempre, el mal
viene ciego, desnudo, sin razón,
y aunque perros y gatos han salido huyendo,*

*conservamos la calma plenamente
y lo hemos conducido hasta el jardín.
Allí, el dulce día, el sol tan fuerte,
abrasaban las llagas y pesares,
resecaban la sangre en las heridas,
borraban el espeso hedor del aire.
Nos ha llegado el mal como un cuchillo airado
en sótanos de sombra,
mas casa y corazón están abiertos.
Una vez más tuvimos que poner
amor donde el amor no se encontraba.
Y no hay mordaza, dardo, aguja, hiel
que no pueda fundir la hoguera musical
que, de monte a monte, hoy propaga el otoño.
He entrado unos momentos en la casa
para sacarle el pan y la bebida
al huésped iracundo.
Quise alegrarle el corazón, poner
un poco de calor en su cara de hielo.
Con sosegada paz volví al jardín
para abrazar el mal, pero no pude,
pues lo encontré caído y moribundo
de luz y de silencio entre la hierba.
Hoy hemos recibido la visita del mal,
mas pronto hemos tenido que enterrarlo
debajo del naranjo y de su aroma,
donde zumban las abejas.
A solas nos tuvimos que beber
el vino que sacamos para el huésped,
el dulce vino del más hondo olvido.*

Como tendremos ocasión de ver, esto no es resignación ni fatalismo, sino todo lo contrario: *confianza en la sabiduría de la Vida*, a la que nos entregamos. Es solo entonces, al rendirte a lo que es, cuando se te regala la comprensión y la fuerza.

Pero la rendición no se suele conseguir a la primera. Antes de rendirnos, protestamos, nos rebelamos, nos rebotamos... Con frecuencia, son los “golpes” reiterados los que nos

van “ablandando”; y es la impotencia experimentada en la crisis la que nos lleva a “entregarnos” a lo que es.

Pero *rendición no significa dimisión*: harás todo lo que tengas que hacer; tampoco significa “justificar” nada. Rendición es aceptación de lo que en este momento es –de ahí llegará la acción adecuada–, reconociendo que la Vida es infinitamente más sabia que tu pequeña mente.

Por el contrario, lo opuesto a la rendición, *la resistencia solo crea rigidez y sufrimiento*. Cuando te rindes a lo que es, vienes al presente y creas un amplio *espacio interior*, que es lucidez, libertad, paz inalterable y ecuanimidad.

La inteligencia espiritual ha sabido esto desde siempre, aunque luego algunas lecturas religiosas lo hayan deformado. Me refiero a la idea de la providencia –no entendida ya de un modo mágico, sino transpersonal–, tal como se plasma por ejemplo en las palabras de Pablo: “*Todas las cosas ocurren para bien de los que aman a Dios*” (Rom 8,28). (Más allá de los límites de la religión, la expresión “los que aman a Dios” hay que entenderla refiriéndose a quienes están dispuestos a desidentificarse de su yo, a quienes viven desde el Anhelo profundo, a quienes aman la Verdad de Lo que es).

La crisis: morir para nacer

Decía que, *cuando no le queda otro camino, el anhelo (la vida) se disfraza de crisis*, buscando sacarnos de la provisionalidad en la que nos habíamos instalado como si fuera nuestra meta definitiva.

En efecto, si algo tienen en común todas las crisis –cualquiera que sea el aspecto afectado– es el hecho de que el yo se ve debilitado. Es él quien realmente se siente cuestionado y revuelto cuando tiene un contratiempo en *sus* bienes, en *su* salud, en *sus* afectos, en *sus* proyectos, en *su* imagen...

Al entrar en crisis, caen las “certezas” anteriores, se hace presente un oleaje emocional más o menos intenso... y se producen reacciones que, en un primer momento, serán un reflejo de la historia psicológica del sujeto. Poco a poco, si la persona no huye, se empieza a percibir la extrema fragilidad y vulnerabilidad del propio yo.

Se trata de un momento crucial, que puede decidir el futuro de quien se halla en esa situación. Si la ve como “oportunidad” y pone los medios adecuados, saldrá de ella fortalecido y, lo que es más importante, *con una consciencia más clara de su propia identidad*.

Al debilitar el yo, la crisis nos permite ver su inconsistencia. Se trata de aprovechar ahora ese impacto, para tomar distancia de él, y aprender a descansar en la nueva identidad que se empieza a percibir.

En el momento mismo en que descubro que no soy la mente, empiezo a ser dueño de ella. Y a partir de ahí, bastará un toque de atención para no reducirme nunca más a ella ni a sus contenidos (pensamientos, sentimientos, emociones, reacciones...). Si hasta ese momento era la mente la que gobernaba mi vida, sin ni siquiera darme cuenta, a partir de los mensajes y hábitos con los que había crecido, ahora he descubierto y experimentado mi libertad frente a ella, desde la emergencia de la nueva identidad que se me ha regalado: *Eso* que la observa.

Indudablemente, la inercia mental sigue siendo fuerte. Por eso habrá que poner todo el cuidado en no perder ya esa distancia con respecto a ella, o lo que es lo mismo, aprender a anclarse en la nueva Identidad descubierta, que tiene color de Misterio y sabor de ecuanimidad. Porque, si bien es cierto que no se puede pensar –es infinitamente más grande que el pensamiento–, no lo es menos que se puede vivir y permanecer en ella, en ese no-saber plenamente sabio.

Una vez experimentado, se trata ahora de un ejercicio constante de *adiestramiento para no dejarse encerrar de nuevo en la identidad egoica...*, sino salir de ella en cuanto

detectamos el encierro. El objetivo que buscamos no es “sentirnos bien”, sino *permanecer en contacto con quienes realmente somos*. Todo lo demás se nos irá dando...

Para la persona que permanece anclada en su verdadera identidad –tendremos ocasión de volver sobre ello a lo largo de todas estas páginas–, *todo está bien*. Permanece ecuánime e inalterable en toda circunstancia, no por un esfuerzo especial, sino porque se halla en un “territorio” donde no cabe la alteración.

Desde ese “lugar”, se descubren dos cosas: que uno solo puede vivirse como “cauce” a través del cual todo fluye –ya no existe un yo protagónico–, y que esa identidad es “compartida” (no-dual): nadie ni nada quedan fuera de ella.

Quien ve esto, ha salido del sueño mental, ha dejado de lado las obsesiones del yo; ha despertado.

Pero, para llegar aquí, normalmente el yo ha tenido que “debilitarse”, verse frágil y vulnerable. Porque el paso de un nivel de consciencia al otro –del mental al transpersonal– es una “muerte”. De nuevo la paradoja: no podemos nacer a quienes somos sin “morir” a lo que creíamos ser.

Como nadie quiere la propia muerte –ni siquiera, o mucho menos, el yo–, es comprensible que aparezcan numerosas y poderosas resistencias, algunas de ellas muy rebuscadas: son estratagemas del yo para no desaparecer.

Por eso, *en esta etapa, se necesita mucha lucidez y fuerte motivación*. Para empezar, es importante no olvidar que se trata de una muerte, la muerte de la identificación con aquello que creíamos ser: no hay ascesis mayor. Cuando el yo grita por sus “derechos” –sobre todo cuando, en medio de la crisis, se siente devaluado, despreciado, utilizado...–, es necesario saber “acompañarlo”, con amor compasivo, en ese proceso de muerte: el hecho mismo de favorecer un sentimiento amoroso hacia él hará que la capacidad de amar se despliegue en nosotros. Desde esa actitud amorosa, hay que comprender sus gritos, pero sabiendo que no contienen la verdad; con mucho respeto, pero con firmeza: *ese yo que grita y exige... necesita y merece mi cuidado, pero... no soy yo*.

Ser conscientes de ello nos permitirá mostrarnos pacientes con el proceso y con nosotros mismos, aceptar mejor las dificultades y resistencias que conlleva, y asumir el dolor y la desesperación que toda muerte implica.

Ese es el significado del coránico “*morir antes de morir*”: dejar todo aquello (material o inmaterial) a lo que estás apegado. El desapego siempre cuesta y duele; puede llevar aparejadas, inicialmente, sensaciones de pérdida, tristeza, apatía..., que serán más o

menos intensas según haya sido la historia psicológica de la persona, fundamentalmente sus primeras experiencias afectivas. Es bueno saberlo y aceptar el “duelo” que el desapego suponga.

En ese desapego —en realidad, siempre que el yo se ve amenazado en lo que cree que es bueno para él: cuando se ve frustrado en lo que posee, en lo que ama, en aquello a lo que, quizás sin ser consciente, estaba aferrado—, aparecerán sensaciones desagradables, cuando no angustiantes y amargas...

Pues bien, *desde el propio yo no hay salida definitiva*. Se podrá trabajar en la reeducación, en el ajuste de sus propias “creencias irracionales”, como propone la escuela cognitivo-conductual... Pero *la liberación únicamente se produce cuando es posible la desidentificación del propio yo*. Al deshacerse esa identificación —ha “caído” el yo, queda Consciencia—, la persona puede decir: ahí está la sensación desagradable, no la niego ni la reprimo, pero yo no soy ella, la puedo observar y no me afecta en quien realmente soy.

Dicho de otro modo: la muerte del yo solo es posible cuando y porque la persona ya se ha desidentificado de él, es decir, vive en la nueva identidad que lo trasciende. *Morimos a lo menos porque hemos experimentado lo más*. Ocurrió algo similar —como proceso— cuando, en nuestra infancia, abandonamos la “identidad corporal” porque había emergido la “identidad mental”.

No se trata, por tanto —y una vez más—, de voluntarismo, sino de comprensión, es decir de sabiduría, que nos ha hecho descubrir y reconocernos en nuestra identidad profunda. Desde ella, el yo —la mente, como antes el cuerpo— es visto como un “objeto” que *tenemos*, pero que no *somos*. Y la propia muerte es trascendida, porque —en línea con el hadid islámico: “*muere antes de morir*”—, el que muere antes de morir, cuando le llegue la muerte, ya no morirá.

La debilidad del yo como oportunidad

Como resultado de este proceso, aprendemos también algo que para el yo era imposible asumir: *el problema no está en la situación* (muchas veces no es a ella a la que tengo que modificar, aunque es evidente que, en otros casos, se impondrá el compromiso por hacerlo), sino en la identificación con mi yo.

El yo se resiste a aceptar que su malestar no sea por culpa de los otros, del mismo modo que rechaza que todo lo que le crisca esté en sí mismo (como su sombra) antes que en los demás⁴. Cuando se siente mal, necesita alguien a quien culpar. ¡Es tan fácil y tan gratificante para el yo caer en el victimismo, “imaginando” circunstancias en torno a lo sucedido...!

Un victimismo que se expresa en la forma de: “¿por qué me han hecho esto *a mí*?”. La pregunta –¿por qué?– es la misma que repetíamos en la infancia cada vez que nos atenazaba un sufrimiento emocional que no entendíamos: ¿por qué?, ¿por qué?... En aquel entonces nos quedamos sin respuesta, por lo que la pregunta siguió viva... hasta hoy.

Pero *la insistencia en el “a mí” es obra del ego, al que alimenta y fortalece, aunque en realidad termina conduciendo al abismo del hundimiento*. Frente a esa importancia que el ego se atribuye (¡a mí!), sería bueno aplicar la “regla número seis”. Wayne Dyer lo cuenta de este modo:

“Dos primeros ministros están en una habitación discutiendo problemas de Estado. De repente irrumpe un hombre, casi apoplético de furia, y se pone a gritar, a dar patadas y puñetazos en la mesa. El primer ministro del país anfitrión le dice: «Peter, haz el favor de recordar la regla número seis», con lo cual Peter recobra la calma, pide disculpas y se retira. Los políticos reanudan la conversación, pero tras veinte minutos los vuelven a interrumpir, en esta ocasión una mujer histérica, con los pelos de punta, que no para de gesticular. El primer ministro le dice: «Por favor, Marie; recuerda la regla número seis». Vuelve a reinar la calma y la mujer se retira, pidiendo excusas con una inclinación de cabeza. La tercera vez que se repite la escena, el primer ministro que está de visita en el país le plantea lo siguiente a su colega: «Amigo mío, he visto muchas cosas en mi vida, pero nada tan extraordinario como esto. ¿Le importaría compartir conmigo el secreto de la regla número seis?». «Muy sencillo», contesta el primer ministro del país anfitrión. «La regla número seis es: ‘No seas idiota; no te tomes tan en serio’». «Ah, una regla excelente», dice el otro político. «¿Y

puedo preguntarle cuáles son las demás reglas?». «No existen»⁵.

La puesta en práctica de esta regla requiere, simultáneamente, cortar cualquier funcionamiento imaginario, venir aquí y ahora y observar al ego en acción, tomando distancia de él... hasta que uno pueda alegrarse de verlo disminuir, porque eso es señal de que estamos aprendiendo la lección y que estamos creciendo en nuestra verdadera identidad. Esta no solo no se ve afectada por lo que le ocurre al ego, sino que se fortalece gracias a ello: los problemas del ego nos ofrecen una oportunidad valiosa para ejercitarnos en la “gimnasia” de desidentificarnos de él y, como consecuencia, crecer en la consciencia de quienes somos realmente.

Pero –otra vez la paradoja– facilitaremos la “disminución” del yo y nuestra consiguiente desidentificación, ejercitando un sentimiento de amabilidad afectuosa y de compasión hacia él, particularmente en los inicios de todo este proceso. De otro modo, es probable que el yo herido tienda a invadir y contaminar toda nuestra realidad. Por el contrario, ejercitar la compasión hacia el yo que sufre y acogerlo con ternura, nos aportará calma, lucidez y capacidad para trascenderlo (sin rechazarlo)⁶.

Quizás se refería a esto el maestro Karlfried Dürckheim cuando afirmaba que *“solo en la medida en que el ser humano se expone a sí mismo una y otra vez a la aniquilación puede surgir dentro de él lo que es indestructible. En esto consiste la dignidad de atreverse”*⁷. Porque parece ser cierto que, como repetía Ram Dass, *“nunca estamos más cerca de la luz que cuando la oscuridad es más espesa”*.

Indudablemente, cuando el yo se debilita, contamos con una estupenda oportunidad para trascenderlo, reconociendo nuestra identidad más profunda. Pero todavía necesitamos seguir centrando nuestra atención en la crisis, porque el yo se debilita precisamente cuando caen sus “seguridades”: la salud, el dinero, el amor...

¹ . *“Tienes que ser alguien antes de que puedas ser nadie”* (Jack Engler): cit. en B. RODRÍGUEZ BARA – A. FERNÁNDEZ LIRIA, *Terapia narrativa basada en atención plena para la depresión*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2012, p. 59.

² . AJAHN CHAH, *Todo llega, todo pasa. Enseñanzas sobre la cesación del sufrimiento*, Oniro, Barcelona 2006, p. 91.

³ . A. COLINAS, *Libro de la mansedumbre*, Tusquets, Barcelona 1997, pp. 19-20.

⁴ . Sobre el tema de la sombra y el mecanismo de la proyección, E. MARTÍNEZ LOZANO, *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid ³2012.

⁵ . W. DYER, *El poder de la intención*, Debolsillo, Barcelona 2009, p. 224.

⁶ . En este punto, me gustaría hacer una doble aclaración. Por una parte, el error o la ignorancia básica no

consiste en afirmar el yo (una realidad objetivamente buena y positiva), sino en identificarnos y reducirnos a él; por otra, el término “compasión”, empleado aquí, no tiene nada que ver con el victimismo, sino que significa la capacidad de poner amor donde hay dolor. Volveré sobre esto más adelante.

- 7 . Citado en J. KORNFELD, *Obstáculos y vicisitudes en la práctica espiritual*, en S. y C. GROF (eds.), *El poder curativo de las crisis*, Kairós, Barcelona 1993, p. 171.

SALUD, DINERO Y AMOR. LAS SEGURIDADES DEL EGO

“El río de la vida corre entre las orillas del dolor y del placer”.

(Nisargadatta)

La crisis es una oportunidad para crecer porque nos “obliga” a detenernos. Si todo fuera siempre “bien”, es probable que no saliéramos de la rutina. Es similar a lo que le ocurriría a un niño cuyos padres fueran “perfectos” y le ahorraran toda frustración: no maduraría jamás.

La crisis, en primer lugar, nos fuerza a *detenernos*. Ha ocurrido algo que no esperábamos y que nos resulta frustrante. Su doble carácter, inesperado y molesto, nos detiene y nos hace cuestionarnos.

Por un lado, pueden agolparse las preguntas que resuenan en nuestra mente: ¿qué ha ocurrido?, ¿por qué?, ¿qué puedo hacer?... Pero lo que realmente se agolpan son sensaciones más o menos intensas de malestar. A tenor de lo sucedido, podemos vernos removidos en algunos aspectos o incluso sentir que se ha hundido todo aquello que antes (creíamos que) nos sostenía.

Sea como sea, nos ocurre como a los árboles que se sienten amenazados por el viento: necesitan enraizarse con más fuerza para poder soportar la embestida. La crisis nos obliga a ir en busca de nuestras raíces y preguntarnos por nuestros cimientos: ¿qué es, en realidad, lo que nos da solidez y consistencia? Cuando todo se remueve, ¿dónde puedo hacer pie?

La *oportunidad* consiste, precisa y paradójicamente, en esa *manifiesta debilidad del yo*. Una vez caídas seguridades y certezas, viviendo una experiencia de vulnerabilidad y fragilidad, sintiéndose escasa de fuerzas y de luz, la persona se halla en una encrucijada. Según sea su actitud y los medios que emplee, puede hundirse, puede huir (y seguir compensando, hasta el próximo zarandeo) o puede afrontar la situación de un modo que la conducirá a una experiencia de mayor madurez y plenitud.

Pero lo que ahora me interesa señalar es que, siempre que el yo se sienta débil y vulnerable, nos encontraremos ante una *encrucijada*: según el camino que tomemos, nos veremos abocados a un callejón empobrecedor y sin salida, o bien seremos conducidos a una consciencia mayor, más lúcida y amorosa.

Realmente, todo lo que sea “debilitamiento” del yo es susceptible de convertirse en oportunidad de desidentificación y, por tanto, de trascendencia. En cierto sentido puede decirse que experiencias tales como el fracaso, el desamor, la enfermedad, el hundimiento... pueden abrirnos los ojos y mostrarnos patentemente el engaño de estar reducidos al yo, a sus necesidades, a sus intereses y, en último término, a su imagen.

En el mismo movimiento en el que vamos en busca de las “raíces” que nos sostienen, el desmoronamiento del yo nos hace descubrir dolorosamente la trampa que constituye vivir para él. En cierto sentido, nos encontramos ahora ante el “rey desnudo”.

No son pocos los maestros espirituales que confiesan haberse liberado de la identificación con el yo tras una experiencia dolorosa o, incluso, traumática. Lo que ocurre en esos casos es que el yo, sencillamente, cae; o mejor, cesa la obsesión por aferrarse a él, porque hemos experimentado su incapacidad para mantenernos a flote.

Es cierto que también puede producirse el movimiento contrario: al sentirse más débil, el yo puede aferrarse compulsivamente a mecanismos defensivos e “inflarse” de un modo neurótico, debido al propio miedo. Pero, en cualquier caso, como “oportunidades” no faltarán, antes o después, la persona podrá ver la inconsistencia de lo que creía ser su identidad. Si no cae en la desesperación o en el cinismo amargado, es probable que se abra a una nueva luz.

En eso consiste, justamente, la liberación (o iluminación). El yo empieza a ser visto como un “objeto”, pero no ya como la propia identidad. Ves lo que le ocurre como si fuera un sueño pero, sea lo que sea, ya no te atrapa de un modo absoluto: has despertado.

La imagen no puede ser más adecuada: del mismo modo que, al despertar por la mañana, recuerdas la actividad onírica y reconoces la “irrealidad” de la misma, así también, todo lo relativo al yo lo ves aconteciendo en un plano igualmente “irreal”.

A partir de ahí, se ha producido un cambio radical, cuyas primeras consecuencias empiezas a apreciar: por un lado, dejan de afectarte “personalmente” las cosas que al yo le ocurren (has visto que no eres él); por otro, dejas de ver la realidad en su conjunto a través de su filtro (en realidad, de sus intereses egoicos).

Con ello, emergen la libertad y la ecuanimidad..., que apuntan hacia la más honda vivencia de la Unidad. Porque, a diferencia de la anterior, la “nueva” identidad –en realidad, nueva no es la identidad, sino solo la *percepción* de la misma– es compartida. Eso hace que se viva como propio lo que le sucede a cada persona: es el nacimiento del Amor incondicionado o compasión¹.

En las crisis, el yo se ve afectado en alguna de sus realidades más queridas, tal como recordaba una antigua canción: la salud, el dinero y el amor². Sin negar otros posibles detonantes –como puede ser la experiencia del fracaso, la decepción provocada por quien nunca hubieras imaginado o el hundimiento de la propia imagen–, me centraré en aquellas tres.

En realidad, como ocurre con el propio yo, el problema no radica en las realidades nombradas, sino en *identificarnos* con ellas o, lo que es lo mismo, en absolutizarlas. Al hacer así, hemos puesto, inadvertidamente, las condiciones para el sufrimiento.

Sufriremos:

- porque la situación del presente trae a la superficie heridas emocionales o carencias afectivas de la infancia, todavía no elaboradas ni resueltas;
- porque hemos olvidado que la realidad es polar, por lo que cada una de esas realidades únicamente existe acompañada de su opuesta: no hay salud sin enfermedad, riqueza sin pobreza, amor sin desamor, nacimiento sin muerte;
- porque hemos absolutizado algo que es impermanente, hasta identificarnos con ello: hemos proyectado nuestra necesidad de seguridad y de bienestar en realidades inestables;
- porque nos hemos identificado con el yo, olvidando e ignorando nuestra verdadera identidad.

Todo lo que es impermanente y pasajero es insatisfactorio. Identificarnos con ello es causa de todo sufrimiento. Por esa razón, la experiencia de que “todo es pasajero” es fuente de sabiduría, no porque nos convierta en personas fatalmente resignadas o cínicas, sino porque nos va abriendo los ojos para ser capaces de trascender la impermanencia: salud, dinero y amor son realidades buenas..., pero impermanentes y, sobre todo, tú eres infinitamente más que ellas.

“Esto también pasará”, todo finalmente pasará... Nada de ello es tu verdadera identidad. Entonces, cuando por haber aceptado vivencialmente la impermanencia de todo, no nos dediquemos ya a perseguir (apropiarnos de) la felicidad, el sufrimiento tampoco podrá seguirnos.

La raíz del problema no se encuentra, por tanto, en esas realidades –ni tampoco en los acontecimientos que nos sobrevienen–, sino en la actividad mental que construimos sobre ellos. En la medida en que vamos avanzando en la vida, el dolor provocado por nuestra identificación con distintos objetos (incluido el propio yo), podrá abrirnos los ojos y orientarnos por el camino de la liberación. Quizás suene duro, pero *todo empieza por un*

desencanto. Es otra forma de presentar la paradoja a la que nos referíamos en un capítulo anterior.

Salud

Se trata, pues, si no queremos que el sufrimiento se eternice, de aprender de las crisis que se nos presentan.

Parece claro que cada experiencia del presente nos afecta más o menos profundamente, a tenor de un doble factor: la importancia que el aspecto en cuestión tiene para la persona y, sobre todo, el hecho de que “toque” una herida de la primera infancia. Cuando es esto último lo que ocurre, se vive un “doble” sufrimiento: el propio del presente y el que permanecía “dormido”, aunque bien vivo, en nuestro inconsciente. Y suelen amalgamarse de una manera tan sutilmente solapada que no es fácil, si no se ha hecho un trabajo psicológico o sin ayuda competente, percibir la “suma” dolorosa de ambos momentos, *distinguiendo con claridad lo que pertenece a cada etapa*. Más bien, lo que suele ocurrir –esto es particularmente palpable en el terreno afectivo– es que se toma como sufrimiento del presente lo que no es sino el despertar del padecido en la lejana infancia.

Pues bien, con frecuencia, las experiencias más dolorosas nos afectan, cada una en un campo y de un modo específico, al “alcanzar” aquellas áreas más vulnerables de nuestro psiquismo y de nuestra propia historia afectiva y emocional.

Los problemas que tienen que ver con la pérdida de la salud nos hacen experimentar debilidad, vulnerabilidad, falta de autonomía, necesidad de los otros aun para las necesidades más elementales... Si podemos ver aquellos problemas como “mensajeros”, pueden constituir una buena escuela de humildad y aceptación.

Sin embargo, puede ocurrir también que el ego pugne por reducirnos y encerrarnos en él mismo. Son varios los factores que se despiertan a raíz de una enfermedad o de un accidente, y todos ellos pueden convertirse en material abundante y “apetecible” para la cavilación, dificultando acallar la mente y quedarse en el *solo estar*.

Será necesario un cuidado paciente, bondadoso y tenaz, para permanecer –en medio de esa experiencia dolorosa– en la consciencia del momento presente y, desde ahí, comprobar cómo emerge la Quietud, la Presencia que somos.

Para poder experimentarlo, habremos de situarnos siempre “más allá” de la sensación inmediata, en la “distancia” del observador y *bien anclados en la respiración consciente*. Se nos irá haciendo patente que esa distancia de cualquier sensación que aparezca –sea agradable o desagradable– es sinónimo de atención plena y condición de libertad, a la vez que abre la puerta para reconocernos en nuestra Identidad más profunda, en la verdad de quienes somos.

En esa observación de los contenidos que surgen en el campo de consciencia, no hay que desechar ni juzgar nada. Simplemente se mantiene una atención plena a todo lo que se mueve, reconociéndolo como un “objeto”, y sin reducirse a él.

Esa era la respuesta de Nisargadatta a alguien que le preguntaba en qué se diferenciaban uno del otro. Estas fueron sus palabras: “*Mi vida es una sucesión de hechos, igual que la suya. Solo que yo estoy desapegado y veo el espectáculo que está ocurriendo como un espectáculo, mientras que usted se apega a las cosas y se mueve con ellas*”³.

Pues bien, gracias a esa práctica sostenida, podremos ver lo ocurrido como un “huésped”, en la línea de lo descrito por Rumi. Y se nos hará evidente, una vez más, que todo lo manifiesto forma parte de una gran “película”; pero lo que somos no es esa película, sino la Luz que la proyecta, el YO SOY permanente, pura Presencia y Quietud... Probablemente, sea ese el único aprendizaje que tenemos que hacer. Y mientras no lo hacemos, hay sufrimiento. Porque todo lo manifiesto es impermanencia.

Cuando aparece en nuestra vida un problema de salud, es innegable que esa es la forma que toma para nosotros el presente –o, si preferimos, el Misterio– en este momento. Ante ese hecho, no queda sino la aceptación. Negar el presente no hace sino incrementar y prolongar el sufrimiento; como le ocurría a Saulo, el rechazo de lo que es equivale a “*dar patadas contra el aguijón*” (Hech 26,14). Ante el presente, no cabe otra actitud sabia que la *rendición* que, en términos religiosos, se expresa en la forma de la más profunda y sublime oración: “*Hágase tu voluntad*”; la oración que sacó al propio Jesús del momento de su mayor angustia (Mc 14,36).

Pero, para poder vivir así todo aquello que el ego etiqueta como “calamidad” o simple “contratiempo”, es requisito imprescindible *dejar de lado todo parloteo mental y aceptar lo que es*. Puede que haya dolor, tristeza, miedo... Todo eso es también la forma que adopta el Misterio en este momento concreto, porque no puede haber “corte” ni distancia entre el Misterio y la vida tal como es: *lo que pasa* no es sino la otra cara de *Lo que es*. Y es así como lo percibimos cuando no se discute el porqué de las cosas, cuando sencillamente nos lo dejamos sentir, sin buscar explicaciones ni alimentar fantasías sobre lo que “debería” o “podría” haber sido⁴. Es tan inútil como equivocado buscar respuestas en la mente: por sus propios límites y por su modo de funcionar, juzgando –etiquetando– todo lo que ocurre según la categoría “agradable/desagradable”. Lo único que se consigue con ello es fortalecer el ego y reforzar su “programa”, basado en la falsa creencia de la separación. Al rendirnos a lo que es, trascendemos el ego y aparece lo Real, presente en todas y cada una de las formas. Se hace presente la paz y la ecuanimidad: lo que ha

ocurrido es precisamente lo que tenía que ocurrir. ¿Quién es mi pequeña mente para cuestionar la Sabiduría que dirige la vida?

Dinero

El dinero suele ser otro campo propicio para que la crisis se presente cargada con experiencias dolorosas del pasado, porque toca cicatrices de inseguridad y puede conllevar mensajes culpabilizadores.

Cuando en la infancia se ha vivido inseguridad económica –o el niño lo ha percibido así–, la relación con el dinero no será ya nunca fácil. Porque, tras esa experiencia, no será visto simplemente en lo que es –un valor de cambio–, sino que en él se proyectará, a veces hasta extremos patológicos, la necesidad de seguridad y todo lo que va asociado a la misma.

Eso explica en gran parte la obsesión por el dinero. Lo que la persona busca no es tener una suma considerable en su cuenta corriente que, probablemente, nunca llegará a utilizar; lo que persigue, *de un modo inconsciente para ella misma*, es seguridad, a la que siente que no puede renunciar de ningún modo. Mientras la asociación dinero/seguridad –grabada a nivel neuronal– no se deshaga, le resultará imposible vivir ajustadamente su relación con él.

Aquella experiencia infantil podrá conducirlo a posturas aparentemente contradictorias: la de aferrarse al dinero de un modo compulsivo o la de alejarse por completo de él, de un modo igualmente enfermizo. Con este segundo comportamiento, la persona se defiende inconscientemente de los sentimientos dolorosos asociados a su uso. ¿Quién no conoce personas que no pueden gastar dinero en ellas mismas sin sentirse culpables? ¿Quién no ha oído hablar del “sucio dinero”?

No es extraño que, cuando se vivió de aquella manera, el dinero sea fuente de culpabilidad. Hoy conocemos bien que, cuando un niño sufre emocionalmente por cualquier motivo, se autoculpabiliza.

Y cuando se activa “material psicológico” del pasado, se ponen en marcha los mismos mecanismos que nacieron en su momento. No es raro que vuelvan cavilaciones, a veces incluso obsesivas, con mensajes que, no por ser muy “familiares”, sea fácil mantener a raya.

Esto explica que, aun queriendo vivir tales situaciones de un modo constructivo, la persona experimente dificultad para “tomar distancia”. Una de las características del primer dolor emocional consiste precisamente en su carácter “totalizador” y su fuerza centrípeta, que hace que toda la vida y la actividad del niño se vea como absorbida por el malestar. Cuando eso ocurre en un adulto, es un síntoma de la intensidad de la herida infantil que se ha despertado.

Una cosa es el problema económico del presente, y más en estos tiempos de crisis económica y de tanto desempleo –que será necesario afrontar del modo más eficaz, a la vez que constructivo posible–, y otra diferente la “carga” emocional que, con frecuencia de un modo inconsciente, añadimos al problema actual, en forma de culpabilidad, compulsión, ambición, inseguridad enfermiza...

Amor

Pero, sin duda, el campo privilegiado de las crisis es el afectivo. No en vano “toca” la primera necesidad humana, la de sentirse reconocido y amado. Lo vivido en nuestras primeras relaciones afectivas –fundamentalmente, con la madre– dará lugar a toda una serie de pensamientos, actitudes, sentimientos y comportamientos que, condicionando nuestro futuro, se nos irán repitiendo a lo largo de nuestra existencia, particularmente en el terreno de las relaciones y de los afectos.

Es fácil, desde fuera, juzgar posturas que nos resultan disonantes. Pero se ignora, en la mayoría de los casos, que la persona juzgada no hace sino “sobrevivir” en medio de programas internalizados desde tiempo atrás. Sus herramientas son pobres y, en gran medida, inconscientes: sencillamente, hace lo que sabe y puede.

En general, se reproducen aquellas actitudes que, según la historia psicológica de cada cual, se movieron entre el apego y el desapego primario, en relación con la figura materna. Apego y desapego que podremos detectar, a lo largo de nuestra vida adulta, en el conjunto de las relaciones que establecemos.

La existencia de aquel primer “programa” explica el hecho de que, aun sin ser conscientes de ello, reproduzcamos, una y otra vez, con diferentes personas, las mismas pautas de comportamiento. De acuerdo con ellas, o bien tendemos a apegarnos de una manera dependiente, o bien, en el extremo opuesto, nos mantenemos en una actitud de antidependencia, caracterizada por la distancia afectiva. Entre ambos extremos, quizás podremos dar pasos en la dirección de la autonomía y de la gratuidad.

En cualquier caso, como decía, el afectivo es un terreno abonado para que se produzcan las crisis más dolorosas y desestabilizadoras. En este campo, entra todo lo que es vivido como pérdida afectiva, ruptura de relaciones y desamor.

En todos esos casos, pareciera como si una “mano invisible” moviera los hilos para que las cosas sucedieran del modo más enrevesado posible. De manera que todo lo que antes era complicidad sin límite se convierta en desentendimiento infranqueable. Al solaparse el presente con el pasado –dejando de lado los elementos actuales, como la falta de un diálogo transparente, que hacen que todo se complique hasta el extremo–, *lo que se vive* es una sensación de *abandono* que, despertando la propia historia abandonica, puede suponer la experiencia más dolorosa, amarga y amenazadora de toda la vida (o mejor, de la vida del yo). Durante mucho tiempo después, es probable que sigan volviendo oleadas de amargura nada fáciles de digerir.

Decía antes que el modo como nos afecta lo que nos ocurre depende de la importancia

de esa relación para nosotros, de la relevancia que el aspecto en cuestión tiene para el sujeto y, sobre todo, del hecho de que “toque” una herida de la primera infancia. Si para el niño no hay sufrimiento equiparable al de no sentirse reconocido (amado), es fácil comprender que cualquier experiencia de desamor constituya la mayor fuente de sufrimiento para la mayoría de los humanos.

Lo que se suma en este tipo de experiencias es, en realidad, una *doble pérdida*: la de la relación adulta que, aunque inevitable, es normal que conlleve elementos frustrantes, y la sufrida en la infancia.

Esta última no tiene que haber sido necesariamente “objetiva”

—que el niño hubiera vivido la pérdida material o física de su madre—; basta haber experimentado una “orfandad psicológica”, algo que es más frecuente de lo que podría parecer. Me refiero a situaciones repetidas de no ser tocado, abrazado, acariciado, mirado con gusto, tenido en cuenta, respetado...; cuando no se le ha hecho sentir la alegría de que estuviera en el mundo; cuando se le ha comparado con otros hermanos o se ha sentido desplazado por ellos; cuando no se le ha dedicado el tiempo suficiente o no se ha estado disponible para él; cuando no se ha conversado gustosamente con él ni se le ha ayudado a crecer en seguridad y confianza... Cuando eso no se da, el niño experimenta sensaciones de orfandad y de abandono que, en determinadas sensibilidades, pueden grabarse a fuego. La falta de la “urdimbre afectiva” —según la afortunada expresión del excelente maestro de médicos, injustamente olvidado, Rof Carballo—, que se entreteje gracias al apego materno, se traducirá en sensaciones de vacío, tristeza, ansiedad, falta de gusto por vivir..., que tenderán a reaparecer, sin motivo aparente, a lo largo de toda la vida (a no ser que pueda avanzarse en una curación de la herida de raíz).

En concreto, cuando se sufran situaciones de separación, ruptura o desamor en la vida adulta, ambas pérdidas se solaparán, como si los “mapas” del presente y del pasado se confundieran en uno solo —“*su voz añorada en el momento menos pensado me puede convertir en un niño que se echa a llorar*”, dice C.S. Lewis, describiendo su pena por la muerte de su compañera⁵—, haciendo que el sujeto no pueda separar lo que pertenece a la situación presente y lo que es carencia arrastrada del pasado.

Lo primero que se percibe, tras una experiencia de este tipo, es un oleaje emocional que remueve absolutamente todo..., reproduciendo lo que experimenta el niño que se siente abandonado: un cataclismo inesperado parece derrumbar absolutamente todo aquello que antes era fuente de confianza, la vida pierde gusto y sentido, desaparece la alegría y todo queda teñido de tristeza y amargura. No parece haber nada que pueda llenar el hueco de la ausencia, por lo que la persona se ve al borde de un vacío amargo y

sin sentido. Un conjunto de sentimientos dolorosos se entretajan en una especie de negro abanico que oscurece la realidad, formando un racimo bien trabado, en el que cada uno de sus aspectos refuerza a los demás: insomnio, decepción, tristeza de muerte, angustia, amargura, soledad, vacío, desesperanza, sinsentido... La pérdida de la persona amada produce –como en el niño, para quien la madre es toda su vida– la sensación de que uno mismo ha dejado de existir, como si ahora fuera un fantasma. De hecho, los niños que sufren abandono emocional –también los bebés de monos con los que se ha experimentado– deambulan ausentes, con rostro inexpresivo, como si hubiesen perdido el contacto con el mundo que les rodea, o se recluyen en cualquier esquina, adoptando una posición fetal.

Cuando se produce una pérdida de ese tipo, no es extraño que la persona, examinando su vida pasada, la vea como una contradicción permanente, en la que incluso sus mejores intenciones quedaron trastocadas o deshechas por la propia torpeza o por un inexplicable azar. Una y otra vez, mientras tanto, vuelven el sufrimiento y el mensaje, en olas sucesivas que todo lo ennegrecen. ¿Qué hacer?

En otro capítulo posterior, habremos de volver sobre las “herramientas” a utilizar para vivir las crisis como oportunidades. Por ahora, quiero únicamente dejar constancia de que, antes o después, el dolor y el desengaño vivido en esta experiencia, no solo nos “obligarán” a bucear en busca de realidades interiores firmes en las que hacer pie; no solo nos “forzarán” a resituarnos constantemente, acogiéndonos y viniendo al momento presente, sino que, ojalá, nos irán “abriendo los ojos” hasta ver que solo había una cosa “mala” en todo ello: seguir identificados con nuestro yo.

Pero no se tratará de un pensamiento más, ni de una decisión a la desesperada; será “ver”. El yo “cae” y, con él, la identificación. Lo que queda es descanso y libertad.

El “ver” es definitivo, pero eso no significa que desaparezca la inercia de años. El yo vuelve, una y otra vez, con añagazas y con los trucos más rebuscados, haciendo fuerza justamente en aquellos aspectos que más dependientes nos han hecho de él; repitiendo los mensajes en los que siempre habíamos creído; experimentando las mismas emociones desagradables que se hacían presentes cuando se sentía amenazado...

Debido a todos esos condicionamientos psicológicos, es muy importante en tales momentos vivir *actitudes constructivas* frente a todo el malestar o sufrimiento despertados: la acogida de sí, la opción consciente positiva y favorecedora de la vida (“quiero estar bien”), darse tiempo para mirar a los ojos al malestar y al dolor sin elucubrar sobre ellos, sino sintiendo limpia y pacientemente las sensaciones molestas...

Al mismo tiempo, resultará una ayuda impagable el hecho de poder hablar con alguna persona de confianza y psicológicamente consistente, mientras se sigue optando conscientemente –a pesar de las inercias que tiren hacia el mutismo, el aislamiento o el encierro– por mantener la “vida normal”, en lo que se refiere a actividades y relaciones.

Pero ya desde ahora, de todas las actitudes constructivas, quiero insistir expresamente en una, por la importancia decisiva que reviste especialmente en situaciones de mayor malestar o desconcierto: me refiero al *amor hacia sí mismo*. Probablemente, cuando el oleaje emocional es más fuerte, arrastrando con él a una mente confundida y errática, el medio más eficaz es el de cuidar, paciente, constante y amorosamente, la acogida de uno mismo, *hasta que el amor serene y calme nuestro psiquismo*. Sin embargo –y esto resulta muy significativo–, el amor a uno mismo no “funcionará” eficazmente mientras no incluya también la voluntad de amar a todos. Por este motivo, me parece acertado decir que la crisis, en la medida en que se afronta adecuadamente, se convertirá también en una “escuela de amor”.

Como decía, el yo volverá, una y otra vez..., pero ya hemos “visto”. Y sabemos cómo “despertar”: salir de la irrealidad del yo y reconocernos en nuestra Identidad, como pura Consciencia o Presencia, en la que se disuelve toda ignorancia y todo sufrimiento, y donde las preguntas desaparecen. Todo, sencillamente, ES. Lo que ocurre a nivel del pensamiento y del yo es solo un sueño.

Cuando esto se ve, es posible incluso agradecer todo lo ocurrido: fue el coste de la liberación... y no hay precio mejor gastado. No solo eso; probablemente, sea el “coste” ajustado a cada persona, exactamente lo que ella necesitaba para despertar.

Las crisis son oportunidad para desidentificarse del yo porque la persona se satura de sufrimiento; tanto, que llega a decir: no puedo ni quiero seguir viviendo a merced de ese yo que me tiraniza hasta el extremo (si bien, hablando con propiedad, lo único que nos tiraniza es la identificación con él).

Pero para comprender, ver y actuar de un modo ajustado, tenemos que empezar por el principio...

¹ . Volveremos sobre ello en el capítulo 13, pp. 225ss.

² . Queda claro, también por el contexto, que el amor del que hablamos aquí y al que el ego se aferra como fuente de seguridad para él no tiene nada que ver con el Amor que nos constituye en nuestra identidad más profunda, tal como quedará planteado en el capítulo 13. El “amor” al que el ego busca aferrarse tiene un claro componente narcisista: no busca tanto el bien de la otra persona, cuanto la sensación misma del enamoramiento o del apego afectivo. Es por ello por lo que suele decirse que el narcisista “está enamorado del

amor”, es decir, de la necesidad de experimentar esa sensación para poder sentirse vivo.

- 3 . NISARGADATTA Maharaj, *Yo soy Eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj*, Sirio, Málaga 2003, p. 22.
- 4 . “Cuando la realidad y nuestro pensamiento no coinciden, culpamos a la realidad de equivocarse. «Esto está mal», decimos, y sufrimos por ello. Pero cuando la realidad y nuestro pensamiento no coinciden, solo nuestro pensamiento puede equivocarse. La realidad no tiene la facultad de equivocarse. La realidad es lo que es. Simplemente”: V. CREIXELL, *Transformación. De la mente a la consciencia*, Manuscritos, Madrid 2010, p.45.
- 5 . C.S. LEWIS, *Una pena en observación*, Anagrama, Barcelona 1994 (orig. 1961), p. 25. Este relato fue llevado al cine y se plasmó en la película *Tierra de penumbras*, de Richard Attenborough.

EL EGO, LA CAPA DE PROTECCIÓN Y LA ZONA DE CONFORT

“Al haber perdido la esperanza de volver a la Fuente de todo, el hombre medio busca consuelo en su egoísmo”.

(Carlos Castaneda)

“Cuando nuestra resistencia al dolor se reduce a cero, lo mismo ocurre con nuestro sufrimiento... El dolor es inevitable; el sufrimiento es opcional” .

(Christopher Germer)

Siendo niños, empezamos a alejarnos de nosotros mismos en el preciso momento en que comenzamos a sufrir emocionalmente. Entonces y ahora, *la huida está siempre provocada por el miedo.*

El miedo a sufrir nos hizo, en un movimiento defensivo automático e inconsciente, contraer nuestro cuerpo, endurecer o congelar nuestra sensibilidad, entrecortar la respiración e instalarnos en nuestra cabeza: ahí se fraguó nuestra falsa identidad de “seres cavilosos” o “pensadores compulsivos”, envueltos en la vorágine de los pensamientos e identificados con ellos.

De ese modo, tomamos distancia del sufrimiento, experimentado en la zona del diafragma, y nos entregamos a la actividad pensante como un eficaz mecanismo de defensa –quien piensa, no siente–, pero, al mismo tiempo, como sin darnos cuenta, nos alejamos también de nuestros sentimientos, de nuestra intimidad y, en último término, de la vida. *Quedamos acomodados en una, más o menos mortecina, pero amortiguadora “capa de protección”¹.*

Cuando nos convertimos en actores

En ella, como su propio nombre indica, experimentamos un cierto resguardo, pero a un precio muy alto: nos conformamos con “sobrevivir” o simplemente vegetar, con el menor malestar posible. Amortiguados nuestros sentimientos, *dejamos de vivir y empezamos a actuar*, representando los diferentes “papeles” que las circunstancias nos iban poniendo delante. Pudimos llegar a ser, incluso, excelentes actores en el gran teatro social, pero la Vida y nuestra auténtica Identidad seguían quedando lejos. En la capa de protección no es posible mantener ninguna relación de calidad, ni consigo mismo, ni con los otros, ni con el medio en que nos movemos.

Ahora bien, resignados a sobrevivir –parecía ser la única alternativa–, y dado que en el ser humano alienta siempre un anhelo de felicidad y de plenitud, nos fuimos viendo impelidos a fabricarnos una felicidad “accesible”, es decir, a la medida del yo protegido.

La máxima que parece regir la construcción de ese tipo de felicidad es la siguiente: el menor sufrimiento posible y el mayor bienestar que se pueda alcanzar. De ese modo, *el yo se iba creando una “zona de confort”*, en la que, más o menos resignado, poder sentirse “a gusto”.

Puesto que, en la capa de protección, hay necesidades, frustraciones y defensas, la zona de confort se puebla fundamentalmente de hábitos y de compensaciones, relacionadas con aquellas, y que buscan sostener y fortalecer, si es posible de un modo “placentero”, la sensación de identidad del yo.

El yo, que desea sentirse lo mejor posible, se conduce por algunos principios, más o menos inconscientes, a los que se aferra. Entre ellos, destacaría los siguientes: egocentración, tendencia a la apropiación, identificación con aquello que le aporta reconocimiento, búsqueda del máximo de gratificaciones, rechazo de cualquier tipo de sufrimiento, repetición de las pautas adquiridas, acopio y reiteración de mecanismos defensivos...

Con todo, *este proceso encierra paradojas muy llamativas*: por una parte, cada uno de esos principios no consigue sino incrementar su malestar; por otra, sin ser consciente de ello, la persona está viviendo en función de una identidad falsa: su identificación con el yo –y con un yo emocionalmente herido y protegido– le impide abrirse a reconocer quién es en realidad. Reconocimiento que haría posible justamente la liberación de las trampas en que se ve inmersa.

Porque *el único obstáculo real para salir de la maraña del sufrimiento no es otro que el ego*, la identificación con el propio yo. Y aquí radica la ironía de todo este asunto:

el yo busca desesperadamente salir del pozo... que él mismo ha creado y que solo él mantiene. El yo que sufre es como un animal enjaulado que busca desesperadamente una salida para “sentirse bien”. La busca a través del pensamiento –en la rumiación incesante–, con lo cual, no solo no encuentra solución, sino que incrementa el malestar y endurece los barrotes de la jaula que lo mantiene encerrado. Del mismo modo que una mancha de sangre no puede limpiarse con sangre, del sufrimiento, creado por la mente, no se puede salir con la mente. *Bastaría, sin embargo, que el yo se “retirara” para que se acabara el malestar que lo agobia.*

Pero el yo sigue aferrado a lo que Wayne Dyer ha denominado sus “seis convicciones básicas”:

- Soy lo que tengo.
- Soy lo que hago.
- Soy lo que los demás piensan de mí.
- Estoy separado de los otros.
- Estoy separado de todo lo que me falta.
- Estoy separado de Dios².

Cada una de esas creencias irracionales –cuya validez incuestionada suele darse, sin embargo, por supuesta– es fuente de confusión y de sufrimiento, frente al que nada puede hacer ninguna capa de protección.

Pero estamos tan convencidos de ser “individuos separados”, que nos cuesta aceptar que esa creencia sea solo un espejismo. La realidad, sin embargo, es que todo se halla interconectado; por lo que, si no existen entidades individuales independientes, el ego funciona sobre una base ilusoria.

Ahora bien, dado que la primera creencia del ego es considerarse “separado” –ese es el pilar que lo sustenta–, se comprende que se identifique con “partes” igualmente separadas (sean objetos, pensamientos o emociones).

Como enseñaba el sabio Nisargadatta, hay un medio eficaz para salir del engaño mental: *“Focalizando la mente sobre el «Yo Soy», el sentido de ser separado, «yo-soy-tal-y-tal» se disuelve, quedando el «soy solo el testigo», y eso también se sumerge en el «Yo soy todo»”*³. Y es que *toda división está en la mente; ninguna en la realidad*. En esa misma línea, Vicente Simón aporta un texto del Maestro Eckhart, el gran místico cristiano del siglo XIII: *“Apártate de ser esto o lo otro o de tener esto o lo otro, entonces serás todo y tendrás todo; y de la misma manera, si tú no estás ni aquí ni allí, entonces estás en todas partes. Y así, pues, si no eres ni esto ni aquello, entonces eres todo”*⁴.

En resumen –sigue diciendo Vicente Simón–, ya que todo es una total interdependencia, la independencia es ilusoria. Y la individualidad también. Lo que realmente existe es la tela en su conjunto. Los dibujos estampados en ella dependen del todo de la tela y su destino va unido al de ella. No es concebible que una parte se independice y comience a vivir por separado. Todo, también el “individuo”, forma parte de la Totalidad. Por más que sea la creencia central del ego y su espejismo más querido, la idea de que poseemos la capacidad de determinar lo que sucede en nuestras vidas es totalmente ilusoria⁵.

Sin embargo, toda esta confusión en que nos hallamos, evidentemente, *tiene un porqué*. En primer lugar, responde a lo que es nuestra propia evolución psicológica, en la que necesariamente empezamos identificándonos con el yo –como entidad mental o psicológica–, del mismo modo que, en un momento previo, lo habíamos hecho con nuestra identidad corporal.

Una vez identificados con el yo, nos vimos viviendo para él. Generamos mecanismos y modos de funcionar, que afectaron a toda nuestra persona, en todos sus niveles: mental, emocional, corporal..., y que terminaron convirtiéndose en patrones de conducta que se grabaron intensamente en toda nuestra estructura psicofísica.

Esto explica, entre otras cosas, que la persona pueda seguir manteniendo conductas autodestructivas, a las que, sin embargo, parece haberse hecho adicta. Me refiero a actitudes como la cavilación, la culpabilización, el victimismo...

Lo que ocurre es que el yo se “alimenta” de ellas –a pesar de su carácter tóxico– y, mientras las vive, consigue una cierta sensación de existir: cavilar o rumiar, sentirse culpable, percibirse como víctima de los otros o de la vida, quejarse... *otorga al yo el papel que más le atrae: el de protagonista*. Se suele decir que al ego le encanta ser el niño en el bautizo, el novio en la boda y el difunto en el funeral. Aunque sea absolutamente destructivo, el yo se aferrará a aquello acostumbrado, con tal de sentirse vivo.

Pero hay más. Como señala el doctor Mario Alonso, y debido a que somos una unidad psicosomática, existen lo que se denominan “*moléculas de la emoción*”⁶. Las emociones son patrones automáticos de respuesta. Las células –cuyas membranas están en contacto con todas las moléculas que circulan por la sangre– se han ido acomodando al entorno químico generado, hasta el punto de llegar a generar sentimientos diversos: de bondad o de ira, de serenidad o de culpa...

Habría también otro modo de decirlo: cada vez que pensamos fabricamos sustancias

químicas. Y estas sustancias a su vez son señales que nos permiten sentir exactamente en la misma “frecuencia” en la que estábamos pensando. Así que si tienes un pensamiento de infelicidad, al cabo de unos segundos te sientes infeliz. El problema es que *en el momento en que empezamos a sentir de la manera en que pensamos, empezamos a pensar de la misma manera en que nos sentimos* –pensamientos y sentimientos se retroalimentan mutuamente–, y eso incrementa los niveles químicos de la sustancia en cuestión.

Es claro que esos automatismos no resultan fáciles de parar, porque no son solo “mentales”, sino que se hallan grabados a nivel neuronal. Lo cual explica que determinado tipo de estímulos encuentren una resonancia tan grande en cada rincón de nuestro cuerpo.

Afortunadamente, la membrana de las células es plástica y maleable –los neurocientíficos insisten también actualmente en la enorme *plasticidad del cerebro*–, por lo que, cambiando ciertos esquemas de pensamiento, se pueden apreciar cambios físicos, incluidas sanaciones que antes resultaban inexplicables.

Pero, en todo caso, lo que aquí nos interesa –de cara a comprender el modo de funcionar del yo– es el *círculo vicioso* que llega a producirse: un esquema de pensamiento –consecuencia a su vez de las primeras experiencias infantiles– generó unos sentimientos, que dieron lugar a un vertido en la sangre de ciertas moléculas, las cuales actuaron sobre las células, produciendo ciertos cambios en su membrana. La célula se acostumbró a esos cambios, por lo que a partir de entonces va a “exigir” al cerebro que vuelva, cada cierto tiempo, a liberar el mismo tipo de sustancia. Eso explicaría que el yo se haya hecho *adicto* a determinados sentimientos, aunque sean destructivos para la persona, y que encontremos tanta *resistencia* a la hora de querer modificarlos.

En una insatisfacción creciente

Vivir en la “capa de protección” resulta sumamente insatisfactorio. Alejada de quien es, desconectada de su verdadera identidad, padeciendo la frustración de no conocerse y de no encontrarse a sí misma, la persona se verá arrastrada por un mecanismo que operará en una doble dirección. Por una parte, la llevará a repetir aquellas pautas “defensivas” aprendidas tiempo atrás; por otra, se verá lanzada a una carrera interminable de búsqueda de compensaciones. En ambos casos, se trata de un mecanismo adictivo, por el que la persona perpetúa su esclavitud.

El término “*addicere*” –de donde proviene la palabra castellana “adicción”– significa “ser entregado a otro como esclavo”, y eso es exactamente lo que le ocurre a quien se halla alejado de su verdad. Es esclavo de los patrones mentales y emocionales autodestructivos, pero lo es igualmente de la búsqueda incesante de “bienestar”.

La persecución insaciable de gratificaciones no hace sino aumentar la frustración, porque –como ya advirtiera Freud– lo que puede satisfacerse está llamado a extinguirse en la propia satisfacción. Es lo que Ronald Siegel describe como la “noria hedonista”, “el mecanismo por el que la búsqueda del placer resulta insatisfactoria”⁷. Tratar de amasar experiencias placenteras como una senda hacia el bienestar es algo que no funciona bien durante mucho tiempo. Todas las experiencias placenteras pasan. Por eso, la identificación con el yo conduce al extravío más absurdo, autocontradictorio y amargo.

Tendremos que ver más adelante que el camino de la plenitud no pasa por desear y lograr cosas constantemente –esto nos hace infelices–, sino por *apreciar lo que es*. Es la sabiduría de vivir el momento presente, único “lugar” de vida y de plenitud. El presente es *siempre nuevo y siempre pleno de sentido*, una explosión gozosa de sí mismo. Pero la capa de protección nos impide el paso hacia él. Al reconciliarnos con toda nuestra verdad y ejercitarnos en la práctica de la atención plena (*mindfulness*), se nos irá regalando el modo de permanecer anclados en él.

Reconciliarse con la propia vulnerabilidad implica también reconocer y abrazar nuestros “demonios interiores”: la sombra que habíamos enajenado, ocultado o reprimido. Son “los tigres que llevamos dentro” y que tienen rostro de miedo, ira, tristeza, soledad... Necesitamos “mirarlos a los ojos”, a pesar del vértigo que puedan despertarnos, y abrazarlos con bondad⁸. Al hacer así, dejamos de reprimirlos y venimos a caer en la cuenta que no somos ellos. Se ha empezado a activar la aceptación consciente y el reconocimiento de nuestra verdad más honda, que integra cualquier “tigre” que pueda aparecer –otro nombre de los “huéspedes molestos”–, pero que no se reduce ni se

ve afectada por ninguno de ellos. El *cómo hacerlo* será el objetivo de capítulos posteriores.

Lo opuesto a la aceptación es la huida y la resistencia. Pero ambas actitudes no hacen sino empeorar las cosas. La huida —o evitación experiencial del dolor— se convierte, de hecho, en una de las cosas que más nos hacen sufrir. A pesar de la tendencia “natural” a buscar el placer y evitar el dolor, plantearse la vida a partir del “principio del placer” (Freud) asegura el sufrimiento.

Ocurre lo mismo cuando lo resistimos, porque *dolor más resistencia es igual a sufrimiento* ($S = D \times R$). No podemos ir contra “lo que es” sin sufrir las consecuencias de la negación. Pero, dado que la resistencia se articula en forma de alguna “historia mental” en torno al dolor —que tiene siempre al yo como protagonista, y que puede seguir un guión de drama, lamento, queja, victimismo, culpabilización...—, la fórmula podría traducirse también de este modo: $S = D \times H^a m$, donde “ $H^a m$ ” significa la “historia mental” de cualquier tipo que nuestra mente construye en torno al hecho doloroso.

Cualquier “historia” sobre el dolor es un mecanismo de defensa, que busca *distraernos y resistirnos* al mismo (aunque, en realidad, lo que consigue es justo lo contrario: prolongarlo, incrementarlo e incluso enquistarlo). Por eso, frente a la huida y a la resistencia, se trata de crecer en consciencia, atención, aceptación, sobre la base del reconocimiento de quienes realmente somos —nuestra verdad más honda— y la práctica de anclarnos en el momento presente, donde todo está bien.

Al vencer la inercia de la cavilación y tomar el camino de la aceptación y de la presencia, se nos harán patentes estos “principios”: en el presente, todo está bien; la consciencia no se ve afectada; todo puede servir para crecer en desapego de aquello a lo que me he estado aferrando compulsivamente y, en último término, para aprender la desapropiación o desidentificación del yo.

La crisis: una llamada para volver a casa

En realidad, se trata de *mantener la atención en el presente con aceptación*⁹. Esto choca con nuestra manera habitual de funcionar, en modo de “piloto automático”, tanto más intenso, cuanto más nos hallemos situados en la “capa de protección”. Estamos tan acostumbrados a no prestar atención que nos pasa como al pez con el agua: no reparamos en que nuestra mente abandona el momento presente porque es algo que hace todo el tiempo.

La alternativa a esta inconsciencia, fuente de todo sufrimiento, es experimentar lo que está ocurriendo en cada preciso momento, *desde una actitud de aceptación amistosa y de no-juicio*. La situación puede seguir siendo dura o difícil, pero crecerá nuestra capacidad para afrontarla.

Este “ejercicio de consciencia” –la práctica de la atención que nos trae al presente– nos ayudará también a salir del refugio que significó la “capa de protección” y, más aún, nos irá liberando progresivamente de nuestra dolorosa preocupación por el “yo”. De hecho, lo que hace que la realidad nos parezca tan dolorosa es lo que esta implica para *mí*. Por tanto, una mayor distancia del “yo” redundará en liberación.

Con lo cual, no solo iremos saliendo de la capa de protección, sino que se nos empezará a regalar la percepción de nuestra identidad más honda. Gracias a ella, la propia autoestima quedará atrás, porque dejaremos de vivir para el yo, como objetivo supremo de nuestra existencia. En rigor, la autoestima ocupará el mismo lugar que ocupa el cuidado de nuestro cuerpo, pero habremos dejado de absolutizarla.

En cualquier caso, parece claro que reconciliarse con la propia verdad requiere aceptar también aquella *vulnerabilidad* que, en su momento, nos asustó y provocó la huida. Volvamos, por eso, al principio. Decía más arriba que, ante el sufrimiento infantil, el niño se vio obligado a iniciar una carrera de huida: había que escapar del dolor. Identificado progresivamente con su cabeza, fue construyendo una “capa de protección”, en la que poder sobrevivir con el menor malestar posible.

Todo parecía funcionar bien, pero en realidad se había producido un empobrecimiento grave y reductor: alejado de sus sentimientos más genuinos y de la misma vida, por más compensaciones a las que recurriera, en la capa de protección no podía sino vegetar y “actuar”.

A todo ello se añade un elemento más que viene a complicar el proceso: a pesar del malestar provocado por el alejamiento de su identidad profunda, *el camino de “vuelta a casa” se hace sumamente costoso*. Porque, para llegar a ella, es imprescindible pasar por

la “zona de vulnerabilidad”, que tanto miedo produjera en su momento. En esa disyuntiva, no es extraño que la persona prefiera, una vez más, “lo malo conocido a lo bueno por conocer”, y se resigne al inestable confort que la superficialidad le aporta, antes que atreverse a recorrer un camino que la condujera a su centro. Como dijera Tony de Mello, *“el hombre no quiere salir de la cárcel porque prefiere lo conocido al cambio. Le es más cómodo hacer lo acostumbrado”*.

Es aquí precisamente donde entra en juego la crisis. Y será ella la que, con insistencia reiterada, provocará a la persona para que salga de su letargo y se ponga en camino, empezando por *abrazar compasivamente* todo aquello que descubra como debilidad, fragilidad, vulnerabilidad..., y de lo que previamente había huido. Porque, como escribe Álex Rovira, *“las crisis son la oportunidad para tomar consciencia, para abrir los ojos y ver aquello que no podíamos o no queríamos ver. Las crisis, en definitiva, son el puente más seguro y, sin embargo, menos transitado hacia esos territorios esenciales y valiosos de uno mismo”*¹⁰.

La crisis nos invita –y en cierto modo nos empuja– al encuentro con toda nuestra verdad y con la Vida que somos. Pero no faltarán resistencias porque, aun sin darnos cuenta, es probable que sigamos *eligiendo sufrir*.

- ¹ . Ambos términos –*mortecina* y *amortiguadora*– dicen relación a “muerte”. Amortiguar proviene etimológicamente de “mortificare” (literalmente, “hacer la muerte”), lo cual resulta sumamente revelador.
- ² . W. DYER, *El poder de la intención*, Debolsillo, Barcelona 2009, p. 25-26.
- ³ . Cit. en V. SIMÓN, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011, p. 104.
- ⁴ . Un texto que resonará más tarde en san Juan de la Cruz: *“Para venir a poseerlo todo / no quieras poseer algo en nada. / Para venir a serlo todo / no quieras ser algo en nada”*. En el boceto sobre el “Monte de perfección”: SAN JUAN DE LA CRUZ, *Obras completas* (edición preparada por E. PACHO), Monte Carmelo, Burgos ⁷2000, p. 137.
- ⁵ . V. SIMÓN, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011, pp. 107-111.
- ⁶ . M. ALONSO, *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, Plataforma, Barcelona 2010, p. 117. Esta cuestión ha sido estudiada por la reconocida investigadora Candace PERT, que escribe: *“Las emociones abarcan los mundos material e inmaterial de la consciencia y constituyen, por así decirlo, el puente que los vincula. Como ocurre con la luz, que simultáneamente posee propiedades corpusculares y ondulares, las moléculas de la emoción se mueven en dos dominios diferentes... Son simultáneamente físicas y psicológicas... Estos dos aparentes opuestos [moléculas o consciencia, materia o espíritu] no son, en el fondo, más que las dos caras de la misma moneda”*: C. PERT, *La ciencia de las emociones y la consciencia*, en VV.AA., *La espiritualidad a debate. El estudio científico de lo trascendente*, Kairós, Barcelona 2010, p. 31.
- ⁷ . R.D. SIEGEL, *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011, p. 415.

- [8](#) . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid ³2012.
- [9](#) . Como afirma el ya citado R.D. SIEGEL, *La solución mindfulness...*, p. 54, “*ser conscientes implica observar en dónde está puesta nuestra atención, minuto a minuto*”.
- [10](#) . A. ROVIRA, *La Buena Crisis*, Aguilar, Barcelona 2009, p.143.

ELEGIMOS SUFRIR

“Dadle a un hombre todo lo que desea, e inmediatamente pensará que ese todo ya no es todo”.

(Immanuel Kant)

“Creamos en nuestra mente nuestra propia satisfacción o insatisfacción”.

(Marisa Pérez)

Somos lo que elegimos. Cada vez que te haces la víctima, estás eligiendo sufrir.

De entrada, puede sonar incluso cruel decir que, cuando alguien sufre emocionalmente, es porque ha *elegido* sufrir. Sin embargo, parece que es así..., aunque esa “elección” se haya producido en un lugar inconsciente, del que el sujeto ignora incluso su existencia¹.

En ese lugar, podemos elegir el sufrimiento por un *doble motivo*. Antes que nada, porque es un “modo habitual” de funcionar –y, como acabamos de ver, puede estar grabado profundamente–, gracias al cual el yo obtiene un fortalecimiento en su sensación de existir. De hecho, *un “yo sufridor” es un yo que se siente intensamente vivo*.

En torno a ese sufrimiento, el yo ha construido toda una serie de mecanismos que le otorgan un papel protagónico de primera línea: rumiar el malestar, dando vueltas sobre él –con lo que se asegura una actividad incesante y protagónica–, culpabilizar a otros, hacerse la víctima, reclamar atención, mantener la expectativa de que se fijen en él y le hagan caso... Todo ello ejerce sobre el yo un poderoso atractivo, al que le va a resultar muy difícil renunciar. Por eso mismo, seguirá “eligiendo” sufrir.

Sufrimos porque nos identificamos con el yo

Pero, en otro nivel más profundo –este es el segundo motivo–, “*elegimos*” *sufrir siempre que nos identificamos con el yo*. Porque, debido a su carácter inconsistente y, por ello, radicalmente impermanente, el yo tiene asegurado el sufrimiento (y la insatisfacción: como señala la cita de Kant que encabeza este capítulo, nunca jamás tendrá bastante). Pendiente de lo que pueda conseguir, el yo sufre por dos motivos: porque no logra lo que desea... o porque lo logra (y teme perderlo). En cualquier caso, *el destino del yo es sufrir*. Por lo que, a mayor identificación con él –sobre todo, en el caso de un yo psicológicamente más roto–, más inestabilidad emocional y más sufrimiento inútil.

Para referirse a ello, Eckhart Tolle habla del “*cuerpo-dolor*”², entendiendo por tal el sufrimiento que se ha ido acumulando a través de los años porque, en su momento, no pudimos ni supimos elaborar (sentir) el dolor sobrevenido.

Para comprender el proceso, quizás podríamos hablar mejor de un “yo dolorido”. Sabemos que todo yo –sea cual sea el adjetivo que lo acompañe– busca vivir y que, para ello, necesita alimentarse.

Pues bien, *el yo dolorido se alimenta de aquello mismo que lo ha creado: el sufrimiento*. Quien, debido a las experiencias padecidas a lo largo de su vida, se ha identificado con un “yo dolorido”, si no sufre, sentirá que no existe. Eso explica que ese yo, cada tanto y de un modo inconsciente, tenga que “buscar” sufrimiento para poder seguir alimentándose y, de ese modo, sobrevivir. Si hay circunstancias que “despiertan” de cualquier modo algún sufrimiento antiguo, el yo dolorido se aferrará tenazmente al mismo, alimentando su consciencia de víctima: el victimismo es un papel que ejerce particular atracción sobre ese yo porque, a la vez que aumenta su sensación de existencia –“han sido malos *conmigo*”–, le permite *cargarse de razón* –otra de las apetencias fundamentales del yo– y regodearse en una espiral de venganza. De hecho, cuando la persona no soporta conscientemente actitudes victimistas –porque “conoce” la falsedad de esa estrategia–, suele dar un “rodeo inconsciente”, recurriendo al reproche hacia los otros: es un modo más sutil de decirse que, si el otro es el culpable, uno no puede ser sino víctima.

En cualquier caso, no cabe duda de que *cada vez que te cuentes una historia en la que seas la víctima, sufrirás*. Es así de simple. Eliges sufrir cuando te sitúas como víctima. Eliges dejar de sufrir cuando te niegas a seguir contándote tu historia de víctima, de lo malos que han sido contigo, o de lo mal que la vida (o Dios) te ha tratado. En lugar

de ello, puedes acogerte con ternura y comprensión y, desde ahí, aceptar la realidad tal como es. La elección está en tu mano.

Porque si, cuando se despierta el sufrimiento, no somos conscientes, se subirá a la cabeza y empezaremos a generar pensamientos que lo alimentarán y prolongarán indefinida y dramáticamente.

De hecho, el sufrimiento inútil aparece –y se alimenta– cuando creemos que es verdad cada pensamiento que nos pasa por la mente. *Son los pensamientos no observados los que nos hacen infelices.*

Lo que habitualmente ocurre es que la mente tiende a crear una historia en torno a la pérdida, en la que asumimos –aun sin darnos cuenta de ello– el papel de víctima. Construimos historias en las que buscamos “tener razón”, convenciéndonos de que la otra persona está “equivocada”. Es el mismo mecanismo por el que el ego necesita crear “enemigos” para poder “definirse” a sí mismo.

Observar el dolor para no generar sufrimiento

Para salir de esa espiral y dejar de “elegir” lo que nos hace sufrir, necesitaremos un *trabajo paralelo y convergente, en el doble nivel psicológico y espiritual*: tendremos que trabajar en la integración del yo, prestando atención a sus heridas y carencias, pero, al mismo tiempo, habremos de ir creciendo en consciencia de que ese yo no es nuestra verdadera identidad. Dicho con otras palabras: en la medida en que vaya siendo integrado (unificado), podrá ser trascendido; y solo si es trascendido, podremos liberarnos de sus altibajos permanentes y de sus engaños constantes.

Como veremos más detenidamente, cuando abordemos las “herramientas” que favorecen el crecimiento, tendremos que empezar por *observar el yo dolorido*, en la distancia, para no dejarnos atrapar ni envolver por él. Al mantener esa práctica, notaremos que, poco a poco, emerge la Consciencia que observa: esa es nuestra identidad más profunda y ella, aunque no retire su atención del sufrimiento, no sufre.

Podemos también *dirigir nuestra atención al cuerpo*, concretamente a la sensación física de malestar que en él aparece. Al hacerlo, se corta la conexión entre el yo dolorido y la rumiación mental. Queda solo el dolor, al que atendemos. Y progresivamente irá emergiendo un *espacio* más amplio en torno a él, que nos hace experimentar que no somos el malestar que antes nos ocupaba por completo, sino justamente ese Espacio ilimitado, que no es sino la propia Consciencia, nuestra identidad última. En ese “lugar” encontraremos, a la vez, una sensación de *vitalidad y quietud*.

Es fundamental experimentar que *la atención plena te permite observar el dolor, en lugar de percibir el mundo desde el punto de vista de tu dolor*. Y comprobar, igualmente, que la consciencia del dolor no es dolorosa, ni la consciencia de la angustia es angustiante... Dolor y angustia –como cualquier otro sentimiento– constituyen objetos “observables”; nunca nuestra identidad.

Podemos elegir no sufrir

En cualquier caso, estemos donde estemos, quizás nos ayude constatar que, del mismo modo que “elegimos” sufrir, *podemos optar por no sufrir ni hacer sufrir*. ¿Qué nos impide modificar el esquema mental con el que hemos venido funcionando, para transformarlo en otro más ajustado y saludable? Sí; está la inercia de lo vivido, grabada incluso a nivel celular. Pero siempre es posible –gracias también a la plasticidad del cerebro– dar pasos para cambiar el mensaje habitual por otro constructivo y novedoso: *opto por no sufrir inútilmente, quiero sentirme bien*.

Pero aquí es necesario ser particularmente lúcidos. El mensaje no es: “Yo no tendría que sufrir” –esta es una máxima del ego, cuando ve amenazada su zona de confort, que no hace sino procurar mayor sufrimiento–, sino “yo elijo no mantenerme en el sufrimiento inútil”. Esta última afirmación constituye, en sí misma, un ejercicio de desapropiación del yo; el ego nunca la haría.

Para tratar de entender mejor la diferencia, hay quien distingue entre “dolor” y “sufrimiento”. El primero, físico o emocional, es una realidad objetiva y forma parte del lote de toda existencia limitada; el segundo, por el contrario, adviene cuando transformamos el dolor en cavilación mental y, en cierto, modo nos lo “apropiamos”: ahí es donde, aun sin darnos cuenta, hemos empezado a elegirlo y a convivir con él.

El dolor, en cuanto realidad objetiva, puede esconder incluso regalos beneficiosos, cuando lo acogemos bien, en la medida en que lo transformamos en una oportunidad para crecer en desapropiación. Cada vez que lo aceptamos, estamos favoreciendo la disolución del yo y el crecimiento en consciencia.

El sufrimiento nace, por el contrario, de la no aceptación de lo que es. La no aceptación es resistencia, que genera sufrimiento. Porque lo que nos hace sufrir no es el hecho en sí, sino nuestra resistencia a que sea. *Deja de resistirte y acabará el sufrimiento*. En tanto en cuanto el victimismo –y la queja o el lamento, que son su expresión– implica una no aceptación de la realidad, es fácil comprender el porqué de su peligrosidad.

Cada vez que damos vueltas al malestar, no hacemos sino incrementarlo y complicarlo todavía más. “*Ningún problema importante puede ser resuelto desde el mismo nivel de pensamiento que lo generó*”, recordaba Einstein. Nacido de nuestra mente, será imposible encontrar la salida en ella. Tendremos que buscar en otro lugar, trascendiendo los límites de la propia mente. Sobre ello volveremos al final de este trabajo.

Del mismo modo, cada vez que nos situamos como “víctimas”, no hacemos sino

“elegir” que el sufrimiento se perpetúe y se agrave considerablemente.

Para quien arrastra experiencias dolorosas de su infancia, el victimismo –incluso inconsciente– tiene tanto de atrayente como de nocivo. Es atrayente, porque hemos hecho de él una “forma de ser”, habituándonos a ese modo de funcionar que, en algún momento, nos pareció ser el único posible.

En efecto, a un niño que sufre emocionalmente en soledad, no le queda otra salida que el lamento victimista, que es una forma (errónea) de darse compasión cuando ve que todos se la niegan, y que se traduce en preguntas del tipo: “¿por qué tiene que pasarme esto?”. El niño no tiene otros recursos ni más posibilidad que la de encerrarse en sí mismo, en un lamento que parece amortiguar su dolor.

Sin embargo, así como parece atrayente, es sumamente nocivo, porque nos encierra en la impotencia y en la paralización, con el agravante de que prolonga indefinidamente el malestar, recreándose en él: *el victimismo, por más sutil que sea, no consigue sino incrementar y eternizar el sufrimiento del que, supuestamente, se desearía salir.*

Nos paraliza y reduce a la impotencia, porque nos lleva a identificarnos totalmente con el malestar. Debido a esa identificación, no quedan recursos ni la distancia suficiente para poder operar sobre el mismo: hemos caído en el pozo depresivo. De hecho, según los psiquiatras, *los tres “grandes caminos” que conducen a la depresión son la rumiación, la autoculpabilización y el victimismo.*

En la paralización, nos invade una profunda convicción de que el problema es insoluble. A partir de ahí, notamos que se nos nubla la mente, nos cuesta pensar con claridad y sentimos que nos va invadiendo una creciente angustia. Quedamos bloqueados emocionalmente y, por eso mismo, anulados mentalmente, en lo que se ha llamado “secuestro cerebral” (M. Alonso)³ o “cortocircuito emocional” (D. Servan-Schreiber)⁴. Porque lo que hace insoluble la mayor parte de los problemas no es la dificultad de los mismos, sino nuestra sensación de pequeñez al querer hacerles frente, o los mecanismos que ponemos en marcha y que resultan contraproducentes.

Por eso, podemos aún preguntarnos por qué activamos ciertos mecanismos o adoptamos actitudes que aumentan y prolongan el sufrimiento. En principio, parece sensato reconocer que, siempre que mantenemos algún modo de funcionar, por más que *objetivamente* sea nefasto, lo hacemos porque obtenemos algún “beneficio”.

¿Y qué beneficio podemos obtener de prolongar el sufrimiento? Pueden ser varios: recrearnos en nuestro papel de víctimas, reclamar atención, creer ilusoriamente –como el niño– que así obtendremos lo que deseamos, castigar a quienes consideramos culpables

de nuestra situación...

Pero puede haber un motivo más de fondo: *en algún momento hicimos del victimismo una “segunda personalidad”*, a la que nuestro ego se aferró con fuerza, porque le hacía sentirse muy vivo: ¡un ego victimista es un ego muy poderoso! Abandonarla ahora equivaldría a dejar el ego al desnudo, cosa que no está dispuesto a tolerar. Pareciera que más todavía que por el aforismo cartesiano –“*pienso, luego existo*”–, el ego se rige por este otro: “*me quejo, luego existo*”. Aunque nos destruya como personas y nos convierta –como canta ingeniosamente Joaquín Sabina– en “*el fantoche que va en romería en la cofradía del santo reproche*”, el ego se niega a renunciar al papel de víctima, con el que lleva tiempo identificado.

El *atractivo del victimismo* para nuestro/a niño/a interior quizás radique en dos características que suelen acompañarlo y que constituyen un poderoso sostén y alimento del ego. Me refiero a los rasgos narcisista e histérico. *El victimismo es narcisista* porque es absolutamente egocéntrico: el ego lo ocupa todo; lo que le han hecho o le han dejado de hacer, como lo han tratado o lo han dejado de tratar.

Pero, además, con mucha frecuencia, *el victimismo es también histérico*. Debido a ese componente, el ego presume –y cree estar convencido– de que él ama más que nadie y, sin embargo –de ahí la queja–, no es correspondido en la misma medida. La personalidad histérica no es consciente de que el objeto de su amor es la experiencia misma de amar, ya que sin esa sensación no logra ahuyentar el vacío que la atemoriza. Pero, *enamorado del amor*, no es extraño que confunda ese movimiento con el amor mismo, cuando en realidad no hay en él gratitud ni desappropriación⁵.

Todo ello significa que *el victimismo no es sino un disfraz del propio ego*. Y que no nos liberaremos de aquel, mientras no tomemos distancia de este. Todavía de otro modo: el victimismo nos viene a decir cuál es la medida de nuestro ego, pues es él quien busca auto-lamentarse y llamar la atención.

Todavía se puede decir de un modo más concreto: si te haces la víctima, sufrirás. Puedes culpar a quien quieras –una persona, una circunstancia, una casualidad, la Vida o Dios–, pero, al hacerlo, estás cavando tu propio pozo.

Ahora bien, para hacerte la víctima, necesitarás volver al pasado y construir una historia mental –en el presente, no hay lugar para el victimismo ni para pensamientos no observados–. Constatar este hecho nos permite comprender la causa del sufrimiento y, al mismo tiempo, el modo de salir de él.

Sufrimos porque nos escapamos del presente y nos identificamos con la historia que

nuestra mente construye. Para dejar de sufrir, se requiere evitar cualquier actitud victimista, y no recrearse en ningún tipo de historia mental, sino permanecer anclado en el aquí y ahora.

Entendemos ahora por qué un *componente esencial* en la “elección” del sufrimiento, sin el cual este no se prolongaría, es la *mente pensante* y, con más precisión, la confusión que ella genera cuando nos hace creer que los pensamientos son la realidad. La secuencia suele ser esta: a raíz de algún acontecimiento “desagradable”, aparece un pensamiento cargado emocionalmente por alguna historia anterior; la persona toma ese pensamiento *como si* fuera la realidad y empieza la espiral (obsesiva) del sufrimiento. La actitud adecuada, sin embargo, es justamente la que sabe tomar el pensamiento como lo que es: una lectura condicionada por la propia perspectiva del sujeto, nunca la realidad misma. En tanto en cuanto no se confunde el pensamiento con la realidad, es posible desactivarlo con eficacia y rapidez.

Decía antes que el dolor se transforma en sufrimiento en la medida en que cavilamos sobre él: el dolor es un hecho bruto, objetivo, delimitado..., pero al etiquetarlo, rumiarlo o construir historias mentales, corremos el grave riesgo de reducirnos a él, quedando aprisionados e impotentes en un sufrimiento que parece no tener salida.

Para evitar esa dinámica perversa, necesitamos vivir con esmero *dos actitudes básicas*: aceptar el dolor –en lugar de negarlo o “evitarlo”– y no reducirnos a él. Para ello, tendremos que ser firmes para cortar cualquier “historia mental”, viniendo a la consciencia del momento presente (solo aquí y ahora). Ahí podremos experimentar que en nosotros *hay* dolor, pero que *no somos* ese dolor, sino más bien el “Espacio consciente” que lo envuelve, y que no se ve afectado por el mismo.

Frente a la inercia a la que nos ha conducido nuestra mente pensante y a las conclusiones (erróneas) a las que había llegado, venimos a reconocer que *los pensamientos no son la realidad*. Más bien al contrario, tal como alguien lo ha expresado, “nuestra vida se parece a una película muda en la que cada cual escribe su propio comentario”. Son justamente estos “comentarios”, causantes de nuestro sufrimiento –todo sufrimiento emocional proviene de una mente que va por libre–, los que envenenan nuestra vida, por el poder que les damos al creer en ellos.

Dejar de tomar esos comentarios como la realidad implica *pasar de la mente pensante a una mente observada*. Es el único modo para dejar de ser marionetas en manos de los pensamientos erráticos.

Más en general, puede decirse que cada vez que dejamos que nuestra mente divague,

estamos generando las condiciones del sufrimiento. Frente a esa inercia, necesitamos mantener la atención a todo aquello que pueda aparecer en nuestro campo de consciencia –pensamientos, sentimientos, emociones...– en cada momento. No para luchar contra ello, sino sencillamente para observarlo: constataremos que, si no lo alimentamos ni nos “perdemos” en cavilaciones, tal como ha aparecido, desaparecerá. Eso es exactamente lo que consigue la atención plena: *evitar que la mente se extravíe*. Si el sufrimiento nace de una mente extraviada, que nos hace confundir sus pensamientos con la realidad, la liberación del sufrimiento va de la mano de la atención plena (observación consciente y amistosa) a lo que se mueve dentro de ella.

Al cultivar la atención, tomando distancia de la propia mente –es uno de los beneficios de la práctica meditativa–, notaremos cómo vamos pasando del “pienso, luego existo” (o “me quejo, luego existo”) a “no soy mis pensamientos” o “soy más que mis pensamientos”.

Ni los pensamientos son la realidad ni nosotros somos nuestros pensamientos. Se ha dicho que la *inteligencia espiritual* consiste en la *capacidad de separar la mente de la consciencia*, y que en eso consiste el “despertar”: gracias a esa separación, en efecto, despertamos de la “película mental” y entramos en contacto con nuestra verdadera identidad.

Los contenidos mentales son, simplemente, las líneas que escribimos sobre una pizarra; la pizarra es la Consciencia. Podemos añadir unas líneas junto a otras, borrarlas, superponerlas..., pero la pizarra siempre permanece, incluso aunque no seamos conscientes de ella. Por eso, basta dejar de escribir por un momento, para que la percibamos con claridad; basta observar la pausa entre un pensamiento y otro, para caer en la cuenta de la Consciencia estable y permanente.

Porque, cuando tomas distancia de la mente y te sitúas como observador de los contenidos mentales y emocionales, notarás que se detiene y se abre paso el “Espacio consciente”, al que antes me refería, la Quietud serena, la Presencia atemporal, la Consciencia plena.

Y vendrás a descubrir –es el inicio del despertar y de la experiencia de la libertad interior frente a cualquier “fantasma” mental– que la consciencia plena es *una consciencia que no es pensamiento*. Es una consciencia capaz de reconocer los pensamientos y emociones a medida que suceden, y no se identifica con ellos. La consciencia plena es una consciencia del momento presente, amistosa, sin juicio, tolerante, que no rehúye ninguna situación, pero se sitúa adecuadamente en todas ellas.

Todo sufrimiento –incluido el malestar más sutil– señala que nos hemos identificado con la mente o el yo. La sabiduría consiste en la capacidad de ir voluntariamente “más allá” del sufrimiento, donde está la Verdad de quienes somos y, por tanto, la Vida y el Gozo.

Al hacernos conscientes del sufrimiento, nos adiestramos en trascenderlo. Y eso ocurre en la medida en que hemos empezado a descubrir nuestra naturaleza esencial, que es Consciencia, ecuanimidad, paz, gozo... En lugar de “ceder” a las creencias mentales que podamos tener sobre nosotros mismos –por más arraigadas que estén–, podemos ejercitarnos en acallar la mente y *descansar* en el Espacio consciente que empieza a emerger.

Las creencias mentales nos mantienen encadenados a ideas de este tipo: no puedo estar bien, no merezco sentirme a gusto, me faltan muchas cosas para ser feliz, tengo una carencia que me impide vivir, estoy esencialmente incompleto, esto no tiene arreglo, no me queda sino sufrir... Al acallar toda esa retahíla mental, viniendo al momento presente –quizás con la ayuda inestimable de la respiración consciente–, entramos en contacto con nuestra verdadera identidad, “completa” e inocente: la Consciencia que somos desenmascara la falsedad de aquellas creencias –a las que éramos “adictos”– y nos conecta radicalmente con el gusto de vivir.

En conclusión, todo parece apuntar al hecho de que solo saldremos, de un modo definitivo, del sufrimiento inútil y paralizador en la medida en que seamos capaces de ir más allá de la mente y de la identidad egoica que ella sostiene. Ello requiere *aprender a afrontar el dolor*, de una manera lúcida y constructiva para, escapando a las trampas del ego que siempre acechan, *vivirlo como oportunidad de crecimiento en consciencia*, experimentando *quiénes somos* –el gran aprendizaje a realizar en nuestra vida– y viviéndonos en coherencia.

- [1](#) . Quizás sería más ajustado decir que, en no pocas ocasiones, es nuestro inconsciente, condicionado por nuestros genes y nuestra propia historia, quien *hace* la elección.
- [2](#) . E. TOLLE, *El poder del ahora*, Gaia, Madrid 2001; ID., *Practicando el poder del ahora*, Gaia, Madrid 2003, pp. 79-92.
- [3](#) . M. ALONSO, *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, Plataforma, Barcelona 2010.
- [4](#) . D. SERVAN-SCHREIBER, *Curación emocional*, Kairós, Barcelona 2003.
- [5](#) . Las conexiones entre la frustración, el victimismo, la histeria y la queja quedan lúcidamente reflejadas en lo que escribe Carlos Domínguez Morano, quien alerta, además, de lo que constituye un mal de nuestra cultura: “*Parece que la actividad más extendida en nuestros días es la de lamentarse sobre sí mismo, actividad típicamente histérica como expresión de un deseo permanentemente insatisfecho... Nos estamos convirtiendo*

en niños lloricones que, por sentirse con derecho a todo y obligados a nada y con una negativa para asumir frustraciones, se sienten víctimas de inmediato cuando algo se les niega”: C. DOMÍNGUEZ MORANO, *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2001, p. 65.

AFRONTAR EL DOLOR DE UN MODO CONSTRUCTIVO. LOS PRIMEROS PASOS

“El sufrimiento es el gran impulsor que nos anima a descubrirnos y tras el cual se esconde la comprensión más profunda”.

(Marisa Pérez)

“No necesitas nada para ser feliz. En cambio, necesitas algo para estar triste”.

(Anónimo)

A poco que crecemos en lucidez acerca de lo que nos ocurre –y, en concreto, acerca del sufrimiento: de su origen y de los factores que lo agravan–, es posible, incluso en un nivel psicológico (mental), empezar a dar pasos en la buena dirección, en la línea apuntada de *optar por no sufrir inútilmente*.

Como suele ocurrir, las buenas actitudes se potencian unas a otras, del mismo modo que los mecanismos destructivos se refuerzan entre sí. Por ejemplo, cuando una persona empieza a perderse en la rumiación, es muy probable que se vea llevada a la dramatización, el victimismo, la justificación, la culpabilización... o cualquier mecanismo semejante.

Hay que empezar, pues, por tomar algunas decisiones que nos vayan introduciendo por la dirección adecuada. Una de ellas es la *toma de consciencia de que el sufrimiento, en gran parte, es optativo*. Lo cual significa que podemos optar, conscientemente, por no sufrir, por *ayudarnos a nosotros mismos a ser felices*.

Basta darse cuenta de que son nuestros pensamientos los causantes de nuestro sufrimiento –“lo que estoy pensando ahora mismo me hace infeliz”; “estoy creando sufrimiento para mí mismo”– para empezar a cortar la cadena.

Eso implica, paralelamente, que la persona abandone el papel de “víctima”, para *convertirse en aliada de sí misma*, buscando mantenerse en las buenas actitudes y en un compromiso eficaz, paciente y amoroso, para salir adelante. Al tratarse a sí misma como “amiga”, las cosas empiezan a cambiar.

Lo que ocurre y la interpretación de lo que ocurre

A partir de ahí –abandonado el victimismo–, es probable que nos resulte más fácil también ir elaborando una *distinción sumamente liberadora*, a la que ya hice alusión en el capítulo anterior: *una cosa es “lo que ocurre” y otra “mi interpretación de lo que ocurre”*, separando lúcidamente el hecho, *que siempre es neutro*, de nuestros pensamientos o “historias mentales” sobre él.

Mientras no ponemos “etiquetas”, *somos capaces de afrontar cualquier cosa que nos suceda en el presente*; sin embargo, basta salir del presente –y eso es lo que hacemos en cuanto añadimos una “historia mental” a nuestra situación–, para experimentar la impotencia y la paralización angustiante. Más aún si, como tiende a hacer nuestra mente, etiquetamos al hecho de un modo que nos hace verlo como “negativo”. La etiqueta –“me ha roto la vida”, “me hace sentir mal”, “han sido malos conmigo”...– hace que mi mente se oriente hacia mecanismos funestos que, en lugar de favorecer la resolución, la enredan enormemente.

La situación se complica más porque, como señala el conocido neurocientífico Antonio Damasio, “una emoción negativa como la tristeza conduce a recordar ideas de hechos negativos...; ralentiza el pensamiento y puede conducir a insistir en la situación que la suscitó”¹.

Con todo, como acabo de decir, la causa real de la infelicidad no es la situación –eso es lo que nuestro yo tiende a creer–, sino *lo que pensamos acerca de ella*. Lo cual, como vimos en el capítulo anterior, se agrava exponencialmente debido al hecho de que, sobre todo en momentos de sufrimiento, *olvidamos que los pensamientos no son la realidad y actuamos como si lo fueran*. Pero un pensamiento es solo un concepto, una construcción mental, una “historia” contada...; nunca es la realidad ni, mucho menos, la verdad de lo que soy.

Veámoslo desde otro ángulo: siempre que nos quedamos “atascados” en un malestar emocional, es porque nos hemos creído alguna “historia” en la que nuestra propia mente se está entreteniendo..., y que nuestro ego ve como una amenaza. ¡Nos está haciendo sufrir una mera historia mental! Necesitamos simplemente tomar consciencia de que es solo eso, una “historia”. No es la *realidad*, sino una *interpretación* muy limitada de ella, desde la lectura estrecha que la mente –el ego– puede hacer. Basta descubrir su carácter de “creación mental” y cortarla, para que el sufrimiento se evapore. Cuando sientas cualquier malestar emocional que se prolonga, pregúntate qué historia te está contando tu mente, cae en la cuenta de que te la habías creído completamente y, a partir de ahí...,

sonríe y toma distancia de ella.

La “prueba” se halla al alcance de quien desee hacerla. En cualquier circunstancia, por difícil que te parezca, *si acallas la mente, ¿qué queda?*; es decir, *si dejas de contarte historias mentales, ¿qué aparece?* Una sola cosa: calma, quietud, presencia, silencio..., es decir, Consciencia: esa es tu verdadera identidad, y en ella no hay sufrimiento. No hablo de que sea fácil o difícil –lo cual dependerá de varios factores–, sino de que es eso lo que ocurre: *todo sufrimiento lo genera nuestra mente no observada*.

Desde otro ángulo, puede afirmarse lo mismo: *el sufrimiento se acaba cuando vivimos lo que experimentamos en cada momento como si lo hubiéramos elegido deliberadamente*. Eso es alinearse con el momento presente. Es la paz. Renunciamos a etiquetar las experiencias como “malas” y las aceptamos internamente, dejándolas ser como son: *nos rendimos a lo que es*, no desde el fatalismo, sino desde la Sabiduría..., y dejamos que todo sea.

En cualquier caso, sabemos que es posible salir. No solo eso, sino que, a poco que pongamos las condiciones adecuadas, saldremos transformados y fortalecidos..., como el gusano convertido en mariposa. El propio cerebro –vuelven a decirnos los neurólogos– está dotado para hacerlo posible. *Si cambiamos nuestra forma de ver, estamos cambiando la realidad*². El problema –digámoslo una vez más– no está en la realidad, sino en la *interpretación* que hacemos de ella. Lo cual nos lleva a plantearnos con rigor el modo ajustado de afrontarla.

Como ha escrito E. Tolle, “*cada accidente o desastre contiene una dimensión potencialmente redentora de la que no solemos ser conscientes*”³. Porque esa dimensión únicamente se nos revela cuando *aceptamos lo que es*, sin resistirnos a ello.

¿En qué habitación elijo estar?

Demos ahora un paso más, señalando ya algunas actitudes que nos permitirán *afrontar el dolor de un modo constructivo*.

A partir de la imagen que usa Mario Alonso, podemos decir que nuestro interior es como una casa con muchas habitaciones, en la que todo está sucediendo de una forma simultánea. Pero quien está en una habitación no sabe lo que ocurre en las otras.

Son nuestras historias mentales quienes, *sin que nos demos cuenta*, tienen el poder de introducirnos en una u otra de esas “habitaciones”, con las consecuencias que se derivan de ello.

Por eso, cuando experimentamos cualquier malestar continuado, es bueno que nos preguntemos en qué “habitación” nos hemos metido. Si alguien se queda mucho tiempo en una habitación oscura, es seguro que terminará viendo todo negro y oscurecido, incluido él mismo.

Y es importante reconocer que, aunque sea inconsciente, se trata de una “elección” que cada uno hacemos: nuestro inconsciente “elige” en qué habitación meterse en cada momento y cuánto tiempo permanecer en ella.

Como digo, esa elección es inadvertida –puede obedecer, en principio, a motivos que nos son desconocidos–, aunque, una vez que la detectamos, somos capaces de hacer luz sobre ella.

Para empezar, quien nos introduce en las diferentes estancias son nuestros pensamientos que –prolongándose cuando nos identificamos con una emoción determinada y *asociándose a determinados estados de ánimo*– tienen por sí solos la capacidad de alterar profundamente la manera en la que se comporta nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Los estados de ánimo caracterizados por la ilusión, la confianza y el entusiasmo se asocian con un aumento del riego sanguíneo en la zona prefrontal izquierda; los marcados por la angustia, la desesperanza o la frustración muestran una disminución del riego en la misma. Y sabemos que esa zona es clave para mantener el equilibrio personal y la homeostasis emocional.

Antes hemos visto que el victimismo es uno de los grandes responsables de que nos mantengamos en “habitaciones” que nos hacen daño y prolongan el sufrimiento. ¿Cómo podemos salir eficazmente de ellas? La primera respuesta, aunque genérica, parece obvia: *cambiando nuestra forma de ver, cambiamos de “habitación”*. ¿Y cómo cambiamos nuestra forma de ver? Quiero proponer cinco herramientas concretas, antes de centrarnos expresamente en el medio más eficaz –la atención plena–, a la que dedicaré

un capítulo completo, debido a su importancia y a los efectos que produce: la toma de distancia de la mente y la consiguiente desidentificación de nuestro ego.

Cinco actitudes iniciales

Entre las herramientas, el doctor Mario Alonso sugiere prestar atención a estas cuatro: las preguntas que nos hacemos, el lenguaje que utilizamos, vivir el cuerpo como aliado y atender a la respiración⁴. A ellas puede añadirse una quinta: ejercitarnos en vivir desde nuestro “centro vital” (*hara*).

- Hay *preguntas* que enferman y preguntas que sanan. Entre las primeras se encuentran todas aquellas que, formuladas de una u otra forma, nacen del victimismo: “¿Por qué tiene que ocurrirme esto a mí?”; “¿por qué me han hecho esto?”... Estudios médicos han demostrado que este tipo de preguntas generan una gran tensión interna, que va asociada a un aumento del cortisol en sangre. La tensión nace del hecho de que tales cuestiones, aparte de no generar nada valioso, no pueden tener nunca respuesta⁵. Por el contrario, las preguntas que sanan son de este tenor: “¿Qué puede haber de positivo en lo que me está ocurriendo?”; “¿qué puedo aprender de esto?, ¿qué tiene que enseñarme?”; “¿cómo puedo superarlo de un modo constructivo?”. Toda la persona reaccionará de un modo radicalmente diferente ante ellas. Sucintamente, puede formularse de este modo: en cualquier crisis, *no hay que centrarse en el problema, sino en la oportunidad*; no añorando lo perdido, sino abriéndose a lo que promete.
- El *lenguaje* no solo describe, sino que crea nuestra realidad, afectando a las emociones y los estados de ánimo. Basta que una persona cambie la frase “esto es algo espantoso”, por “esto es un inconveniente”, para que note, aunque sea ligeramente, un cambio en su mundo emocional. El propio doctor Alonso refiere un experimento reciente en el que a un grupo se le pidió que observara una serie de palabras de tipo negativo que se les iban proyectando: “imposible”, “complejo”, “insuperable”, “peligroso”, “desagradable”, “atemorizador”; y se les tomó una muestra de la saliva. A continuación, se modificaron las palabras por estas otras: “posible”, “superable”, “accesible”, “capaz”, “valioso”; y se volvió a tomar la muestra. Los resultados fueron notables: en el primer ejercicio, el grupo presentó un marcado aumento de cortisol; en el segundo, un descenso. Usar palabras llenas de negatividad, no solo no nos va a ayudar a resolver los problemas, sino que nos lo va a hacer mucho más difícil. Las palabras tienen el poder de “crear” realidades, más aún, si tenemos en cuenta que el inconsciente no tiene sentido del humor, y que al ego le encantan las exclamaciones (exageraciones), en las que busca fortalecerse, aunque sea con la negatividad; en realidad, lo que está consiguiendo con ello es incrementar el problema y la dificultad de superarlo.

- Aunque podamos hablar separadamente del cuerpo, del psiquismo o del espíritu, lo cierto es que somos una unidad, en la que todo repercute en todo. Del mismo modo que nuestros pensamientos llegan a modificar incluso nuestra predisposición genética, el *cuerpo* influye también en el funcionamiento de la mente. *Si somos capaces de sentir –no pensar– nuestro cuerpo y logramos permanecer en contacto con él, notaremos cambios en nuestra forma de percibir y de razonar.* Dejando aparte el hecho, comprobado recientemente, de que el movimiento del cuerpo – hacer ejercicio, el simple caminar– produce un aumento de la generación de neuronas en las áreas cerebrales que son necesarias para llevar a cabo nuevos aprendizajes, la atención al cuerpo nos ayuda a venir al presente, así como a reducir o incluso acallar el movimiento mental. El cuerpo es la puerta grande que nos trae al presente; y la llave que la abre es la sensación.

Estar atentos al propio cuerpo, sintiéndolo, es el modo de estar conectados conscientemente a la Vida y a la Presencia. No se trata, por tanto de algo opcional: aunque resulte a primera vista extraño, debido a la educación que hemos recibido, *no es la mente la que nos trae al presente, sino el cuerpo.* Basta sentirlo para venir aquí y ahora, conectando con la Presencia que somos.

En ocasiones, cuando en los talleres de meditación se proponen ejercicios de escucha del propio cuerpo, no es extraño que haya personas que lo vean *solo* como “relajación” –como algo de menor importancia, comparado con la meditación o la oración, por ejemplo–. La verdad es, más bien, la contraria: la *escucha atenta del cuerpo, cuando lo sentimos sin pensarlo*, nos trae, por sí misma, al presente y nos introduce en nuestra verdadera identidad y en el más profundo Silencio contemplativo.

- Dentro de la escucha del cuerpo, merece destacarse la atención a la *respiración*. La respiración consciente es, probablemente, *la herramienta más poderosa para venir al presente*, haciéndonos crecer en concentración. Gracias a ella, notaremos cómo se reduce la actividad mental, liberándonos de todas aquellas cavilaciones y rumiaciones que no hacían sino agravar las dificultades en las que nos introduce nuestro ego.

La atención a la respiración o *respiración consciente* tiene una mágica virtualidad: *conecta instantáneamente tres realidades básicas* para una vida unificada, armoniosa y plena: la mente, el cuerpo y el presente.

En una entrevista concedida hace unos años, el doctor Mario Alonso afirmaba lo siguiente: “*Se ha demostrado en diversos estudios que un minuto entreteniendo un*

pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. El distrés, esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal. Tiene la capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje localizadas en el hipocampo. Y afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riego sanguíneo aquellas zonas del cerebro más necesarias para tomar decisiones adecuadas.

Un valioso recurso contra la preocupación es llevar la atención a la respiración abdominal, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios”⁶.

Por su parte, Jeffrey Brantley, advirtiendo hasta qué punto un pensamiento puede inducir una reacción del organismo, insiste en la necesidad de “ser consciente de tus pensamientos y aprender a dejarlos estar en lugar de identificarte con ellos”⁷. Y propone para ello atender a la propia respiración.

Ahora bien, atendemos a la respiración, no para “olvidarnos” del pensamiento o sentimiento molesto –habíamos dicho que la evitación termina resultando perjudicial–, sino para “anclarnos” en nuestra verdad. Desde ella, atenderemos, simultáneamente, ambas cosas: la respiración y el pensamiento (o sentimiento). Poco a poco, este último se irá diluyendo, como nube pasajera. La atención a la respiración, situándonos en nuestra verdadera identidad, logra que la mente se silencie, y que aun los pensamientos o sentimientos más “amenazadores” se vean como lo que son: “historias mentales”.

- Si, improvisadamente, alguien nos preguntara dónde “localizamos” nuestro yo, es probable que nuestra respuesta fuera: “en la cabeza”. Eso indicaría que vivimos, en general, identificados con nuestra mente –con una “idea del yo” que creemos ser–, en el mundo de los pensamientos y del runruneo mental. Lejos del cuerpo, estamos también lejos del presente y de la atención; lejos, por tanto, de la vida.

Un aprendizaje básico, en este terreno, consiste en “bajar” de la cabeza al vientre (*hara*), del mundo de las ideas al lugar de la vida, de la dispersión superficial al “centro vital”.

Para ejercitarnos en este paso, podemos llevar la *atención* a la zona del vientre –sabemos que, para nosotros, existe aquello en lo que ponemos la atención–, sintiendo ese lugar y reconociéndonos en él.

Resulta sumamente gratificante y liberador experimentar que podemos realizar

todas nuestras actividades *desde* ese lugar: podemos caminar, trabajar, comer, relacionarnos..., no desde la inercia o rutina; tampoco desde las ideas de lo que tiene que ser, sino desde el *hara*, habitando conscientemente lo que hacemos en cada momento.

El *hara* es el lugar donde nos encontramos con nosotros mismos en profundidad. La vida, el centro de nuestra identidad psicológica, las presencias de los otros, la paz profunda...: todo eso se nos regala en él⁸. En la medida en que nos reconocemos en nuestro centro –porque llevamos nuestra atención a la zona del vientre–, crece nuestra calidad de presencia, al mismo tiempo que nos desidentificamos de la mente... Empezamos a vivir en atención creciente, en una mayor plenitud de presencia en todo lo que hacemos y, en ese mismo movimiento, el yo empieza a ser trascendido⁹.

Es claro, como ha quedado subrayado especialmente en este último punto, que cada una de esas herramientas requiere, al menos, un cierto nivel de atención, para que pueda ser eficaz. De hecho, sin ella, no pueden funcionar. En realidad, tanto la escucha del cuerpo como de la respiración no son sino prácticas de atención. Pero, por ser un medio absolutamente decisivo en todo lo que venimos planteando, el cuidado expreso de la *atención (o consciencia) plena (mindfulness)* necesita una referencia especial.

1 . A. DAMASIO, *Y el cerebro creó al hombre*, Destino, Barcelona 2010, p. 176.

2 . Este es uno de los temas en los que se detiene F. TORÁN, *Mente cuántica. Un proyecto hacia la felicidad*, Corona Borealis, Málaga 2011. Me parece un libro interesante porque, sorteando la trampa de la pseudociencia (o las trasposiciones, indebidas y apresuradas, del campo de la física cuántica a la espiritualidad), analiza “convergencias” entre ambas, que no dejan de ser sugerentes.

3 . E. TOLLE, *El silencio habla*, Gaia, Madrid 2003, p. 111.

4 . M. ALONSO, *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, Plataforma, Barcelona 2010, pp. 83-112.

5 . De hecho, la única respuesta “eficaz” a la pregunta del “¿por qué me tiene que ocurrir esto?”, sería sencillamente: “¿y por qué no?”. Descolocando a la mente –como si de un *koan* se tratara–, puede hacer que nos situemos en otro nivel más profundo, el nivel de la humildad, la aceptación y la rendición a lo que es, el lugar donde es posible la sabiduría.

6 . Entrevistado por Ima Sanchís, en *La Vanguardia*, del 18-10-2004.

7 . J. BRANTLEY, *Calmar la ansiedad. Descubre cómo el mindfulness y la compasión pueden liberarte del miedo y la angustia*, Oniro, Barcelona 2010, p. 63. En este libro pueden encontrarse diversas prácticas de *mindfulness*, para ejercitar la atención plena, muchas de ellas basadas en la consciencia del cuerpo y de la respiración. Prácticas similares también en C.K. GERMER, *El poder del mindfulness*, Paidós, Barcelona 2011.

8 . Más allá de los movimientos mentales o emocionales, en lo profundo nos habita una paz estable. Esa paz, como tantas otras cosas, no es cuestión de voluntad, sino de “lugar”: la hallamos en nuestro “centro vital” o *hara*. No hace mucho, un amigo me comentaba que, en guaraní, “paz” se dice “*py’a guapy*” que, literalmente,

significa: “entrañas sentadas”.

- 2 . Sobre el *hara*, sigue resultando muy interesante el librito de K.G. DÜRCKHEIM, *Hara, centro vital del hombre*, Mensajero, Bilbao ⁵1995.

7

LA PODEROSA EFICACIA DE LA ATENCIÓN PLENA(MINDFULNESS)

“Cambia tu forma de ver las cosas y cambiarán las cosas que ves”.

(Wayne Dyer)

Mindfulness es “saber lo que estás experimentando mientras lo experimentas”.

(Guy Armstrong).

“El eterno presente es el espacio dentro del que se despliega la vida, el único factor que permanece constante. La vida es ahora. No ha habido nunca un momento que no fuera ahora, ni lo habrá jamás. Nada existe fuera del ahora”.

(Eckhart Tolle)

“El presente no es algo cronológico, es lo que contiene al tiempo”.

(Laurence Freeman)

El capítulo anterior nos había introducido en la decisiva cuestión de la atención plena. Nos centraremos ahora en este tema, ya que, *en la práctica de la misma, se nos regalará la libertad interior y el acceso a lo que realmente somos.*

Empecemos con unas palabras sabias: *“La atención es la moneda más valiosa que tengo para pagar la libertad interior”*, decía G. Gurdjieff. Y tenía razón: donde pongamos la atención, estará nuestra vida (o nuestra falta de vida). La manera en que enfocamos nuestra atención es fuente de equilibrio o de desequilibrio, de serenidad o de angustia, de calma o de agitación, de odio o de amor, ya que nuestras emociones serán radicalmente diferentes¹.

Hablábamos más arriba de las diferentes “habitaciones” en que nos podemos encerrar y de las consecuencias que se derivan de ello para nuestro estado emocional. Pues bien, lo que realmente nos hace estar en una u otra de esas “habitaciones” es la atención que – consciente o inconscientemente– ponemos en ellas. Dicho de un modo más tajante: la serenidad no viene de vivir en unas supuestas circunstancias “ideales”, sino de la capacidad de mantener centrada la atención, aun en medio de la dificultad, en aquello que es lo más constructivo. En ese sentido, puede afirmarse que *el cuidado de la atención es el precio de nuestra libertad*; no se puede ser libre, si no se es dueño de la propia atención.

Planteado desde el ángulo inverso, significa reconocer que *una mente vagabunda o*

errática es fuente de esclavitud y de sufrimiento, que nos mantiene a merced de sus interminables vaivenes sin sentido.

Los maestros espirituales han insistido siempre en la importancia decisiva de ser dueños de la propia mente, es decir, de *mantener una atención constante*, siendo conscientes de los pensamientos y sentimientos que pululan por nuestro campo de consciencia, advirtiéndolo su presencia en el momento mismo en que aparecen.

Eso es, exactamente, meditar: aquietar los movimientos mentales, gracias a la atención a aquello que está aconteciendo aquí y ahora; de ese modo, la práctica meditativa se convierte en una forma de vida, en una forma de ser, caracterizada por vivir habitualmente en el momento presente, del que surge –como veremos más adelante– la percepción de nuestra identidad más honda (transpersonal), que trasciende el yo mental o psicológico.

Eso significa vivir “despiertos”: estoy despierto en tanto en cuanto soy consciente de las “películas” que en todo momento circulan por mi campo de consciencia; no las reprimo ni me identifico con ellas, únicamente observo su corto recorrido, sin abandonar mi lugar de “observador”. Meditar no es una técnica o un método, sino *una forma de vivir caracterizada por la consciencia plena de lo que acontece en cada momento*, en contraste radical con aquella otra forma de vivir marcada por la ignorancia, la confusión y el sufrimiento, característica de la mente pensante (o no observada).

Cuando la medicina y la psicología descubren la meditación

Lo más novedoso, sin embargo, es que ahora no son solo los maestros espirituales, sino los profesionales de la salud mental –médicos, psiquiatras y psicólogos– los que están descubriendo la potencialidad de la meditación, de cara a garantizar una buena salud psicológica, previniendo el estrés, la ansiedad, la depresión y, en general, todos aquellos trastornos relacionados con un funcionamiento exageradamente cerebral. Como ha escrito el psicólogo C. Germer, *“los científicos descubrieron la meditación en los años setenta, y ahora es uno de los métodos más exhaustivamente investigados de todos los que utiliza la psicoterapia”*².

Los neurocientíficos, por su parte, nos están ratificando que aquello en lo que pensamos y en lo que concentramos nuestra atención con más frecuencia es lo que nos define a escala neurológica.

En otro lugar, he hecho referencia a estudios recientes, según los cuales, meditar puede resultar más efectivo para prevenir recaídas en la depresión que la misma medicación³. En ese mismo texto, aludo al *“Programa de reducción del estrés basado en la atención plena”* (PREBAP) [en inglés, MBSR: *Mindfulness-Based Stress Reduction*], puesto en marcha por el doctor Jon Kabat-Zinn, que se ha revelado sumamente satisfactorio, y al programa de *“terapia cognitiva basada en la plena consciencia”* (MBCT por sus siglas en inglés: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*).

A partir de esos trabajos pioneros –del propio Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Richard Davidson, Michael Posner, Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale, Vicente Simón, Mario Alonso, Jeffrey Brantley, Ronald Siegel, Christopher Germer, Fabrizio Didonna...–, cada vez más se está extendiendo la práctica de la meditación o, como les gusta llamarla en ámbitos angloamericanos, de la *“atención (o consciencia) plena”* (*mindfulness*)⁴. Probablemente porque están experimentando que, como escribe el propio Kabat-Zinn, *“el entrenamiento meditativo puede afectar a los circuitos neuronales responsables del procesamiento emocional del cerebro, y pone de manifiesto la gran neuroplasticidad del cerebro en respuesta a la experiencia y el entrenamiento”*⁵. Por eso mismo, la práctica de la atención puede librarnos de nuestra identificación habitual con las emociones destructivas y *desarrollar una inteligencia y un equilibrio emocional* que aumente, en suma, nuestra felicidad⁶.

Esos mismos estudios están demostrando que las personas que se han entrenado en meditación tienen un aumento de grosor en la corteza prefrontal izquierda que, como decía en el capítulo anterior, resulta clave a la hora de experimentar emociones positivas

como la alegría, el entusiasmo o la serenidad.

Durante la meditación, se activan las zonas mediales de la corteza prefrontal, lo cual hace que se modulen las emociones producidas en las estructuras subcorticales; es decir, se aquieta la agitación emocional. Con lo que venimos a descubrir que las emociones dolorosas, si las afrontamos con bondad hacia uno mismo, pierden gran parte de su efecto destructor. Sufrimos, pero no nos hundimos. No es extraño que, en esos estudios a los que hacía referencia, se haya demostrado que, en solo ocho semanas de práctica de meditación, se hayan producido cambios apreciables.

La eficacia decisiva de la práctica de la atención plena se comprende con facilidad cuando tenemos en cuenta que *“atención plena” es exactamente lo opuesto a “divagación mental”*, en la que nos vemos tan frecuentemente perdidos, traídos y llevados, arrastrados en definitiva por una “mente de mono” siempre inquieta y sin control. “El *mindfulness* o atención plena –escribe C. Germer– es un tipo especial de consciencia que nos permite mantenernos anclados a salvo en nuestro cuerpo cuando las condiciones se vuelven difíciles”⁷.

La *atención plena* es una *consciencia del momento presente, amistosa y carente de juicio*; un *darse cuenta* de la experiencia presente con *aceptación*. Con ella, no buscamos suprimir malestares; en realidad, no buscamos lograr ningún objetivo, sino sencillamente *estar atentos*. Gracias a ella, los problemas no desaparecen, pero crece nuestra capacidad de afrontarlos. Se trata, sencillamente, de *aprender a convivir con nuestra experiencia*, sea cual sea la que se presente. Y es una consciencia amistosa, es decir, no juzga lo que aparece; *simplemente, lo atiende: sin reprimirlo y sin reducirse a ello*.

A falta de esa atención, no somos en absoluto dueños de nuestra persona; ni siquiera usamos nuestra mente para pensar. Lo que ocurre realmente es que, más que pensar, “somos pensados”, a veces de una manera tan compulsiva e incontrolable como agudamente dolorosa.

La mente nos tiraniza en la misma medida en que “va por libre”, es decir, siempre que no es observada. De esa mente no observada es de donde surge todo sufrimiento emocional, incluidos los funcionamientos psicológicos y mecanismos mentales autodestructivos. Los pensamientos perturbadores no pueden existir si no se les presta atención, es decir, si no se alimentan recreándose en ellos.

La atención sanadora empieza, pues, con la observación de la propia mente. Observarla significa que hemos empezado a poner nuestra atención en ella y que, en esa

misma medida, hemos tomado distancia de su cháchara interminable.

“Atención” y “pensamiento no observado” se excluyen mutuamente. Por eso, basta atender a la mente –sin dejarse involucrar en ella–, para que el pensamiento se detenga. Ahora bien, para que sea tal observación, es preciso mantener en todo momento la *distancia* con respecto a cualquier contenido mental que pueda aparecer. Porque no se trata de querer modificarlos o eliminarlos, sino simplemente hacerse consciente de ellos. Si no se pierde la distancia, pronto caeremos en la cuenta de dos fenómenos igualmente importantes: 1) los pensamientos van ralentizándose, hasta silenciarse por completo; 2) emerge una percepción distinta y nueva de nuestra propia identidad: de pronto, constatamos, con una sensación de gran libertad interior, que no somos nuestra mente, sino “Eso” que la observa; no somos los pensamientos, sino la Consciencia en la que aparecen; no somos el “yo mental”, sino la Presencia atemporal e ilimitada, el “Yo Soy” universal, que compartimos con todo lo que es; no somos “algo” que se ve afectado, sino la “Nada” que queda cuando no nos identificamos con ningún objeto mental o emocional.

De la misma manera que observamos nuestra mente y, así, llegamos a reconocer su carácter de “objeto” –como un “órgano” más– dentro de lo que somos, podemos dirigir nuestra atención directamente hacia el “yo” que creíamos ser. Como dijera Edgar Cayce, *“observar es aprender a apartarse a un lado y verse pasar a uno mismo”*.

Al observar cualquiera de nuestros yoes –el yo solo existe acompañado de un adjetivo: yo asustado, airado, triste, preocupado, juzgador, violento...–, nos veremos sorprendidos por el mismo descubrimiento: ese yo al que podemos observar no constituye nuestra verdadera identidad; es solo el actor de una película que habíamos confundido con la realidad. Por tanto, en la medida en que nos liberemos de la mente no observada, estaremos liberándonos del ego.

De un modo y otro, gracias a la observación-atención, empezamos a entrar por el camino de la calma y la serenidad, la ecuanimidad y el gozo, la maestría en ser dueños de nuestra vida y la libertad interior, la consciencia de quienes realmente somos y la plenitud...

La práctica transformadora de la atención plena requiere que nos vayamos haciendo diestros en su aplicación a todo tipo de contenido mental que aparezca en nuestro campo de consciencia. Sea un dolor físico, sea angustia o sea euforia.

¿Qué hacer? No identificarnos con nada de ello y no evitarlo, sino atenderlo bondadosamente, por más miedo o rechazo que nos produzca. No sería extraño que nos

hubiéramos pasado toda nuestra vida tratando de evitar algún tipo de sentimiento que nos resultaba incómodo, molesto o angustiante. La atención plena nos invita ahora a mirarlo y acogerlo con bondad..., hasta que seamos capaces de convivir con él amistosamente. Ese día el miedo al sentimiento antes rechazado desaparecerá.

¿Cómo hacerlo? Lo más eficaz suele ser empezar por la respiración consciente y anclarse en ella, como medio para venir al presente. A partir de ahí, observamos el sentimiento que se haya presentado. La observación atenta nos permitirá percibir el “espacio” que lo rodea, y que nos impide identificarnos con él. De un modo similar se puede proceder cuando se trata de una sensación puramente corporal de dolor físico: lleva a él tu atención amorosa, sin añadir ninguna historia mental, y permanece atento a lo que brota.

Debido a la importancia de esta práctica, me parece bueno introducir unas pautas que puedan facilitar su aprendizaje, bien consciente, sin embargo, de que todo el “secreto” reside en una motivación honda y una perseverancia a toda prueba⁸.



SOLO ESTAR, SOLO SER...

Una forma sencilla de meditar

- Situado/a en la postura adecuada, respira profundamente, *entra en contacto consciente con tu cuerpo*, sintiéndolo, y a través de él, *toma contacto contigo*, *acogiéndote* tal como estés en este momento.
- Lleva toda tu atención, de una forma descansada, sin ninguna expectativa, hacia tu mente: la consciencia que eres *observa* la mente que funciona en ti.
- Al hacerlo, notarás dos cosas contrapuestas:
 - que, por un momento, los pensamientos desaparecen, quedando un vacío mental;
 - y que los pensamientos vuelven incesantemente, hasta un punto que puede parecerte desesperante.

Las dos observaciones son normales; es eso exactamente lo que ocurre. Así que *ten mucha paciencia* y, como si fuera un juego, con toda perseverancia, sé fiel a la práctica.

- Sigue manteniendo *tu atención dirigida a la mente*:
 - nota cómo, sin hacer nada más, únicamente gracias a la atención sostenida, los pensamientos se ralentizan;
 - percibe cómo, en ese momento, queda un “puro estar”, un “puro ser”, sin ningún

- otro añadido;
- gracias a esa misma atención, nota cómo te vas haciendo cada vez más diestro en detectar los pensamientos que aparecen... y toma consciencia del *espacio* que hay entre pensamiento y pensamiento.
 - Esa maestría *te hará cada vez más dueño de tu mente*. Ser dueño de la mente y, por tanto, libre, significa que *la atención gana la batalla a los pensamientos*, no porque luche contra ellos, sino sencillamente porque los detecta al instante. En cierto modo, podría decirse que se trata de una “carrera” entre la *atención* y el *pensamiento*: el que es sorprendido es el primero que muere; y según quien gane en esa carrera, las repercusiones en nuestra persona y en nuestra vida serán diametralmente opuestas:
 - *Si es el pensamiento el que gana* –porque la atención no advierte su presencia–, este se adueña de la situación, nubla la consciencia y te dirige como una marioneta, a la vez que te mantiene en la ignorancia de quien realmente eres y, por tanto, en el sufrimiento, porque te hace identificarte con él y con sus “historias mentales”.
 - *Si gana la atención*, el pensamiento (sentimiento o emoción) es detectado en el instante mismo en que aparece; de ese modo, te mantienes a distancia y en ningún momento te identificas con él: como si fueran nubes pasajeras –en realidad, eso es lo que son–, *los pensamientos se van, queda la atención*. Y tú das “un paso atrás” de los pensamientos, *te reconoces en la Consciencia que eres* (esa, y no el yo, es tu verdadera identidad) y te habitúas a permanecer en ella.
 - Con todo, dado que la mente es muy sutil, todavía tiene reservada *una última trampa: pensar que no pensamos...* Solo la superaremos en la medida en que nos dejemos permanecer en el “estar desnudo”, en la atención-sin-objeto, en la “Nada” que somos. La meditación surge cuando no hay empeño por conseguir nada. Y será tanto más profunda y viva, cuanto más tiempo mantengas descansadamente la atención.
 - La práctica te irá haciendo también capaz de detectar cada vez con más facilidad el *espacio entre un pensamiento y otro*. Poco a poco, esas pausas se irán prolongando, las “brechas” entre los pensamientos serán cada vez más largas. Pero todo esto hay que hacerlo “sin esfuerzo”, en una atención descansada. Cuando nos familiaricemos con ellas, es probable que concluyamos como un antiguo místico: “*Dios es el intervalo existente entre dos pensamientos*”.
 - *Pausas entre pensamientos*. Quien no se ha detenido a observar el funcionamiento

de su mente pensará que los pensamientos aparecen encadenados uno tras otro sin solución de continuidad. Pero eso no es así. Un pensamiento es un “objeto” –una nube en el espacio–, que tiene un inicio, un desarrollo y un final; tras él, aparece una pausa..., y así sucesivamente. Experimentalo: a mayor atención sostenida, más percepción de que los pensamientos aparecen distanciados los unos de los otros. Percatarse con atención plena de la presencia de los espacios entre pensamientos es requisito fundamental para comprender la meditación..., porque *esa “pausa” o “espacio”*, además de constituir un *intervalo de luz, comprensión y descanso*, es ya una *experiencia inmediata de No-dualidad*. Prueba a permanecer alerta –en atención plena– a la espera del pensamiento próximo a surgir.



Poner consciencia, quitar pensamientos

Gracias a esa práctica perseverante, empieza a ocurrir que –como señala Andrés Fernández Roseñada– emociones como la ira, la angustia o los impulsos incontrolados serán cada vez menos dueños de la persona que se ha adiestrado en observar el nacimiento de los pensamientos y sentimientos en su campo de consciencia, sin dejar que sean estos los que se adueñen de la consciencia (o atención). Progresivamente, “*con la práctica meditativa detectarás el ruido mental y verás nacer una disciplina interior; percibirás poco a poco la presencia de los pensamientos hasta su total extinción, mejorará la relación contigo mismo y con el mundo, ya que esta disciplina abarca el cuerpo, la mente y el espíritu*”².

La clave –quiero insistir en ello– radica en la capacidad de detenernos y observar lo que aparece, fundamentalmente el deseo (porque la insatisfacción característica del yo se manifestará así): deseo de comer, de beber, de ir a un sitio, de juzgar, de tener razón, de convencer a alguien, de poseer algo (algo que ver, oír, oler, gustar, tocar, sentir). La observación del deseo –*sin condenarlo y sin ceder a él*– produce comprensión, libertad –porque dejamos de identificarnos con él– y genera compasión..., a la vez que nos permite conectar con nuestra fuerza interior, que podrá liberarnos de la compulsión por secundarlo. Lo mismo vale para la ira, la aversión o el miedo. Gracias a la observación desapegada y sin juicio, cambiará completamente nuestra relación con todo ello: seremos más libres, más sabios y más bondadosos.

De esta manera, se opera, poco a poco, un “vaciamiento” de la mente, un silenciamiento del yo: es la atención plena que, variando incluso los puntos de unión de nuestras neuronas, terminará modificando nuestros desajustados funcionamientos mentales; ahí están, alcanzando también nuestra dimensión física, las fuerzas sanadoras y transformadoras de nuestra vida; ahí vamos siendo capacitados para percibir nuestra verdadera identidad.

La conclusión no puede quedar más patente: *la clave radica en ganar el dominio de nuestra atención*, manteniéndonos presentes en el aquí y ahora, poniendo los medios que, gracias a una *práctica perseverante*, nos vayan haciendo diestros en ese arte, en el que nos jugamos nada menos que la calidad de nuestra vida y el encuentro con nuestra verdadera identidad.

Es claro, por lo demás, que *la atención únicamente puede vivirse en el momento presente*. Cualquier escape al pasado o proyección al futuro no es sino una claudicación a la mente errática. Eso no significa que no se pueda programar el futuro; significa, más

bien, que la programación no requiere huir del presente. Estando conscientemente aquí y ahora, atendiendo a lo que ocurre, logramos salir de la maraña del pensamiento que nos aturde, del parloteo mental interminable y agotador, y vivimos en la atención que descansa: *quitamos pensamiento inútil y ponemos consciencia* en nuestra vida.

Con todo, la práctica de la atención plena y de la meditación es un trabajo arduo, que requiere motivación auténtica, tesón y perseverancia. Porque el yo rehúye la atención y usará infinidad de estratagemas de todo tipo para evitarla. La razón es sencilla: el yo es un mono inquieto, necesitado de entretenimiento permanente. La atención, al detener el pensamiento, supone literalmente su muerte, ya que sin pensamiento no hay yo.

Pero, *gracias a la práctica de la atención plena, no solo conquistamos nuestra libertad, sino que se nos regala la percepción de nuestra verdadera identidad*, es decir, somos conducidos *del ego a la Presencia*, del “yo particular” con el que nuestra mente se identifica, al “Yo Soy” que trasciende los límites mentales.

Como decía más arriba, la atención nos desvela que no somos el ego que nuestra mente nos hacía creer, sino la Consciencia que lo observa y de la que surge, la Presencia que, sencillamente, *es*.

A partir de ahí, se opera en nosotros el “paso” que nos va desapropiando del ego para crecer en consciencia y reconocernos como Presencia. Sin embargo, apenas lo iniciemos, notaremos fuertes resistencias: el yo rehusará a dejar de ser el protagonista y nos veremos, con más frecuencia e intensidad de la que nos gustaría, atrapados y reducidos a él. ¿A qué se debe esa resistencia que aparece por todos los lados y disfrazada de mil maneras?

La respuesta es sencilla: desde el inicio de nuestra historia psicológica, hemos tomado al yo como nuestra verdadera identidad, asumiendo como propio –de una manera “personal”: *¡habíamos confundido la identidad con la personalidad!*– todo lo que a él le ocurriera. La identificación con él nos impide relativizar nada de lo que pueda sucederle, porque partimos del “prejuicio” –hondamente grabado– de que en ello nos va la vida. Y si nos va la vida, no cabe transigir con nada. Desde niños, hemos construido nuestro yo –una “descripción” mental de nosotros mismos– y nos hemos aferrado a él como lo más importante de la existencia, hasta el punto de que vemos cualquier cambio que le afecte como una amenaza de muerte.

Nuestro sentido del yo viene determinado por la cultura en la que hemos nacido y, más profundamente, por el nivel de consciencia en que nos hallamos. Lo cierto es que, a mayor identificación con el yo, más nos tomaremos todo lo que nos ocurra de un modo

“personal”. Nuestra obsesión será la autoestima –siempre precaria, por otra parte– y nuestra preocupación por “*lo mío*” o lo que me ocurre “*a mí*” agravará intensamente nuestra sensación de sufrimiento. Por el contrario, en la medida en que vamos ejercitando la atención plena, “*las preocupaciones por mi salud, riqueza, belleza o autoestima pasan a un segundo plano... Preocuparnos menos por el yo es un gran alivio*”¹⁰.

Es precisamente esa identificación con el yo –nuestra reducción a él– la que nos constriñe, manteniéndonos en la ignorancia y el sufrimiento. Y cuando el sufrimiento resulta para el yo especialmente agudo –debido a su propia carga emocional que tiende a atrapar y a la ansiedad que lo acompaña–, se dificulta enormemente la toma de distancia. *Cuesta conectar con el presente* –porque *la ansiedad es prisa y huida hacia el futuro*– y *con la quietud* –porque *la ansiedad es alteración* en todos los niveles de la persona–.

Pero solo saldremos de esa prisión gracias a la *comprensión*. Una comprensión que viene de la mano de la atención –tomando distancia y trascendiendo el pensamiento; de esa cárcel nunca se saldrá con la mente, que nos introdujo en ella–, y que es fruto de la transformación/expansión de la consciencia. Gracias a ella, podrá afianzarse en nosotros la sensación de nuestra identidad más profunda, en la que estamos a salvo de los “oleajes” de nuestra mente inquieta, porque percibiremos que no somos las olas, sino el Océano en el que nacen y mueren; no somos las nubes, sino el Espacio por el que circulan; no somos el ego, sino la Consciencia que en él se expresa, la Presencia única, sin forma, de infinitas formas manifestada...

La *comprensión* es la capacidad –que nace de la consciencia– de atender a las cosas como son, sin poner sobre ellas nuestros recuerdos: ver una flor tal como es, *sin pensar que ya lo sabemos* porque previamente hemos visto otras flores; disfrutar del agua de la ducha, de los pasos que damos al caminar, de los objetos que van saliendo a nuestro paso, de cada encuentro con las personas... Comprendemos cuando, en lugar de pensar, atendemos sencillamente a lo que hay... y *permitimos* que todo sea, aunque nuestro yo lo etiquete como “negativo”. Notaremos que lo que hay en el instante presente es siempre tan pleno, que no necesitaremos nada más.

Cualquier instante, si realmente lo contemplamos sin introducir pensamientos, es una exaltación pura de sí mismo. A ese silencio, a este mismo instante, no hay que llenarlo con nada; está ya “lleno”, es pleno. También el vacío, el dolor... pueden ser contemplados así. *Todo entonces aparece único y lleno de sentido*. Aunque solo podremos estar en la consciencia del instante presente si hay ausencia de pensamientos no observados.

Solemos pasarnos la vida buscando un sentido a la existencia; basta venir al presente para descubrir que él mismo está lleno de sentido –¿qué le falta al presente?–: eso es comprender. (Es claro que, cuando hablamos de “presente”, no hay que entenderlo como un “lapso de tiempo” entre el pasado y el futuro; eso sería solo un “concepto” de presente. No, presente es el no-tiempo, la atemporalidad y, por eso, la plenitud, a la que accedemos cuando atendemos lo que acontece, acallada la mente etiquetadora: eso es la Presencia que es y somos)¹¹.

La práctica de la atención plena nos permite permanecer anclados en el presente. Basta tomar distancia de la mente –respirar hondo y “dar un paso atrás” de la misma–, para que el pensamiento se silencie, emerja la consciencia del momento presente y nos reconozcamos en una Identidad que está infinitamente más allá del ego.

Experimento entonces que, *si me anclo en quien verdaderamente soy, podré observar de un modo ecuánime todo lo que ocurre*; podré mirar al yo que llora o sufre; que ríe o que explota; podré dejar vivir el dolor y sentirlo, sin identificarme con él... Podré, por tanto, *permitir* que todo sea, y podré, finalmente, perdonar.

Esta “nueva” forma de vivir que es la meditación se halla al alcance de todos: únicamente requiere *motivación clara y práctica perseverante*, que pueda ir contrarrestando la poderosa inercia de identificación con la mente, de la que venimos. Y es aconsejable que la práctica sea *formal e informal*: que reservemos espacios y tiempos dedicados a ella –eligiendo el momento, el lugar y el modo que más nos lo faciliten; participando en grupos, encuentros o talleres donde practicarla con otros durante periodos de silencio más prolongados–, y que vivamos en el día a día cuidando la atención consciente, viniendo al momento presente y observando todo lo que se mueve por nuestro campo de consciencia, especialmente cuando cualquier malestar nos puede indicar que nuestra mente se ha extraviado.

Con todo, para expresarnos con rigor, me parece necesario señalar que *mindfulness* no es lo mismo que *meditación*, aunque tengan puntos de contacto. En esquema, podría representarse de este modo:

Educación la atención <i>Prácticas</i>	Atención plena (<i>Mindfulness</i>) <i>Concentración</i>	Meditación <i>No-dualidad</i>
Prácticas para adiestrar la mente: “La atención es la moneda más valiosa que tengo para pagar la libertad interior” (Gurdjieff).	Ser conscientes de lo que ocurre en el momento mismo en que ocurre; consciencia de la experiencia presente, con aceptación amistosa y carente de juicio.	<i>Estado de consciencia</i> , caracterizado por la <i>no-dualidad</i> . No está al alcance de la mente.

Todo empieza con el ejercicio de *educar la atención*. Se trata de una práctica elemental, si queremos que nuestra vida tenga un mínimo de calidad o de presencia. Solo

gracias a este adiestramiento, podemos habitar nuestra vida y nuestra persona.

Mindfulness apunta a algo más constante o estable, que sería resultado de la práctica anterior: ser conscientes de lo que ocurre en el momento mismo en que ocurre. Tanto de una manera formal como informal, la persona adiestrada es consciente de lo que está experimentado en cada instante, sin evitar nada y sin identificarse con ello: su vida está caracterizada por la ecuanimidad y la libertad interior.

La *meditación*, sin embargo, es un *estado de consciencia* caracterizado por la no-dualidad. No hablamos ya solo de *prácticas meditativas* –en este sentido, podría hablarse sencillamente de *mindfulness*: prácticas que conducen a vivir con atención plena–, sino de la meditación como estado de consciencia, diferente del sueño y de la vigilia. Como tal, no se halla al alcance de la mente –la no-dualidad es transmental–, sino que emerge, de un modo inesperado, cuando la mente se silencia. Es entonces cuando la percepción de la realidad se modifica de un modo radical: el pensamiento aparece como un sueño desde la *visión* que el nuevo estado otorga.

Dicho esto, me gustaría terminar este capítulo, insistiendo en los tesoros incalculables que la práctica de la atención plena encierra: la *libertad interior*, el *acceso a nuestra identidad transpersonal* (transmental y transegoica) y la *sabiduría de la rendición*.

En cierto modo, puede afirmarse que *la Vida está empeñada en que terminemos rindiéndonos a lo que es*; y todo lo que nos ocurre no son sino “mensajeros” que nos lo recuerdan, situaciones que hacen “doblar” la rigidez de nuestro ego para que podamos, sencillamente, abrírnos a la Sabiduría no-dual en la que, más allá del sueño aparente, *todo está bien*.

Rendición es aceptación sin excusas y sin búsqueda egoica. Por eso, tal como escribe Vicente Simón, “*la aceptación implica la desaparición del conflicto que el ego mantenía con la realidad*”¹². Frente a sus exigencias egoicas, se termina produciendo la *rendición a la voluntad de la Totalidad* y que, en lenguaje religioso, encuentra expresión en las ya citadas palabras de Jesús en medio de su crisis más aguda: “*Que no se haga mi voluntad, sino la tuya*” (Mc 14,36).

Si lo aplicamos al tema de las crisis, esto significa que, “*cuando en nuestras vidas se produce el vacío que deja la pérdida, si no recurrimos a llenarlo con resistencia o resignación, puede aparecer lo que subyacía desde siempre, aunque no lo habíamos descubierto: el Ser, donde se encuentra la paz y la plenitud... Incluso si no podemos aceptar la pérdida en sí (lo-que-es), comencemos aceptando nuestra reacción emocional ante ella, el dolor que nos produce. Esa aceptación del dolor será el germen*

del cambio emocional que, con el tiempo, experimentaremos... y se abrirá camino «la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento»¹³.

Realmente, la verdadera aceptación no es sino el fundirse en el instante único de donde brota la existencia; de ahí que únicamente pueda vivirse si venimos al presente. Aceptar es dejarse llevar hasta el fondo de cada experiencia para vivirla con total rendición.

Si el rechazo, la resistencia, la convicción de que aquello que está ocurriendo no debería ocurrir, es la causa originaria de nuestro sufrir, la actitud sabia consiste en abandonar toda lucha, toda resistencia interna. En su lugar, habremos de aprender a abrazar todo lo que surge en nosotros, momento a momento, tal como es. Esa rendición permitirá que la vida fluya sin esfuerzo, hacia su origen...

Pero la aceptación no será posible sin amor, sin una actitud benevolente hacia nosotros mismos. Es decir, para que la atención sea plena –sin juicio, sin huida y con aceptación–, tiene que ser también una *atención amorosa y compasiva*.

- ¹ . Gangaji lo plantea de un modo incisivo: “¿A qué está sirviendo tu vida? ¿Quieres servir al sufrimiento, o quieres servir a la alegría, al amor y a la verdad? *Estás sirviendo a aquello a lo que dedicas tu atención*. El lugar donde pones tu atención revela lo que estás apoyando con tus pensamientos, con las actividades de tu vida, con tus esperanzas, tus frustraciones y tu historia”: GANGAJI, *Tú eres eso*, Sirio, Barcelona 2010, p. 391. (El subrayado es mío).
- ² . C.K. GERMER, *El poder del mindfulness*, Paidós, Barcelona 2011, p. 22.
- ³ . www.enriquemartinezlozano.com/depresion_y_practica.htm
- ⁴ . *Mindfulness* es la traducción inglesa del término pali *sati*, que denota consciencia, atención y recuerdo. En castellano se suele traducir por “atención plena” o “consciencia plena”.
- ⁵ . J. KABAT-ZINN, *La práctica de la atención plena*, Kairós, Barcelona 2007, p. 367. También, J. KABAT-ZINN, *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona 2004 (orig. 1994).
- ⁶ . M.T. MIRÓ – V. SIMÓN, *Mindfulness en la práctica clínica*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011. F. DIDONNA (Ed.), *Manuel clínico de mindfulness*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011.
- ⁷ . C.K. GERMER, *El poder del mindfulness*, Paidós, Barcelona 2011, p. 65. De hecho –sigue diciendo–, “cuando estamos atentos, es menos probable que queramos que la vida sea diferente a lo que es, al menos por el momento”.
- ⁸ . Como la que pedía Teresa de Jesús a sus monjas, en el *Camino de Perfección*: “Han de comenzar, digo que importa mucho y el todo, con una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella (la oración), venga lo que viniera, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, murmure quien murmurare, siquiera llegue allá, siquiera se muera en el camino o no tenga corazón para los trabajos que hay en él, siquiera se hunda el mundo...” (C 21,2), en Santa TERESA DE JESÚS, *Obras completas* (edición preparada por P. Silverio de Santa Teresa), Monte Carmelo, Burgos ⁴1949, p. 366.
- ⁹ . A. FERNÁNDEZ ROSEÑADA, *La meditación. La atención plena y sostenida del presente*, Dilema, Madrid 2009, p. 135.
- ¹⁰ . R.D. SIEGEL, *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*, Desclée De

Brouwer, Bilbao 2011, p. 61.

[11](#) . E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vida en plenitud. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*, PPC, Madrid 2012, pp. 125-138: “Elogio de la Presencia”.

[12](#) . V. SIMÓN, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011, p. 116.

[13](#) . *Ibid.* p.115. La cita última pertenece al Nuevo Testamento: Filp 4,7.

UNA ATENCIÓN AMOROSA Y COMPASIVA

“Cultivar una nueva relación con nosotros mismos, hecha de amabilidad con uno mismo, un sentimiento de relación con el resto de la humanidad y una consciencia equilibrada. Eso es la autocompasión”.

(Christopher Germer)

“La compasión dirigida hacia uno mismo es humildad”.

(Simone Weil)

“Si quieres que otros sean felices, practica la compasión; y si quieres ser feliz tú, practica la compasión”.

(Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama)

Atención (consciencia) y compasión (amor) se reclaman mutuamente. De hecho, cuando se dan unidas, la práctica meditativa –sea formal, en tiempos expresamente dedicados a ella, o informal, a lo largo del día– es profundamente transformadora..., aunque no busque de entrada ninguna “transformación”.

Estabilizar la atención –por ejemplo, llevándola a la respiración o al cuerpo– es un paso importante e imprescindible. Gracias a él, venimos al momento presente. Pero cuando la experiencia que está viviendo la persona es particularmente difícil para ella, ese paso no resulta sencillo. Necesitará acogerse compasivamente, para no huir ni añadir ningún drama mental a la propia experiencia.

La atención plena es la que invita a notar y sentir el dolor, aquí y ahora, sin caer en la trampa de la evitación ni en la cavilación sobre él. Frente a la “dureza” que eso pueda suponer, echamos mano de la compasión hacia nosotros mismos, que nos anima a darnos cariño en medio del dolor. Cuando no es así, suele ocurrir que el modo de afrontar el malestar es más destructivo que el malestar mismo.

Podemos empezar preguntándonos qué es lo que hacemos habitualmente cuando nos sentimos mal, cuando aparece un malestar emocional, un sufrimiento, una incomodidad...; o cuando nos hemos equivocado, cuando hemos reaccionado mal, hemos perdido algo, hemos fracasado...

Con frecuencia, no es extraño que la persona entre en la rumiación sobre lo ocurrido, identificándose y, en no pocos casos, reduciéndose a ello. Rumiación, identificación y reducción son los mecanismos destructivos, que suelen ir acompañados de otros como

autocrítica rigorista, autorreproche, culpabilización, dramatización..., que no hacen sino incrementar el sufrimiento inútil, la insatisfacción y el hundimiento.

¿Cuál es la actitud adecuada? Frente a esas actitudes hostiles hacia uno mismo, en cuanto aparece el malestar, del tipo que sea, tenemos que estar atentos para mirarnos y tratarnos con bondad, en la convicción inquebrantable de que es justo entonces cuando más necesitamos darnos amor. *Poner amor donde hay dolor: eso es la compasión.*

Los términos “compasión” y “autocompasión” resultan con frecuencia ambiguos. En no pocos círculos, el primero suele confundirse con “lástima”, y el segundo con “victimismo”. En este sentido, suele decirse que la autocompasión es un camino directo a la depresión. Y es así, porque, como estamos viendo a lo largo de esta exposición, el victimismo –de la mano de la auto-lamentación– constituye una de las actitudes egoicas más destructivas¹.

Sin embargo, si vamos a la etimología del término, descubrimos que su significado original es otro bien distinto. Com-pasión proviene del latín (*cum-pati*) y hace referencia a la capacidad de sufrir con los otros: es un amor que se activa ante el sufrimiento queriendo aliviarlo o erradicarlo. (Literalmente, la *cum-passio* latina equivale a la συμπαθήθεια [*sym-pathia*] griega).

La autocompasión, por tanto, es ese sentimiento de amor dirigido hacia uno mismo cuando se encuentra en medio del sufrimiento. Y, como decía al empezar este capítulo, eso es lo que necesitaremos para poder vivir la atención en circunstancias que nos resulten especialmente duras o difíciles para nuestra sensibilidad. Sin acogida de sí, la atención puede ser insostenible.

Atención amorosa

La autocompasión –escribe Christopher Germer, en un libro que hace especial hincapié en esta cuestión– *“es la aceptación de nosotros mismos mientras estamos en una situación de dolor..., y es justo lo que se necesita cuando la perspectiva es sombría, y solo queda un débil susurro de esperanza”*².

Y en todo ello parece haber una gran sabiduría, ya que, tanto la aceptación como la autocompasión emergen más fácilmente cuando hemos abandonado el esfuerzo o la lucha por sentirnos mejor. Somos tan paradójicos que gran parte de lo que hacemos para *no* sentirnos mal, hace que nos sintamos peor. Cuando nos hacemos conscientes de ello, es bueno reconocer que ha llegado la hora de pasar de la “mente” –que busca con desesperación encontrar salida a nuestro malestar– al “corazón”, que pueda “cuidarnos” porque sentimos dolor. La autocompasión nos permite situarnos ante él de una manera nueva, más acogedora y compasiva.

Porque, como ha escrito Kristin Neff, una mujer que se ha dedicado a estudiar ampliamente este tema, y cuyos resultados ha plasmado en un magnífico libro, *“la compasión no es más que una manera de relacionarnos con el sufrimiento... La belleza de la compasión radica en que, en lugar de sustituir los sentimientos negativos por otros positivos, se generan nuevas emociones positivas aceptando las negativas... La compasión hacia uno mismo es una poderosa arma de la inteligencia emocional”*³.

Cuando se habla de autocompasión, a algunas personas les da la impresión de que se está potenciando el narcisismo y el egocentrismo. Esto último puede darse, pero no será debido a la autocompasión tal como la entendemos aquí, sino más bien a un sucedáneo compensatorio, al que suele recurrir, como mecanismo de defensa, el sujeto que no acepta toda su verdad o que todavía no es capaz de amarse.

Por un lado, la autocompasión unifica e integra a la persona, porque parte del reconocimiento de la propia verdad, sin escamotear ni esconder nada –eso es la humildad–; por otro, capacita y favorece que se despliegue el amor a los demás y a todos los seres. La compasión genuina es siempre inclusiva. Esa es la razón por la que, quien aprende a amarse a sí mismo –a “tener compasión” de sí–, amará más fácilmente a los otros. El planteamiento es muy simple: compasión es sentir y dar amor a quien está sufriendo, sea uno mismo, sean los demás, cercanos o lejanos.

Pero hay más. La autocompasión, como veremos más adelante, al hablar de la práctica, es una actitud que conecta con el anhelo de ser felices, pero en ningún caso busca potenciar lo que llamamos “yo”, lo cual no sería sino asegurar un mayor malestar

o angustia. Y con ello, vuelve a aparecer, ahora bajo otro ángulo, la cuestión del yo.

Cada día son más los neurocientíficos que afirman que no existe ningún “yo” que pudiera encontrarse en el cerebro. Le darían así la razón a Wolf Singer, del Instituto Max Planck de Frankfurt, cuando sostiene que el cerebro es “una orquesta sin director”. Es cierto que es pura actividad, pero, al menos de momento, no es posible saber dónde y cómo surge una sensación de consciencia separada (o yo)⁴.

Y eso mismo parece ser confirmado por nuestra propia experiencia, cuando observamos con atención. Si vuelvo a lo que experimento un día y otro día –recorriendo quizás los mismos lugares–, tengo que admitir, no solo que las vivencias fluctúan y difieren de un día a otro, sino que *únicamente* hay vivencias o experiencias que aparecen y desaparecen. Ningún yo; tan solo este pensamiento, esa sensación, aquel sentimiento, aquella impresión. Incluso la misma experiencia de la consciencia viene y va. ¿Quién soy yo?

También tenemos todos a nuestro alcance constatar que, cuando sencillamente nos permitimos “estar” –bien porque hemos adiestrado el funcionamiento mental, o bien porque nos encontramos tranquilos, alegres y productivamente ocupados–, apenas hay sensación de “yo” y, por tanto, poca preocupación por él.

En ese mismo “estar” aquí y ahora, en la aceptación de lo que es, realizada en el presente, notamos con sorpresa que, poco a poco, se va disipando la ilusión de que hay “alguien” que pueda aceptar o rechazar cuanto sucede. Como escribe Marisa Pérez, *“solo puede haber aceptación cuando, una vez desecha esta ilusión, percibimos sin lugar a dudas, que mi yo mismo surge cada momento como un suceso más, en un suceder sincrónico con un número infinito de acontecimientos, todos brotando y disolviéndose en la fuente única, despliegue incesante de inteligencia pura.*

*No hay nadie antes de que algo ocurra para esperar, ni nadie después para juzgar; solo hay vida para vivir, un brote de luz para observar. Entonces todo enmudece y vuelve a expresarse, para de nuevo enmudecer”*⁵.

¿Cómo trabajar la atención amorosa? En este mismo capítulo, presentaré una práctica concreta como método para ejercitarnos en la autocompasión atenta. Ahora desearía insistir en la que considero constituye la *actitud clave*, tanto para adiestrarnos en la atención amorosa, experimentando su eficacia benéfica y transformadora, como para favorecer la emergencia progresiva de nuestra Identidad última.

La clave no es otra que la de acoger cualquier pensamiento, sentimiento, emoción que aparezca, como lo que es: un “dato neutro” que aparece en el campo de la consciencia.

Dicho de un modo más concreto y operativo: se trata de no “personalizar” lo que pueda surgir, de que el supuesto “yo” no se lo apropie ni se identifique con ello y, por tanto, de que no caiga en la –para él, apetitosa– trampa de construir una “historia mental” en torno a lo ocurrido.

A lo largo de toda la exposición, tengo cuidado en subrayar que el sufrimiento es provocado por la mente no observada: siempre viene de la mano de alguna historia que la propia mente construye, en la que asumimos un papel con el que nos identificamos. De esta manera, al “personalizar” lo ocurrido –y lo sentido–, lo convertimos en un “drama personal”, que nos resultará muy difícil sortear.

Frente a esta tendencia –profundamente arraigada en el ego, porque constituye un poderoso alimento para él–, tenemos que crecer en lucidez para comprobar que la creencia que personaliza lo ocurrido en un yo no es sino una ficción mental. Ocurre lo que ocurre, surge lo que surge, aparece lo que aparece..., pero realmente no hay ningún “yo” al que le ocurre.

De este modo, al no contarse ninguna historia mental sobre lo sucedido –y *solo entonces*–, es posible mantener la atención en el sentimiento o la emoción despertados, de una manera “neutral” u objetiva: así, se le “permite” estar, envolviéndolo con facilidad en compasión.

No hay “nadie” que se queje, nadie que dramatice, nadie que culpabilice... Solo hay una determinada sensación. Constatamos entonces que la raíz del problema y el nudo que impedía su resolución no era sino el hecho de haberlo “personalizado”. Al haberlo tomado como una “cuestión personal”, el drama era inevitable. Por eso, cuando, gracias a la comprensión, no le añadimos ese carácter, no solo podemos atenderlo objetivamente y nos liberamos del sufrimiento que era consecuencia de aquella misma identificación, sino que empezamos a abrirnos a nuestra verdadera Identidad. El “clic” del despertar se produce, justamente, cuando se descubre que *únicamente hay experiencias, ningún experimentador*.

Realmente, existe una diferencia radical a la hora de trabajar una emoción, según lo hagamos de una manera “experiencial” o “narrativa”: en el primer caso, se la atiende limpiamente, en lo que es; en el segundo, por el contrario, se construye una historia en torno a lo ocurrido.

Esa diferente manera de abordarla, repercute decisivamente, tanto en el proceso, como en el resultado. Ambos se verán completamente alterados en el momento mismo en que se introduce el “yo” apropiador del sentimiento. En lo concreto: una cosa es constatar

una sensación de “abandono”, y otra diametralmente distinta es decir que “me siento abandonado, lo que me han hecho, y lo que me va a ocurrir a partir de ahora...”. Estas “historias”, que giran siempre en torno al “yo”, son las que aseguran una preocupación creciente y un sufrimiento permanente y estéril. La simple constatación neutral, por el contrario, es fuente de libertad y, en la misma medida, de desidentificación del propio ego.

La práctica sostenida en este modo liberador de reconocer y aceptar todo lo que aparece en nuestro campo de consciencia, desde una actitud de atención amorosa, sin construir historias mentales sobre ello, posibilita y favorece que, en algún momento, el yo –nuestra identificación con él– “caiga” y quede sencillamente el “espacio consciente” que realmente somos. Eso es el despertar, que vendrá acompañado de los rasgos que lo caracterizan: descanso, liberación, plenitud, gozo y compasión.

Pero no busques “conseguirlo” –¡de nuevo, el yo insatisfecho y ansioso!–. Basta que, siempre que pueda acecharte esa trampa, traslades la atención de cómo *querías sentirte* a cómo te *sientes*. Nombra las sensaciones, acéptalas, no las evites... y no las “personalices”: son “objetos” en tu campo de consciencia. Envuélvelas con atención amorosa: la Consciencia que eres las comprende y las acoge, a la vez que te envuelve en su amor.

De este modo, la aceptación, la atención plena, el silenciamiento mental, el habitar el presente y la (auto)compasión... convergen, de un modo admirable y simultáneo, no solo para liberarnos del sufrimiento inútil, sino para hacernos descubrir nuestra identidad más profunda.

Porque, en realidad, al “mantener la consciencia”, sin identificación con las historias mentales, lo que realmente se está produciendo, no es solo ni sobre todo que tu “yo” hace algo diferente, sino que *la consciencia se hace consciente de sí misma*. Y, cuando eso acontece, se deshace la ilusión de la separación entre el perceptor y lo percibido. *Conocedor y conocido se descubren fundidos en la Unidad*, o mejor, abrazados en la No-dualidad.

Para vivir la atención amorosa, pueden ser útiles las dos prácticas que se proponen a continuación, y que proceden del budismo tibetano: *mettā* y *tonglen*.

***Mettā*: amabilidad afectuosa**

El término pali *mettā* –el pali es la lengua en la que se recogieron originariamente las palabras del Buddha, en el siglo I a.C., unos cuatrocientos años después de su muerte– puede traducirse como “amabilidad afectuosa”, “bondad amorosa”, “benevolencia” o, de un modo más extenso, “amor universal, desinteresado y omniabarcante”.

Si bien *mettā* tiene un carácter inclusivo y universal, aquí propongo ejercitar esa amabilidad afectuosa hacia uno mismo, especialmente cuando se hace presente el dolor, la incomodidad o cualquier tipo de malestar.

Se trata de una práctica que posee una profunda eficacia transformadora. Visualización, palabras, sentimiento: todo contribuye a que la persona puede vivir una atención amorosa al malestar despertado sin dejarse atrapar por él. Personalmente, es la que me ha resultado, no solo más inmediatamente gratificante, sino más eficazmente liberadora de sentimientos que podían tenerme apesadado.

La eficacia se explica por un doble motivo: por la vivencia de la atención –y en esto no difiere de cualquier otra práctica de *mindfulness*– y del amor. Suele decirse que solo es efectivo lo afectivo. El amor ablanda aquello que se había endurecido en nosotros a causa del dolor y, al hacerlo, posibilita la autoacogida y disminuye la dependencia de nuestra necesidad (infantil) de ser amados. Es claro que, si no somos capaces de amarnos a nosotros mismos, nos sorprenderemos “mendigando” el amor de los demás, o resentidos porque no nos lo otorgan.

En concreto, se trata de vivir, simultáneamente, la atención y el afecto. Gracias a la primera, nos hacemos conscientes de lo que ahora hay (ocurre), sin caer en la trampa de construir una historia personal sobre ello. Puedo reconocer, por ejemplo, el malestar que aparece, pero sin “personalizar” *el daño que (me) han hecho*. La atención plena es la capacidad de sentir nuestro dolor y *quedarnos fuera del drama*, porque hemos visto que, en realidad, no hay ningún “yo” que pudiera sentirse agraviado.

Pero, al mismo tiempo, dirigimos afecto hacia nosotros mismos..., porque hay dolor. De hecho, es probable que todos hayamos experimentado que, cuando se hace presente el malestar, en cualquiera de sus formas, y *lo acogemos con limpieza*, la amabilidad y la compasión hacia uno mismo fluyen con facilidad. Si prestamos atención a nuestra vulnerabilidad, sin añadidos de historias mentales, la compasión surgirá. Del mismo modo que cuando escuchamos con atención a alguien que sufre, si no juzgamos, llegará un punto en que, espontáneamente, brotará en nosotros una cercanía compasiva hacia él.

Así, al conjugar esa doble actitud, vivimos una “consciencia amorosa” o “compasión

atenta”. La autocompasión, en contra de lo que pudiera parecer, vuelve al yo más flexible. Y, gracias a la atención plena, termina disolviéndose. Por eso, lo que queda, en el ejercicio de esta práctica, no es un yo más egocentrado o narcisista, sino pura Consciencia amorosa y compasiva: solo Compasión. Y experimentaremos lo que ha descrito admirablemente Pema Chödrön: *“Cuando empiezas a contactar con tu corazón o a dejar que otros contacten con él, empiezas a descubrir que no tiene fondo, ni final, que es enorme, inmenso e ilimitado. Empiezas a descubrir cuánto calor, delicadeza y espacio hay en su interior”*⁶.

Esta es una guía posible:



PRÁCTICA DE LA AMABILIDAD AFECTUOSA HACIA SÍ MISMO

(Modalidad 1)

- Cierra los ojos y lleva tu atención a la zona del corazón.
- Haz tres respiraciones lentas, profundas y relajadas, desde el corazón.
- Fórmate una imagen de ti mismo/a: observa tu postura como si te estuvieras viendo desde fuera. Siente las sensaciones de tu cuerpo. Y coloca amorosamente la mano sobre tu corazón.
- Conecta con el deseo de vivir en paz y feliz: *“Así como todos los seres desean ser felices y estar libres del sufrimiento, que yo sea feliz y esté libre de sufrimiento”*. Permítete sentir el calor de esa intención amorosa.
- (Si detectas una sensación dolorosa, lleva amablemente tu atención hacia ella y siéntela. No tejas ninguna historia a su alrededor; sencillamente, siéntela. *Coloca tu mano en el lugar de tu cuerpo donde se localice la sensación, o directamente sobre el corazón*).
- Ahora, manteniendo la imagen de ti mismo/a, y sintiendo la buena voluntad en el corazón, repite las frases siguientes en silencio y suavemente:
Que sea feliz.
Que esté sano/a.
Que viva a gusto.
Que me sienta seguro/a.
- Deja que cada frase signifique lo que dice. Si es necesario, repite una frase varias veces para mayor claridad. Puedes repetir también una sola palabra de la frase.

- Tómate tu tiempo. Mantén una imagen de ti mismo/a en el ojo de la mente, disfruta del *corazón* amoroso y saborea el significado de las *palabras*. Cuando observes que tu mente vaga, lo que ocurrirá pasados algunos segundos, repite de nuevo las frases. Si las palabras se quedan sin sentido, visualízate y ofrécete las frases de nuevo. Con la mano en el corazón, recuerda tu intención de llenarte de amabilidad afectuosa: “*Así como todos los seres desean ser felices y estar libres del sufrimiento, que yo sea feliz y esté libre de sufrimiento*”. Luego vuelve a las frases. Cada vez que te sientas perdido, vuelve a las frases.
- Deja que este ejercicio sea fácil. No lo hagas difícil o duro. La amabilidad afectuosa es la cosa más natural del mundo. Siempre surgirán distracciones; cuando las notes, suéltalas y vuelve a las frases. Cuando tu atención vague, vuelve a darte amor a ti mismo/a⁷.



PRÁCTICA DE LA AMABILIDAD AFECTUOSA

HACIA SÍ MISMO

(Modalidad 2)

La práctica se sustenta en tres afirmaciones básicas:

1. “*Esto duele*” (consciencia y no-evitación del dolor).
2. “*Todos sufrimos*” (experiencia de la humanidad compartida).
3. “*Necesito darme amor*” (compasión dirigida hacia sí mismo).

Y seguimos estos pasos:

- Respira dos veces de un modo profundo y atento.
- Visualiza el espacio que ocupas en el lugar donde estás.
- Toma consciencia de un dolor, preocupación, miedo, inquietud... que sientes en este momento.
- Nómbralo con la mayor precisión posible.
- Localízalo en tu cuerpo (si no te resulta fácil, sitúalo en la zona del corazón).
- Siéntelo (permítele estar).
- Reconoce que te duele, inquieta, asusta...: “*esto duele*”.
- Hazte consciente de que todos los seres humanos tienen dolor, preocupaciones, miedos... Solidarízate con todo ello: “*todos sufrimos*”.
- Lleva la mano a la zona del corazón, y siente cariño hacia ti: “*soy amable conmigo*”;

merezco darme cariño”.

...

- Imagina ahora a toda la humanidad, todos los hombres, todas las mujeres..., y desea profundamente su bien.
- “*Que nosotros y todos los seres seamos felices y estemos libres de sufrimiento*”.



Para terminar, querría hacer una doble precisión, que puede potenciar la eficacia de esta práctica. La primera tiene que ver con el *cuándo* practicarla: me parece importante volver a ella, no solo en momentos “formales”, cuando dedicamos un tiempo a la meditación, sino a lo largo del día, aunque sea en momentos fugaces, o en ocasiones puntuales en que advertimos cualquier malestar. En esas circunstancias, es saludable constatar y, si es posible, nombrar el malestar y, sin razonar sobre él, decirse interiormente: “que sea feliz, que esté a salvo, que esté a gusto...”. Cuando somos competentes en la autocompasión, unos pocos segundos o unos minutos son suficientes. Si nos ejercitamos en esta práctica en la vida diaria, apreciaremos con facilidad los efectos de transformación que conlleva.

La segunda precisión es una invitación a valorar la importancia de cada una de las dimensiones que se ponen en juego: visualización, palabras, contacto corporal y sentimiento.

Visualizar la propia imagen y postura facilita la sensación de cercanía y presencia a uno mismo. Por eso, si aparece una distracción que nos aleja, puede ser bueno volver a visualizarnos. Las *palabras* configuran nuestra experiencia. Es importante dejarnos sentir lo que decimos. Evidentemente, cada persona puede hacer su propia lista con las expresiones que crea más adecuadas (que me ame a mí mismo tal como soy; que sea verdaderamente feliz; que seamos felices y estemos libres de sufrimiento; que me mantenga libre de la enemistad, la aflicción y la angustia, y viva felizmente; que me sienta seguro y libre de ira...), pero es aconsejable repetir siempre las mismas –como un mantra–, ya que la repetición nos permitirá captar su sentido profundo y producirá un efecto cada vez más inmediato. A lo largo de la práctica, particularmente si hay alguna sensación especialmente dolorosa o molesta, puede ayudar el hecho de poner la mano en el lugar del *cuerpo* donde sentimos el dolor o malestar o, genéricamente, en la zona del corazón: el *contacto corporal* acerca a sí mismo y aporta calidez y afecto. En todo el tiempo, estamos también atentos a conectar con un *sentimiento de amabilidad afectuosa* hacia nosotros mismos, deseando sinceramente nuestro bien: “que sea feliz y esté libre de

sufrimiento”.

Esta es la motivación central. Desde ella, se puede vivir la práctica dirigida hacia uno mismo, o puede dirigirse hacia cualquier persona o colectivo, o hacia todos los seres: que todos ellos sean felices y estén libres de sufrimiento. Como se hace cuando se aplica a sí mismo, es importante visualizar a la persona a la que la dirigimos, o imaginar a todos los seres, tomar consciencia de las palabras que decimos y favorecer un sentimiento cálido hacia todos ellos.

Es normal que, en el desarrollo de la práctica, puedan surgir sensaciones molestas o desagradables, que afloran desde el inconsciente. La actitud adecuada es la de acogerlas, desde la atención plena, sin construir historias sobre ellas, y dirigiendo también hacia ellas nuestra amabilidad afectuosa.

***Tonglen*: transformar el dolor en amor y compasión**

Esta práctica combina la atención a la respiración con la del cuidado de los sentimientos. Se *inhala* sufrimiento y se *exhala* amor, luz y paz. De este modo simple, se está invirtiendo lo que es nuestra tendencia “natural”, por la que queremos apropiarnos de lo “placentero” y echar lejos todo lo molesto.

La práctica, por el contrario, empieza por mostrarnos que no es bueno “evitar” las sensaciones desagradables, porque quedarán almacenadas en algún lugar y tendrán efectos peores. En lugar de evitarlas, las acogemos conscientemente, para que puedan ser *transformadas* en realidades positivas.

En lengua tibetana, *tong* significa “tomar”, y *len*, “dar”. En este ejercicio, se practica el tomar y dar: tomamos el sufrimiento y damos amor (a nosotros mismos y a los demás). Se trata de una práctica que goza de un especial reconocimiento y aprecio entre los lamas del Tíbet, quienes desde siempre le han atribuido una poderosa eficacia transformadora⁸.



TONGLEN: PARA VIVIR LA COMPASIÓN

- Tonglen (*Tomar y dar*) para uno mismo

Para los fines de este ejercicio, divídete en dos aspectos: “A” y “B”. “A” es aquel aspecto de ti que es íntegro, compasivo, afectuoso y amoroso, como un amigo de verdad con el que siempre puedes contar, siempre abierto y atento a ti, y que nunca te juzga, sean cuales sean tus defectos y debilidades.

“B” es aquel aspecto de ti que ha sido herido, que se siente incomprendido y frustrado, resentido o furioso, que quizás fue maltratado o tratado injustamente en la infancia, o que ha sufrido en sus relaciones o ha sido agraviado por la sociedad.

Ahora, *al inspirar*, imagina que “A” abre por completo el corazón y acepta y abraza afectuosa y compasivamente todo el sufrimiento, el dolor, la negatividad y el agravio de “B”. Conmovido por ello, “B” abre el corazón, y todo el dolor y el sufrimiento se derriten en ese abrazo compasivo.

Al exhalar, imagina que “A” envía a “B” todo el poder curativo de su amor, afecto, confianza, consuelo, certidumbre, felicidad y alegría...

- Tonglen (*Tomar y dar*). Cuando tengas un problema o un sufrimiento, *toma* todo el sufrimiento de todos los seres en lo profundo de ti y *da* todo –tu propio cuerpo, tu amor, tu alegría– a los demás. *Toma* el sufrimiento de esa persona que te crea

problemas y *da* compasión. Puesto que otros muchos seres tienen los mismos problemas que tú, toma sobre ti su experiencia de ese problema específico (por ejemplo, acoge en tu corazón todos los sufrimientos por incompreensión, por soledad, por el dolor de la incomunicación y los malentendidos), así como el sufrimiento y la causa del sufrimiento de todos los seres.

Con la inspiración, inhala el sufrimiento de las personas; al espirar, hazles llegar tu amor y tu compasión.

- Meditación sobre la compasión. Relaja tu cuerpo y tu mente y atrae tu consciencia al presente, observando con atención consciente tu respiración.

Imagina que todo el espacio está lleno de seres que se sientan a tu alrededor. Contempla su sufrimiento.

Primero piensa en el sufrimiento de tus padres y de las personas más allegadas. Atrae tu corazón a todos sus problemas y piensa que, como tú, ellos quieren librarse de todo sufrimiento. Siente qué maravilloso sería si fuesen libres y pudiesen disfrutar de la paz y el gozo de la iluminación.

Ahora piensa en la gente que no te gusta o que te está haciendo daño. Imagina su sufrimiento: dolor físico e incomodidad, sentimientos de soledad, inseguridad, miedos, insatisfacciones, necesidades agobiantes... Al igual que tú, ellos no quieren problemas. Abre tu corazón a esas personas y deja que fluya tu amor y tu deseo de que sean felices...



Con todo este bagaje, hecho de atención plena y consciencia amorosa, podemos atrevernos a *meditar en medio del mismo dolor*.

¹ . Las palabras son muy limitadas y, en no pocos casos, ambiguas. En el lenguaje común, el término “autocompasión” reviste dos significados radicalmente diferentes: en uno, equivale a victimismo y conduce al hundimiento; en el otro –como, por ejemplo, en la expresión “tener compasión de sí”–, alude a un amor sano a sí mismo, particularmente cuando hay dolor de cualquier tipo; en este caso, es fuente de aceptación e integración.

² . C.K. GERMER, *El poder del mindfulness*, Paidós, Barcelona 2011, pp. 58 y 117.

³ . K. NEFF, *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Oniro, Barcelona 2012, pp. 203.131.136.

⁴ . Cada vez con mayor precisión, los neurocientíficos empiezan a explicarnos el origen neurobiológico de la identificación con lo que llamamos “yo”: “*Las intenciones físicas y mentales de evitar el dolor y acercarse a lo*

placentero van tomando la forma de secuencias de acción hacia estados mentales que van generando de modo implícito la experiencia de “agencia”, es decir, de un “yo” que es el autor de sus acciones y, asociada a ella, la experiencia de ser una entidad física y mental separada y diferente del entorno”... El profesor Antonio Damasio, explica que, como resultado del proceso evolutivo, el ser humano llega a generar automáticamente el sentido de que es el propietario de la “película del cerebro”: B. RODRÍGUEZ VEGA – A. FERNÁNDEZ LIRIA, *Terapia narrativa basada en atención plena para la depresión*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2012, p. 53.

- 5 . M. PÉREZ, *La aceptación que brota del silencio*, en: http://www.guiacieloytierra.com/pdf/uh_36.pdf
- 6 . Cit. en K. NEFF, *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Oniro, Barcelona 2012, p. 51.
- 7 . Esta práctica puede adaptarse fácilmente para vivir la amabilidad hacia otras personas o colectivos.
- 8 . Para la primera de ellas, ver: Lama SOGYAL RIMPOCHÉ, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Urano, Barcelona 2006, pág. 261; para las dos siguientes, Lama ZOPA RIMPOCHÉ, *Transformar problemas en felicidad*, Dharma, Novelda 1994. Vicente Simón ofrece una adaptación de las prácticas de *Mettā* y de *Tonglen*, en www.mindfulnessvicentesimon.com/audios.html Junto con ellas, el autor propone otras prácticas centradas en el cuerpo, la respiración, las emociones..., que pueden resultar también muy eficaces.

MEDITAR EN MEDIO DEL DOLOR... PARA SALIR DEL SUFRIMIENTO

“La fe en que no hay acontecimiento feliz o desgraciado al que no podamos dar un sentido enderezándolo al bien, me ha acompañado siempre”.

(Hermann Hesse)

“Nada está perdido si se tiene el valor de proclamar que todo está perdido y hay que empezar de nuevo”.

(Julio Cortázar)

“Solo nos curamos del sufrimiento cuando lo experimentamos plenamente”.

(Marcel Proust)

Si bien es cierto que la sabiduría nos hace ver que *es el Anhelo quien se disfraza de crisis*, no lo es menos que la crisis tiene rostro de dolor: en todo crecimiento, hay “algo” que se pierde. Nuestra mayor o menor identificación con ese “algo” es la que determinará, de entrada, la intensidad de nuestro propio sufrimiento.

Con todo, cuando el dolor se presenta, la primera actitud sabia es la de *acogerlo y sentirlo*. Incluso aunque desconozcamos el motivo real por el que nos afecta tanto, lo cierto es que está ahí. Ignorarlo o reprimirlo no hará sino que se enquiste, contamine nuestro psiquismo, lo somatice nuestro cuerpo y envenene nuestra vida.

Frente a cualquier tentación de huida, necesitamos “mirarlo a los ojos” para tratarlo con todo cariño y respeto.

Acoger el dolor inevitable significa aceptarlo –la evitación pasa siempre factura–, para “entrar en diálogo” con él, pero *sin reducirse a él*. Sea una frustración, un desengaño, un desamor, una pérdida de cualquier tipo; un problema económico, laboral, profesional, relacional...; cualquiera que sea la forma que presente, acogemos la crisis, le hacemos un “espacio” a su alrededor para no “asfixiar” el dolor, y nos disponemos a permitir que se exprese en todo su contenido, de una forma constructiva. Es decir, reconociendo que, aunque el llanto nos embargue, siempre *somos más que el dolor*, en una “distancia” que se revelará liberadora.

Meditar en medio del dolor –vivir cualquier emoción o sentimiento dolorosos como “puerta”, no solo para salir del sufrimiento, sino para ir experimentando nuestra verdadera identidad– implica acogerlo con limpieza y sentirlo, *sin añadir ninguna*

“*historia mental*” sobre él. Puedes tomar la tristeza, la soledad, el miedo, la ira, el abandono, la decepción... Abandona cualquier historia que tu mente haya podido construir sobre el sentimiento en cuestión. No lo dramatices ni lo niegues; no le des vueltas ni lo reprimas; no te recrees ni trates de librarte de él, no quieras evitarlo; simplemente, experimentalo en directo, tal como se presenta *aquí y ahora*.

Si sientes así cualquier sensación o emoción dolorosa o desagradable, descubrirás que su *núcleo* es energía. No solo eso; si llegas hasta el núcleo, habrás entrado en contacto con tu identidad más profunda, aquella que no es afectada por el dolor.

Sobre esta base, quiero proponer, en concreto, algunos ejercicios o prácticas para acoger el dolor y vivirlo del modo más constructivo posible¹.



MEDITAR A PARTIR DE UN SENTIMIENTO DOLOROSO

- Prueba con cualquier sentimiento doloroso reciente. Tómate un tiempo para centrarte en él y sigue estos pasos:
- *Nombra* el sentimiento doloroso.
- Hazte *consciente* de él, recordando la situación, la circunstancia en que se produjo, los detalles que lo acompañaron...
- *Localiza* el sentimiento (o la emoción) en tu cuerpo (si no te resulta fácil, busca cerca del corazón).
- *Siéntelo*... (Si sale llanto, permítelo).
- Ahora lleva la atención conscientemente a la *respiración*.
- Imagina que la respiración penetra en el sentimiento.
- Permanece en el sentimiento y en la respiración, a la vez.
- Nota cómo aparece una *espaciosidad* en torno al sentimiento, un espacio que lo envuelve.
- Ese espacio es la *Consciencia*
 - Visualiza ambas cosas: el sentimiento doloroso y la consciencia.
 - La Consciencia conoce, comprende y acoge ese sentimiento.
 - En ti hay un sentimiento doloroso, pero la Consciencia no sufre.
 - Cae en la cuenta de que no eres ese sentimiento doloroso, sino la Consciencia: Tienes un sentimiento doloroso, pero no eres ese sentimiento.
 - Déjate ser Ella.



En la medida en que te vayas familiarizando con esta práctica, notarás cómo se pone de manifiesto, en el ejercicio mismo, que tú eres más que esa “negatividad”; algo ocurre en ti, pero no eres tú; más aún: experimentarás que quien tú eres, en tu verdadera identidad, no puede ser afectado por ella... Si permaneces ahí, *con la única condición de no escaparte a tu mente y contarte historias sobre lo ocurrido*, percibirás, sin género de duda, que *el núcleo de esa “negatividad” es fortaleza, serenidad, paz, alegría..., vida*. Percibirás por ti mismo que el corazón último de lo real, también de lo que nuestra mente percibe como “negativo”, es Vida.

Por eso, cuando te permitas sentir débil –aceptando tu verdad–, te experimentarás fuerte. La experiencia de cualquier tipo de debilidad es una *oportunidad* para “salir” de la superficie en la que podíamos habernos instalado, respirar hondo, venir al presente y, *a través de la puerta del dolor*, adentrarnos en nuestra identidad profunda.

Como vemos, el dolor puede ser *puerta de entrada* o puede ser también *losa que bloquea y hunde*. Todo depende de la actitud con que lo acojamos y de lo que hagamos a partir de él, tal como enseña la conocida *parábola del caballo en el pozo*.

Había una vez un campesino que poseía varios caballos para el trabajo en sus campos. Un buen día, uno de ellos cayó a un pozo muy profundo, del que resultaba muy difícil sacarlo. Aunque el caballo no estaba herido, el dueño pensó que era más rentable sacrificarlo que invertir en la operación de su rescate. Así que ordenó a uno de sus trabajadores que echara tierra en el pozo hasta que el animal quedase enterrado. Y eso empezó a hacer: comenzó a rellenar el pozo con tierra. Pero a medida que esta caía en el pozo sobre el caballo, este se la sacudía, la pisoteaba y quedaba acumulada en el fondo del pozo, lo que hizo posible que el caballo fuera subiendo y subiendo, hasta llegar a la superficie. Aquello que, según la intención del dueño, debía haber provocado su muerte, produjo paradójicamente su liberación. Si el animal hubiera quedado lamentándose bajo la tierra que le caía encima, se habría visto definitivamente aplastado por ella.

De un modo similar, cuando se recibe el dolor como “enemigo” (“¿*por qué me tiene que pasar esto a mí?*”) y la mente construye historias sobre él –dramatizando, imaginando, culpabilizando, lamentándose, quejándose...–, el hundimiento está asegurado. Se ha perdido una ocasión preciosa, y la vida tendrá que traer otra situación similar para forzarnos a aprender.

Si, por el contrario, se recibe como “oportunidad” (“¿*qué puedo aprender de esto?, ¿qué tendrá que enseñarme en este momento de mi vida?*”) y se *siente* lo que despierta, sin irse a la cabeza, sino cuidando permanecer en todo momento en el aquí y ahora, la “negatividad” inicial se habrá convertido en un mensajero que nos ha enriquecido justo

en aquello que más necesitábamos y muy por encima de lo que hubiéramos imaginado.

Todo es cuestión de lucidez; en definitiva, de comprensión.

En el capítulo 3, hacía referencia a una triple crisis que se me presentó en un tiempo relativamente reciente. Junto con los ejercicios que acabo de nombrar, hubo otras pautas que me ayudaron eficazmente. Son las siguientes:



PASOS A DAR PARA VIVIR CONSTRUCTIVAMENTE UN HECHO QUE NOS HACE SUFRIR

- *Aceptar la realidad*, el hecho ocurrido, cuidando *no construir historias mentales* sobre él. Es claro que lo que nos hace daño no es el hecho en sí, ni tampoco el dolor que pueda acompañarlo, sino únicamente las “interpretaciones” que hacemos del mismo y que suelen estar elaboradas a partir de no pocas creencias irracionales: “me siento hundido”, “soy culpable”, “no podré salir de esto”, “esto no tiene arreglo posible”... Cualquiera puede comprobar que, si no hacemos interpretaciones ni ponemos etiquetas a lo sucedido, somos capaces de asumirlo con serenidad. La afirmación “me han estafado en tanto dinero” es neutra; por el contrario, la expresión “soy estúpido por haberme dejado engañar” es una interpretación que me sitúa contra mí... y me hace esclavo de mi propio ego y sus exigencias. Es significativo –y debería abrirnos los ojos– el hecho de que *las interpretaciones nos hacen daño porque nos llevan a identificarnos con el yo* y sus mensajes.
- *Venir al presente, solo aquí y ahora*, una y otra vez, con toda la atención en lo que estamos haciendo..., a pesar de la insistencia de la mente por sacarnos de él. En tanto en cuanto permanecemos en el presente, los problemas se diluyen y el sufrimiento desaparece..., por una razón sencilla: en el presente tomamos distancia del yo, dejamos de girar en torno a él y de ver lo ocurrido a través de sus mensajes.
- *Comprender* el motivo por el que el hecho en cuestión me remueve emocionalmente de un modo tan intenso. Esto conlleva un *trabajo psicológico de conocimiento de sí mismo*, a través del análisis de los sentimientos. Se puede escribir lo que se está sintiendo, con un doble cuidado: no juzgar o condenar los sentimientos –todos tienen su porqué– ni escaparse de nuevo hacia cavilaciones mentales. El análisis de los propios sentimientos nos conducirá a experiencias infantiles que explican nuestro modo de sentir y de reaccionar hoy. En ocasiones, necesitaremos la ayuda de una persona competente y conocedora de los entresijos del psiquismo humano para

avanzar en nuestro propio conocimiento.

- Favorecer en todo momento un sentimiento profundo de *amor y acogida de sí mismo*, hasta experimentar cómo ese amor empieza a modificar el estado de ánimo. “Me quiero tal como estoy”, “siento que estoy a mi favor”, “quiero sentirme bien”... son expresiones adultas de una actitud constructiva y liberadora. Poco a poco, empezamos a darnos cuenta de que *sentirse mal es una elección* que, aunque inconsciente, hace el propio sujeto. En su lugar, podemos elegir sentirnos bien. Algo resulta evidente: el sufrimiento intenso y prolongado es *consecuencia* de un monólogo interior destructivo. Como dijo, sorprendida, una persona que se estaba quejando continuamente de su malestar: “¿Qué me estaré diciendo a mí mismo para sufrir tanto?”.
- *Observar el sufrimiento del yo como un “objeto” dentro del campo de consciencia.* Este ejercicio forma parte de la práctica meditativa, que consiste precisamente en aprender a *separar la consciencia de los pensamientos*. Para ello, se puede utilizar la guía expuesta previamente en este mismo capítulo. De lo que se trata es, sencillamente, de ver lo ocurrido ajustadamente: *es un episodio del yo que no te afecta en quien realmente eres*. Porque esta práctica no te lleva solo a relativizar, desdramatizar y liberarte del peso del problema que te agobiaba, sino que te aporta algo inmensamente más valioso: te permite crecer y anclarte en tu verdadera identidad. No eres el yo –ahora con este sufrimiento–, sino *Eso* que observa; no eres la ola revuelta, sino el Océano sereno y estable; no eres la “nube negra” –como diría Sabina, hablando de la depresión–, sino el firmamento espacioso en el que aparece...
- De este modo, *la crisis nos ha ayudado a crecer en integración psicológica*, gracias al conocimiento, aceptación y acogida de nosotros mismos; pero nos ha ayudado también a *crecer en espiritualidad*, es decir, en consciencia de nuestra identidad más profunda. ¿Cómo no estar agradecidos?
- Por eso, a partir de este momento, emerge la *gratitud* por lo ocurrido y la consciencia de que, probablemente, era exactamente eso lo que en este momento necesitaba para poder dar un paso más. Desde esta lectura, se hace verdad el dicho ya enunciado con anterioridad: “*lo que viene, conviene*”. Esto no es fatalismo ni resignación –no busca justificar nada de lo ocurrido–, sino sabiduría que nace al experimentar la confianza en la Vida.
- Con todo, es importante “*no bajar la guardia*”, por un *doble motivo*: porque las inercias de aquellos funcionamientos aprendidos en la infancia son muy fuertes y

siguen presentes, y porque no menos poderosas son aquellas otras que nos llevan a instalarnos de nuevo en el yo y a vivir a merced de sus dictados. Frente a ambas tendencias, necesitaremos vivir atentos a un doble frente: seguir cuidando la integración psicológica y potenciar la consciencia de que somos mucho más que ese yo psicológico.



VIVIR CONSTRUCTIVAMENTE EL DUELO DE UNA PÉRDIDA AFECTIVA

- El primer paso es *llorar la pérdida*. Cuando el llanto está a la puerta, no se puede hacer otra cosa que dejarlo salir. Más difícil lo tienen las personas a quienes les cuesta llorar, porque el llanto desahoga, provocando un paréntesis de descanso. Al hacerlo, hay que cuidar que sea un llanto “limpio”, es decir, sin quejas ni lamentos..., permitiendo que salga hasta que se agote. No será demasiado tiempo – por lo general, si no hay cavilaciones, en veinte minutos se ha “descargado” todo el llanto disponible-..., aunque no tarde en volver.
- En ese llanto, es fácil descubrir que, tras el momento inicial, *quien realmente está llorando es nuestro “niño/a interior”*..., que sufre su pérdida: es pasada, pero la revive como si estuviera ocurriendo ahora mismo².
- Puede ser necesaria una *ayuda competente* ante la que podamos llorar, verbalizar los sentimientos –y, de ese modo, comprenderlos– y adentrarnos en la *curación* de aquella herida primera. No sé si se podrá llegar a la curación completa, pero algo es claro: cuantas más capas quitemos a la “cebolla” del dolor, más ganaremos en libertad interior.
- Simultáneamente, es necesario cuidar un *sentimiento vivo de amor hacia sí* (“te quiero tal como estás, estoy a tu favor”) y una actitud esforzada por *venir, una y otra vez, al momento presente* (“aquí y ahora, todo está bien”). Si el primero favorece la integración del yo, la segunda nos va capacitando para trascenderlo.
- Progresivamente, como proponía un poco más arriba, se trata de sentir el dolor de un modo “limpio”, sin dar vueltas sobre él y sin implicarse, pudiendo *percibirlo incluso como un “objeto” que está en mí, pero que no soy yo*. Le duele a mi yo, pero no afecta a quien realmente soy. Una vez más, se puede seguir la guía a la que ya he hecho referencia antes.
- Y en todo ello será necesario mantener siempre una actitud de *paciencia*, que nos permita aceptar que todo esté revuelto y que el oleaje regrese una y otra vez... La

paciencia es una actitud sabia que sabe que la madurez y la curación requieren tiempo.

- Es bueno *no apresurar el proceso de duelo*. En realidad, la actitud adecuada tras una experiencia de desamor –como ante cualquier tipo de pérdida– es un duelo, por el que permitimos que aflore el dolor que se ha despertado. *El dolor duele, pero nunca hace daño*; al contrario, es el medio del que dispone nuestro organismo psíquico para poder limpiarse. Lo que hace daño es la cavilación sobre el dolor –las “interpretaciones” que nuestra mente hace del mismo, así como el “dar vueltas” sobre él–, que lo convierte en “sufrimiento”. Pero, como decía, no es bueno apresurar el proceso..., si queremos que realmente pueda germinar y florecer todo lo que el dolor tiene que enseñarnos y hacernos madurar. Cuando, tras una pérdida, se toma el camino de la huida o de la compensación –cuando un desamor se busca llenar rápidamente con otro amor–, es probable que no se haya decidido con mucha lucidez –el dolor no resuelto la disminuye– y de esa manera quede enquistado el dolor no elaborado y se haya perdido la oportunidad de crecimiento que el dolor (la crisis) encerraba.
- En síntesis, *el dolor necesita ser tratado con mucho cariño y respeto*, como un niño pequeño. Esto implica haberle perdido el miedo. Frente a una “cultura del bienestar” que oculta todo aquello que pueda resultar “desagradable” a los ojos del yo (el yo característico que esta misma cultura promueve), como puede ser la muerte, la enfermedad, el dolor..., necesitamos mirar de frente a la realidad completa, incluido el dolor. De hecho, querer evitarlo no hace sino incrementarlo. El dolor forma parte de la existencia, como la otra cara del placer. Pero únicamente nos hace daño cuando, al cavilar sobre él, lo convertimos en sufrimiento. Si le permitimos que esté y lo sentimos limpiamente, sin añadir historias a su alrededor, vendremos a descubrir que su núcleo, como decíamos más arriba, es también fortaleza y vida.
- De este modo, cuando aprendemos a *vivir el dolor de un modo constructivo*, se convierte para nosotros en una *escuela* que nos enseña a estar cada vez más en el presente, volcándonos en lo que estamos haciendo, a la vez que nos ejercita en reconocernos en quienes realmente somos. Si no hubiera sido por él, probablemente nos habríamos mantenido en la creencia de que toda nuestra identidad se reduce al yo-mental.



Llegados a este punto, habremos de reconocer que, escondido en el dolor que en un

primer momento nos parecía insuperable, hemos recibido un gran regalo: ¿cómo no vivir *gratitud*? Personalmente, agradezco todo lo aprendido e incluso reconozco que era *precisamente* esa experiencia la que necesitaba para dar un nuevo paso de desapropiación y desapego de aquello a lo que me aferraba; en una palabra, de desidentificación del yo.

Una vez más, no puedo sino rendirme a la evidencia de que, en ese nivel profundo, *todo está bien*. Por eso, no cabe sino la Gratitud, que había quedado completamente bloqueada en el desencadenarse de la crisis, porque no puede existir mientras hay un ego demandante; mucho menos si el ego se siente ofendido. Sin embargo, al tomar distancia de él, la gratitud es incondicional.

Por todo ello, me parece sabia la sugerencia de Álex Rovira: “*Vive el duelo por lo que hayas perdido. No lo niegues y complétalo. Pero quédate con lo bueno del pasado, con lo mejor de lo vivido. Agradécelo siempre que el recuerdo venga a tu memoria y haz que esa gratitud crezca en ti y se convierta en un don que podrás entregar a los demás para que sus duelos sean más soportables y sus vidas, más buenas y bellas*”³.

Con todo, siento necesario insistir en el hecho de que, desde el yo, no hay salida posible en situaciones especialmente conflictivas o angustiantes. Para él, la vida es una historia absurda y sin sentido, “*un cuento narrado por un idiota, lleno de ruido y furia, y que nada significa*” (W. Shakespeare); o “*una broma estúpida y cruel que alguien me ha gastado*” (L. Tolstói). El yo es absolutamente incapaz de captar el sentido de la vida, por lo que, si nos reducimos a él, nos veremos naufragar en un mar de interrogantes sin respuesta.

Cuando eso se produce, ese yo que se siente “roto” y desconectado requiere una aceptación y acogida amorosa que permita su unificación y armonía.

Pero ese no es el objetivo último; no todo se acaba ahí: se requiere trascender el yo. Quizás haya que pasar antes por experimentar su inestabilidad radical, para crecer en desidentificación, por la que dejamos de aferrarnos a él como si se tratara de nuestra identidad última. En ese sentido, la decepción o el desencanto se convierten en factor de liberación de la ignorancia. Dejamos de buscarnos en él –para quien habíamos vivido– y nos abrimos a la posibilidad de que emerja la identidad más profunda. Estamos disponibles para que el yo pueda ser trascendido.

Y es justo entonces, al salir de nuestra reducción a él, cuando todo se ilumina. Si para él, todo parecía absurdo, al tomar distancia y reconocernos en la Consciencia que somos, percibimos, de un modo inmediato, que todo está pleno de sentido. Nuestra mente sigue

sin tener respuestas “absolutas” –es incapaz de ellas–, pero, al acallarla, emerge la Comprensión que nos permite ver, sin identificarnos con él, el “espectáculo” de las formas, como despliegue admirable de lo que es.

Para avanzar en esa tarea, completando el duelo y, así, vivir constructivamente las crisis, como oportunidad para trascender el yo, ha llegado el momento de recapitular las actitudes básicas, junto con algunas “herramientas” prácticas.

¹ . El primero de ellos es una adaptación del que propone Vicente Simón, en: <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/audios.html>

² . Para este trabajo, puede verse, en el próximo capítulo, p. 172, la *Práctica para encontrarnos con nuestro/a niño/a interior*.

³ . A. ROVIRA, *La Buena Crisis*, Aguilar, Barcelona 2009, p. 193.

RECAPITULANDO: ACTITUDES QUE NOS PERMITEN CRECER EN LAS CRISIS

“Todos queremos evitar el dolor, pero aceptarlo y responder compasivamente a nuestras propias imperfecciones, sin juicios ni autocensuras, son pasos esenciales en el camino de la curación”.
(Christopher Germer)

“El camino espiritual... consiste en la disipación de la propia ignorancia sobre el ser y la vida de cada cual, y en el gradual aumento de esa comprensión que inicia el despertar espiritual. Encontrar a Dios es llegar al propio ser”.
(Aldous Huxley)

A pesar de que, a lo largo de todo el libro –y de un modo particular en el anterior capítulo–, se han señalado “modos” con los que afrontar experiencias difíciles o dolorosas, me parece bueno sintetizar las actitudes que son capaces de operar el milagro al que se refería el título de este trabajo: *cómo aprender de las crisis para crecer en medio de ellas y despertar a quienes somos, cómo transformar el sufrimiento en oportunidad de Vida y vivencia de plenitud*. Lo haré en forma de esquema, anotando aquellas actitudes que me parecen básicas.

1. *Aceptación*. Es la actitud primera: significa reconciliarnos con la realidad –sin ese reconocimiento primario de lo que es, resulta imposible la salida– y puede conocer varios niveles:
 - *Aceptación de aquello que nos hace sufrir y del propio dolor*, que nos lleva, de entrada, a *sentirlo* y *llorarlo*. El dolor no se resuelve dando vueltas sobre él ni evitándolo de cualquier modo –a través de la huida, la ensoñación, la negación, la rumiación o el activismo, por ejemplo–, sino sintiéndolo todo lo que sea necesario, dejando que “madure” y nos “haga madurar”, y permitiendo que nuestro cuerpo lo exprese, generalmente a través del llanto.
 - *Aceptación del momento presente, con todo lo que trae*. Dicho de otro modo, no se puede negar *lo que es*, sin generar más sufrimiento. Es necesario aceptarlo. Todo lo que sucede es la forma que está adoptando la Vida en este momento; resistirlo es ir contra ella. Por eso, todo lo que no sea aceptación se convierte en resistencia inútil que no hace sino agravar el sufrimiento e impedir su resolución. Como ha quedado dicho más arriba, lo que hace que el dolor se convierta en

sufrimiento destructivo y paralizante no es sino nuestra *resistencia* al mismo¹. “¿Puedes sentir lo doloroso que es oponerse internamente a lo que es?”, se pregunta E. Tolle². Por el contrario, renunciando a ese conflicto estéril y agobiante, la *aceptación de lo que es*, no solo devuelve la paz interior, sino que se revela como uno de los medios más poderosos para que se disuelva el ego. En realidad, la resistencia es la reacción típica del ego, que se niega a que las cosas sean como son, porque *desearía* que fueran de otro modo: se resiste *lo que es*, en nombre de *lo que debería ser*. Eso no puede sino terminar en desgarramiento insensato. La sabiduría consiste en aceptar todo, hasta poder decir: “todo es como debería ser”. No otra cosa es lo que expresaba Krishnamurti, “¿Sabéis cuál es mi secreto? No me importa lo que suceda”. Y eso no es resignación, porque de la aceptación nacerá la acción adecuada.

- *Aceptación también de la “confusión” mental que suele acompañar a los momentos de crisis.* Querer entender todo puede conducir a una excesiva preocupación mental. Sin embargo, parece que no necesitamos entender lo que está ocurriendo para que la experiencia sea válida. Más aún, la confusión mental, en esta etapa, es beneficiosa porque “nos impide que intentemos irrumpir en el reino emocional a lomos de nuestro ego”³. Por eso, es bueno que aprendamos a sentirnos cómodos en nuestra confusión mental, o más exactamente, en el “no-saber”. San Juan de la Cruz lo expresaba de un modo tajante: “Para venir adonde no sabes, debes ir por donde no sabes”⁴; la razón es clara: si siempre vas por donde sabes, solo llegarás adonde ya sabes.
- *Aceptación que se basa en la confianza en otra Sabiduría que no es mental.* Todo tiene una razón, aunque seamos todavía incapaces de percibirla. En este sentido, la aceptación se convierte en *rendición* a esa Sabiduría mayor. Y justamente entonces, cuando nos rendimos a lo que es, experimentamos que se abre un “espacio” en torno al problema o el dolor, percibiendo que *somos más* que él: el problema –aceptado– es algo que *tenemos*, pero no nos reducimos a él. Nos queda siempre capacidad de maniobra y posibilidad de reconocer nuestra identidad “más allá” de cualquier cosa que nos pueda ocurrir. Paradójicamente, la aceptación nos lleva a abrirnos a nuestra identidad más profunda: “Cuando te rindes, tu sentido del yo pasa de estar identificado con una reacción o juicio mental a ser el espacio que rodea a la reacción o al juicio. Es pasar de identificarte con la forma –el pensamiento o emoción– a ser y reconocerte como aquello que no tiene forma, la consciencia espaciosa”⁵. (De igual modo

que no existe un solo objeto que no se halle dentro del espacio –aunque este nos pase desapercibido–, puede decirse que todo “objeto emocional” –sentimiento o emoción– se encuentra también dentro del “Espacio” que somos, la Consciencia ilimitada que podemos percibir al silenciar la mente).

- *Aceptación que termina en rendición a lo que es.* De hecho, parece que la “finalidad” de cualquier crisis no es otra que lograr que nos entreguemos a la “noche oscura”, en la pueda operarse nuestra transformación profunda.

Sin embargo –y quizás más intensamente en nuestra cultura–, tendemos a huir del dolor como si fuera la peste. Pero eso nos impide acceder a la comprensión. Porque *solo cuando palpamos que no podemos cambiar la situación, nos vemos abocados a cambiarnos a nosotros mismos.*

¿Cómo se produce ese cambio? Ante el dolor, solemos tomar una de estas tres salidas: la *protesta* (y la queja), la *racionalización* (con frecuencia, cercana al victimismo), y la *huida*. Pero ninguna de ellas se revela sabia. Y aun pasando momentáneamente por ellas, necesitaremos dejarlas atrás para acertar con la actitud adecuada.

Una crisis es un duelo, en el que somos conducidos a transitar varias etapas: en primer lugar, la *negación*; en un segundo momento, la *negociación*, teñida muchas veces de rabia; más tarde, la *tristeza*, que a veces lleva a la depresión; y finalmente, la *rendición*, de donde algún día emergerá la *gratitud*⁶.

Es curioso cómo, en todo ese proceso, no se te pide nada, ni hay nada que tengas que hacer, sino únicamente “estar”, mantenerte en el presente, en una actitud asertiva ante lo que es. De ese modo, eres llevado a la “rendición” a lo real. Y es justo entonces cuando se produce el milagro: has comprendido y has renacido; ya no tienes necesidad de preguntar nada más. En efecto, al hacerse evidente la ineficiencia de los sistemas de defensa puestos en marcha hasta ese momento, *la crisis no nos deja otra salida que la rendición.*

Por eso, el único modo adecuado de afrontar el dolor es permitirle que duela y verlo –observarlo– sencillamente como lo que es: *algo que ahora está aconteciendo*. Permitimos que el dolor sea, sin dejarnos enredar en cavilaciones sobre él –que no harían sino llevarlo al terreno mental, prolongarlo y enrarecerlo desesperadamente–, y lo observamos desde la distancia, con los ojos de la Presencia que somos.

Y en todo ese proceso viviremos el *aprendizaje del Silencio transformador*. La rendición de la que hablaba tiene lugar cuando queremos, sencillamente, aprender

a *solo estar*. Quedarnos callados, en la boca y en la mente, ayunos de palabras y de pensamientos; *solo estar*. Rendirnos a lo que es, aceptando el dolor limpia y pacientemente⁷. Solo si (nos) aceptamos, podremos cambiar. La aceptación es el núcleo de la transformación.

2. *No evites, no resistas, no te identifiques*. Aunque estén formuladas en negativo, esas tres expresiones recogen la actitud sabia y adecuada frente a cualquier tipo de malestar que se mueva en nuestro interior.

La *evitación*, tal como vengo diciendo, no solo no resuelve el problema, sino que lo camufla, lo prolonga y puede provocar que se haga crónico o que brote por otro lado (como somatización). Del mismo modo, la *resistencia* no hace sino intensificar y prolongar el sufrimiento: *lo que se resiste, persiste*. La *identificación*, finalmente, nos reduce a lo despertado, confundiéndonos y tomando como nuestra identidad lo que no es sino un “objeto” (mental o emocional) pasajero y bien delimitado.

Tomemos un ejemplo sencillo: ¿qué hacer con un sentimiento de soledad que se ha despertado? De entrada, acógelo y nómbralo: está ahí, viviendo en este momento dentro de ti. Quizás te ayude empezar llevando tu atención a la respiración para, a través de ella, anclarte en el presente y no ceder a contarte historias mentales sobre experiencias pasadas de “soledad”. Por más desagradable que te resulte, no evites ese sentimiento; no quieras huir de él, ni “escaparte” a otra cosa. Atiéndelo. Pon en él toda tu atención en este momento. No solo no lo resistes, sino que le permites estar y lo acoges con bondad. No quieras apresurar el tiempo de sentirlo —esa sería otra forma más sutil de evitación—; dedícale todo el que sea necesario, cuidando únicamente no añadir ninguna historia mental. Experimentarás que se puede “convivir” con un dolor, aunque requiera tiempo para ser integrado; trátalo como un huésped, y permítele que se “mueva” por tu casa. Poco a poco, atravesando el pasadizo del malestar que ese sentimiento conlleva, vienes a descubrir que está en ti, pero no eres tú (no te identificas con él). Y progresivamente notas cómo, en torno a él, se va abriendo una “espaciosidad” que lo envuelve.

No niegas nada de lo que pueda aparecer (sentimientos, emociones, estados de ánimo, reacciones...): lo que hay, hay. “*La oposición a la realidad, que siempre es el momento presente, nos debilita*”⁸. Sencillamente, no te identificas con ello. Sabes que no eres nada de lo que ocurre, sino el *espacio* donde todo ocurre. Esa es tu

identidad, y la fuente más grande de libertad.

Dada la importancia de acoger adecuadamente el malestar que se puede despertar, y por todo lo que en ello nos jugamos, me parece oportuno incluir aquí dos prácticas de consciencia plena, adaptadas del libro de Jeffrey Brantley: la que invita a *practicar la consciencia sin selección* y la que propone *dejar espacio al malestar, a través de la rendición*⁹.



PRACTICAR LA CONSCIENCIA SIN SELECCIÓN

- Después de prepararte adecuadamente, disponte para llevar tu atención a todo aquello que se presente.
- Incluye todo cuanto surja en tu práctica, en una consciencia sin selección. Independientemente de lo que sea, es algo que ahora se presenta. Reconoce lo que es: pensamientos, emociones, estados mentales como ira, temor, aburrimiento, somnolencia, calma, excitación, gozo, envidia, rabia, bondad, amor, compasión... Ábrete a todo el espectro de tu experiencia. Practica, dejando que todo lo que aparezca se mantenga en el espacio abierto de la consciencia, sin identificarte con ello ni evitarlo.
- Ábrete a cuanto está presente. Cada sonido, cada sensación, cada olor, cada sabor, cada pensamiento, cada emoción recibe idéntico tratamiento. Cada una es un objeto más que surge a la consciencia del ahora. Percibe aquello que tienes en primer plano. Relájate en la distensión y permite que el objeto esté presente. Obsérvalo mientras esté presente. Quizás necesites prestarle atención muchas veces antes de que cambie y sea sustituido por otro objeto. No evites nada que aparezca, no te identifiques con ello; simplemente, obsérvalo con toda atención. *Sé paciente y permanece presente.*
- Continúa tu práctica de esta manera. Es la práctica de la consciencia plena sin selección. Tiene el poder de reforzar la consciencia, la presencia y la paciencia. Recuerda mantener distendido el abdomen. Relájate. Permite que las cosas se presenten. Si surgen el temor, la angustia o el nerviosismo, afróntalos con la misma atención. Obsérvalos profundamente y deja que fluyan. Respira con ellos conscientemente si te ayuda a mantener la conexión. Proyecta la luz de la consciencia o atención plena en lo que te resulte más llamativo o más intenso: miedo, ansiedad, angustia, ira... Respira conscientemente. Toma consciencia

también de los pensamientos que puede generar la propia práctica: fracaso, aburrimiento, impotencia... Muéstrate bondadoso hacia ti mismo. Considera los pensamientos como meros pensamientos. Descansa en la amplitud y la consciencia abierta de todo cuanto fluye. Siente cada objeto, pero no te identifiques o dejes conquistar por él.

- Después del tiempo que te hayas marcado, abre los ojos despacio y muévete suavemente.



DEJAR ESPACIO AL MALESTAR: LA PRÁCTICA DEL «SÍ»

Los hábitos de aversión y hostilidad son profundos, aparecen rápidamente y a menudo son inconscientes. Podemos vernos luchando contra el malestar sin habernos percatado de cuándo y cómo surgió.

Junto a la atención consciente a cuanto acontece, la simple práctica de decir «sí» a las experiencias, cuando nos hacemos conscientes de ellas, puede liberarnos de los profundos hábitos de la aversión reactiva, y ayudarnos a *ser uno con el momento presente*.

Las instrucciones son sencillas: cuando practiques la consciencia plena, formal o informalmente, y percibas cómo surge un dolor o resistencia, nombra el dolor o malestar presente y responde con un amistoso «sí» a esa experiencia, como si le hablaras directamente. Por ejemplo: “¡Miedo por mi salud, sí!”, “¡Dolor de muelas, sí!”, “¡Ansiedad y angustia laboral, sí!”.

Puedes probarlo en la práctica informal (las situaciones de la vida cotidiana). Por ejemplo: “¡Atrapado en el tráfico, inmóvil, sí!”, “¡Molesto por lo que me ha dicho mi compañero de trabajo, sí!”, “¡Receloso por las personas que caminan hacia mí, sí!”.

Decir «sí» a la experiencia implica que ya has hecho o harás lo necesario como respuesta adecuada. No significa ser pasivo. Es vivir la sabiduría de la aceptación.

La práctica del «sí» es una manera de activar la atención al momento presente, de ejercitar la consciencia plena. Ser consciente —*advertir lo que ocurre cuando ocurre*— implica dejar espacio, aceptar y no perdernos en la aversión y reactividad.

No veas ningún sentimiento como “negativo” ni como “enemigo”: ejercítate en reconocerlos, nombrarlos y aceptarlos. Permíteles que estén. *No busques evitarlos*.

No los resistas: la resistencia incrementa el sufrimiento. Tampoco te identifiques con ellos: no te reduzcas.

Al decir «sí» a la experiencia, nos liberamos de los hábitos que consisten en juzgar y forzar las cosas y, por lo tanto, habitamos más profundamente la verdadera consciencia o atención plena.

Del mismo modo que no hay objeto físico que no se encuentre dentro del “espacio” –aunque habitualmente ni siquiera reparamos en ello–, tampoco hay ningún contenido mental (objeto psíquico) que no se halle dentro del “espacio consciente” o Consciencia que todo lo contiene.

Empieza por mirar a tu alrededor, poniendo tu atención, no tanto en los objetos, cuanto en el espacio que contiene a todos ellos. Nota cómo todos reposan en el espacio siempre estable.

Lleva ahora la atención a tu mundo interior: reconoce los pensamientos, sentimientos y emociones que se mueven en él. Y cae en la cuenta del “espacio” que los contiene, permanentemente consciente y estable.

Toma consciencia de ese “espacio consciente”, como amplitud ecuánime en la que puedes descansar. No lo quieras pensar, porque está más allá de los pensamientos; no es un objeto mental. Simplemente, siéntelo de un modo inmediato, preconceptual. Sitúate en él, hasta que descubras que ese “espacio consciente” es tu identidad más profunda. Y déjate ser él.



3. *Cuidado psicológico del yo.* Aunque esa no sea nuestra identidad más profunda, cuando el yo sufre necesita de nuestro cuidado. Por decirlo con un lenguaje más preciso: *el yo solo podrá ser trascendido en la medida en que sea integrado.* Y lo integramos –como un yo unificado– gracias a un trabajo psicológico marcado por el amor. Si lo que fracturó al yo, introduciendo todo tipo de escisiones (neurosis), fue la falta de respuesta adecuada a su primera necesidad de sentirse reconocido y amado, habrá de ser el amor el que restaure aquella herida y haga posible la integración psicológica. Hoy sabemos bien que la carencia de cariño, en la infancia, produce efectos devastadores; pero, en buena medida, podemos restaurar aquella herida a través del amor incondicional hacia uno mismo. Lo cual no quita que quizás el primer paso consista en *pedir ayuda* a alguna persona competente y sólida que nos ayude a verbalizar, aceptar y curar lo que nos está haciendo sufrir. Porque, en

cierta medida, la resolución positiva de la crisis dependerá de una sana *autocompasión* –o cuidado amoroso de sí mismo–, justo lo opuesto a una *autoexigencia* exagerada, que no conoce ni posibilita el descanso.

4. *Amigo y aliado de sí mismo*. La ayuda será eficaz en la medida en que sea el propio sujeto quien pueda dársela a sí mismo. Ello implica, en primer lugar, una actitud positiva consistente en *optar por la propia felicidad y deseo de bien*, en lugar de empeñarse en hacerse sufrir. Con frecuencia, no somos conscientes, pero en nuestro interior –hasta que las sacamos a la luz– suelen habitar actitudes hostiles hacia nosotros mismos o, al menos, no favorecedoras de la vida, que se deben a motivos tan oscuros como arraigados, grabados en nuestra memoria corporal desde el principio mismo de nuestra existencia. Más arriba hacía alusión al victimismo en el que, a falta de otro consuelo, suele encerrarse el niño que sufre. Si no llegamos a desenmascararlo, percibiendo su tremenda peligrosidad, podemos seguir refugiándonos en él, ya adultos, convirtiéndonos así, sin pretenderlo, en nuestros peores enemigos. Otra actitud destructiva es el auto-reproche, que mantiene a la persona en el sufrimiento prolongado, bloqueando incluso la posibilidad de salida del malestar. La ayuda a sí mismo pasa por *dejar, tanto el papel de víctima* –marcado por la queja y el lamento– *como el de verdugo de sí, y asumir el de amigo o aliado*. De ese modo, en lugar de quejarnos por lo que nos ha ocurrido –planteando preguntas que nunca tendrán respuesta–, y de atormentarnos en un laberinto de enfado hacia nosotros mismos, buscaremos cómo salir del modo más constructivo, sobre la base de un amor limpio.

Parece claro que, *sin amor a sí mismo no hay salida posible*. Habremos de empezar por situarnos ante nosotros mismos y verificar si logramos conectar con un sentimiento vivo de amor que nos abraza y unifique. *¿Siento ese amor hacia mí, y constato los efectos inmediatos que produce?* Si no es así, puede deberse a que la propia capacidad de amor se halla bloqueada –una sensibilidad endurecida o congelada no puede sentir–, o bien a que la persona se halla en ese momento completamente identificada con –reducida a– su niño/a interior. En este segundo caso, será necesario empezar por reconocerlo y hacerlo objeto de nuestro amor; ese paso podrá iniciar el desbloqueo afectivo, hasta que logremos encontrarnos con nosotros mismos de un modo amorosamente comprensivo y, por ello, liberador.

5. *Cuidar el diálogo interno*, en el que nos encontramos con nosotros mismos y con nuestra verdad, desde una actitud comprensiva y afectuosa. Es un diálogo en el que,

viviendo un “desdoblamiento” sano entre el yo herido y el yo más entero, podemos verbalizarnos lo que nos ocurre, aportando comprensión y acogida.

No cabe duda de que la palabra es una forma de energía vital. Y esto lo va comprobando ya la investigación científica: se ha podido constatar, por medio de una tomografía de emisión de positrones, cómo las personas que decidieron hablarse a sí mismas de una manera más positiva, específicamente personas con trastornos psiquiátricos, consiguieron remodelar físicamente su estructura cerebral, precisamente los circuitos que generaban aquellas enfermedades.

Eso significa que moldeamos nuestras emociones –que a su vez modifican nuestras percepciones–, según cómo nos hablamos a nosotros mismos. La transformación del observador (nosotros) altera el proceso observado. No vemos el mundo que es, vemos el mundo que somos.

6. *Restablecer el diálogo con nuestro/a niño/a interior.* Dentro de este diálogo, merece una mención especial la *acogida de nuestro/a niño/a interior*. Sabemos que, cuando el problema del presente alcanza algún ribete de desproporción, por su intensidad o repetitividad, es muy probable que nos hallemos ante alguna herida o carencia infantil. Quien necesita ser alcanzado, en ese caso, no es el adulto que hoy somos, sino aquel niño que quedó olvidado en algún rincón de nuestro inconsciente, a quien tenemos que encontrar, acoger y reconocer. Tendremos que empezar por *visualizarlo, dedicarle tiempo y hacernos cargo de él*, acogiéndolo con una *mirada bondadosa* y un *sentimiento de amor, diciéndole* lo que siempre necesitó escuchar: eso le devolverá la confianza y la seguridad que hambrea desde hace tiempo. Se trata, sin duda, de uno de los trabajos más eficaces de cara a crecer en integración psicológica¹⁰.



PRÁCTICA PARA ENCONTRARNOS CON NUESTRO/A NIÑO/A INTERIOR

El niño es pura necesidad. Y, básicamente, necesidad de sentirse reconocido. Y los cuatros cauces a través de los cuales le llega la respuesta son: el cuerpo, la mirada, el tiempo de calidad que se le dedica y la verbalización (la palabra verdadera y bondadosa que se le dirige).

Cuando el niño no recibió la respuesta adecuada, la seguirá demandando a través

de malestares que se nos repiten, y que nos hacen caer en la cuenta de que es nuestro/a niño/a interior quien necesita ser encontrado y liberado. Hoy es el adulto que somos quien tiene que hacerse cargo de él para que, acogiéndolo, le permita sanar.

- En un primer momento, el adulto/a que eres empieza *visualizando* al niño/a que fuiste (y que sigue vivo en ti hoy). Puedes ayudarte de tus recuerdos o incluso de alguna fotografía de la infancia o adolescencia. Tómate tiempo para visualizarlo/a detenidamente.
- Acércate a tu niño/a interior y llámalo/a por su nombre.
- Al visualizarlo, empieza por hacerte consciente de los sentimientos primeros que te despierta y, poco a poco, dedicándole tiempo, favorece que vaya creciendo en ti una *mirada acogedora*, hecha de bondad y de gozo por su vida, a la vez que un *sentimiento de cariño* vivo y sostenido.
- Permanece en esa actitud todo el tiempo que sea necesario, envolviendo a tu niño/a interior en aquellos sentimientos positivos.
- Háblale: hazle saber que él/ella no fue culpable de nada; “eres un niño/a vital, bueno/a, cariñoso/a, alegre, espontáneo/a, valioso/a...; tú no tuviste la culpa de nada; eres inocente”.
- Y si es necesario, “abrázalo/a”, incluso físicamente, rodeando en un abrazo tu propio cuerpo, y sintiendo que es a él/ella a quien abrazas con amor¹¹.
- No tengas prisa: los niños necesitan tiempo para tener la certeza de que se “está” con ellos...
- En un segundo momento, ponte en la piel del niño y, desde ahí, *déjate alcanzar* por la mirada y los sentimientos que hoy te llegan. Notarás que, poco a poco, empieza a despertarse su vitalidad, alegría y bondad.



7. *Percibir nuestra identidad que trasciende al yo*. Aunque parezca paradójico, a medida que vamos favoreciendo la integración del yo, gracias a la compasión sanadora, necesitamos también trascenderlo, reconocer que no es nuestra identidad última. Es decir, precisamos *tomar distancia* de él, gracias a la *observación*. Al observar al yo que sufre –como a cualquier otro yo–, percibo que yo no soy él, sino la Consciencia que observa. Por tanto, lo que a él le ocurre no puede afectarme con la misma intensidad. En mí hay dolor, hay incluso un yo que sufre, pero yo no soy él. No me apegó a él ni cedo ya a identificarme con él, sino que, al observarlo, me

distancio, sin perderme en sus vericuetos y callejones sin salida. No soy nunca lo observado –¿por qué sufrir como si lo fuera?–, sino la Consciencia que observa. En lugar de extraviarme cada vez más en pensamientos inútiles, puedo empezar a reconocermme como la consciencia que está *detrás* de ellos.

8. *Detener los pensamientos.* A partir de esta constatación, podremos vernos aún más motivados para *cortar el divagar de la mente* y, en concreto, no volver sobre pensamientos negativos que tengan que ver con la situación dolorosa. Los pensamientos parece que nos *explican* el sufrimiento que tenemos; en realidad, lo que hacen es *justificarlo y complicarlo*¹². Los mantenemos porque, aunque no lo parezca, encontramos cierto placer en ello: añorando lo vivido, justificándonos, castigando al otro, reclamando su atención, fantaseando... Alimentamos con ellos, como ha quedado dicho, nuestra identidad de “víctimas”. La realidad, sin embargo, es que los pensamientos negativos generan emociones igualmente dañinas que, al mantenerlas, se convierten en estados de ánimo netamente perjudiciales.

Ante el peligro –explica el doctor Mario Alonso–, nuestro cerebro pone en marcha un mecanismo de alarma que nos lleva a atacar, huir o congelarnos¹³. El problema radica en el hecho de que nuestro cerebro no distingue entre el peligro externo real –por ejemplo, el ataque de una fiera– y un peligro “pensado” –los pensamientos negativos generados por la propia mente–. Algunos experimentos recientes parecen demostrar que, en principio, el cerebro no diferencia entre “lo real” y “lo que él piensa como real”; es decir, las zonas del cerebro responden de la misma manera ante un hecho objetivo como ante la *creencia mental* de que se está dando.

El pensamiento negativo o “rumiación” –cuando la persona se siente despreciada, no querida...– está activando la misma reacción que cuando aparece un peligro externo. La cavilación negativa ocurre en la zona prefrontal, justo encima del ojo derecho. La idea se convierte en un sentimiento –están muy unidos los dos centros en el cerebro–, y ya entonces la persona no solo tiene una “idea” negativa, sino una “sensación” que la hunde: es la *impotencia* angustiante. Por otro lado, cuando nos quedamos anclados en esos pensamientos negativos, nuestro cerebro entra en modo de “ataque” y modificamos incluso el funcionamiento de nuestra sangre. Porque, al estar activado el sistema de alarma, se genera adrenalina, se modifica el funcionamiento normal del organismo, se retira sangre de los sistemas digestivo y reproductor, y todo se ve alterado, tanto emocional como físicamente.

En la entrevista citada más arriba, M. Alonso seguía diciendo:

“Hay que sacar el foco de atención de esos pensamientos que nos están alterando, provocando desánimo, ira o preocupación, y que hacen que nuestras decisiones partan desde un punto de vista inadecuado. Es más inteligente, no más razonable, llevar el foco de atención a la respiración, que tiene la capacidad de serenar nuestro estado mental.

Siempre encontraremos razones para justificar nuestro mal humor, estrés o tristeza, y esa es una línea determinada de pensamiento. Pero cuando nos basamos en cómo queremos vivir, por ejemplo sin tristeza, aparece otra línea. Son más importantes el qué y el porqué que el cómo. Lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando.

Cuando nuestro cerebro da un significado a algo, nosotros lo vivimos como la absoluta realidad, sin ser conscientes de que solo es una interpretación de la realidad”¹⁴.

Sin embargo, siempre es posible entrenar la capacidad de cortar los pensamientos no deseados, aunque al principio los resultados se nos antojen exigüos, tratando todo lo que pase por la mente como “nubes”, más o menos cargadas, pero siempre transitorias y que no afectan en ningún caso a nuestra verdadera identidad.

A todo ello nos ayudará de un modo particular ser lo suficientemente lúcidos para no confundir nunca el “hecho” con la “etiqueta” que nuestra mente le coloca. Se trata, en definitiva, de aprender a “interrumpir la serie de pensamientos que se empeñan en demostrarte la cantidad de buenas razones que tienes para sentirte molesto... Regresa al silencio, una y otra vez; permanece ahí, atento, abierto a todo, a tus emociones, a tus reacciones, al conjunto ilimitado de sensaciones que te va produciendo cada momento de tu existencia. Y descubre, desprovisto de expectativas, con mirada inocente, lo que ocurre cuando no te resistes... Silenciar te abre a la comprensión del sufrimiento... Reposa en el espacio ilimitado de tu silencio interior, deja que todos tus pensamientos, que acaban por generar grandes historias de sufrimiento, confluyan en las aguas silenciosas de tu ser profundo”¹⁵.

9. *Venir una y otra vez al momento presente.* Todo lo anterior requiere y se conjuga admirablemente con la destreza para *permanecer en el presente*. El sufrimiento emocional, sea del tipo que sea, se incrementa y se hace irresoluble si nos

escapamos del presente. Entonces llega a adquirir un aspecto fantasmal y fácilmente nos termina devorando, porque previamente nos ha reducido a él. *El presente, sin embargo, posee la mágica cualidad de que siempre nos provee de la fuerza necesaria para afrontarlo.* En él, somos capaces de hacer frente, de un modo constructivo, a todo lo que nos pueda suceder. La crisis nos hará crecer en la medida en que nos ejercitemos en venir, una y otra vez, al momento presente, el único “lugar” de la vida y de la sabiduría, el lugar también donde se disuelve el ego.

La propia Marisa Pérez, en el artículo que acabo de citar, ofrece una pauta: “Ahora veo que estoy respirando, mi corazón está latiendo, la vida se está creando, asombro y gozo me inundan, esto es así siempre, sencillamente, con independencia de lo que ocurra, cuando *la mente silente permite al experimentador estar fundido con lo que experimenta* y ser la propia raíz de la creación. Abre tu corazón y tu mente para recibir los frutos jugosos de la aceptación ilimitada que brota de la comprensión de tu verdadera naturaleza, que es silencio más allá de tu pensar y de tu latir, eterna presencia que impregna lo creado” [subrayado mío].

Venir al momento presente requiere ejercitarnos en hacer solo una cosa cada vez, entregando toda nuestra presencia a aquello que estamos haciendo, hasta el punto de que en cada momento exista únicamente aquello en lo que estoy: ahora solo hay acción de escribir, o de leer; si camino, solo hay este paso que estoy dando; si como, solo hay esta precisa cucharada que me llevo a la boca... Eso es habitar el presente, condición para reconocernos como la Presencia que somos.

10. *Ejercitarnos en pasar del “modo hacer” al “modo ser”.* El ego únicamente conoce el “modo hacer”, porque, para él, el presente no es sino un *medio* para alcanzar otra cosa. Hemos dicho que el ego –que no puede sostenerse en el presente–, proyecta siempre su imaginada felicidad en el futuro. Eso explica que todo lo que emprende es solo un medio para “llegar” a otra parte. Si lo pusiéramos en esquema, podríamos significarlo de este modo:

$$A \rightarrow B$$

El ego, de manera permanente e insaciable, está persiguiendo B: ese es el “modo hacer” (o de “piloto automático”). La mente está centrada en que las cosas no son como le *gustaría* que fueran; por eso, su modo de funcionar está siempre orientado a la consecución de una meta, lo cual genera un estado continuo de insatisfacción y de ansiedad; se deja de saborear el presente, se deja de vivir.

Por el contrario, meditar significa vivir en presente, es decir, en el “modo ser”. Aquí no buscamos nada: todo lo que viene, es bien recibido; se disfruta con la plenitud del presente, permitiendo que todo sea, desde la base de una aceptación radical, que nace del hecho de estar *alineados* con lo que *ahora* es. Lo cual no significa pasividad: desde el “modo ser”, se *hará* todo lo necesario, incluso con más creatividad y eficacia, sin escaparse del presente.

En nuestra vida cotidiana, podemos ejercitarnos en *pasar* de un modo a otro, cualquiera que sea la actividad que estemos desarrollando. Thich Nhat Hanh lo explica de un modo simple: “Hay dos formas de lavar los platos. La primera es para que queden limpios y la segunda, por el simple hecho de lavarlos... El estado de plena atención en que me hallo [cuando se hace de esta segunda manera, volcado en la acción misma, sin vivirla como *medio para* otra cosa] impide que sea arrastrado de un lado a otro como una botella zarandeada por las olas”¹⁶.

En cualquier caso, la existencia de estos “dos modos” explica la aparente paradoja que se da en la práctica meditativa, y que suele en ocasiones irritar a quienes empiezan: no meditamos *para lograr ni alcanzar nada*; meditamos por meditar, sin resistir nada, sin querer cambiar nada. Porque lo único que buscamos –si pudiera expresarse así– es ejercitarnos en aprender un nuevo y sabio modo de vivir: el “modo ser”.

Ello requiere no tener ninguna expectativa, pues en cuanto alimentara una sola –aunque fuera de modo inconsciente–, ya me habría embarcado en el “modo hacer”, es decir, habría caído en las redes del ego y en su habitual manera de funcionar; con lo cual, la práctica meditativa produciría el efecto contrario: fortalecer el yo y la identificación con él.

Lo que ocurre es que las expectativas inconscientes son tan sutiles como abundantes. Cuando una persona se sienta a meditar, es difícil que no vaya buscando algo: calma, bienestar, unificación, liberación, iluminación..., por nombrar solo metas “positivas”; existen también otras, que tienen que ver más con culpabilidades, comparaciones o compensaciones neuróticas...

Para evitar caer en esa trampa, que acecha permanentemente al meditador, se requiere una lucidez activa, que nos hace ver con claridad que, en el “modo ser”, no tiene sentido buscar nada, porque *todo es*. Y que, por el contrario, el “modo hacer”

es un engaño egoico que, más allá de sus cantos de sirena, conduce a la confusión y al sufrimiento inútil.

En lo concreto, probablemente el medio más eficaz para desenmascarar la trampa consista en tomarnos unos minutos, al empezar la práctica, para preguntarnos: ¿para qué medito hoy?, ¿qué busco (quizás inconscientemente) en esta práctica?, ¿qué me gustaría conseguir?...

Y nos abrimos con curiosidad, cariño y humildad a escuchar las respuestas que aparezcan: esas son nuestras expectativas, que nos demuestran que estábamos aún situados en el “modo hacer”, por más que quisiéramos silenciar la mente y el yo. Reconocidas las expectativas, somos ya capaces de “aparcarlas” conscientemente, y quedarnos en el “modo ser”, donde todo es lo que tiene que ser..., por más que al ego le subleve. Y desde ese “modo”, todo se entiende de una manera nueva. Cesa la lucha y reconocemos que la práctica está guiada por una única *instrucción fundamental*: “*Aparezca lo que aparezca, simplemente obsérvalo*” (Ajahn Chah)¹⁷. O, como decía, Dipa Ma: “*El camino completo de la consciencia es este: haz lo que hagas, estate atento a ella*”. O Pema Chödrön: “*Todo es como debería ser... Se trata de no pretender ser mejores de lo que somos, sino de ver con precisión y ternura*”. O como Aldous Huxley: “*No hay que ir a ninguna parte: ya estamos todos allí*”. En una palabra, no hay *nada* que hacer, ni se hace *para* alcanzar nada: al meditar, estamos aprendiendo a *ser*, a permitir que todo sea, a dejarnos fluir con la Sabiduría mayor, desapropiándonos del ego que se resiste siempre a lo que es y abandonando, al menos durante el tiempo que dura la práctica, su nefasto “modo” de funcionar: nada más... y nada menos.

11. *Reconocernos en la Presencia que somos*. En la medida en que experimentemos el presente, vendremos a descubrir que ahí se encierra, justamente, nuestra identidad. Es decir, viniendo al presente, percibimos que *somos Presencia*. Y es justo entonces, al acceder a la percepción de nuestra identidad más profunda, cuando todo sin excepción –también nuestro modo de asumir el dolor– queda radicalmente modificado. Como dice Eckhart Tolle, cuando me hago consciente de que “*lo que yo percibo, experimento, pienso o siento no es en definitiva lo que yo soy, y que no puedo encontrarme a mí mismo en todas esas cosas que pasan continuamente..., cuando me conozco como tal* [como la Consciencia, en la que van

y vienen las percepciones, experiencias, sentimientos y pensamientos], *lo que ocurra en mi vida ya no tendrá una importancia absoluta, sino solo relativa*¹⁸. Dando un paso más, podemos ver todavía con mayor claridad por qué es precisamente la crisis la situación más oportuna para crecer en desidentificación del yo y favorecer el acceso a la percepción de nuestra verdadera identidad.

El yo no es sino el resultado de habernos identificado con innumerables “formas” de todo tipo –mentales, emocionales, circunstanciales...– a lo largo de nuestra historia. Mientras no aparece ninguna crisis, es muy probable que sigamos inmersos en esa identificación, sin ni siquiera plantearnos otra posibilidad. ¿Qué ocurre, sin embargo, cuando llega a nuestra vida una crisis de cierta envergadura? Que todo empieza a ponerse en cuestión, particularmente aquellas “formas” con las que nos habíamos identificado. Al hundirse las formas, puede producirse un *colapso del yo*. Y cuando ya no está aquello con lo que uno se identificaba, es inevitable que surja imperiosamente la pregunta: “¿quién soy yo?”. Esa es la oportunidad propicia para poder reconocernos en aquello que somos, al margen de cualquier forma concreta; para *percibir nuestra identidad esencial* como algo sin forma, la Presencia que todo lo impregna. Nuestra identidad es la Consciencia misma y no aquello con lo que la habíamos identificado.

Cuando esto se va produciendo, es muy importante no buscarse a sí mismo como “yo” –en nuestra identidad mental acostumbrada–, sino *dejarse estar* en la No-forma; no identificarse como “yo soy *esto* o *aquello*”, sino abrirse a la consciencia clara del “Yo Soy” universal sin adjetivos. Nuestra verdadera identidad no se halla “dentro” del cuerpo, sino “fuera” de él: mente y cuerpo son solo objetos dentro de quienes somos. Por todo esto, nos resulta patente que *perder “algo” no es nunca perderse a sí mismo*.

12. *Mantenerse en la Consciencia que observa (Testigo)* y que, siendo consciente en todo momento, impide que los pensamientos alocados e interminables se adueñen de la situación. Podría decirse que la actitud sabia empieza por convertirse en *sereno testigo de sí mismo*. Para ello, es decisivo que la persona no olvide en ningún momento que ella no es “*la voz que habla en su cabeza*” (Tolle), sino la Consciencia que lo percibe. Identificarse con la mente es condenarse a sufrir en un laberinto sin salida; percibirse como la Consciencia y permanecer en ella constituye, por el contrario, el único modo de ser dueños, en todo momento, de nuestros

estados de ánimo. Para vivenciarnos como la Consciencia y establecernos en ella, hay algunos medios de probada eficacia: estar en contacto con el cuerpo y sentir en todo momento la vida que lo habita; atender a la respiración; venir al momento presente y reconocernos como la Presencia que es; observar cualquier contenido mental –pensamientos, sentimientos, emociones, reacciones...– *sin perder la distancia*, sin identificarnos ni involucrarnos con ellos, constatando que pasan por nosotros –como nubes más o menos amenazadoras–, pero que *no somos* nosotros...

¿Quién sufre? El yo. ¿*Quién* se da cuenta de que el yo sufre? Toma distancia..., cae en la cuenta de que no eres ese yo, y déjate estar en el Espacio que se abre en torno a él: ese Espacio es “tu” Identidad. *Ábrete a la posibilidad de que ese dolor ha ocurrido para ti; trátalo como si tú mismo lo hubieras elegido.*

Si todo está interconectado –la interrelación de todo es uno de los descubrimientos más destacables de la física cuántica–, frente a lo que pudiera pensar nuestra mente separadora y fragmentadora, *cada cosa y acontecimiento es como es, porque el todo es como es*. Dicho con otras palabras: *todo lo que ocurre es lo que tenía que ocurrir; las cosas no podrían haber sido de otra manera*. No parece desencaminado afirmar que *todo aquello que llega a nosotros es justo lo que necesitamos en ese momento*. ¿Cómo lo sabemos?, podría preguntar alguien. Precisamente por eso: porque llega...

Necesitamos ser lúcidos y humildes para reconocer que el acontecimiento desencadenante –aquello a lo que, en un principio, atribuimos la causa de nuestro sufrimiento– fue solo el mensajero. Es la propia Sabiduría de la Vida, en la que todo está interconectado, la que nos envía esos “mensajeros”..., aunque no podamos reconocerlos hasta que, después del trabajo que nos han hecho realizar, seamos capaces de contemplarlos retrospectivamente.

13. *Aliarse con el Misterio: anclarse en la verdadera Identidad*. Si esto es así, significa que todo el Universo está “conspirando” con y en cada situación. Lo que ocurre, decía antes, no nos ocurre **a** nosotros, sino **para** nosotros. Será bueno, por tanto, abrirse conscientemente al Misterio y conectarse con su energía. Las religiones hablan de “providencia divina”, de pedir ayuda a Dios en los momentos de “prueba”, de ofrecer a Dios el sufrimiento, de “abandonarse” a su Voluntad... Esa es justamente la intuición, cualesquiera sean los términos que se empleen. En definitiva –si no queremos usar la palabra “Dios” por el desgaste a la que la hemos

sometido–, podríamos nombrarlo como la voluntad decidida de *aliarse con el Misterio*.

La providencia no significa que no vayamos a tener “desgracias” ni a sufrir “injusticias”¹⁹. Lo que nos garantiza es que, si ponemos la fuerza en lo que depende de nosotros –si nos situamos en nuestra verdadera identidad–, estaremos en armonía, viviremos serenos y libres, y no habrá motivos para reprochar nada a nadie. Quienes somos en nuestra identidad profunda nunca será afectado por nada de lo que nos pueda ocurrir. Por eso, a pesar y aun en medio de las desgracias, la persona sabia hace de toda su vida “un himno a la divinidad” (Epicteto). La providencia actúa siempre que vivimos y permanecemos anclados, no en el yo-mental o psicologico, sino en nuestra verdadera identidad, la Consciencia que es y somos: en tanto sea así, nada ni nadie podrá hacernos daño; estaremos permanentemente cuidados.

Todo arranca de una actitud (preconceptual) de confianza en el Fondo de la Realidad y en su Sabiduría, que en todo se muestra, y en la que podemos descansar, incluso en medio de lo que no entendemos. Pero, para poder percibirla y vivirla, necesitamos situarnos en nuestra identidad profunda, y no identificarnos con todo aquello que no depende de nosotros. Tal como enseñaron los estoicos, será ese “principio rector” (Epicteto), o la “divinidad interior” (Marco Aurelio), quien conducirá nuestra vida por la senda de la sabiduría, de la libertad y de la serenidad. *“No pretendas que los sucesos sucedan como quieres –decía el propio Epicteto–, sino quiere los sucesos como suceden y vivirás en paz”*.

A partir de ahí, podremos vivir en una actitud de confianza y de gratitud maravillada ante la Vida. Y seremos capaces de reconocer lo que nos llega como un “mensajero” que tiene algo que enseñarnos, si bien su mensaje puede resultar profundamente doloroso y desestabilizador para el yo. Nos vendrá bien entonces abrírnos a conectar con la fuerza oculta que encierra.

Es claro que el Misterio puede ser nombrado como “Tú”. Y es comprensible que el yo se dirija a él en clave relacional, expresando todo lo que sienta necesario. Es saludablemente eficaz pedir ayuda al Misterio –sin necesidad de imaginarlo ni de pensarlo como algo separado– para vivir constructivamente esa situación difícil o dolorosa.

Del modo que sea, lo que me parece innegable es que, al sintonizar con él, entraremos más fácilmente en la verdad de *lo que es*, situándonos así en la órbita adecuada, que nos permitirá afrontar lo que nos ocurre y, desde ahí, poder hallar una salida de crecimiento y trascendencia. Seremos capaces de *aceptar* lo que está ocurriendo, por duro que nos resulte, porque lo recibiremos como viniendo de él y, por tanto, *cargado de sentido...*, *aunque de momento no entendamos nada*. Seremos capaces, incluso, de *agradecerlo*, porque *si viene del Misterio no puede ser sino Gracia*. Y todo ello lo haremos, además, desde el Amor: dejándonos sentir el amor hacia el Misterio de lo que es –en la tradición judeocristiana, este es justamente el primer mandamiento: “*Amarás a Dios con todo tu corazón, con toda tu mente, con toda tu alma, con todas tus fuerzas*”–, y sintiéndonos amados por él. De esa manera, *el Amor se transmutará también en Sentido*, aun en medio de lo aparentemente más absurdo. Poniendo cada vez más toda nuestra *atención* en el amor al Misterio, permaneceremos anclados en el presente, evitando cavilaciones y pensamientos obsesivos en torno a la situación generadora de dolor.

Sin querer imaginar el Misterio, como decía antes, sin pretender tampoco “personalizarlo” –no porque sea “impersonal”, sino porque es infinitamente *más* de lo que nosotros llamamos “persona”–, poco a poco lo iremos percibiendo como *nuestro Núcleo más profundo*, del que nunca hemos estado ni podremos estar separados. Aprendemos así a restar confianza a nuestra mente –a la vez que tomamos distancia del yo–, para entregarla a la Sabiduría que todo lo rige, y decir “sí” al Misterio, en el que reconocemos nuestra identidad última. El Misterio (el Ser, lo Real, Dios, el Tao...) es aquello de lo que nunca puedo estar separado; más aún, *aquello de lo que me puedo separar no es el Misterio*. Por tanto, la expresión “aliarse con el Misterio” equivale a “vivir en conexión con nuestra identidad más profunda”, experimentando ahí que, sea lo que sea “lo que pase”, siempre podemos descansar en “lo que es”.

Joe Dispenza, uno de los científicos que participaron en el documental “¿Y tú qué sabes?”, afirma rotundamente que, en una investigación reciente, se observó que todas las personas que lograron una remisión espontánea de enfermedades y trastornos compartían *cuatro características*, la primera de las cuales era la siguiente: “*Todas aceptaron, creyeron y entendieron que había una inteligencia*

*superior dentro de ellos, da igual si la calificaban de divina, espiritual o subconsciente*²⁰. Y Javier Melloni, desde otra perspectiva diferente, escribe: “*No hay avance sin entrega, sin una donación incondicional a una causa o a un Ser mayor que uno mismo, que nuestra existencia individual*”²¹.

Pero hay más. En nuestra “apertura” al Misterio, en la medida en que, acallada la mente, permanezcamos en el Silencio contemplativo, se nos regalará percibirlo como *no-separado de quienes realmente somos* y experimentaremos que sabe a *Dulzura sin límite*. En ese momento, habremos encontrado el *No-lugar de plenitud* por el que nuestro Anheló suspiraba, aunque no fuéramos conscientes de ello.

En un poema inspirado, san Juan de la Cruz suplica:

*“¡Oh llama de amor viva,
que tiernamente hieres
de mi alma en el más profundo centro!
Pues ya no eres esquivia,
acaba ya, si quieres;
¡rompe la tela de este dulce encuentro!”*²².

Desde una lectura mental (mítica), se puede entender como el deseo del ser humano por acabar ya con la separación que le mantiene alejado de Dios: el encuentro no sería posible, precisamente debido a esa supuesta separación.

Sin embargo, desde la perspectiva transpersonal, sabemos bien que nada está separado de nada: todo es interrelación e interconexión. Y, sin embargo, seguimos también anhelando que “se rompa la tela”, es decir, que podamos “ver” el Misterio – eso es despertar–, más allá del “velo” de la mente. La identificación con el pensamiento constituye una cortina opaca que nos impide “ver”; solo en la medida en que acallamos la mente –nos desidentificamos de ella–, “vemos” la Realidad tal como es: es la experiencia mística o transpersonal.

Cuando eso se produce, venimos a descubrir, no solo que nunca habíamos estado separados del Misterio, sino que él *constituye el núcleo último de nuestra identidad*: aliarnos con él significa, sencillamente, reconocer y rendirnos a lo que somos. Se ha “roto la tela” que nos cegaba y se muestra radiante el “dulce encuentro”, la admirable, plena y gozosa No-dualidad de lo que es y somos. El no-

lugar donde podemos descansar, pase lo que pase, porque es Abrazo que todo lo integra: lo placentero y lo doloroso, lo dulce y lo amargo, el éxito y el fracaso, la compañía y la soledad... Desde aquí, todo –también el dolor– se vive de otra manera. Tenía razón Spinoza cuando escribía en una de sus proposiciones: *“Padecemos en la medida en que somos una parte de la naturaleza que no puede concebirse por sí sola, sin las demás partes”*²³.

Intentaré expresarlo de otro modo, a pesar de que tanto los conceptos como las palabras se quedan irremediabilmente cortos para balbucear la experiencia vivida. El Misterio que es –y que es también en mí y en cada ser– abraza, acoge, comprende y alienta a cada “parte”, a mí y a cada ser. El Todo se halla en el fragmento –cada “parte” contiene al “Todo”–, como podemos apreciar en los fractales presentes en la naturaleza y como ocurre en el ADN: cada célula contiene la información del organismo completo.

Empezamos a “ver” –se “rompe la tela del dulce encuentro”– en el momento mismo en que reconocemos nuestra “doble identidad”, de “parte” (yo) y de “Todo” (Misterio), no como una suma de dos elementos, sino como “dos perspectivas” de la única Realidad no-dual. A la primera tenemos acceso cuando pensamos; a la segunda, cuando acallamos la mente y emerge la Presencia.

Ahora bien, una vez que hemos experimentado, es fundamental, pese a la inercia de una identificación absoluta anterior con el yo, no olvidar nunca la “doble identidad” que nos define.

Aunque para ello, para llegar a ese Amanecer radiante, se requiere pasar por la “noche oscura”.

¹ . Capítulo 4, p. 77.

² . E. TOLLE, *El silencio habla*, Gaia, Madrid 2003, p. 63.

³ . M. BROWN, *El proceso de la presencia. El poder del ahora y la consciencia del instante presente*, Obelisco, Barcelona 2008, p. 281.

⁴ . SAN JUAN DE LA CRUZ, *Monte de perfección*, en *Obras completas...*, p. 137.

⁵ . E. TOLLE, *El silencio habla...*, p. 72.

⁶ . De un modo similar, C.K. GERMER, *El poder del mindfulness*, Paidós, Barcelona 2011, p. 52-56, distingue cinco fases en el *desarrollo de la aceptación*: “aversión”, “curiosidad”, “tolerancia”, “permiso” (o consentimiento) y “amistad” (o aceptación total): Citado por V. SIMÓN, *Mindfulness tras el suicidio de un ser*

- querido, en ASOCIACIÓN VIKTOR E. FRANKL, *Suicidio y vida. Desde y contra la memoria... hacia el sentido*, Sello Editorial, Barcelona 2011, p. 144-145.
- [7](#) . “Cuando sufres una pérdida trágica, puedes resistir o puedes rendirte. Algunas personas se vuelven amargadas o muy resentidas; otras se vuelven compasivas, sabias y afectuosas. La resistencia es una contracción interior; un endurecimiento del ego... Rendirse significa aceptación interior de lo que es. Estás abierto a la vida”: E. TOLLE, *Todos los seres vivos somos uno*, Debolsillo, Barcelona 2009, pag 161.
 - [8](#) . J. GARRIGA BACARDÍ, *Vivir en el alma. Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son*, Rigden Institut Gestalt, Barcelona 2011, p. 76.
 - [9](#) . J. BRANTLEY, *Calmar la ansiedad. Descubre cómo el mindfulness y la compasión pueden liberarte del miedo y la angustia*, Oniro, Barcelona 2010, pp. 165 y 183.
 - [10](#) . Sobre el trabajo con el “niño interior”, pueden ser útiles estos dos libros: J. BRADSHAW, *Volver a casa. Recuperación y reivindicación del niño interno*, Los Libros del Comienzo, Madrid 1994; E.J. CHOPICH y M. PAUL, *Cura tu soledad. Cómo encontrar el amor y la plenitud a través de tu niño interior*, EDAF, Madrid 2004.
 - [11](#) . Kistin Neff insiste particularmente en la importancia de darse a sí mismo abrazos cariñosos: “Puede parecer un poco absurdo al principio, pero tu cuerpo no lo sabe, de manera que reacciona a ese gesto de cariño como lo haría un bebé en brazos de su madre. Nuestra piel es un órgano increíblemente sensible. Las investigaciones indican que el contacto físico libera oxitocina, proporciona sensación de seguridad, alivia las emociones estresantes y calma la tensión cardiovascular... Si te sientes tenso, preocupado, triste o autocrítico, prueba a darte un abrazo cálido, acaríciate con ternura el brazo o la cara, o balancea suavemente tu cuerpo”: K. NEFF, *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Oniro, Barcelona 2012, p. 60.
 - [12](#) . “Las teorías son como chupetes, las utilizamos para calmarnos, para mitigar el peso de los hechos, para suavizar el extenuante malestar que experimentamos. Pero no necesariamente para acercarnos a la verdad”: J. GARRIGA BACARDÍ, *Vivir en el alma. Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son*, Rigden Institut Gestalt, Barcelona 2011, p.113.
 - [13](#) . Puede accederse a su explicación detallada en www.tv3.cat/videos/2896230
 - [14](#) . En *La Vanguardia*, de 18-10-2004.
 - [15](#) . M. PÉREZ, *La aceptación que brota del silencio*, en: http://www.guiacieloytierra.com/pdf/uh_36.pdf
 - [16](#) . THICH NHAT HANH, *El milagro de mindfulness*, Oniro, Barcelona 2007, p. 20.
 - [17](#) . La expresión “instrucción fundamental” es de Vicente SIMÓN, *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2011, p.50. De ahí tomo también las citas que siguen.
 - [18](#) . E. TOLLE, *Todos los seres vivos somos uno...*, p. 137.
 - [19](#) . Resulta significativo comprobar cómo las grandes intuiciones espirituales –presentes, por otra parte, en todas las grandes tradiciones y en los sabios de todas las épocas– terminan siendo tergiversadas en cuanto se leen desde el ego, que trata de apropiárselas.
 - [20](#) . Las otras tres características eran estas: “1) Todas aceptaron que fueron sus propios pensamientos y sus propias reacciones las que crearon su enfermedad. Hay un floreciente campo científico llamado psico-neuroinmunología que demuestra la conexión existente entre la mente y el cuerpo. 2) Cada persona decidió reinventarse a sí misma para llegar a ser otro, y los estudios actuales en neurociencias muestran que esto es totalmente posible. 3) Durante el periodo en que intentaban meditar o imaginar en qué querían convertirse, hubo tiempos largos en que perdieron la noción del tiempo y el espacio”.
 - [21](#) . J. MELLONI, *Hacia un tiempo de síntesis*, Fragmenta, Barcelona 2011, p. 106.
 - [22](#) . SAN JUAN DE LA CRUZ, *Llama de amor viva*, en *Obras Completas...*, p. 56.
 - [23](#) . B. SPINOZA, *Ética* (edición de V. PEÑA), Alianza Editorial, Madrid ³2011, p. 316.

PASAR POR LA "NOCHE OSCURA" PARA PODER SER TRANSFORMADOS

“En una noche oscura, / con ansias, en amores inflamada, / ¡oh, dichosa ventura!, / salí sin ser notada / estando ya mi casa sosegada... Quedéme y olvidéme, / el rostro recliné sobre el Amado, / cesó todo y dejéme, / dejando mi cuidado / entre las azucenas olvidado”.

(San Juan de la Cruz)

“De noche iremos, de noche, / sin luna iremos, sin luna, / que para encontrar la fuente, / solo la sed nos alumbra”.

(Luis Rosales)

“Que bien sé yo la fonte que mana y corre, aunque es de noche”.

(San Juan de la Cruz)

El tránsito de la crisis dolorosa a la ecuanimidad luminosa y serena –cualquiera que ha sufrido, ha podido experimentarlo– no es fácil; requiere *pasar por la “noche oscura”*. De entrada, cualquier crisis o “prueba” que nos afecte con una cierta intensidad es probable que produzca en nosotros una sensación de “hundimiento”, con la consiguiente *alteración emocional y confusión mental*⁴. Se ha hecho presente la “noche oscura”, en la que, a diferencia del bienestar previo, todo parece absurdo y sabe amargo.

Pues bien, cuando eso sucede, es preciso estar muy atentos, porque *puede estar ocurriendo justo lo contrario de lo que parece*. La oscuridad está queriendo dar paso a un luminoso amanecer; la amargura es promesa de gozo a otro nivel superior, de mayor desegocentración o desapropiación del yo narcisista. Pero hace falta coraje para mantenerse ahí, sin ceder al victimismo ni a la desesperanza, sino confiando en una Sabiduría “mayor” que sabe hacer las cosas, aunque en los primeros momentos parezca que todo se está derrumbando.

El yo está viendo amenazada su misma existencia –por eso se hunde, se desespera o ataca con violencia–, pero lo que ocurre es una oportunidad para que crezca la consciencia de quienes realmente somos. *Aquí se requiere únicamente permanecer*, aceptando la crisis y abrazando todo lo que trae consigo. *La acogida del dolor permitirá que sea transformado en vida*. Y eso ocurrirá, justamente, en el instante mismo en que, saliendo de la espiral del propio sufrimiento despertado, podamos *conectar con el amor*

gratuito en nosotros. Ese descentramiento nos dará una mirada nueva y se producirá el milagro. Y empezaremos a percibir la realidad de un modo que antes nos era totalmente desconocido.

Entre tanto, en medio de la “noche oscura”, necesitamos mantener la certeza absoluta de que algo valioso, aunque no lo veamos, se está fraguando en nosotros. Si tuviéramos que expresarlo con una sola frase, quizás podría sintetizarse así: *la crisis viene a liberarnos del ego para conducirnos al reino de nuestra verdadera identidad*, la Presencia ecuánime, amorosa y plena. Porque en la “noche oscura” tiene lugar lo que ha quedado expresado más arriba a propósito del dolor: *al no poder cambiar la situación, nos vemos abocados a cambiarnos a nosotros mismos*.

Me viene a la memoria una anécdota que leí en una ocasión: una mujer le estaba contando a una maestra espiritual de la India una historia terrible que la estaba haciendo sufrir intensamente. La maestra lloraba de risa, hasta que la mujer, perpleja, le preguntó por qué se reía de sus desgracias. La maestra le contestó: *“Porque te están enseñando el fin del sufrimiento por medio de las grietas que este sufrimiento está abriendo en tu corazón. A través de ellas verás brillar el sol del Ser”*.

El fracaso desnuda nuestras intenciones

El “fracaso”, en cualquier forma que se presente, no es el final de nada – le gusta repetir a Willigis Jäger–, sino justamente un nuevo comienzo. Habíamos llegado hasta unos límites; ahora nos vemos impulsados –a partir del dolor– a buscar por dónde seguir... Se nos está invitando, aunque no lo veamos todavía, a ir más allá; en concreto, más allá del yo. Por eso, *el dolor* –aun en medio de la confusión y el desconcierto iniciales– *nos lleva de la mano a un camino de desapropiación, que se revela como sabiduría y realización*: habremos descubierto que el yo no es nuestra verdadera identidad y que, mientras dura nuestra identificación con él, no hacemos sino perpetuar la ignorancia y el sufrimiento.

No es infrecuente que, en un proceso de crecimiento espiritual, se haga presente, a veces de un modo inesperado, una experiencia de “fracaso”, en forma de enfermedad grave, fracaso, ruptura afectiva, humillación... Son experiencias en las que se rompe nuestro narcisismo, generalmente bien arraigado y, con ello, se nos está ofreciendo la oportunidad de “soltar” el ego y avanzar hacia niveles de mayor profundidad. Gracias al proceso de desapropiación –con frecuencia, puesto en marcha a partir de esa experiencia de dolor–, habremos crecido en comprensión de quienes somos.

Todas las resistencias que encontremos a lo largo de este proceso –y que quizás, sobre todo en un primer momento, atribuyamos a causas externas– provendrán del ego que se niega a morir. Por eso, en medio de esta noche, es tan importante buscar la lucidez para, a través de los medios que nos sean más eficaces –algunos de los cuales han sido nombrados más arriba–, colaboremos conscientemente en ese proceso de transformación –de gusano a mariposa–, que es en realidad el del nacimiento a nuestra verdadera identidad.

No quiero dejar de insistir, una vez más, en la necesidad, ineludible en determinados casos, de la *ayuda psicológica*. Cuando nos hallamos ante una persona con un yo particularmente herido, no podemos pedirle alegremente que lo “trascienda”, si no le ofrecemos simultáneamente la ayuda necesaria para que lo integre. Dicho con más sencillez: la “*noche oscura*” incluye también un trabajo psicológico, que en ciertos casos tendrá que ser “guiado” por un profesional. Un trabajo de ese tipo, al unificar al yo –gracias al autoconocimiento, la autoaceptación y la curación de heridas pendientes–, producirá frutos de seguridad, confianza, estabilidad, alegría de vivir, lucidez...

Esa lucidez, en forma de comprensión, nos advertirá también que las mayores resistencias tal vez provengan de nuestro miedo a la luz, a lo nuevo, justamente a aquello

que más anhelamos. Hemos llegado a acostumbrarnos de tal manera a nuestro yo, que nos cuesta renunciar a las “compensaciones” con que lo alimentamos. *Decimos que queremos ser felices pero lo cierto es que tememos perder nuestro yo: “Todas las personas sueñan con la libertad –escribió Kahlil Gibran–, pero están enamoradas de sus cadenas”.*

La misma “noche oscura” nos llevará a cuestionarnos, una y otra vez, si lo que realmente queremos y buscamos es la liberación, o más bien, un simple bienestar que podamos manejar. Si así fuera, *el hecho mismo de que el sufrimiento nos tome tanto quizás sea señal de que nos lo estamos apropiando...*, buscando el modo –también egoico– de salir de él para “recuperar” el bienestar que se nos fue.

Sin embargo, lo acertado va en la otra dirección, en la de no escamotear el dolor ni conformarse con una “tranquilidad” meramente sensible. La crisis no se “resuelve” adecuadamente cuando solo buscamos volver al estado anterior a que se produjera. No olvidemos que es un disfraz del Anhelado que quiere conducirnos a lo que realmente somos; cuando aparece, abre un camino de “no retorno”.

Eso significa que, como han visto quienes han sido fieles y han tenido coraje suficiente para llegar hasta el final, la madurez espiritual solo será posible cuando estemos dispuestos a renunciar a todo, tal como afirma san Juan de la Cruz: *“para venir del todo al todo, has de dejarte del todo en todo”.*

Permanecer en el dolor, pacientemente, permitiendo que germine lo que él nos trae: eso es vivir, como aprendices, con humildad y valor, la “noche oscura”. No tener miedo del dolor –que nos llevaría a querer escapar, quizás antes de hora, impidiendo lo que en él tendríamos que aprender–, ni dejar que el miedo de la novedad nos mantenga en la comodidad de lo conocido, por más que nos resulte insatisfactorio.

Para que el madero se convierta en fuego

San Juan de la Cruz –probablemente, el más famoso teórico de la “noche oscura”– no ahorra descripciones: por un lado, no oculta ni disimula las “penas y tormentos” que la acompañan (por ejemplo, 2N,5ss.); por otro, se detiene ampliamente en señalar los “innumerables provechos” que proporciona (por ejemplo, 1N,13.10)².

Según la descripción del místico, es indudable que la “noche oscura” –de los sentidos y del espíritu– constituye un “nuevo nacimiento”, que implica la “muerte” a un modo anterior de percibirse y de vivirse. Los “tormentos” que la acompañan no son sino “dolores de parto”.

Los sentidos parecen perder todo gusto; el espíritu entra en tal sequedad y oscuridad que, por momentos, la persona puede tener la sensación de abismarse en una depresión severa o incluso de estar perdiendo el juicio.

No es para menos: se está modificando la percepción de la propia identidad. Se desprende la identificación con el “yo” habitual, al que se estaba acostumbrado –pero que ya no se sostiene–, y emerge una percepción nueva en la que la persona ya no se encuentra como “yo”. La “noche oscura” expresa tanto la depresión (y muerte) del yo como el desconcierto ante lo nuevo.

Como decía, Juan de la Cruz no escatima espacio para nombrar los “innumerables provechos”. Entre ellos, destacan los siguientes:

“Y este es el primero y principal provecho que causa esta seca y oscura noche: el conocimiento de sí y de su miseria (1N,12.2)... En el alma vacía y desembarazada..., sobrenaturalmente por medio de esta noche oscura y seca, [Dios] la va instruyendo en su divina sabiduría, lo cual por los jugos y gustos primeros no hacía (1N,12.4)... De esta noche seca sale conocimiento de sí primeramente, de donde, como de fundamento, sale esotro conocimiento de Dios (1N,12.5)... Saca también el alma en las sequedades y vacíos de esta noche del apetito humildad espiritual; por la cual humildad, que adquiere por el dicho conocimiento propio, se purga de todas aquellas imperfecciones en que caía acerca de aquel vicio de soberbia en el tiempo de prosperidad (1N,12.7)... Y de aquí nace el amor del prójimo, porque los estima y no los juzga como antes solía... Solo conoce su miseria y la tiene delante de los ojos, tanto, que no la deja ni da lugar para poner los ojos en nadie” (1N,12.8)... Otros provechos son: “delectación de paz, ordinaria memoria y solicitud de Dios, limpieza y pureza del alma y el ejercicio de virtudes” (1N,13.6).

Lo que ocurre en la travesía de la “noche oscura” es la experiencia de un “nuevo nacimiento”: la persona pasa del nivel egoico al transpersonal. La envergadura de tal paso es la que explica tanto la dificultad como la transformación que el mismo supone.

Es el propio místico el que lo presenta de este modo, a partir de una imagen viva y elocuente: el proceso por el que el madero se va haciendo uno con el fuego. Estas son sus palabras:

“El fuego material, en aplicándose al madero, lo primero que hace es comenzarle a secar, echándole la humedad fuera y haciéndole llorar el agua que en sí tiene; luego le va poniendo negro, oscuro y feo, y aun de mal olor, y, yéndole secando poco a poco, le va sacando a luz y echando afuera todos los accidentes feos y oscuros que tiene contrarios al fuego; y, finalmente, comenzándole a inflamar por de fuera y calentarle, viene a transformarle en sí y ponerle tan hermoso como el mismo fuego. En el cual término ya de parte del madero ninguna pasión hay ni acción propia, salva la gravedad y cantidad más espesa que la del fuego, porque las propiedades del fuego y acciones tiene en sí; porque está seco, y seca; está caliente, y calienta; está claro y esclarece; está ligero mucho más que antes, obrando el fuego en él estas propiedades y efectos” (2N,10.1)³.

La conclusión, desde nuestro “idioma cultural”, parece clara: no somos el “madero” que pensábamos ser, sino el “fuego” que, en un momento determinado, “despierta” en él.

Tras el pasadizo –más o menos prolongado, más o menos intenso– de la “noche oscura”, esa es la percepción que alumbrará. Y, con ella, los *frutos de la transformación*. Se cuenta que cuando le preguntaron al Buddha qué le había aportado la meditación, contestó: “No me ha dado nada; me ha quitado todo”. Del mismo modo, Lao-Tze repetía: “En la búsqueda del aprendizaje, cada día se consigue algo. En la búsqueda del Tao, cada día se deja algo”. Ese es, justamente, el fruto de la “noche oscura” a la que la crisis nos había conducido: el *desapego del propio yo*. Identificados con él, creemos vivir en un paraíso ilusorio, pero se trata únicamente de un sueño: mientras dura la identificación, estamos dormidos, atrapados en la ignorancia más básica, a merced de nuestro ego, sufriendo y haciendo sufrir.

Pasada la noche oscura, en la que se ha descubierto, palpado y superado la trampa del ego –y de una vida egocentrada–, todo empieza a percibirse de un modo nuevo:

- Se han hecho presentes la serenidad y la ecuanimidad: seguirá habiendo dolor, pero no sufrimiento; se experimentará la emoción, pero no se quedará atrapado en ella;
- se vive de una forma más continuada en el presente;

- se ha crecido en libertad interior y en creatividad;
- se adquiere más claridad para comprender el sufrimiento que acarrea vivir reducido al ego, por lo que aparece una profunda compasión y capacidad de perdón, que al ego le resultaba inaccesible;
- se ha hecho más presente el amor incondicional;
- ha emergido una visión caracterizada por percibir la íntima interrelación de todo, desapareciendo la ilusión de la separación: *todo lo que existe conformamos una unidad, en la que todo lo que hacemos a los demás repercute en nosotros mismos*;
- en definitiva, ha amanecido la consciencia de nuestra verdadera identidad: ya no nos veremos más como yoes separados, sino como la Consciencia una que se expresa en un yo particular.

La crisis, introduciéndonos en la “noche oscura”, ha sido necesaria para que pudiéramos “morir” al yo, porque solo de ese modo podíamos “nacer” a nuestra verdadera identidad. Sin duda, son profundamente sabias las palabras del maestro vedantín Jean Klein: *“Acostúmbrate al hecho de morir y sabrás lo que es la vida”*.

Siempre amanece

También entonces, cuando la “noche oscura” deja paso al amanecer, apreciamos *que la crisis fue necesaria para que se produjera el salto de nivel de consciencia, para trascender el yo*; porque parece claro que, mientras todo nos vaya “bien”, no saldremos de él.

Al desencadenarse la crisis, es probable que el ego se queje con fuerza y arme todo un “escenario” para convencernos de la verdad de sus demandas: idealizando lo que pretende –haciéndonos creer que en ello se juega nuestra vida y nuestra felicidad– y dramatizando hasta el extremo la alternativa contraria –con amenazas de infelicidad en caso de desoírlo–. Hay que ser lúcidos en esos momentos para no dejarnos arrastrar por él, sino, acogiéndolo, vivirlos como ocasión para situarnos en la Presencia.

Pasadas las primeras etapas de la crisis, empezará a emerger la *aceptación* de lo ocurrido y, más tarde, el *agradecimiento*. En cuanto sea posible, es muy positivo *acoger, sentir y favorecer la gratitud por todo lo que sucedió*. Gracias a ello, se nos habrá posibilitado dar un paso importante en el descubrimiento, reconocimiento y disfrute de nuestra verdadera identidad, liberándonos del engaño y de la prisión derivados de nuestra anterior identificación con el yo. Pero esto no se consigue de una vez para siempre; habrá altibajos.

En todo este proceso de atención sostenida que coincide con el “aprendizaje” de situarnos en nuestra verdadera identidad, *encontraremos un aliado especial en la atención*, tal como se ha subrayado en los capítulos anteriores: siempre que permitas que el pensamiento se adelante y “gane” a la atención, te verás identificado con el yo y sus movimientos egocentros; cuando, por el contrario, es la atención –observación de los pensamientos y sentimientos– la que toma la delantera y se mantiene como estado primero, habrás trascendido el ego y permanecerás anclado en la comprensión y en la libertad interior.

De ese modo, gracias a la atención vigilante, permaneceremos conectados a la identidad emergida como Quietud interna, para que se afiance más y más... Habíamos empezado conectando con ella y venimos a descubrir que esa Quietud es otro nombre de nuestra Identidad profunda.

Comenzaba este texto aludiendo al carácter autobiográfico de su pretexto. En medio de la “noche oscura” en la que aquella situación inesperada me introdujo, y tras denodados esfuerzos por entenderla y salir de ella –a veces por los caminos equivocados del ego– noté, de una forma sorpresiva y gratuita, un “movimiento” que, no exento de dulzura en

medio del dolor, vino a avisarme de que se acercaba el amanecer.

Ese movimiento –como era de esperar– se caracterizaba por ser radicalmente desegocentrado y desegocentrante: me sentí llevado a “olvidarme” de mí y de mi sufrimiento, para vivir un amor limpio, gratuito e incondicional, acompañado de todo deseo de bien hacia la persona a quien mi ego consideraba la “causante” de todo mi malestar..., aunque, sin embargo, no pudiera vivir una cercanía física.

Para entonces ya había palpado –gracias a la “noche oscura”– que *la causa real de mi sufrimiento no era sino mi apego y los pensamientos –etiquetas– derivados de él*. Solo cuando –también gracias a la “noche oscura”– fui capaz de rendirme y aceptar la pérdida, me fue posible trascender el yo, posibilitando la emergencia de la identidad más profunda, la Presencia en la que “todo está bien”. Y con ella, la paz –*únicamente podemos estar en paz cuando “hacemos las paces” con el presente, sea el que sea*– y el amor.

Decía más arriba que al ego le encantan los signos de exclamación, porque disfruta y se hace fuerte en la dramatización y el victimismo. Mi ego me había hecho una lectura de lo ocurrido en clave catastrofista; aparentemente, de creerle a él, tendría que concluir que toda mi vida había quedado irremisiblemente desestabilizada: ¡el hundimiento total! Como es lógico, mientras permanecí en la perspectiva del ego, no podía tener sino esa visión que él me suministraba. Y tenía razón: *para él*, lo que había ocurrido era “mortal”.

La realidad, sin embargo, como suele ocurrir, era bien distinta y discurría por otros derroteros. Gracias a un trabajo paciente y esforzado de integración y trascendencia del propio yo –sostenido, alentado y dinamizado en todo momento por la Gracia–, la luz se hizo presente en forma de desapego, desapropiación y desegocentración. Había estado aferrándome al yo y a sus exigencias, como si en ello me fuera la vida; y *fue, curiosamente, al poder soltarlo, cuando logré salir de la prisión en la que mi propio yo me había encerrado*. Estaba naciendo la mariposa...

O, al menos, había visto la luz. Porque habría retrocesos provocados por nuevos despertares y alguna otra decepción inesperada, porque las heridas no estaban del todo curadas y por la inercia del propio ego que pretendía recuperar el protagonismo perdido: ¡aún seguía en la pretensión de ser reconocido como si fuera la “verdadera” identidad!

El camino de la aceptación conoce, sobre todo al principio, numerosos y, en ocasiones, pronunciados altibajos. Cuando parece que ya se ha logrado, reaparece una insidiosa voz de la mente que –haciendo pie en un malestar emocional– clama de nuevo por los fueros del “yo agraviado”.

El duelo de la pérdida parece operar en forma de espiral: tras el desgarró inicial, más o menos prolongado, las etapas de relativa calma se alternan con otras de amargura o de angustia, en una intensidad progresivamente decreciente.

Sin embargo, aunque vuelva el malestar e incluso nos atrape desprevenidos, ha emergido una actitud nueva: se ha empezado a aceptar y se “sabe”, no solo que se logrará salir, sino que se saldrá “crecido”.

Porque, cuando se ha visto o apenas vislumbrado la luz, todo se vive ya de manera diferente. Se sabe que no conduce a un callejón sin salida, sino que sigue siendo una preciosa y eficaz *oportunidad de aprendizaje*, que esconde el mejor de los “premios”: el reconocimiento y la vivencia de quienes realmente somos, es decir, la luz, la libertad y el gozo de ser, sin más añadidos.

Con la vuelta del “oleaje” mental y emocional, reaparece el dolor –como duelo por lo “perdido”, acompañado de las sensaciones antiguas más temidas y provocando incluso desconcierto porque retorne lo que se creía definitivamente superado–, pero ya no hay una reducción al mismo; al contrario, al observarlo, se lo reconoce como un “objeto” que está en mí, pero que no soy yo; y se lo acoge –sin evitarlo–, con paciencia y ternura, como a un niño pequeño, que necesita ser cuidado para que pueda salir adelante.

Y el aprendizaje continúa:

- fortaleciendo la *aceptación* de lo que es, reconociendo que soy “responsable” de mi sufrimiento, dejando de apuntar al otro para culparlo de mi malestar, saliendo de la queja y el victimismo y abriéndome al perdón de quien actuó únicamente por inconsciencia;
- favoreciendo la *integración psicológica* del yo, que permitirá que pueda ser trascendido;
- y consolidando el movimiento por el que, tomando distancia del yo, podemos *trascenderlo* y abriarnos a la Presencia que somos.

Pero todavía quisiera decir una palabra más sobre el segundo de esos puntos. Cuando el dolor es particularmente agudo y, sobre todo, conecta con el dolor “pendiente” del pasado, *el cuidado del yo requiere un tratamiento especial*.

Es un cuidado que ha de plasmarse, de una manera consciente y voluntaria, en un *sentimiento vivo y sostenido de amor a sí mismo*. La atención a ese sentimiento –con todo el tiempo que pueda requerir– es, sin duda, *el factor más beneficioso al que recurrir en ese momento del proceso*: por un lado, el amor sigue manteniendo la sensación de unificación armoniosa y serena aun en medio del malestar y, de ese modo,

va consolidando la paciencia y la confianza; por otro, ancla de una manera eficaz en el momento presente, evitando la cavilación que multiplica el sufrimiento inútil, nos aleja de la realidad y, por tanto, de la resolución de la misma crisis; y en tercer lugar, hace crecer nuestra capacidad de amor a los otros, incluyendo especialmente a la persona o personas que han podido actuar de “despertadores” o desencadenantes de la situación dolorosa. En una palabra, *el amor a sí mismo se convierte en el elemento catalizador de la transformación en medio de la “noche oscura”*. No evita la noche –sin ella, no habría crecimiento ni desapego del yo–, pero hace posible que amanezca de una forma radiante.

Porque solo si se favorece este “cuidado del yo”, se avanzará en los otros dos: la aceptación creciente y, de un modo particular, la posibilidad de trascenderlo. La unificación del yo permite que podamos situarnos más y más en el momento presente y establecernos en él..., abriéndonos a acoger la Presencia como nuestra identidad más profunda.

Pero quizás se requiera tiempo..., hasta que la *rendición* sea completa, total y sin vueltas. Porque rendirse, en este caso, significa renunciar a cualquier expectativa, *renunciar a la propia necesidad* de una manera definitiva. En mi caso, la expectativa, semiinconsciente, de que todo podría volver a ser como antes siguió agazapada durante meses que me parecieron interminables. En realidad, era una *resistencia a aceptar lo ocurrido*, una forma de negación que, por un lado, me hacía ver que el duelo no se había completado y, por otro, me mantenía “atascado” en un impasse sin salida: hasta el punto de ser incapaz de continuar escribiendo este texto; la propia resistencia a rendirme me impedía avanzar, en la escritura... y en otras dimensiones de mi vida.

Solo cuando *se me regaló* la rendición completa, pude empezar a ver con claridad y me sentí finalmente liberado de la atadura que me había tenido encadenado. Vi entonces que había sido mi necesidad la que me había mantenido atrapado en el reino del ego: desde ella, este tomaba la iniciativa, hasta convertirse por momentos en dueño de mi mente, de mis sentimientos y mis reacciones.

Hoy, al constatar la libertad que supone la renuncia lúcida a la necesidad, percibo también que puedo tomar fácilmente distancia del ego y de lo que eran sus exigencias y me hago consciente del contraste con lo que vivía anteriormente.

Necesité tiempo para que todo aquello pudiera curarse y, de ese modo, madurara la capacidad de rendición. Pero, a partir de ese momento, me fue fácil mantener la distancia con respecto al ego, percibiéndome y situándome como “espacio consciente”, libre de aquella necesidad antes tiránica hasta el extremo. El sufrimiento puede volver a atrapar al ego, pero basta percibirlo para dar “un paso atrás” –incluso físicamente– y ver a ambos –

al malestar y al propio yo— como “objetos” dentro del Espacio consciente que soy, que observa, permite..., pero no es afectado.

De ese modo, en medio de avances y retrocesos, de “esperanzas” y de “hundimientos”, se mantiene la confianza de estar viviendo un *proceso de gestación* que hará posible el *nacimiento a la verdadera identidad*: este es el objetivo de todo crecimiento. Y, por eso mismo, el horizonte hacia el que la crisis apuntaba... *El dolor es solo la puerta que nos habrá de conducir a nuestra verdadera Casa*.

¹ . “La desorientación e impotencia de las facultades cognoscitivas y afectivas es un elemento esencial de la inaprensible experiencia de la noche”: R. STOLINA, *Experiencias de la noche*, en R. BÄUMER – M. PLATTIG (eds.), *Noche oscura y depresión. Crisis espirituales y psicológicas: naturaleza y diferencias*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011, p. 42.

² . Todas las citas pertenecen a su obra *Noche oscura* (N). Utilizo la edición de las *Obras Completas*, preparada por Eulogio Pacho, Monte Carmelo, Burgos 72000. Las frases citadas se encuentran, respectivamente, en las pp. 599 y 584.

³ . *Ibid.*, pp.622-623.

EL DOLOR, "PUERTA DE ENTRADA" PARA DESCUBRIR NUESTRA VERDADERA IDENTIDAD

“Cuando mi sufrimiento aumentó, me di cuenta de que solo había dos maneras de afrontar la situación: reaccionar con amargura o transformar ese sufrimiento en una fuerza creativa. Y elegí este último camino”.

(Martin Luther King)

“¿Qué sabe quien no sufrió?”.

(San Juan de la Cruz)

“Per aspera ad astra” [Hacia las estrellas a través de la aspereza].

(Aforismo latino)

La vida no es amiga ni enemiga, sino maestra. Todo lo que nos trae no tiene otra finalidad sino la de que aprendamos. Aprender, ¿qué? Quiénes somos.

Algo similar ocurre con el dolor. Es también un maestro estricto que no nos abandonará hasta que nos rindamos a la realidad. Como recuerda E. Tolle, *“el sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta de que es innecesario”*¹. Sufriremos mientras permanezcamos en la ignorancia de quienes somos, es decir, mientras perdure nuestra identificación con el yo. *Ignorancia y sufrimiento van de la mano, del mismo modo que, en el otro extremo, comprensión y liberación.*

El ego es solo una historia mental

Hemos venido viendo cómo, ante el dolor, el yo tiende a elaborar “historias personales” que toma como absolutamente reales, en la convicción –tan falsa como interesada– de que su “perspectiva” de lo ocurrido coincide con la verdad de lo que fue.

De ese modo, además de engañarse –y de ser injusto con las otras personas, a las que atribuye la causa de sus problemas–, lo único que consigue es dramatizar y eternizar el malestar, generando un sufrimiento tan inútil como estéril y desesperanzador.

De lo que se trata es, justamente, de lo contrario. Acepta el dolor con toda la limpieza posible, afróntalo sin huir y *sin añadir ninguna historia personal en torno a él*. Si lo puedes sentir de ese modo, sin enredarte en pensamientos, llegarás a experimentar que el núcleo del dolor es paz, vida, quietud..., y que esa es justamente tu identidad más profunda. Al salir de la identificación con la mente –de sus historias y sus “etiquetas”–, vienes espontáneamente a la verdad de quien eres.

Detener la identificación con la mente equivale a venir al presente. Requiere pasar del pensamiento a la consciencia, de las “historias mentales” a la verdad.

Por eso, frente a cualquier tipo de malestar, *la palabra clave es “¡párate!”*. No des vueltas, no construyas historias en torno a lo que ocurre. Porque corres el riesgo de tomar esas historias como si fueran tu verdad. Pero eso no es cierto. El engaño se produce porque, de un modo inconsciente y debido a condicionamientos tan antiguos como poderosos, te identificas con tu cuerpo físico, mental o emocional.

Es ese engaño el que genera confusión permanente, incluso en nuestra forma de expresarnos. Decimos: “estoy enfadado”, cuando la realidad es únicamente que ha aparecido enfado en nuestro campo emocional; o que “siento dolor”, en lugar de expresar que ha aparecido dolor en nuestro cuerpo físico.

Observa la mente –inquieta, que te hace sufrir, que juzga y etiqueta...–, observa el ego. Si mantienes la atención, sin añadir “historias mentales”, emergerá la Consciencia –que está “detrás” del pensamiento– y la Quietud: eso es “despertar”, salir de la ignorancia y empezar a ver. *Basta que tomes distancia de la mente, para que aparezca la verdad de quien eres*.

Esto no significa demonizar la mente –se trata de una herramienta extraordinaria–, sino de reconocer los daños que se derivan a partir del momento mismo en que nos identificamos con ella. Como dijera la doctora Joan Borysenko, *“la mente es un siervo maravilloso, pero un amo terrible”*.

Una mente observada, al servicio de lo que somos, refleja la luz de nuestra Identidad

profunda: es sencillamente un “órgano” o un medio a nuestro servicio. Ese es justamente su papel.

Sin embargo, en cuanto nos identificamos con ella, perdemos toda la distancia y toda capacidad de observarla. Y es en ese mismo momento cuando *la mente no observada se convierte en dueña de nuestra visión y de nuestro comportamiento*, mientras nosotros quedamos reducidos –con frecuencia, sin darnos cuenta de ello– a meras marionetas de sus propios funcionamientos.

En cuanto me detengo a observarlos, constato que los pensamientos giran en torno a “mí”, reforzando lo que podría llamar la “historia del yo”, hasta el punto de llegar a confundir lo que solo es esa historia con mi verdadera identidad. Descubro también que los pensamientos son meras “etiquetas” que la mente coloca sobre personas y acontecimientos..., según crea que unas y otros van a enriquecer la propia “historia del yo” o, por el contrario, van a constituir una amenaza para la misma. No hay más.

La mente es solo un conjunto de pautas mentales y emocionales, aprendidas a lo largo de nuestra historia, a partir de nuestras propias *necesidades*, de las *respuestas positivas* o *frustraciones* que en su momento recibimos, y de los *mecanismos de defensa* que fuimos implementando. Como resultado de todo ese proceso, la mente etiqueta cada experiencia como “agradable” o “desagradable”, haciéndonos *reaccionar* en consecuencia.

Lo decisivo de todo esto radica en el hecho de que, mientras no seamos capaces de tomar distancia de ella, no podremos liberarnos de su tiranía. Seremos apenas un “yo” o ego que, como un robot, cree a pie juntillas todos los mensajes mentales y emocionales, a partir del engaño inicial que nos hizo creer que ese yo –es decir, la mente– era nuestra verdadera identidad.

El momento crítico se produce en el instante mismo en que somos capaces de tomar distancia de la mente y, por tanto, de observarla. A partir de ahí, no solo hemos hecho el descubrimiento crucial en todo este proceso –la mente es solo un “objeto”, no mi identidad–, sino que se habrá iniciado el camino de la libertad de nuestro peor tirano: *las necesidades y los miedos del yo*.

Según un dicho indio profundamente sabio, *la mente es un tigre imposible de vencer en su propio terreno; sin embargo, en cuanto sales de él, descubres que es un tigre... de papel*. Esto explica que, mientras dure la identificación con ella, jamás podremos liberarnos de su dominio; enroscados en el yo, con el que permanecemos identificados, veremos la realidad y reaccionaremos a ella según sus propias pautas.

Basta, sin embargo, con tomar distancia de la mente, para que dejes de creerte sus historias. Lo que antes era, aparentemente y a todos los efectos, tu identidad, ahora se percibe solo como “esa voz en la cabeza”, de la que puedes distanciarte y a la que es posible educar.

Vengamos un poco más a lo concreto. Siempre que nos descubrimos inquietos, es señal de que nos estamos creyendo alguna “historia mental” que nos hemos contado. *La inquietud indica que estamos perdidos y dispersos en los pensamientos, identificados con el ego.* En cuanto te percibas así, párate... y la mente se calmará. Del mismo modo que el agua sucia de un río se limpia con tal de que la dejemos en paz, sin removerla, nuestra mente se apaciguará si no damos vueltas. Si te paras, sin huir del dolor, llegarás a percibir la Quietud que aparece siempre en el presente. Saboréala: es tu identidad profunda.

No te busques en los pensamientos ni en las historias que construye tu mente. No intentes tampoco calmar tu mente a fuerza de rumiar sus contenidos. Eso es únicamente cavilación, seguir removiendo el agua sucia. Lleva la atención a tu respiración, por ejemplo, y la mente se calmará por sí misma. La verdad de lo que eres está más allá de tu mente. Y eso que eres está ya aquí. ¿Qué te impide verlo? Únicamente, el ruido mental. Acállalo, toma distancia, y lo percibirás.

En cualquier situación podrás preguntarte: “¿Qué hay aquí?”... Puede haber miedo, ira, soledad, dolor, tristeza... “¿Qué más hay?”... Hay un cuerpo, pensamientos, emociones... De nuevo, “¿qué más hay?”... Si realmente te paras, verás que no hay conceptos; solo hay Consciencia. Si no te dejas enredar en tus “historias mentales” y mantienes la atención, lo que queda es Consciencia pura, Quietud, Presencia.

En definitiva, *al silenciar la mente, entras en contacto inmediato con aquello que siempre permanece.* ¿Qué es eso que no cambia cuando cambia tu cuerpo, tus emociones, tus ideas...? *Eso, y no el yo, es lo que realmente eres.* Experimentarlo es despertar, salir del sufrimiento y de la ignorancia, para reconocerte como la Consciencia, Presencia o Quietud.

Puedes probar con esta práctica:



ESCUCHAR EL SILENCIO... ACEPTAR TODO

Escucha el Silencio.

El silencio no es un “objeto” más —opuesto al ruido—; abraza tanto al ruido como al

no-ruido.

Es una *dimensión de consciencia*, es el *espacio* que todo lo contiene. Es quietud. Es lo que eres.

Como expresión del espacio ilimitado, todo cabe dentro de él.

Escuchándolo, atiende todo lo que aparezca, sea lo que sea, sin juicio y sin dejarte arrastrar por ello.

Acepta todo.

Eso significa decir “sí” a todo lo que sientes, sin identificarte con ello.

Es reconocer y aceptar todo lo que aparece, sin excepción.

Sea lo que sea, no será sino un “objeto” que aparece en tu campo de consciencia, dentro del Espacio consciente que eres, y que todo lo contiene.

Bien anclado en tu identidad, en el Silencio-Espacio-Quietud, quizás con ayuda de la respiración, observa cualquier pensamiento o sentimiento, desde el no-juicio y la no-identificación con él..., hasta que se desvanezca.

Experimenta que lo se mantiene siempre es el Silencio, el Espacio consciente, tu verdadera identidad.

Y cae en la cuenta de que, simplemente escuchando el Silencio, se hace presente el Espacio o Consciencia ilimitada, que es tu identidad más profunda. Déjate ser ella...



A esta actitud apunta el hermoso poema de Antonio Colinas:

SI A VUESTRA VIDA UN DÍA LLEGASE EL HURACÁN (fragmento)²

a mis hijos

*Solo quiero, por eso,
deciros lo que habréis de recordar:
recordad y salvad vuestra quietud:
si en el norte, a la sombra de un tembloroso álamo,
si en el sur, en la brisa de un naranjo;
recordad como pasa el huracán
por el junco, y el junco no se inmuta,*

*y el junco no padece.
Porque el junco es flexible.*

*Esperad y sembrad
como siembra el viento las estrellas,
pues llegará el otoño de los frutos.
Si mantenéis en calma la mirada,
si aún en la luz sois claros,
sed muy flexibles, respirad con paz
como la luz respira.
Ni el junco, ni el aroma, ni la luz
se quiebran.
Si a vuestra vida un día llegase el huracán,
si hoy llegó el huracán a vuestras vidas,
respirad en su furia con quietud, hondamente,
y esperad.
Ahora más que nunca,
sed flexibles,
sed junco, aroma, luz.*

Yo Soy: “No tener nada es tenerlo todo”

Decía, en el título de este capítulo, que el dolor puede constituir una “puerta de entrada” para descubrir nuestra verdadera identidad. Ello es así, porque cuando se hace presente la crisis, nos sentimos removidos y cuestionados. No es solo un malestar pasajero que, a pesar de la incomodidad que lo acompaña, nos permite “rebotar” y seguir en nuestro modo acostumbrado.

La crisis nos zarandea... y, desencadenando un sinfín de preguntas, nos hace poner en cuestión muchas cosas que habíamos dado por obvias. En un primer momento, puede que busquemos la causa en el “exterior”, pero más pronto que tarde nos daremos cuenta de que la clave debe hallarse en nosotros mismos... Con ello habremos llegado a un punto crucial.

Y es crucial porque, *una vez reconocida la verdad* –mi malestar proviene de mi interior; la causa de mis problemas no está “fuera” de mí; las circunstancias eran solo “mensajeros”–, todo se va a ventilar en la actitud que adopte a partir de ahí.

Si no cedo a la tentación de la huida, en cualquiera de sus formas, ni a la excusa de la justificación, deberé *dirigir la mirada hacia el interior y preguntarme qué ocurre dentro de mí*: para qué estoy viviendo, qué estoy haciendo con mi vida, en qué me estoy apoyando... En definitiva, *¿quién soy?*

Según como haya sido la psicobiografía de la persona, puede resultarle particularmente difícil tomar distancia del yo para abordar todo ese cuestionamiento. Un yo emocionalmente herido puede verse abocado con más facilidad a la trampa de seguir construyendo “historias mentales” –defensas protectoras– en torno a lo despertado. Porque “necesitará” seguir alimentando los diversos papeles –de víctima o de verdugo– que sus propios sufrimientos infantiles le llevaron a adoptar.

Por otro lado, es comprensible la dificultad de no construir historias cuando se está sufriendo: el objetivo último de las historias mentales es sostener al propio ego; esas historias constituyen nada menos que el argumento de los “papeles” que el ego asume, de manera que, sin ellas, desaparece. Entre las argucias que utiliza para sobrevivir, el ego se las ingeniará para implicarnos, haciendo que las creamos.

Sin embargo, mirándolo desde el otro lado, este momento constituye una preciosa oportunidad para ejercitarnos en el más auténtico y efectivo desapego (o desapropiación del yo). *Renuncia a construir historias sobre lo ocurrido, y tu ego desaparecerá, quedando únicamente presencia*. Así, al superar aquel riesgo último al que se aferra, será posible desidentificarnos del sufrimiento y, paralelamente, tomar distancia del yo, para ir

accediendo a la verdad de quienes somos.

Nuestra identidad profunda no puede ser nada de lo que se tambalea, sino lo que, en medio de todo ello, permanece estable. Yo no soy lo que se remueve o se alborota en mí en un momento determinado, sino *Eso* que es consciente. En medio de todos los altibajos, fruto de la impermanencia, “mi” Identidad es aquello que permanece estable. Por decirlo de otro modo: *si no fuéramos plenitud, no sentiríamos la carencia*, sino que nos conformaríamos en ella.

Solo a partir de esa constatación, podré ir desenmascarando la “voz” que usurpa mi identidad —el yo—, con la que he estado identificado a lo largo de mi existencia. Si es cierto que, mientras las cosas me iban bien, podía soslayar el hecho innegable de la impermanencia del yo —y su incapacidad radical para autosostenerse—, en las crisis no sirven los engaños: *solo reconociendo y aceptando la inconsistencia del yo —al que la propia crisis ha desnudado—, es posible iniciar un camino consistente y bien fundamentado*.

Con todo, para poder trascenderlo, superando la errónea identificación que manteníamos con él, parece necesaria la presencia de otros factores, entre los que habría que destacar los dos siguientes: una cierta solidez psicológica del propio yo y algún atisbo —tematizado o no— de consciencia transpersonal.

En esas circunstancias, la crisis puede conducirnos, paradójicamente, a una clarificación mayor de nuestra verdadera identidad, distinguiendo los niveles en los que se juega.

Como nos recuerda Mónica Cavallé, la sabiduría ha distinguido tres niveles en la consideración del “yo”: El *Yo Universal*, el *yo particular* y el *yo superficial*³. Explicitando cada uno de ellos del modo más pedagógico, podría decirse lo siguiente:

- El *Yo Universal* alude a nuestra verdadera naturaleza, a la Realidad última o absoluta, Lo Que Es (sin añadidos):
 - es una *Identidad compartida*: en cierto modo, en ella nos reconocemos todos los seres, porque todos, aunque de modo diferente, la compartimos: todos *somos*;
 - es el “*agua*” que constituye, por igual, al océano y a las olas;
 - es el *Yo Soy*.
- Ese *Yo Universal* se expresa en cada *yo particular* o *individual* que, en este sentido, no es esencialmente diverso de aquel, de un modo análogo a como la ola no es de diversa naturaleza que el océano:
 - es una *identidad particular*;

- es una de las infinitas formas (“olas”) en las que el *Yo Soy* (“agua”) se expresa;
- es el *yo soy esto*.
- El *yo superficial* o *ego* es, en cierto modo, una patología, nacida de la ignorancia de lo que somos, y resulta de la *identificación exclusiva* con aquello que hay de estrictamente particular en nosotros: nuestro cuerpo y nuestra mente o psiquismo. Con otras palabras, el ego es el yo que se cree autoconsistente, pero que en realidad solo tiene la (aparente) sensación de vivir:
 - nace de la apropiación de los objetos –mentales o materiales– con los que se identifica;
 - es una “ola” que desconoce su naturaleza de “agua”;
 - es el *yo soy solo esto*.

Pues bien, la crisis deja al desnudo el engaño del yo superficial (o ego), así como sus trampas narcisistas, hasta el punto de que nos resulta duro comprobar que hayamos estado viviendo para él.

A partir de ahí, dejamos de reducirnos a él, y de ese modo entramos en una relación más limpia con nuestro “yo particular” –o forma concreta, como centro psicológico operacional y unificador de nuestra vida cognitiva y emocional–, al que, sin embargo, no podremos desvincular del *Yo Universal* que en él se expresa.

La crisis ha sido la *oportunidad para una transformación de la consciencia*: salimos de ella con una consciencia ampliada, expandida. Hemos trascendido el pequeño círculo del “yo” para reconocernos en el Yo Soy universal que deshace todos los límites⁴.

Es de esperar que, progresivamente, la transformación experimentada por un número creciente de individuos termine desembocando en un *cambio colectivo de consciencia*, a resultas del cual nuestro modo de ver y de actuar –nuestra relación con los otros y con la naturaleza– se vea sustancialmente modificado.

En realidad, a ello deberían conducirnos también las crisis colectivas que se vienen sucediendo..., siempre que seamos capaces de ver y tengamos el coraje suficiente para afrontar sus mensajes. Pero mientras siga nuestra ceguera, las crisis se reproducirán cada vez con mayor intensidad –en su afán por ayudarnos a ver–, incrementando el sufrimiento y la injusticia en nuestro planeta.

Una lectura adecuada tendría que hacernos ver lo que señala Álex Rovira, refiriéndose a esta última crisis económica y financiera: “*La actual crisis no es más que un síntoma, la punta del iceberg de un proceso mucho más sutil y complejo. Se trataría, en definitiva, de una crisis de consciencia entre cuyos ingredientes esenciales cabría*

*destacar la avaricia, el egoísmo, el narcisismo, la paranoia y abundantes trazos psicopáticos, como la falta de sentido de alteridad, de responsabilidad, de integridad, de visión sistémica, ecológica y a largo plazo*⁵. Lo que parece fuera de duda es que – como dijera John R. Price–, “*hasta que no trasciendas el ego, no podrás sino contribuir a la locura del mundo*”.

Tienen razón Stanislav y Christina Grof cuando afirman que “*en última instancia, los problemas a los que nos enfrentamos no son en sí mismos puramente económicos, políticos o tecnológicos. Todos ellos son reflejo del estado emocional, moral y espiritual de la humanidad. Entre los aspectos más destructivos de la psique humana se encuentran la agresividad dañina y la codicia insaciable*”⁶.

Ahora bien, no quiero terminar este tema sin insistir en el hecho de que la “*transmutación*” del dolor en vida, del engaño en verdad, ocurre en medio de la noche. La “nueva identidad” –o, por decirlo con propiedad, la nueva percepción de nuestra verdadera identidad–, como saben todos los místicos, se gesta siempre en la “noche oscura”.

Es noche porque se trata de una realidad que trasciende la mente –es transmental o transpersonal–, por lo que la luz de la razón no tiene mucho que hacer en todo ello.

Se trata, en realidad, de un mismo aprendizaje, visto desde la doble perspectiva: por un lado, el yo debe “ceder” su protagonismo anterior, en la medida en que nos reconocemos más que él; por otro, la mente debe rendirse ante una sabiduría que la sobrepasa.

Es precisamente en esa rendición de la mente humilde –porque comprende su lugar–, donde, tras la “noche oscura”, emerge la *sabiduría del no-saber*, que sabe que “lo que viene, conviene”.

“*Entréme donde no supe / y quedéme no sabiendo / toda ciencia trascendiendo*”. Como experimentó san Juan de la Cruz, *más allá del pensamiento, más allá del yo*, se nos regala una sabiduría silenciosa que nos mantiene en la Verdad. Descorrido el velo de la mente –nuestra identificación con el pensamiento– que la ocultaba, se manifiesta, en toda la variedad e infinitud de formas, la Realidad última como Presencia atemporal, ilimitada y plena.

Hay una gran diferencia entre *pensar* y *saber* que se está pensando: la primera es la tarea de la mente; la segunda, de la Consciencia. Cuando realizamos cualquier práctica de atención plena, nos estamos ejercitando en *el no-pensar que nos permite saber*⁷. Por cierto, todos los sabios han sabido que existe *un modo de conocer previo al pensar*. La

misma Teresa de Jesús confiesa el descanso que le produjo saber que el “entendimiento” no era lo mismo que el “pensamiento”⁸.

Ese “no-lugar” del “no supe” sanjuanista –o del “entendimiento” teresiano– no es sino otro modo de nombrar la “Nada”. Hemos venido viendo cómo, al detener las historias mentales, se diluye el ego y únicamente queda Quietud. Pero esta Quietud es siempre “Nada” para la mente, porque no se trata ya de ningún “objeto mental”.

Se trata, por tanto, de una “Nada” absolutamente paradójica: por un lado, no es observable, ni hay nada en ella que pueda ser objeto del pensamiento; se comprende que no podamos acceder a ella a través de la mente. Sin embargo, por otro lado, es una Nada a la que nada le falta: es, sencillamente, Plenitud atemporal. La liberación empieza en el momento mismo en que experimentas que esa Nada –lo que queda cuando dejas caer todo lo demás– es tu verdadera identidad. A partir de ahí, dejas de buscarte en los objetos (mente, sentimientos, circunstancias...), dejas de percibirte como una estructura psicosomática y entras en un contacto directo, inmediato y autoevidente con lo que –sin poder pensarlo– eres.

Resulta extremadamente significativo que los sabios de todos los tiempos –más allá de las palabras empleadas– hayan apuntado siempre en esta misma dirección..., a pesar de que parecía contravenir el “sentido común” o la percepción “habitual” de las cosas.

Uno de los mayores místicos españoles, injustamente condenado y, posteriormente olvidado, el turolense Miguel de Molinos (1628-1696), lo expresa de un modo inigualable:

“El camino para llegar al sumo bien, a nuestro primer origen y suma paz, es la nada...”

Nos buscamos a nosotros mismos siempre que salimos de la nada, y por eso no llegamos jamás a la quieta y perfecta contemplación. Éntrate en la verdad de tu nada y de nada te inquietarás...

¡Oh, qué tesoro descubrirás si haces de la nada tu morada!...

Si estás encerrado en la nada, adonde no llegan los golpes de las adversidades, nada te dará pena, nada te inquietará. Por aquí has de llegar al señorío de ti mismo, porque solo en la nada reina el perfecto y verdadero dominio...

Por medio de esa nada has de morir en ti mismo de muchas maneras, en todos tiempos y a todas horas. Y cuanto más fueres muriendo, tanto más te irá el Señor elevando, y a sí mismo uniendo...

Anégate en esa nada y hallarás en ella sagrado asilo para cualquier tormenta...

Finalmente, no mires nada, no desees nada, no quieras nada, ni solicites saber nada, y en todo vivirá tu alma con quietud y gozo descansada.

Este es el camino para alcanzar la pureza del alma, la perfecta contemplación y la interior paz. Camina, camina por esta segura senda, y procura en esa nada sumergirte, perderte y abismarte si quieres aniquilarte, unirte y transformarte”⁹.

Un texto como este, leído desde la mente –desde el yo mental–, puede ser interpretado, en términos despectivos, como quietismo, iluminismo, o incluso como una apología del nihilismo. Y, sin embargo, no es nada de eso, sino expresión de sabiduría por parte de quien ha visto.

Al trascender la mente –porque dejamos de alimentarla y, por tanto, de reducirnos a ella–, se descorre el velo que aquella identificación suponía y es posible la comprensión. Y, con la visión, se nos regala la Plenitud, que constituye, al mismo tiempo, nuestra Identidad más profunda.

Pero esto requiere la “muerte” del yo, y esa muerte siempre es dolorosa. El yo tiene horror a la “Nada”, porque en ella desaparece. Esta es la razón por la que necesitamos las crisis, como pedagogos que, al provocar el dolor propio del desengaño, nos permiten desenmascarar las falsas pretensiones del yo y adentrarnos en nuestra verdad más honda.

Es entonces, al hacerlo, cuando la Nada se nos revela como Plenitud. Al salir de la identificación con la mente e ir desapropiándose del yo, se nos regala la revelación de lo que somos. Venimos a descubrir –en expresión repetida de otro gran místico, el Maestro Eckhart– que “no tener nada es tenerlo TODO”.

Aquí radica, a mi entender, lo más profundo de la sabiduría de san Juan de la Cruz, tal como ha puesto de relieve, de forma exquisita, uno de sus comentaristas:

“La cultura moderna se reclama con razón de los tres grandes «maestros de la sospecha»: Nietzsche, Freud y Marx, para los cuales filosofías, ideologías y religiones o conductas de todo tipo, o intentos de conocimiento de la realidad, solo son o pueden solamente ser resultantes sociológicas, intereses económicos enmascarados, proyecciones psicológicas, frustraciones, miedos inconscientes, ilusiones, autoengaños: ídolos, en suma. Pero la verdad es que ninguno de esos tres maestros modernos de la sospecha sospechó la mentira y la idolatría y el engaño ni la mitad que este pequeño Juan, que nació en Fontiveros. Su empresa de acercamiento real a lo Real Absoluto es la empresa más demoledora que se

haya hecho jamás hasta asegurase que solo en la Nada puede asirse el Todo”¹⁰.

Esta es nuestra Identidad más profunda –el Yo Soy universal, al que antes nos referíamos–, aquella a la que toda crisis busca conducirnos. Si hemos vivido así cualquier malestar, contratiempo o dolor que nos haya sobrevenido, el regalo de lo aportado hará que bendigamos todo lo ocurrido. Porque, en efecto, no hay otra “meta” en la vida, ni logro que se pueda equiparar al hecho de conocer, experimentar y vivir nuestra verdadera Identidad, una Identidad que es Amor.

- 1 . E. TOLLE, *El silencio habla*, Gaia, Madrid 2003, p. 118.
- 2 . A. COLINAS, *Libro de la mansedumbre*, Tusquets, Barcelona 1997, pp. 63-64.
- 3 . M. CAVALLÉ, *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Martínez Roca, Barcelona 2006, p. 112ss. (Posteriormente, este valioso libro ha sido editado por Kairós, Barcelona 2011).
- 4 . Como he escrito en una nota anterior, uso indistintamente los términos “ego” y “yo”, no porque olvide la distinción a la que alude Mónica Cavallé, sino porque me refiero siempre al peligro de identificarnos con el yo o reducirnos a él. Es precisamente esa identificación –o reducción– la que constituye el ego. En ausencia de ella, el yo es visto sencillamente como una identidad “relativa”, expresión particular del Yo Soy, que no genera ningún problema.
- 5 . A. ROVIRA, *La Buena Crisis*, Aguilar, Barcelona 2009, p. 139.
- 6 . *La emergencia espiritual y la crisis global*, en S. y C. GROF (Eds.), *El poder curativo de las crisis*, Kairós, Barcelona 1993, p.254.
- 7 . Una de las mejores descripciones de ese no-saber es la que he encontrado en GANGAJI, *El diamante en tu bolsillo*, Gaia, Madrid 2006, p. 29: “No-saber es tener la mente abierta para percibir lo que no puede ser percibido por el pensamiento”. Porque, como escribe Vicente SIMÓN, *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2011, p.28, se necesita “calmar la mente, para ver con claridad”.
- 8 . “Yo he andado en esto de esta baraúnda del pensamiento bien apretada algunas veces; y habrá poco más de cuatro años que vine a entender por experiencia que el pensamiento o imaginación, porque mejor se entienda, no es el entendimiento, y preguntélo a un letrado, y díjome que era así, que no fue para mí poco contento. Porque, como el entendimiento es una de las potencias del alma, hacíase cosa recia estar tan tortolito a veces, y lo ordinario vuela el pensamiento de presto, que solo Dios puede atarle cuando nos ata a sí, de manera que parece estamos en alguna manera desatados de este cuerpo. Yo veía, a mi parecer, las potencias del alma empleadas en Dios y estar recogidas con Él, y por otra parte el pensamiento alborotado: traíame tonta” (4M 1,8, en SANTA TERESA DE JESÚS, *Obras completas...*, p. 471).
- 9 . M. de MOLINOS, *Guía espiritual*, libro III, capítulo 20, nn. 187-195 (edición preparada por S. GONZÁLEZ NORIEGA), Editora Nacional, Madrid 1977, pp. 247-249; citado en Ramón ANDRÉS, *No sufrir compañía. Escritos místicos sobre el silencio*, Acantilado, Barcelona 2010, pp. 384-386.
- 10 . J. JIMÉNEZ LOZANO, *Guía espiritual de Castilla*, Ámbito, Valladolid 1984, p. 256.

SOMOS AMOR

“Sed amables, pues cualquiera a quien encontremos está librando una dura batalla”.

(Dicho atribuido a Platón)

“No practicamos la meditación por el futuro, ni para renacer en un paraíso, sino para ser paz, para ser compasión, para ser gozo en este instante”.

(Thich Nhat Hanh)

“La puerta de mi corazón está abierta del todo para ti, para siempre, quienquiera que seas y hayas hecho lo que hayas hecho”.

(Ajahn Brahm)

“Si supiese quién soy en realidad, dejaría de comportarme como lo que creo que soy; y si dejase de comportarme como lo que creo que soy, sabría quién soy”.

(Aldous Huxley)

“Si haces silencio podrás encontrarte a ti mismo.

Si perseveras, te liberarás de ti mismo.

Si sigues, es posible que encuentres el Amor”.

(Mercedes Nasarre)

“Cuando te quitas de en medio, Eso aparece”.

(Rafael Redondo)

He venido repitiendo que el “objetivo” de la crisis –o mejor, del Anhelado disfrazado de crisis– no es otro que el de ayudarnos a despertar a nuestra verdadera identidad.

Y eso es así porque la crisis, antes o después, nos va a confrontar con nuestra propia verdad, en todos sus niveles. Hará que miremos de frente los fundamentos, actitudes y mecanismos de nuestra vida psíquica y que nos cuestionemos si vivimos realmente abiertos a toda nuestra realidad, sin huidas ni autoengaños. De esa manera, podremos favorecer la integración psicológica.

Pero, si la vivimos como oportunidad, es probable que la crisis nos conduzca más lejos, para hacernos descubrir, trascendiendo el nivel del yo, nuestra verdad definitiva como Consciencia permanente, el Yo Soy universal y No-dual, que todo lo abraza.

Al reconocernos ahí, caemos en la cuenta de que esa Identidad –el secreto último de lo real– es Amor. Se comprende aquel dicho popular, según el cual, los momentos difíciles

se han vivido bien si nos han hecho crecer en capacidad de amar.

Desde esta perspectiva, podemos releer el proceso que la crisis desencadena.

La consciencia de la propia vulnerabilidad nos humaniza

En un capítulo anterior, hablábamos de la “capa de protección” en la que, en algún momento de nuestra historia –generalmente, ya en la infancia–, buscamos resguardo, huyendo de un dolor que nos parecía insoportable.

La huida, decíamos también allí, es provocada siempre por el miedo, sea este consciente o no; miedo a sufrir de cualquier modo, frente al que usamos –y quizás sigamos usando aún– distintas estratagemas, con mejor o peor resultado: endurecernos, blindarnos, aislarnos, negarlo, evitarlo, compensarlo... Miedo, en definitiva, a sentirnos vulnerables, débiles y necesitados.

Algo nos decía que la vulnerabilidad resultaba muy peligrosa porque nos dejaba “expuestos” y a la intemperie; la debilidad podía hacernos objeto de daño por parte de otros; el reconocimiento de la necesidad, aparte de hacernos dependientes, podía ser fuente de nuevas y dolorosas frustraciones. Decididamente, parecía preferible apostar por la negación y el ocultamiento de esas realidades.

Pusimos, por tanto, todo nuestro esfuerzo en negar y esconder, incluso ante nosotros mismos, toda esa dimensión, tan humana, de nuestra persona. Y lo hicimos con tanto éxito que, realmente, terminamos olvidando que formaba parte de nosotros.

En ese proceso, fuimos construyendo una imagen de nosotros mismos con aquellos rasgos que nos parecían más seguros y “aceptables” para los demás. Buscábamos sentirnos bien, a partir de ser reconocidos y apreciados por los otros.

Pero esa imagen no resultaba gratuita. Para poder afirmarla, tuvimos que crear una sombra equivalente, en la que, inconscientemente, recluir todos aquellos otros rasgos que considerábamos “inaceptables”. Y, para poder sostenerla en el tiempo, necesitamos dosis crecientes de exigencia y perfeccionismo, con los que mantener a raya –a base de una presión agotadora– cualquier elemento de la sombra que pugnara por asomar a la superficie.

Como resultado de todo ese proceso, fuimos identificándonos cada vez más con la imagen –el “personaje”– que habíamos creado, en una especie de apoteosis (muchas veces inconsciente) del ego.

Pero esa vida tenía que resultar, inexorablemente, insatisfactoria. Porque nos habíamos alejado de nuestra verdad: la imagen es vacío, y la identificación con el ego, fuente de sufrimiento. De ese modo, se nos hacía patente una cruel paradoja: queriendo protegernos del sufrimiento –ese fue el motivo de la huida y de los mecanismos subsiguientes–, habíamos caído directamente en él. Poco a poco, nos íbamos haciendo

conscientes de que la insatisfacción se adueñaba de nosotros, mostrando síntomas cada vez más alarmantes. ¿Habría un camino de “vuelta a casa”?

La crisis, en sus múltiples expresiones, vino a remover nuestras supuestas seguridades, con tanto celo construidas. Y, a pesar de nosotros mismos, nos vimos enfrentados con la vulnerabilidad y sus mil rostros. Supuso una conmoción y, como animales enjaulados, buscamos desesperadamente alguna posible escapatoria. Pero la crisis, si es un poco aguda, conlleva tal desencanto que parece no dejar salida posible. ¿Qué hacer?

Ante esa situación, la persona puede ensayar diferentes alternativas. La primera es la de “acomodarse” a la propia crisis, en un intento de ajustar lo ocurrido dentro de la trayectoria anterior, para no tener que modificar sustancialmente su visión ni su comportamiento. Se trataría de una especie de “gatopardismo” lampedusiano: se acepta que algo cambie para que todo permanezca como está.

Cercana a ella, una segunda postura consiste en fortalecer aún más el caparazón: la persona puede encerrarse todavía más en sí misma, aislarse en un narcisismo redoblado y vivir definitivamente a la defensiva.

Puede también, en una tercera reacción, deslizarse hacia un cinismo pesimista y desesperanzado, que no es sino expresión de la misma “capa de protección” llevada hasta el extremo.

Lo que parece innegable es que ninguna de esas actitudes eliminará la insatisfacción. Esta continuará hasta que nos decidamos a *abrazar la propia vulnerabilidad*. Y, paradójicamente, al hacerlo, empieza el viaje de regreso a casa; la posibilidad de encontrarnos con nuestra verdad, en su doble nivel: relativo (nuestro yo psicológico) y absoluto (nuestra Identidad última).

Para empezar, apenas reconocemos nuestra vulnerabilidad, nos “ablandamos” y nos capacitamos para comprender la ajena. Como recoge uno de los dichos que encabeza este capítulo, podemos ver la carga de sufrimiento en cada historia individual y empieza a brotar en nosotros la compasión.

La primera consecuencia de aceptar la propia vulnerabilidad es que nos humaniza. Bajamos, finalmente, del pedestal de la imagen (ego) al que nos habíamos subido para evitar (inútilmente) el sufrimiento y, al palpar nuestra debilidad, empezamos a reencontrarnos con toda nuestra verdad –sobre todo, con aquella que más habíamos negado y ocultado– y, en ese mismo instante, con todos los demás, con quienes compartimos la existencia.

De ese modo, al aceptar la parte de nosotros que habíamos querido evitar, al abrazar

todo aquello que percibimos en nosotros como “fragilidad”, se inicia el camino de vuelta a casa –no puede haber encuentro consigo sin abrazar la propia debilidad– y, ahí mismo, empieza nuestra reconstrucción psicológica.

Poco a poco, a partir de este reconocimiento inicial que nos hace edificar sobre la verdad completa de quienes somos, nos integramos psicológicamente... y terminaremos descubriendo que somos más que ese yo psicológico: percibiremos que la nuestra es una “casa” compartida.

El reconocimiento de la impermanencia nos libera

Si la consciencia de la propia vulnerabilidad nos humaniza, el reconocimiento de la impermanencia nos libera. Mientras no lo hagamos plenamente conscientes, seremos esclavos del deseo.

Paul Breiter, en el prólogo a la citada obra de Ajahn Chah, afirma que todo empieza por reconocer y asumir la impermanencia...: ahí ocurre el desapego y es posible la liberación¹.

La actividad mental (o ego) funciona por la ley del deseo/aversión. Busca aferrarse a algo, que siente “bueno”, o rechazar algo, que ha etiquetado como “malo”. Y en ese empeño puede pasarse toda la vida, en la lucha entre el apego y la distancia.

Pero lo que ocurre es que tanto lo uno como lo otro –sea lo que sea aquello a lo que se aferre o aquello que rechace– es radicalmente impermanente. Por eso, no podemos ver “correctamente” hasta que no percibamos la impermanencia de todo lo material y mental.

La crisis, con su factor de desencanto, puede abrirnos los ojos a este reconocimiento. De pronto descubrimos que todo lo que estábamos buscando se desploma. E intuimos que así será con cualquier cosa: todo pasa. Habíamos gastado tantas energías en perseguir algo... que no durará. Todo, sin excepción, es pasajero e inestable. ¿Por qué preocuparnos por ello, sea lo que sea, hasta el extremo de hipotecar nuestra vida y nuestro estado de ánimo?

Si no nos dejamos atrapar por el cinismo, el descubrimiento de que todo es impermanente será liberador. Porque entonces, cuando se rinde a la verdad de la impermanencia, la mente no puede sino aquietarse. *“En ese punto la mente alcanza el océano de la consciencia, y percibe que nunca estuvo separada de él. Reconoces que la permanencia de tu verdadera naturaleza implica la presencia continua de una consciencia permanente”*². Esa es tu verdadera identidad.

Ese reconocimiento libera de la compulsión por las cosas –del deseo y de la aversión– y del miedo. “Esto que me está ocurriendo es pasajero”: he ahí la fuente de la sabiduría.

La mayor dificultad con la que nos vamos a encontrar no es otra que la arraigada (y falsa) idea que tenemos del yo. Debido a ella –fruto del momento evolutivo en que nos encontramos, así como de toda nuestra historia psicológica y educativa–, crecemos con la sólida sensación de que nuestra identidad se agota en la “persona individual, especial y separada” que nuestra mente nos dice que somos. Como consecuencia, vivimos “sometidos” a esa creencia, reducidos al yo y jugándonos la vida en lo que es impermanente (sin ser siquiera conscientes del engaño).

Eliminar la falsa idea del yo, trasformando esa comprensión errónea por otra adecuada, es una tarea ardua y difícil. Sin embargo, la práctica de acallar la mente y tomar consciencia de la impermanencia de todo lo material y mental, favorecerá que podamos crecer en sabiduría.

Al detener el pensamiento –todas las ideas mentales son también impermanentes–, se hace manifiesta la Quietud y, con ella, la comprensión. Realmente, cuando la mente se aquieta, es posible la sabiduría que “ve”.

Y lo que vemos entonces es que no somos nada de lo que ocurre –todo ello, sin excepción, impermanente–, sino el “Espacio consciente” en el que ocurre. Al tomar distancia de la mente y de sus lecturas, dejo de identificarme a mí mismo como un cuerpo-mente ocupando un lugar en el espacio, para “reconocerme” como el Espacio mismo, que incluye también esta forma concreta individual.

Por decirlo de un modo más tajante: no somos el “yo” al que le ocurren cosas de todo tipo –un desamor, un accidente, una injusticia, una enfermedad, una pérdida...–, sino el “espacio consciente” donde esas cosas ocurren y, dentro del cual, está también el “yo”. *Meditar* es ejercitarse en “pasar”, con tesón y amabilidad, de la creencia que nos identifica con el yo a la consciencia del “espacio consciente” que realmente somos; de la ilusión de la separación a descubrirnos conectados con la fuente de todo. Nos encontraremos con una gran dificultad en forma de *resistencia*: la inercia del yo y sus condicionamientos psicológicos, en forma de necesidades, miedos, pautas mentales...; todo un “programa”, grabado en nuestro psiquismo, que nos lleva a “leer” la realidad y a reaccionar ante ella desde el ego, en la creencia incuestionada de que esa es nuestra identidad.

Sin embargo, en cuanto empezamos a caer en la cuenta de que se trata simplemente de un “programa”, nos hallamos en condiciones de desenmascararlo: empezamos a salir de la ignorancia, de la confusión y del sufrimiento; reconocemos que nuestra identidad más profunda es Comprensión y Amor y, de ese modo, es posible la transformación de nuestra percepción y de nuestro comportamiento.

Por ello, el “beneficio” compensará cualquier esfuerzo: el yo se agobia hasta el extremo; el “espacio consciente” no puede ser afectado, y por eso es siempre ecuánime. La Quietud o Espacio consciente es, al mismo tiempo, Presencia y aceptación de lo que es: todo ello, integrado en la No-dualidad que nada deja fuera; Misterio de presencia, ilimitada y atemporal, siempre estable y permanente.

La comprensión de quienes somos nos hace compasivos: No-dualidad es Amor

El reconocimiento de la propia vulnerabilidad nos humaniza; limpia nuestra mirada y abre nuestro corazón al sufrimiento de los otros: empieza a brotar la compasión. Pero, como se acaba de señalar, hay otra fuente más profunda de la compasión: es la comprensión de quienes somos.

En cierto modo, podría decirse que la “realización” de la persona va acompañada de una doble característica: la sabiduría y la compasión. La primera permite comprender en profundidad o “ver” la verdad de las cosas; la segunda, es su expresión o manifestación. Quien “ve” no podrá no ser compasivo; no podrá no amar. De hecho, amar no es otra cosa que *vivir la consciencia de unidad* que somos.

Con la comprensión –decía el sabio hindú Nisargadatta– *“llegará un gran amor que no es elección o predilección, ni apego, sino un poder que hace a todas las cosas dignas de amor y adorables”*³. Y, desde su experiencia mística, añadía: *“La compasión y el amor son mi propio corazón. Vacío de toda predilección, soy libre para amar... El amor dice: «Yo soy todo». La sabiduría dice: «Yo soy nada». Mi vida fluye entre ambos...”*⁴.

Eso mismo, con unas u otras palabras, es lo que vemos en todos los hombres y mujeres que han visto. El propio Jesús se nos presenta como “el hombre sabio y compasivo”⁵.

Lo que llegamos a comprender es que, en contra de la creencia de que somos seres separados –que sostiene y alimenta al ego–, nuestra verdadera identidad es “compartida”: somos como *células de un mismo organismo*. ¿Qué ocurriría en nuestro organismo si cada célula se considerara “aislada” del conjunto y tuviera un comportamiento autárquico?

Más arriba he tratado de expresar este hecho hablando de la “doble identidad” que nos define⁶: somos la “parte” (individual) y el “Todo” (el Misterio), en “perspectivas” diferentes de la No-dualidad de lo real, en la que cada parte contiene al Todo y donde nada es separado de nada.

Hablar de “doble identidad” no es, en absoluto, algo extraño en la naturaleza: una ola es, a la vez, ola y agua; una rama es rama y árbol; un dedo es dedo y cuerpo...; el propio Jesús recurre a una imagen de este tipo para hablar de la unidad: *“yo soy la vid, vosotros los sarmientos”* (Jn 15,5); el sarmiento es, también, vid.

Nosotros somos, a la vez, el yo individual (como identidad relativa) y el Yo soy ilimitado (como identidad absoluta). La ignorancia o el olvido de quienes somos en

profundidad es fuente de todo tipo de sufrimientos.

Esa “doble identidad” podría expresarse en el siguiente esquema:

EL “DOBLE NIVEL” DE NUESTRA IDENTIDAD

NIVEL EGOICO <i>Lo que pasa en mí: lo que “tenemos”</i>	NIVEL TRANS PERSONAL <i>Eso que observa lo que pasa: Lo que somos</i>
Yo psicológico Ego Mente Pensamientos Eres consciente Eres quien piensas que eres Crees que <i> tienes </i> vida Mundo de las formas Yo soy esto o aquello... Identidad “delimitada” Tener Rutina Identificación con pautas mentales Apropiación Impermanencia Todo te afecta Sufrimiento Alteración Carencia Controlar Buscas vivir la vida Egocentrismo Enfrentamiento Separación Tienes capacidad de amor y de odio	Yo Soy Presencia Consciencia Vacío mental Consciencia de ser consciente Eres la Consciencia que observa <i>Eres Vida</i> Consciencia sin-forma Yo Soy (sin más añadidos) Identidad atemporal y eterna Ser Atención Desidentificación liberadora Desapropiación Estabilidad Lo que somos no puede ser afectado Liberación Ecuanimidad Plenitud Dejar fluir La Vida te vive a ti, vive en ti Desegocentración Complementariedad Unidad <i>Somos Amor</i> : El Amor es

En ese nivel más profundo de quienes somos, podemos decir con verdad: “soy tú”. Más importante, profunda y real que la “individual” (de “célula”) es la identidad que compartimos (el “organismo” que somos), en la que realmente nos encontramos. Esa es la razón por la que, cuando estamos anclados en nuestra identidad profunda no podemos no amar: ella misma es Amor, porque es el “constitutivo” fundamental de *todos* los seres.

Es lo que quiere expresar esta perla del sufismo:

“Llamé a la puerta.

Y me preguntaron: ¿quién es?

Contesté: soy yo.

La puerta no se abrió.

Llamé de nuevo a la puerta.

Otra vez la misma pregunta: ¿quién es?

Contesté: soy yo.

Y la puerta no se abrió.

Otra vez llamé.

Y de nuevo me preguntaron: ¿quién es?

Contesté: soy tú.

Y la puerta se abrió”⁷

Dicho de otro modo: si no interfiere nuestra mente no observada, notaremos que la consciencia se encuentra a sí misma en cada “otro”, y nos reconoceremos a nosotros mismos por doquier. Descubriremos, tras una ignorancia tan prolongada, que todo rostro es nuestro rostro. Ese día se habrá disipado toda oscuridad y habremos entrado en contacto con nuestra verdadera identidad.

Un antiguo texto budista lo expresa de una manera tan profunda como hermosa:

“Namasté.

Yo reverencio el lugar dentro de ti donde el Universo entero reside.

Yo reverencio el lugar dentro de ti de Amor y de Luz, de Verdad y de Paz.

*Yo reverencio el lugar dentro de ti donde cuando tú estás en ese punto tuyo,
y yo estoy en ese punto mío,
somos solo Uno”.*

En lo concreto, *No-dualidad significa Abrazo integrador*. Dicho con otras palabras: la naturaleza última de lo Real es Amor. Amor que, como fuerza “unitiva”, mantiene cohesionado el conjunto, desde las partículas elementales hasta los inmensos espacios siderales.

Para quien ha visto, el amor no nace del voluntarismo, sino de la comprensión: es lo que somos. Lo demás será consecuencia.

He nombrado antes a Jesús de Nazaret. Es patente que, para él, el amor es el “camino” por antonomasia; hasta el punto de que todo lo centra en él. Así como otras tradiciones espirituales han priorizado el camino del conocimiento (*jnana*, *gnosis*), el maestro de Nazaret insistió en la práctica concreta del amor —especialmente a la persona en necesidad—, como camino de realización personal y colectiva (lo que él llamaba “Reino de Dios”).

Se trata de diferentes caminos que conducen a la misma “meta”: despertar a quienes somos, desidentificándonos del yo. Cuando acallamos la mente —en el camino del conocimiento—, nos percatamos de que el ego es solo una creación mental; cuando dejamos vivir el amor que somos, el ego queda igualmente trascendido. De un modo y

otro, nos abrimos a la verdad de quienes somos, la identidad no-dual o “compartida”.

Así, la crisis, en cuanto oportunidad que nos abre al conocimiento de quienes somos, nos va transformando en personas bondadosas y compasivas. De hecho, será este el criterio decisivo para saber si hemos aprendido de ella: ¿vivo desde la bondad y la compasión?

Lo que parece innegable es que quien elige el camino de la compasión siempre acierta. La búsqueda de la iluminación –aparte de ser, en rigor, un contrasentido– puede fácilmente camuflar una inflación del ego. La compasión genuina, por el contrario, desegocentra. No parece casual que todas las grandes tradiciones espirituales hayan reconocido su lugar central en una vida realizada.

En la tradición budista, se llama “compasión” (*karuna*) al amor que se activa ante el sufrimiento (ajeno o propio); en la tradición cristiana, “compasión” es el estremecimiento que se produce ante la necesidad o el sufrimiento del otro, y que se traduce en un *servicio* eficaz; hasta el punto de que, si no hay acción de ayuda, no podría hablarse de compasión⁸.

La práctica que propongo a continuación busca despertar el Amor que duerme en todos nosotros. Pero es importante saber que lo decisivo es conectar con el Amor que somos; todo lo demás, se irá dando, tal como cantan los lúcidos versos de Antonio Machado:

*“¿Todo para los demás?
Mancebo, llena tu jarro,
que ya te lo beberán”.*



PRÁCTICA PARA CRECER EN COMPASIÓN

Presentación

El objetivo de esta práctica es crecer en el amor, como la realidad que nos constituye.

Tomamos, como “puerta de entrada”, la visualización –o imaginación– de las personas hacia quienes queremos “dirigir” nuestro sentimiento amoroso.

En todo caso, no hay que olvidar que la visualización es únicamente eso, una “puerta de entrada”. De lo contrario, podríamos perdernos en recuerdos o cavilaciones que nos impedirían tomar distancia de la mente.

Lo realmente importante es conectar con la *sensación* de amor. En cuanto la sentimos, nos *centramos* en ella y nos *dejamos permanecer*. Es precisamente ese permanecer el que nos hará crecer en amor, transformándonos.

Al ejercitarnos en la práctica, notaremos que somos llevados a experimentar tres “pasos” sucesivos, que podrían nombrarse de esta manera: 1) Siento amor, 2) soy amor, 3) el Amor es (y “pasa” a través de nosotros). Pero no se trata de “acelerarlos”, ni siquiera de provocarlos voluntariamente; permaneciendo en la primera sensación, todo se nos irá regalando.

Práctica

Respira profundamente dos o tres veces. Cuida que tu respiración sea *profunda, pausada y atenta*.

Nota cómo el aire llega a lo más profundo de tu cuerpo, y haz una pausa, tras la inspiración y la exhalación, sintiendo esa zona profunda, llena de aire o vacía...

Visualízate a ti mismo, a ti misma..., como si estuvieras sentado/a frente a ti. Mantén la visualización hasta que la imagen de ti vaya tomando “densidad” y se afiance.

Siente amor hacia ti. Repítete a ti mismo/a: “Deseo que seas feliz, te amo, deseo profundamente tu bien”.

Siente el amor hacia ti.

Reconoce que has cometido errores, que has sido injusto/a y negativo/a, pero aun así mereces todo tu amor.

Ahora visualiza ante ti a tu mejor amigo/a, o a la persona que más quieres. *Siente* su presencia, siente su ser. Expande tu corazón y envuelve a esa persona en tu amor.

No ignoras lo que no te gusta de él/ella; también tiene defectos y comete errores, pero aun así merece todo tu amor.

Desea de corazón que sea feliz: “Te quiero, deseo que seas feliz, quiero que reconozcas tu verdadero ser; deseo profundamente tu bien”.

Siente el amor hacia ella.

Visualiza ahora a alguien con quien te llevas mal, con quien has tenido problemas o con quien tienes dificultades de relación.

Sus defectos e imperfecciones no le hacen menos merecedor de tu amor. La

naturaleza de su ser no es diferente de la tuya.

Permite que aflore el amor gratuito y desapropiado que hay en lo profundo de ti.

Imagina ahora a todas las personas, a todos los seres.

Y **siente** amor hacia todos.

Siente *que eres amor*. Permanece unos minutos en esa experiencia.

Si el Silencio crece y se hace más intenso, acoge sencillamente el Amor que Es... y déjalo ser.

Hasta que, sencillamente, te dejes en un *desnudo estar*, en la *pura consciencia de ser*.



Quien lo sienta bueno, puede detenerse en el primer punto –hemos hablado más arriba de la importancia decisiva de cuidar expresamente el amor a sí mismo–, permaneciendo sencillamente en lo que es una genuina práctica transpersonal: conecta con el Amor que hay en ti y consiente a dejarte amar por él; sin hacer nada más, únicamente permanecer bien conectado a ese sentimiento profundo. Se trata, como decía, de una práctica transpersonal porque *el Amor que es (soy) acoge al yo que tengo...*: simultáneamente, el yo psicológico se va integrando, a la vez que se vive una experiencia de trascenderlo.

En cierto modo, puede decirse que es el Amor el que nos saca de la crisis –porque nos lleva a desidentificarnos del ego– y nos da una perspectiva “nueva” acerca de todo lo que nos ocurre. Desde él podemos abrírnos a comprender algo que a nuestro ego le resulta intolerable: que lo que viene, conviene.

- 1 . AJAHN CHAH, *Todo llega, todo pasa. Enseñanzas sobre la cesación del sufrimiento*, Oniro, Barcelona 2006, pp. 11-28. Este libro recoge sintéticamente las enseñanzas del budismo en torno a sus tres conceptos clave: la impermanencia (*annica*), la insatisfacción (*dukkha*) y la ayoidad (*anatta*). Y lo enlaza de este modo: todo cuanto hay en el cuerpo y en la mente es impermanente (*anicca*); lo que es impermanente es por naturaleza insatisfactorio (*dukkha*); lo que es inestable e insatisfactorio no vale la pena que lo consideremos como uno mismo o como nuestro (*anatta*).
- 2 . GANGAJI, *El diamante en tu bolsillo*, Gaia, Madrid 2006, p. 106.
- 3 . NISARGADATTA Maharaj, *Yo soy Eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj*, Sirio, Málaga 2003, p. 19.
- 4 . *Ibid.*, p.260 y 367. Frances Vaughan lo ha expresado de esta forma: “La compasión ve al Uno en los muchos, la sabiduría ve a los muchos en el Uno”. Y Willigis Jäger: “La gran compasión que surge de la experiencia de unidad se experimentará como la fuerza motriz del universo”.

- ⁵ . Remito a lo que he escrito en “*El hombre sabio y compasivo. Una aproximación transpersonal a Jesús de Nazaret*”, en *Journal of Transpersonal Research* 1 (2009) 34-56. Puede leerse en: <http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol1-jul09/Martinez%20Lozano%20Enrique.pdf>
También: *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*, Desclée De Brouwer, Bilbao ³2011.
- ⁶ . Capítulo 10, p. 181.
- ⁷ . Cit. en J. GARRIGA BACARDÍ, *Vivir en el alma. Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son*, Rigden Institut Gestalt, Barcelona 2011, p.55.
- ⁸ . Es significativo el hecho de que, cuando en el evangelio se habla de compasión, instantáneamente se enumera una serie de acciones que buscan socorrer a la persona sufriente o necesitada. Pueden verse, por ejemplo, las frases correspondientes en las parábolas conocidas como “del hijo pródigo” (Lc 15,20-23) y “del buen samaritano” (Lc 10,34-35). No es fácil condensar tal cantidad de verbos (acciones) en una sola frase.

LO QUE VIENE, CONVIENE. TRANSFORMAR LA CRISIS EN OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO

“Solo puede ser feliz siempre quien está feliz con todo”.

(Confucio)

“Un sabio me dijo a mí, / que los tiempos los tomara / según los viera venir”.

(Cante por soleá)

“Cada oportunidad es la mejor de las oportunidades”.

(Karlfried G. Dürckheim)

“Solo hay felicidad si nada exigimos al mañana y aceptamos del hoy, con gratitud, lo que nos trae. La hora mágica llega siempre”.

(Herman Hesse)

“Todas las razones que crees que tienes para sufrir son posibilidades para ampliar tu consciencia”.

(Víctor Creixell)

Cuando se descubre la vida como maestra y la crisis como disfraz del Anhelado, *se modifica nuestro modo de ver la realidad*. Si se percibe, además, que todo lo que es constituye una gran Red, dejamos de analizar los acontecimientos desde nuestro propio ombligo –el narcisismo egoico– para trascender el yo y reconocernos en la Identidad universal y compartida, desde la que nuestra percepción habitual queda redimensionada.

Mientras permanecemos reducidos a la identidad egoica, no podemos valorar los acontecimientos sino desde los intereses del propio yo. Será “bueno” todo aquello que lo reafirme y alimente; será “malo” cualquier hecho que lo ponga en cuestión, cualquier cosa que lo haga entrar en crisis.

Aun sin ser conscientes de ello, esa lectura egoica condiciona de un modo absoluto nuestro modo de evaluar todo lo que nos acontece, de manera que podemos pasarnos toda la vida colocando etiquetas de “bueno” o “malo”, en función únicamente de las apetencias del yo.

Esto es cierto hasta el punto de que, si no ocurriera nada que nos obligara a un replanteamiento de nuestra perspectiva, el planeta sería el escenario de una multitud de egos todavía más inflados y enfrentados de lo que vemos en la actualidad.

Y, en paralelo, no saldríamos nunca de las estrechas paredes del yo ni veríamos nada más allá de su reducido horizonte. Es decir, permaneceríamos en la ignorancia básica, fuente de todo sufrimiento inútil, que no solo nos lleva a identificarnos con el yo – haciendo del “individuo” el centro de lo real–, sino que nos priva de la posibilidad misma de “ver” más allá de los barrotes de su celda.

El yo es celoso de su espacio, debido a su necesidad de autoafirmación como individuo, en un intento desesperado de proclamar su consistencia (*in-dividuus* significa “indivisible”), como si fuera sabedor de la fragilidad de la misma y, por tanto, de la inutilidad de su intento.

Sin embargo, el esfuerzo de autoafirmación exige un precio muy alto: el *aislamiento*. Donde hay yo, habrá soledad, miedo y ansiedad. Habrá también pérdida del sentido de unidad y relacionalidad, estrechez de miras de quien olvida su pertenencia al Todo...; en definitiva, una vez más, ignorancia de quienes somos.

Rendición: la sabiduría de aceptar lo inaceptable

Pues bien, en el mismo proceso en que vamos afirmando el yo –el crecimiento personal requiere también esa etapa de autoafirmación; la trampa consiste en absolutizarla–, la vida nos va a ir conduciendo a una apertura mayor..., a condición de que estemos dispuestos a “ver”.

Una vez más, constatamos que todo es cuestión de lucidez, de comprensión. Gracias a ella, se nos empieza a desvelar nuestra identidad más profunda..., y empezamos a intuir que *todo lo que ocurre es, sencillamente, lo que tiene que ocurrir*; y que haremos bien en acogerlo y vivirlo como si nosotros mismos lo hubiéramos elegido. Cuando podemos verlo así, no queda duda: lo que viene, conviene.

No conviene, ciertamente, al ego, que se ve incómodo, molesto, amenazado y, en último término, “disuelto” en su pretensión de ser nuestra identidad última. Sin embargo, es lo más beneficioso para poder dar pasos hacia el descubrimiento de quienes realmente somos, es decir, para avanzar hacia la luz y la vida.

Poco a poco, se va purificando nuestra visión. Y es esta misma *ampliación en nuestra capacidad de ver* –que podemos identificar con la “*inteligencia espiritual*”– la que nos permite percibir todo lo que sucede desde un ángulo nuevo e inédito para el yo¹.

Con el cambio de perspectiva, los antiguos parámetros se verán también alterados: puede que no sea “desgracia” lo que el ego consideraba como tal, así como tampoco es “resignación fatalista” recibir todo lo que llega como aliado en nuestro proceso.

Lo que viene, conviene; lo que hay, es lo que *ahora* tiene que haber. Pero, para poder comprenderlo, aceptarlo y vivirlo, se requiere, por un lado, una gran fortaleza y, por otro, la capacidad de percibirse a “sí mismo”, no como un yo separado, sino como pura consciencia, *estar* desnudo que todo lo abraza.

En lenguaje religioso, san Juan de la Cruz lo expresa con la sabiduría y hondura que le son habituales. A escasos meses de su muerte, despojado de todo cargo, olvidado de todos y “echado en un rincón”, escribe a la carmelita María de la Encarnación, en Segovia: “*Estas cosas no las hacen los hombres, sino Dios, que sabe lo que nos conviene y las ordena para nuestro bien. No piense otra cosa sino que todo lo ordena Dios*”².

No se trata, evidentemente, de una lectura mítica, que imagina a un dios separado e intervencionista que maneja a su arbitrio los hilos de cada situación, otorgando fortuna o desgracia según su criterio.

No; es otra lectura más profunda: sin que la mente alcance a entender el porqué, y sin

recurrir a la explicación (mítica) de un dios que interviene desde fuera, lo cierto es que el Misterio (Lo Que Es) *es ahora, para mí, lo que está aconteciendo*: “*todo lo ordena Dios*”; no hay rastro de ningún yo, como “hacedor individual”. Todo es una “representación” –un sueño– de la Consciencia, desplegándose en infinitud de formas e historias. ¿Cabe otra actitud sabia sino la aceptación? Eso es *alinearse con el presente*, en lugar de pretender, desde mi pequeña mente, corregir a la Vida queriendo sustituir “lo que es” por “lo que debería ser”.

Por otra parte, la expresión sanjuanista “*no piense otra cosa*”, probablemente resuma el modo más eficaz de asegurar la serenidad mental y emocional; justo lo opuesto a la rumiación y a la resistencia, que generan tanto sufrimiento inútil.

Pues bien, para que se produzca la apertura suficiente que nos permita verlo así, no es necesario aceptar ningún dogma ni remitirse a las enseñanzas de ningún maestro. Se requiere, únicamente, estar dispuestos a hacer la experiencia. De hecho, la persona solo podrá verlo y aceptarlo cuando lo experimente por sí misma.

Ahora bien, la experiencia *requiere acallar la mente*. Hemos insistido más arriba en el hecho de que nuestra identificación con ella constituye un velo opaco que, al no permitir ver la realidad más que a través de su limitada visión, la desfigura y la deforma. Nunca podremos acceder a una dimensión que trasciende lo mental, si permanecemos reducidos a la mente.

Entre los primeros *medios* que nos permiten iniciarnos en este camino, me atrevo a señalar tres: la renuncia a construir “historias mentales”, la aceptación y rendición ante lo que es, y el ejercicio perseverante por venir al momento presente.

- En efecto, si queremos trascender la mente, no podemos seguir sometidos a sus historias, que nunca lograrán superar su estrecha perspectiva. *Deja de contarte historias y observa qué ocurre... y qué queda*. Ahora, en este preciso instante, detén cualquier historia que tu mente te esté contando; no le hagas el juego, como si fueras un esclavo sumiso que la sigue adonde tenga a bien llevarte. Desoye sus demandas y exigencias, y párate. ¿Qué hay ahora? No caigas en la trampa de dar una respuesta rápida –que podría ser también una conclusión mental–; vuelve, más bien, una y otra vez, a este ejercicio, sorprendiéndote *in fraganti*... Es el inicio de un nuevo “modo de ver” que, valga la redundancia, ve más allá de la mente. Has empezado a descorrer el velo opaco que constituía tu identificación con el pensamiento, se está abriendo camino una “nueva” sabiduría.
- La *aceptación de lo que es* –frente a la *evitación*, como mecanismo de defensa, que no hace sino complicar la situación y agravar el sufrimiento– constituye el mejor

antídoto a la arrogancia del ego, que desearía que las cosas no fueran como son, sino *como a él le gustaría* que fuesen. La aceptación lúcida frustra al ego y le hace arrodillarse humildemente ante otra sabiduría mayor, que él desconoce. Es claro que este segundo medio no puede no coincidir con el anterior: siempre que aceptamos lo que es, desaparece cualquier necesidad de contarnos historias; estas no son sino un pretexto para escamotear la realidad. *Acepta lo que es, tal como es –incluso, o sobre todo, aunque te parezca inaceptable–; acepta lo inaceptable, y nota el descanso y la paz que produce.* De la aceptación brotará la acción adecuada.

- Al mismo tiempo –este era el tercer medio propuesto para el experimento–, *pon todo el cuidado por venir al momento presente.* De hecho, tanto al dejar de construir historias mentales, como al aceptar lo que es, ya eres introducido en él, aun sin hacerlo conscientemente. Pero si perseveras en el movimiento de estar en el presente, notarás que tampoco te recreas en aquellas historias que antes consumían tu tiempo y energía y que te resulta mucho más fácil la aceptación.

Por uno y otro lado –en realidad, los tres medios son absolutamente convergentes y complementarios–, al detener las historias mentales, al rendirnos humildemente ante lo que es y al venir al momento presente, *emerge nuestra Verdad*, sin adornos ni etiquetas; en la medida en que vivamos a partir de ella, entraremos en el camino de la sabiduría.

Llamamos “nueva” a esta sabiduría, por la novedad que nos supone el encuentro con ella, cuando aprendemos a aquietar la mente. Sin embargo, nos pertenece a todos desde siempre. En todos nosotros hay un “saber silencioso”, preconceptual, anterior a la razón. Un saber que sabe, pero no puede pensar; por eso, no puede hablar de lo que sabe. Es una “consciencia interior” y requiere el silencio mental.

Ella, ampliando el estrecho horizonte al que estábamos acostumbrados, nos regala una nueva visión de todo lo real, con la que nuestra mente ni siquiera podía soñar. “*Si se limpiaran las puertas de la percepción, todo se le aparecería al hombre tal y como es: infinito*”, afirmaba William Blake. Y así es: si te paras, si renuncias a entender con la mente, si te hallas a gusto en el “no-saber”, entonces se te regala la comprensión: *eres lo que estás buscando.* Todo está ya aquí.

Soportar la frustración del yo

Fuera de la sabiduría, estamos en las redes del yo. Es al identificarnos con él, cuando no podemos dejar de contarnos “historias”, ni podemos aceptar nada que lo frustre, ni somos capaces de estar en el presente... Como dijimos en el primer capítulo, el círculo del ego está marcado por la carencia, consecuencia de su propio vacío, y por la creencia en su radical separación como individuo.

El yo tiene una visión, no solo limitada y estrecha, sino forzosamente engañosa, porque solo repara en aquello que, según él, podría liberarlo de su sensación de carencia. Es un empeño vano, porque la carencia pertenece a su propia definición. Por eso, la sabiduría nos hace ver que el camino no es satisfacerlo, sino trascenderlo. De modo que puede haber acontecimientos que, aunque lo frustren, sean los más enriquecedores para quienes realmente somos.

De ahí que, junto a los tres medios citados, sea necesario hacer referencia a otro: la capacidad para *soportar la frustración del yo*. Y dado que conocemos qué es lo que más ansía –su autoafirmación neurótica–, sería bueno dar pasos para distanciarnos de él: no quejarse nunca, ni buscar tener razón, ni hacerse la víctima, ni buscar la venganza... Nuestra Identidad más profunda no necesita nada de eso.

Son necesidades del ego que hacen de la *vanidad* una de sus más características señas de identidad. Y que nos lleva a sentirnos como un ser especial, situando el yo como centro, con la sensación de estar separado de los demás. Con acierto, advertía Carlos Castaneda que “*la vanidad es el peor enemigo del hombre..., requiere pasarse la mayor parte de la vida sintiéndose ofendido por algo o por alguien*”³.

Del mismo modo que el yo tiene necesidad de sentirse ofendido, también la tiene de sentirse mal: ambos sentimientos lo alimentan. No es extraño que, aun inadvertidamente, los elija. Sentirse mal, decíamos más arriba, es una elección. El biólogo y monje budista Matthieu Ricard lo expresa sin ambages: “*Vivir las experiencias que nos ofrece la vida es obligatorio; sufrirlas o gozarlas es opcional*”. ¿De qué depende? Del nivel en el que nos hallemos situados, del “lugar” donde hayamos puesto nuestra identidad.

Si es en el yo, siempre insatisfecho por carenciado, no podremos no sufrir. Porque, además de su propia e indisimulable inconsistencia, posee también una información terrible: sabe que, si tiene suerte, está destinado a envejecer, enfermar⁴ y perder todo lo que ha amado. Y que después morirá. No es extraño que diga que la “vida” es absurda.

A diferencia del yo, que sufre inevitablemente ante todo lo que lo frustra, tanto más agudamente cuanto más se vea afectada alguna de sus dimensiones especialmente

vulnerables, la sabiduría nos hace experimentar que nuestra Identidad última no puede ser nunca afectada. No solo eso: mientras el yo vive gracias a la apropiación –que, con frecuencia, se convierte en voracidad–, *la sabiduría nos conduce por el camino del desapego*, fiel a la verdad: todo lo que poseemos, sin excepción, lo habremos de perder. ¿Qué sentido tiene que nos lo ocultemos? Cuanto antes lo comprendamos, antes transitaremos el camino de la liberación.

Donde hay apego, hay sufrimiento: se había puesto la seguridad en algo impermanente. Frente a ello, la actitud sabia consiste en permitir que las cosas fluyan, sin querer retenerlas. He aprendido que acierta y crece en su identidad quien acepta lo que es, en lugar de aferrarse a “lo que debería ser” –el plan del ego–. Mientras no nos rendimos a esta verdad, podremos perseguir la felicidad, pero nosotros mismos, paradójicamente, estamos poniendo los medios para evitarla. Como dice el ya citado maestro Ajahn Chah, *“en sus corazones, la gente busca la felicidad, pero la mente crea mucho sufrimiento. Solo con comprender esto es suficiente”*.

Transformar la crisis en oportunidad de crecimiento, descubriendo, percibiendo y asentándonos en nuestra más profunda identidad, implica pasar del “yo” (o ego) a la “Presencia” (o puro ser)⁵.

Pero este paso no está al alcance de la mente ni del yo; porque se trata de un estadio transmental (o transpersonal). Más aún, como ha quedado dicho más arriba, lo que se requiere es, precisamente, que la mente se silencie: ese silenciamiento diluye al yo y quita el velo que nos impedía reconocernos en quien somos. Porque la Presencia no es “algo” que debamos conseguir gracias a la observancia o cumplimiento de determinadas condiciones. No; es lo que somos y siempre hemos sido, aunque no nos hayamos enterado, debido a nuestra identificación con la mente.

Sin embargo, es inevitable que el yo viva ese paso como “muerte”, y que únicamente sea posible darlo por el camino del “desapego”. Porque mientras no nos “desapeguemos” del yo –y de todas sus apropiaciones–, no hay posibilidad de que sea trascendido; si no “salimos” de él, seguiremos prisioneros de su ignorancia y de sus exigencias.

Solo en la medida en que estemos dispuestos a “morir” a aquella vieja identidad, podremos posibilitar la emergencia de la nueva. Nos tocará acoger con cariño las resistencias del yo, llevar a cabo un trabajo psicológico para evitar que se “rompa” –incluso asumir que quizás sea necesaria una experiencia de “fracaso” estrepitoso o de desencanto impensable para que nos decidamos a dar el paso–, pero si sabemos aprovechar las experiencias dolorosas de “despojo”, iniciaremos un camino de desapropiación que terminará revelándose como liberador..., aunque exija una larga y

con frecuencia muy dura marcha a través del desierto. Un “desierto” –la “noche oscura”– en el que se va “soltando” todo aquello a lo que el yo se había aferrado..., incluso –y sobre todo– el mecanismo mismo de la apropiación, para empezar a vivir de un modo nuevo, desapropiado y libre.

La sabiduría es comprensión y compasión

Ahora bien, para entrar por ese camino que conduce a la Presencia que somos, *necesitamos aceptar y bendecir todas las circunstancias que se hagan presentes en nuestra vida*, por más desconcertantes o incluso dolorosas que le parezcan a nuestro yo; son ellas las que quieren tomarnos de la mano para introducirnos en la “noche oscura”, donde se producirá la transformación del gusano que creíamos ser en la mariposa que realmente somos.

La Presencia es *Lo Que Es*, que en cada instante se expresa en *lo que pasa –lo que es y lo que pasa* no son sino las dos caras de lo Real—. Pues bien, frente a lo que es, solo cabe una actitud sabia: aceptarlo, acogerlo y agradecerlo, viviendo todo como bendición. Negar lo que es o resistirse a ello es algo tan insensato como inútil, tan frustrante como agotador.

Porque si algo caracteriza a lo que es, es precisamente *que es*. Se trata de estar en una “*relación de no resistencia interior a lo que ocurre...; significa no etiquetarlo mentalmente como bueno o malo, sino dejar que sea como es*”⁶. Esa actitud sabia de no-resistencia o rendición a lo que es, nos sitúa en la Presencia que somos. Desde ella, saldrá la acción adecuada para cada situación, una acción que se revelará ajustada, armoniosa y eficaz, porque no nace del yo apropiador, sino de la Presencia ecuánime guiada por la sabiduría.

No es extraño que, al insistir en la necesidad de alinearse con el presente, se haya hablado de “leyes espirituales”. Así se formulan estas cuatro, que ha popularizado algún maestro hindú.

LAS “CUATRO LEYES” ESPIRITUALES

1. “La persona que llega es la persona correcta”

Nadie llega a nuestras vidas por casualidad: todas las personas que nos rodean, que interactúan con nosotros, están allí por algo, para hacernos aprender y avanzar en cada situación.

2. “Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido”

Nada, absolutamente nada, de lo que nos sucede en nuestras vidas podría haber sido de otra manera. Ni siquiera el detalle más insignificante. No existe el: “si hubiera hecho tal cosa...hubiera sucedido tal otra...”. No. Lo que pasó fue lo único que pudo haber pasado, y tuvo que haber sido así para que aprendamos esa lección y sigamos adelante. Todas y cada una de las situaciones que nos suceden en nuestras vidas son perfectas, aunque nuestra mente y nuestro ego se resistan y no quieran aceptarlo.

3. “En cualquier momento que algo comience, ese es el momento correcto”

Todo comienza en el momento indicado, ni antes, ni después. Cuando estamos preparados para que algo nuevo empiece en nuestras vidas, es entonces cuando comenzará.

4. “Cuando algo termina, termina”

Simplemente así. Si algo terminó en nuestras vidas, es para nuestra evolución; por lo tanto es mejor dejarlo, seguir adelante y avanzar ya enriquecidos con esa experiencia.

Al entrar por este camino, experimentándonos como la Presencia que somos, empezará a brotar en nosotros la *aceptación y la gratitud por todo lo que es*. Notaremos

que empezamos a renunciar a nuestra propia voluntad –la voluntad apropiadora del yo–, para rendirnos en cada momento a la Sabiduría de lo que es. A partir de ahí, actúa la Presencia; en la medida en que la dejamos ser, sin interferencias egoicas, podrá vivir y expresarse en nosotros, que nos percibiremos como “canal” o cauce a través del cual Todo fluye. Vendremos a descubrir, entonces sí, que todo es Gracia, la gracia de la propia Presencia. Y experimentaremos, sin ningún género de duda, que “*la eternidad es ahora*” (William Blake).

A partir de ese momento, se requiere vivir una *comprensión lúcida*, que desembocará y se manifestará en una *compasión incondicional*.

La primera podría expresarse de este modo: *No busques bienestar ni evites malestar; cuida únicamente permanecer –gracias a la atención plena– en la presencia, en ese no-lugar, más allá del pensamiento, donde todo es. Ánclate en él y, en cuanto detectes el menor signo de inquietud mental, en lugar de enredarte en pensamientos, vuelve a él.* Eso es todo.

De esta comprensión estable y transmental, fruto a su vez de una atención sostenida, nace la segunda actitud, la *compasión* hacia todos los seres; una compasión que no se mide por la resonancia sensible, sino por la ecuanimidad de quien ve al Todo en todo y se sabe no-separado de nada.

Si lo miramos desde la perspectiva del *perdón*, podremos apreciarlo todavía con mayor claridad.

El yo no puede perdonar. Es inútil esperarlo de él. Tampoco puede no juzgar. Como resultado de nuestra identificación con la mente, el yo vive gracias al pensamiento, que no es otra cosa que juicio. Su objetivo es autoperpetuarse, por medio de los dos mecanismos que le otorgan una sensación de existir: la apropiación y la identificación. De ahí que su funcionamiento sea necesariamente egocéntrico.

Con esas características, no es difícil comprender que las lecturas que el yo hace de las situaciones resulten confusas, generen sufrimiento y conduzcan, finalmente, a callejones sin salida. Eso es exactamente lo que ocurre, de un modo más patente, en aquellas circunstancias en las que el yo se ha sentido especialmente agraviado.

Cuando una situación del presente despierta heridas dolorosas del pasado, el malestar suele ocupar toda la escena. Y el yo herido hace lecturas de la misma, necesariamente egocentradas, que bloquean la posibilidad de perdón auténtico. En el mejor de los casos, puede llegar a una resignación más o menos “tolerada”, pero no podrá perdonar a quien lo hirió.

El perdón solo es posible en la medida en que *trascendemos el yo*. Con frecuencia, ello requiere tiempo, paciencia... y todo un ejercicio de *toma de distancia* de él. Sin esta, no logramos salir de su ámbito y permanecemos sometidos a su dominio: no podremos ver las cosas sino como el propio ego las ve. No hay camino de salida.

Tomar distancia del yo significa desarrollar nuestra capacidad de *observarlo* como un “objeto” dentro de lo que realmente somos. Al hacerlo, empezamos a reconocer que no somos ese yo –ni las “historias mentales” que él mismo se ha fabricado–, sino *Eso* que observa, el *Espacio consciente* e ilimitado, desde el que todo es percibido de un modo radicalmente nuevo.

Ese *Espacio consciente* es nuestra identidad más profunda, transpersonal (transegoica y transmental) *no-dual* y *compartida*. Mientras permanecemos en ella, la preocupación por nuestro ego disminuye hasta el extremo; sus “historias mentales” de sufrimiento, venganza o resentimiento se evaporan en la Consciencia transpersonal, y empiezan a fluir, lúcida y mansamente, la bondad, la compasión y el perdón.

Y venimos a descubrir que el perdón no es algo que dependa de la voluntad, sino del “lugar” donde nos situamos. Desde el yo, es imposible; desde el *Espacio consciente* que somos, fluye sereno sin dificultad porque, para la Consciencia transpersonal, ha “desaparecido” incluso el motivo mismo que lo mantenía agraviado. En su lugar, se hace presente la Comprensión.

Lo que ha ocurrido es que, al “pasar” de la identidad del yo a quien realmente somos, nos hemos liberado nada menos que de las necesidades que atenazan al ego. Gracias a esa liberación, se amplía y purifica nuestra mirada, a la vez que se ensancha y ablanda nuestro corazón. Si no hay “yo”, ¿quién se sentirá agraviado?; si no hay “yo”, ¿quién habría de perdonar?

El “paso” del yo al “Espacio consciente” que somos (*Eso no-dual*) se experimenta como *rendición* sabia y se vive como *regalo* de liberación. Caen las resistencias, porque “ha caído” el ego que vivía esclavo de sus necesidades. Con la rendición, no es que el perdón sea posible; es que no hay nada que perdonar: ha desaparecido quien se había sentido herido y exigía reparación. Solo queda liberación y deseo profundo de bien para la persona hacia la que antes vivíamos resentimiento. Quizás la relación no pueda restablecerse “formalmente”, porque hay otros factores que tener en cuenta, pero ha desaparecido todo resto de exigencia o de reproche. *Todo está bien*.

Es así de simple; tanto, que cuesta entender cómo uno pudo haber quedado atrapado en la espiral egocentrada del yo. Pero requiere vivir el “paso”, para ver las cosas, no

desde el yo, que solo busca afirmarse y exige respuestas acordes a sus necesidades, sino desde el “Espacio consciente” que nada necesita y nada doloroso le afecta.

Ese paso se ve obstaculizado por la identificación con el yo, particularmente cuando se despiertan heridas pendientes, carencias no resueltas, miedos atávicos... Todo ello toma forma de un runruneo mental que nos lacera, porque no *es otra cosa que remover cadáveres*: estamos dando vueltas a lo que ya ha pasado, agravando innecesariamente el sufrimiento y alimentando mecanismos nefastos como el victimismo, la queja y el resentimiento.

Es cierto que puede hacer falta un tiempo de maduración. Con todo, aun respetando ese tiempo, es posible intentarlo..., para experimentar cómo se modifica radicalmente la perspectiva, en cuanto tomamos distancia del yo.

A partir de ese momento, sin embargo, no está todo hecho. Siguen pesando las viejas inercias del ego. Por eso, cuando reaparezcan los mensajes egoicos, con sus necesidades, miedos, exigencias, resentimientos y reproches, hay que “volver” decididamente a situarse en la verdadera identidad, el “Espacio consciente” que somos, para volver a constatar que, desde él, la visión se modifica y se hace presente la libertad interior y la Comprensión sin límites. *Realmente, no hay nada que perdonar ni “nadie” que perdone.*

Para “aterrizar” todo lo que estoy diciendo, deseo ejemplificarlo con algo que me ocurrió en la crisis que dio origen a este texto. Tras lo que viví como decepción grave e inesperada, que me resultó agudamente dolorosa, afloró mi yo herido y desconcertado, abandonado y hundido, resentido y exigente..., negándose a vivir hasta que las cosas no fueran como él deseaba.

Todo quedó impregnado de sufrimiento y sinsentido, que se intensificaba con el mero recuerdo de lo ocurrido; un recuerdo que no hacía sino fortalecer las demandas del yo. Tuvo que pasar tiempo para que, finalmente, pudiera “rendirme” a la verdad, sin condiciones. Pero esa rendición solo fue posible cuando *se me regaló situarme de un modo más estable en la identidad o consciencia transpersonal*: la rendición fue sinónimo de liberación definitiva, desegocentración, serenidad ecuánime, comprensión sin exigencias, amor y deseo de bien sin restricciones... Todo ello lo viví como uno de los mayores regalos de mi vida, como la Gracia que marcaba un punto de inflexión, un antes y un después, en mi modo de ser, de situarme y de percibir. Decididamente, en ese nivel, *todo está bien*; ningún miedo tiene sentido.

Y queda como una voz resonando en mi interior: “No te reduzcas al yo ni te

entretengas en sus «historias mentales», en su modo de ver las cosas; no sigas ni un minuto su «discurso»; al contrario, míralo siempre como un «objeto» dentro de la Consciencia que eres; reconóctete como el *Espacio consciente* o *Consciencia transpersonal* que trasciende al yo, y experimenta la comprensión y la liberación que te aporta”. Brevemente: “*No olvides nunca quién eres*”. Hoy sé por experiencia que todo lo demás depende de ello.

Forma parte del “programa” del ego buscar a alguien a quien “culpar” de su propio malestar y sobre quien descargar su frustración: no en vano, su creencia de estar separado le hace vivir en actitud de defensa y ataque. Pero es precisamente ese mismo programa que condiciona todos sus actos el que es radicalmente erróneo: no soy el ego separado, sino Comprensión, Aceptación, Amor, Perdón incondicional... Frente a las creencias del programa egoico, *lo que realmente somos* goza de una doble característica: *es siempre inocente y se halla siempre a salvo*: ¿cómo tener miedo?, ¿cómo culpabilizarnos? Con frecuencia, las personas no se ven así, porque el programa del ego –con el que hemos llegado a identificarnos– nos está forzando a creer lo contrario. Para él, todo es imperfecto; por eso, no puede hacer otra cosa que alimentar el “sueño” de un futuro imaginado.

En un pequeño librito, que ha llegado a ser un best-seller en su propio país, el japonés Yoshinori Noguchi propone un ejercicio práctico para desarrollar la capacidad de perdonar, que resumo a continuación⁷.



OCHO PASOS PARA APRENDER A PERDONAR

1. Haz una lista de personas a las que “no puedo perdonar”
2. Escoge una persona y expresa tus sentimientos.
3. Busca los motivos de aquellos actos en aquella persona. No juzgues los motivos; intenta comprenderlos desde la debilidad, la inmadurez o la torpeza de la persona.
4. Escribe lo que puedes agradecerle.
5. Utiliza la fuerza de las palabras:
 - “Para mi propia felicidad, calma y libertad, perdono a...”
 - “Perdono a...” (también en voz alta; incluso aunque el sentimiento de perdón no aparezca, puedes decirlo simulándolo. Repítelo durante más de 10 minutos y, si es posible, durante media hora.
6. Escribe aquello de lo que querías disculparte con esa persona (cuanto más, mejor).

7. Escribe lo que hayas aprendido.

8. Declara: “Le perdono”.

Y repite: “Gracias... (el nombre de la persona)”, mientras recuerdas su cara, cada día durante más de 5 minutos.



Para terminar este apartado, quiero traer dos anécdotas que se cuentan del Buddha —“el atentado de Devadatta” y “el perdón al agresor”—, en las que queda plasmado el cambio que se opera en cuanto se da el *“paso” del yo a la Consciencia transpersonal*.

“El Buddha fue el hombre más despierto de su época. Nadie como él comprendió el sufrimiento humano y desarrolló la benevolencia y la compasión. Entre sus primos, se encontraba el perverso Devadatta, siempre celoso del maestro y empeñado en desacreditarlo e incluso dispuesto a matarlo.

Cierto día que el Buddha estaba paseando tranquilamente, Devadatta, a su paso, le arrojó una pesada roca desde la cima de una colina, con la intención de acabar con su vida. Sin embargo, la roca solo cayó al lado del Buddha y Devadatta no pudo conseguir su objetivo. El Buddha se dio cuenta de lo sucedido y permaneció impasible, sin perder la sonrisa de los labios.

Días después, el Buddha se cruzó con su primo y lo saludó afectuosamente.

Muy sorprendido, Devadatta preguntó:

— ¿No estás enfadado, señor?

— No, claro que no.

Sin salir de su asombro, inquirió:

— ¿Por qué?

Y el Buddha dijo:

— Porque ni tú eres ya el que arrojó la roca, ni yo soy ya el que estaba allí cuando me fue arrojada.

El Maestro dice: Para el que sabe ver, todo es transitorio; para el que sabe amar, todo es perdonable”.



“El Buddha estaba meditando junto con sus discípulos cuando, de repente, un hombre empezó a insultarlo y a intentar agredirlo.

El Buddha salió del silencio y, con una sonrisa plácida, envolvió al agresor con infinita compasión. Sin embargo, los discípulos reaccionaron violentamente, atraparon al hombre y, alzando palos y piedras, esperaban la orden del Buddha para darle su merecido.

El Buddha, sin embargo, les ordenó que lo soltaran. Luego, dirigiéndose al agresor, le dijo con suavidad y convicción:

— Mire lo que provocó en nosotros: nos expuso como *ante un espejo*, para que pudiéramos ver nuestro rostro. Desde ahora le pido por favor que venga todos los días, a probar nuestra verdad o nuestra hipocresía. En un instante yo lo llené de amor, pero estos hombres que hace años me siguen por todos lados, meditando, demuestran no entender ni vivir el proceso de la unidad, y quisieron responder con una agresión similar o mayor a la recibida.

Regrese siempre que desee. Todo insulto suyo será bien recibido, como un estímulo para ver si vibramos alto, o es solo un engaño de la mente esto de ver la unidad en todo.

Cuando escucharon esto, tanto los discípulos como el hombre se retiraron de la presencia del Buddha rápidamente.

A la mañana siguiente, el agresor se presentó ante el Buddha, se arrojó a sus pies y le dijo:

— No pude dormir en toda la noche; la culpa es muy grande. Por eso, le suplico que me perdone y me acepte junto a usted.

El Buddha, con una sonrisa en el rostro, le dijo:

— Usted puede quedarse con nosotros ya mismo; pero no puedo perdonarlo.

El hombre, muy compungido, le pidió por favor que lo hiciera, ya que él era el maestro de la compasión, a lo que el Buddha respondió:

— Entiéndame: para que alguien perdone, debe haber un ego herido; solo el ego herido —la *falsa creencia de que uno es la personalidad*— es quien puede perdonar. A veces ocurre que, después de haber sentido odio o resentimiento, se pasa a un nivel de cierto «avance», con una trampa incluida: la necesidad de sentirse espiritualmente superior a aquel que en su «bajeza mental» nos hirió. *Solo alguien que sigue viendo la dualidad*, y se considera a sí mismo muy «sabio», perdona a aquel «ignorante» que le causó una herida.

Y continuó: No es mi caso; yo lo veo como un alma afín, no me siento superior, no siento que me haya herido, solo tengo amor por usted; no puedo perdonarlo, solo lo amo.

Quien ama, ya no necesita perdonar.

El hombre no pudo disimular una cierta desilusión, ya que las palabras del Buddha eran muy profundas para ser captadas por una mente todavía llena de turbulencia y necesidad y, ante esa mirada carente, el Buddha añadió con comprensión infinita:

— Percibo lo que le pasa; vamos a resolverlo: necesitamos a alguien dispuesto a perdonar. Vamos a buscar a los discípulos; en su soberbia, están todavía llenos de rencor, y les va a gustar mucho que usted les pida perdón; en su ignorancia, se van a sentir magnánimos por perdonarlo, poderosos por darle su perdón. Y usted también va a estar contento por recibirlo, va a sentir una “tranquilidad” en su ego culpabilizado. De esta manera, todos quedarán más o menos contentos, y seguiremos meditando en el bosque, como si nada hubiera pasado.

Y así fue”.

- 1 . Sobre la “inteligencia espiritual”, E. MARTÍNEZ LOZANO, *Plenitud de vida. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*, PPC, Madrid 2012.
- 2 . *Carta del 6 de junio de 1591*, en *Obras completas...*, p.1315.
- 3 . C. CASTANEDA, *El fuego interno*, Gaia, Madrid 1994; cit. en W. DYER, *El poder de la intención*, Debolsillo, Barcelona 2009, p. 104.
- 4 . Vicente Simón cuenta la anécdota de uno de sus profesores de medicina, que definía la salud como “*un estado de bienestar transitorio que no presagia nada bueno*”: V. SIMÓN, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011, p. 100.
- 5 . He señalado el contraste en *Vida en plenitud. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*, PPC, Madrid 2012, pp.125-138: “Elogio de la Presencia”.
- 6 . E. TOLLE, *Todos los seres vivos somos uno...*, p. 37.
- 7 . Y. NOGUCHI, *La ley del espejo*, Comanegra, Barcelona 2010, pp.87-95.

CONCLUSIÓN

Habremos aprendido de la crisis si...

“La aparición de una gran crisis indica que un conflicto profundamente asentado se halla necesitado de resolución”.

(Salvador Harguindey)

“El verdadero desarrollo espiritual no es una tarea sencilla, segura ni cómoda. Ningún ego sale con vida de este camino, gracias a Dios”.

(Bo Lozoff)

“Llegas al mundo con los puños cerrados y sales de él con las palmas abiertas”.

(Kabir)

“La mente es todo aquello que aprendimos; la Consciencia es lo que somos”.

(Víctor Creixell)

Desde el inicio mismo de este trabajo, han ido apareciendo tres palabras de un modo recurrente: *oportunidad*, *identidad* y *comprensión*. Ahora, al terminar, podemos articularlas y verificar, con ellas, si vivimos las crisis de un modo constructivo.

Aprendemos de cada crisis siempre que la acogemos como *oportunidad* para crecer en el reconocimiento y vivencia de nuestra *identidad* profunda, gracias a la *comprensión*.

Me gusta insistir en que es este, y no otro, el objetivo fundamental de nuestra existencia, en el que se encierra, por tanto, el sentido de la misma: *a través de la comprensión, reconocer y vivir lo que somos*.

Lejos de nuestra identidad, no hay sino ignorancia, inconsciencia, confusión y sufrimiento. Reconocerla es venir, simultáneamente, a la propia casa, a la luz y a la plenitud.

Como hemos tenido ocasión de ver, en todo este camino –que, como dice Bo Lozoff, “*no es sencillo, seguro ni cómodo*”–, la crisis actúa como elemento desinstalador de inercias y rutinas, al tiempo que activador de la consciencia. Removiendo las falsas seguridades a las que se aferra nuestro yo, nos hace entrar, a través de la rendición humilde, en una sabiduría superior, en una comprensión creciente de quienes somos; comprensión, de la que emanará todo lo demás. Porque, al final, todo se reduce a eso: a “ver”.

Hemos recordado también que *la comprensión solo es posible en la medida en que quietamos todo barullo mental*, el cotilleo incansable y la cháchara obsesiva de un yo que se resiste a dejar de ser el protagonista de la escena.

La práctica y el aprendizaje han de centrarse, por tanto, con perseverancia pero sin tensión, en esa disciplina que conduce a una mente dócil y servidora, no tiránica ni protagonica.

Si nos ejercitamos pacientemente en ello, con firmeza y con cariño, notaremos cómo se nos regala una *comprensión creciente*, que nos va a hacer descubrir que todo aquello por lo que suspirábamos ya lo somos y siempre lo hemos sido.

Dada la importancia decisiva de esta práctica, aun a riesgo de ser repetitivo, deseo terminar ofreciendo otra “guía” elemental para quien quiera ejercitarse en ella.



GUÍA PRÁCTICA PARA EDUCAR Y ACALLAR LA MENTE

El camino de la comprensión

- En cualquier ocasión, sobre todo cuando te das cuenta de que estás demasiado en la cabeza, ¡para la mente!, *no te cuentes ninguna historia sobre lo ocurrido...*; como si nada hubiera pasado. Ven aquí y ahora, nada más: quédate ahí.
- *Observa el silencio que aparece; saborea, sin prisas, la Quietud.* Empieza a tomar consciencia de que *esa es tu Identidad profunda*.
- Desde ella, *observa a tu yo*, y su tendencia a cavilar, como lo que es: un “objeto” dentro de ti, que está viviendo un sueño. *No pierdas en ningún momento la distancia con respecto a él*; de otro modo, te atrapará en su rumiación.
- Nota la *diferencia entre las historias de tu yo y la Verdad de quien eres...* y de la distancia entre ambas realidades.
- *No cedas a las argucias del yo* que busca recrearse en sus propias “historias”; al contrario, en cuanto sorprendas cualquier signo de inquietud o de mera incomodidad, sal de la mente, toma distancia y *sitúate en la Verdad de quien eres*. (Si te ayuda, puedes incluso “visualizarte” fuera de tu cuerpo).
- Cae en la cuenta de que *solo puedes permanecer en tu Verdad en tanto en cuanto permaneces en el presente*, aquí y ahora, sin huidas al pasado ni al futuro.
- Bien anclado/a en el presente, sin entrar en ninguna historia mental, en la medida en que te vayas viendo capaz, *acepta todo lo que haya ocurrido*, todo lo que es. *Retira cualquier resistencia: lo que es, es.*

- Ve ejercitándote, a lo largo del día, en “pasar” del yo –de la mente, de la rumiación, del “dar vueltas”, de cualquier mecanismo mental...– a la Verdad de quien eres – Quietud, Presencia, Silencio, Consciencia...–. Date cuenta de que *la Verdad se halla en el no-lugar* –trasciende el espacio y el tiempo– y *en el no-saber* –no se puede pensar ni se puede decir, porque no es un “objeto” y porque está más allá de los conceptos y de las palabras–; solo se puede vivir y, en la medida en que se vive, se la conoce... en “*un no saber sabiendo, toda ciencia trascendiendo*”.



La práctica nos lleva a la comprensión. A partir de ahí, se trata de permanecer en ella, en un entrenamiento constante por el que nos hacemos diestros en “pasar” de la mente a la Consciencia. Si tuviera que resumirlo en una sola expresión, lo diría de este modo: *No veas las cosas desde el yo, sino desde la Consciencia.*

Más en concreto: si ante cualquier acontecimiento te sientes ofendido, agraviado o desvalorizado; si buscas imponerte o tener razón; si entras en comparaciones, descalificaciones, culpabilizaciones o victimismos; si aparece la depresión..., es señal clara de que estás viendo las cosas desde el yo.

Aprovecha el malestar que acompaña a esas actitudes como una *alerta*, un recordatorio de que estás en el lugar equivocado, en una “falsa identidad”. Toma distancia de él, detén la mente y reconoce que *no eres el yo que se siente afectado por lo ocurrido o por sus propios funcionamientos...*, sino la Consciencia ilimitada y atemporal, plena y ecuánime, que constituye tu Identidad última, compartida con todos los seres.

El yo seguirá insistiendo en sus inercias, sus intereses, sus miedos y sus necesidades: ser tenido en cuenta, tener razón, ser más que..., vengarse, exigir, comparar, descalificar, imponerse...

No cedas. Todo eso nace de la ignorancia de quien eres. Por intensa que sea la fuerza magnética del yo, *toma distancia*, sal de él, *sitúate en el no-lugar donde mora tu verdadera Identidad y saborea la sabiduría del no-pensamiento*. Ejercítate en tu capacidad de permanecer ahí, *donde todo está bien*, de un modo cada vez más continuado.

No evites ninguna realidad, ningún sentimiento o emoción que aparezca en tu campo de consciencia..., pero no olvides nunca que son solo objetos; *nada de eso eres tú*. Dirige hacia ellos tu atención plena, permitiéndoles que estén, pero sin identificarte con

ellos. *Sonríe* a tu mente que se distrae y, *sea lo que sea lo que aparezca en ella, simplemente obsérvalo*.

No te reduzcas, voluntariamente, en ningún momento, a tu yo ni a tu mente: ahí encontrarás solo sufrimiento. Cuando te veas preocupado por cualquier pensamiento o sentimiento, para tu cabeza, da “*un paso atrás*” y *reconócele en la Nada que ahí se hace presente, a la que nada le falta*: esa es tu identidad. Desde ese no-lugar, podrás ver todo lo que te ocurra de un modo nuevo. Experimentalo una y otra vez, hasta que te vayas afianzando en quien realmente eres. Pero *no te busques con la mente –esa es la trampa–; al contrario, “sal” de ella*. No “refuerces” el yo, como si en ello te fuera vida; *sonríe* ante sus quejas o justificaciones y obsérvalo desde quien realmente eres.

Ven al momento presente, detén el pensamiento, repítete que “lo que viene, conviene”, vive todo lo que te ocurra como si tú mismo lo hubieras elegido, no te “defiendas” de los otros... y saborea la quietud de una mente callada. “*Todo lo demás se te dará por añadidura*” (Mt 6,33). Experimentarás entonces una libertad inaudita, la libertad de quien ha trascendido el ego: “*quien conoce la serena quietud, puede llegar a ser señor del mundo*” (Tao te Ching).

No hay práctica más enriquecedora ni entrenamiento más eficaz. De ellos brotarán, gratuitamente, los *frutos característicos de la comprensión*: descanso, paz, gozo, libertad, unidad, compasión...

Si es así, estamos aprendiendo de las crisis... y podremos seguir viviendo todo lo que nos ocurra como oportunidad de Vida..., *a favor de los demás*.

Porque, si no fuera así, quizás sea señal de que no hemos salido del narcisismo, aferrados ahora –como si de un nuevo “juguete” se tratara– al sueño de la “iluminación”. El criterio de un crecimiento espiritual cierto no puede ser otro que la vida; tras la “noche oscura” y la luz recibida en ella, la persona “vuelve” al mundo transformada, en una actitud nueva, marcada por la bondad y la compasión. Está empezando a adentrarse –dice preciosamente Javier Melloni– en “la tierra pura de un yo descentrado de sí mismo que se hace capaz de acoger y de entregarse sin devorar, porque sabe que proviene de un Fondo al que todo vuelve *sin haberse separado nunca de él*”¹.

Se cuenta de un monje zen que andaba buscando desesperadamente la iluminación. Tal era su afán, que tomó la decisión de subir a una montaña alejada, con el deseo declarado de iluminarse o morir. En la subida se encontró con un anciano, cargado con un fardo. Al verlo, el monje le preguntó: “¿Sabes tú algo de la iluminación?”. El anciano, simplemente, dejó caer el fardo. Y en ese mismo instante, el monje se iluminó. (“Vio”,

comprendió con claridad que la iluminación consistía sencillamente en soltar el apego al cuerpo y a la mente).

Pero el monje recién iluminado le volvió a preguntar: “Y ahora, ¿qué?”. Como única respuesta, el anciano llega hasta el fardo, lo recoge de nuevo y se encamina a la ciudad.

Jack Kornfield extrae la explicación adecuada de este relato. *“La historia contiene los dos aspectos de la práctica. Nos enseña a abandonar de una manera profunda nuestra manera de aferrarnos, nuestros miedos, nuestra identificación con las cosas. Nos ayuda a ver directamente que no somos este cuerpo, que no somos los sentimientos, que no somos los pensamientos; que solo alquilamos esta casa por un tiempo. Y una vez nos hemos dado cuenta de eso, nos enseña que debemos volver al mundo con un corazón bondadoso, con una compasión universal, y con un gran sentido del equilibrio y de la sabiduría. Debemos tomar nuestro fardo y llevarlo de nuevo a los dominios de las formas, al reino de los humanos. Pero ahora podemos viajar como bodhisattvas, como alguien que ha pasado por el terreno de la vida y de la muerte y los entiende con la suficiente libertad como para ser libre de una manera totalmente diferente. Y desde esta libertad puede aportar una honda sabiduría y un corazón sabio y compasivo”*².

André Comte-Sponville reproduce otra historia similar, que resumo a continuación. Se trata de un monje que camina por la montaña. Está trastornado, inquieto. ¿Por qué? Porque se ha enterado de que su maestro, el venerable Fulano, que era un sabio, un despertado, que había conocido la iluminación, ha muerto. No es eso lo que le trastorna; sin ser un sabio, el monje sabe muy bien que hay que morir un día. Un testigo le ha contado que el maestro fue atacado por unos bandidos, que le mataron a palos. Tampoco es eso lo que trastorna al monje: desde el momento en que hay que morir, importa poco la causa... No; lo que le trastorna es que el mismo testigo, que estaba presente, le confiese que, bajo los estacazos, el sabio, el venerable, gritó atrozmente. Y esto, el monje no lo puede comprender. ¿Cómo puede ser que alguien que ha conocido la iluminación grite atrozmente por unos estacazos efímeros y vacíos? Eso trastorna tanto al monje que, al caminar, no presta atención a lo que ocurre detrás de él... Y llega una banda de malhechores, que le ataca a estacazos. Mientras le apalean, el monje grita atrozmente. Y, al gritar, conoce la iluminación.

Y concluye Comte-Sponville: *“Si el monje esperaba que la sabiduría fuese una protección, un amuleto o una panacea –por ejemplo, un remedio soberano contra los estacazos–, es que tenía mucha imaginación. La sabiduría no puede hacer nada contra los estacazos. En cambio, cuando él mismo los recibe, si lo que comprende, bajo los estacazos, es que, cuando siente mucho dolor, lo mejor que puede hacer un sabio es*

gritar, y que lo mejor, cuando algo duele atrocemente, es gritar atrocemente, si comprende que se trata de ser uno con lo que uno es, con lo que uno hace..., esto significa la identidad entre el nirvana y el samsara. La sabiduría no es un ideal más, y menos aún una religión. La sabiduría es esta vida misma tal como es, pero vivida de verdad... No hagamos de la sabiduría una esperanza más, un ideal que nos separe de lo real... Mientras establezcan una diferencia entre la sabiduría y su vida tal como es, estarán separados de la sabiduría por la esperanza que tienen de ella. Dejen de creer en la sabiduría: es una forma de acercarse a ella”³.

Ambos relatos contienen un doble aviso, sumamente importante para quien se adentra en el camino espiritual y, más concretamente, en la práctica de la meditación. Por un lado, reconocer que el criterio de todo el camino es el crecimiento en compasión; por otro, asumir que la práctica meditativa no busca alcanzar un “ideal de beatitud” en el que, finalmente, acabarían nuestras desdichas o conseguiríamos dejar la “mente en blanco”. No hay tal; la vida seguirá resultando difícil para todos. Lo que la práctica nos aporta no es la desaparición de lo molesto, sino la lucidez para vivir con todo ello, sin identificarnos ni reducirnos.

En una palabra, habremos aprendido de las crisis –las habremos vivido como oportunidad de crecimiento–, si crecemos en *sabiduría*, es decir, en capacidad de ver en profundidad la vida *tal como es*, y si vamos siendo transformados en personas *compasivas*, que, como se dijo de Jesús, “*pasan por el mundo haciendo el bien*” (Hech 10,38). Ambas cosas únicamente son posibles cuando se da la *desapropiación del yo*: en esto consiste, justamente, el camino espiritual.

La *sabiduría* nos aleja de cualquier ensoñación, al hacernos ver que “lo que es” y “lo que pasa” no son sino las dos caras de lo Real, en un abrazo no-dual. “Lo que pasa” es expresión y manifestación del Misterio de “Lo que es”, su rostro concreto en este preciso instante. De ahí que la aceptación de “lo que pasa” –la rendición– es el único modo de conectar con “Lo que es”.

La *compasión*, por su parte es una consecuencia de ese modo de ver, que nos hace comprender la Unidad que somos con todos los seres, en una Identidad mayor y compartida.

Eso es despertar, objetivo último de toda crisis, si somos capaces de atravesar el punto crítico en el que nos va a situar.

Para terminar: El punto crítico de la propia crisis...

La vulnerabilidad es ocasión propicia para que aflore la propia sombra y, con ella, las exigencias o “reclamaciones” del ego. Es en ese momento donde se juega el “combate” decisivo que tiene que ver con nuestra identidad. ¿Quién soy? ¿El ego que vuelve por sus fueros, “cargado de razón”, o el “Espacio consciente” que observa bondadosamente, sin juicio y sin reducirse a lo observado?

Antes o después, la crisis, de mayor o menor envergadura, nos conducirá a este punto crítico. Si no estamos preparados, el ego volverá a imponerse, rebotando del malestar. Cuando, por el contrario, se dan las condiciones adecuadas, podemos recibir el mayor regalo de nuestra vida: el reconocimiento o desvelamiento de quienes realmente somos, con toda la desapropiación y liberación que eso conlleva.

Entre esas condiciones, la primera es la *lucidez*. A falta de ella, se volverá a imponer la rutina, la inercia del pasado, nuestros habituales mecanismos que buscan la supervivencia del yo; en definitiva, la ignorancia de lo que nos sucede y de lo que se halla en juego.

Lucidez, en este caso, significa ser conscientes de la “batalla” que se está desarrollando en nuestro interior, sin dejarnos cegar por lo que aparezca de doloroso ni por los reclamos –a veces sutiles e inconscientes– del yo.

Fuera de casos excepcionales, además de la lucidez, se requiere también que la persona haya venido ejercitándose en la *práctica* de acallar la mente y tomar distancia del yo. De modo que esté familiarizada, tanto con el “lenguaje” de su ego, como con su capacidad de observarlo sin reducirse a él. Habrá también más garantía de una resolución positiva, en la medida en que, en alguna ocasión, haya vislumbrado su verdadera identidad.

A la lucidez y a la práctica, hay que añadir la *motivación* sostenida y el *coraje* necesario –o fortaleza– para hacer frente a las trampas –nuestros antepasados las llamaban “tentaciones”– que se ocultan tras la sinuosa y tentadora voz del ego, que reclama “sus derechos”.

Me gustaría ejemplificar lo que estoy diciendo con una vivencia personal. En medio de la crisis ya citada, recibí una carta de la persona que había ocupado un lugar muy importante en mi vida. Esa carta despertó sentimientos de tristeza, de amargura y de enfado, que creía más “superados”, empujándome hacia un “pozo” de soledad que parecía no tener fin.

Inmediatamente fui consciente de lo que se había movido. Centré mi atención en la respiración, como ancla para mantenerme en el presente, y empecé a observar todo lo

que se hallaba agitado en mi interior. Por momentos, prevalecía mi ego exigente que urgía por reclamar sus derechos vulnerados, arremetiendo contra la persona que supuestamente me había hecho daño con su forma de hacer las cosas. Y prevalecía hasta el punto de que, casi sin darme cuenta, todo yo me había reducido a él: como si en mi campo de consciencia no hubiera otra realidad que el ego dolido y airado.

Sin embargo, seguía manteniendo la respiración consciente y, desde ella, la observación a distancia. Ahí se hizo la primera luz: caí en la cuenta de la batalla que se iba librando dentro de mí –incluso a costa de mí–, así como de la envergadura de la misma. Algo me decía, con toda certeza, que me hallaba en un momento crucial; en el punto álgido al que la crisis debía conducirme.

Pero ese reconocimiento no calmó la lucha; en cierto modo, incluso, la intensificó. Parecía como si el ego tratara de convencerme de que, si no seguía sus dictados, nunca resolvería la situación. Y “adornaba” sus exigencias con nombres de “justicia”, “reparación”, “liberación” y promesas de descanso definitivo. Me trazaba incluso todo un “plan a seguir” y el modo concreto de llevar a cabo su “respuesta”.

Fue en este momento cuando pude valorar la importancia de la práctica anterior, así como de lo que había vislumbrado previamente acerca de mi identidad más honda. Unido a una motivación fuerte –lo que más me importa en la vida es acceder a la verdad de lo que soy– y a un coraje perseverante, tras horas de lucha, tuve la sensación clara de que se caía un “velo”, me reconocía en quien era y, simultáneamente, se me regalaba una libertad inédita frente a las exigencias de mi ego.

De pronto, ninguna de sus luchas, quejas ni expectativas tenían sentido. Todo su “programa” se había venido abajo. No quedaba rastro de “necesidad de reaccionar”. Solo había “aquí y ahora”, Espacio consciente, Unidad en las diferencias, Bondad serena...

No quiero decir que eso fuera el final de los problemas. Las dificultades continuaban, también las frustraciones y decepciones; incluso una cierta “tristeza de fondo” provocada por la pérdida, que quizás me acompañe toda la vida. No la evito; ahora puedo verla como un “objeto” dentro de mi campo de consciencia –que, quién sabe, quizás aún tiene algo que enseñarme–, pero ya no es la “dueña” de mi vida ni de mi estado anímico.

En la medida en que, gracias a la crisis, vamos despertando, aprendemos varias cosas: que nuestros pensamientos no son la realidad; que todo lo que elabora nuestra mente es solo una “historia mental”, que no tiene más fuerza que la que le otorga nuestra fe en ella; que quien se alimenta con ellas es sencillamente el ego; y que, al creerlas, generamos

sufrimiento inútil...

El “punto crítico” es aquel en el que nos vemos instados a tomar postura: a favor del ego –y continuamos prolongando nuestro modo habitual de funcionar– o a favor de *Eso que observa* –y que no podemos definir ni conocer, pero que es precisamente *lo que somos* en profundidad–. *Eso* es Consciencia, Quietud, Presencia, Plenitud, Amor... Es el Misterio No-dual que a todo constituye y que todos compartimos.

A partir de aquí, queda familiarizarnos con la Identidad descubierta y experimentada. En nuestra vida cotidiana, nos veremos reclamados por el ego e invitados por el Misterio. Según sea la voz que sigamos, las consecuencias serán radicalmente diferentes.

Sabemos bien que el reino del ego se caracteriza por el egocentrismo, el individualismo, la ignorancia, la confusión, la ceguera, el sufrimiento para sí mismo y para los otros... El Misterio, por el contrario, es ecuanimidad, paz, luz, gozo, liberación, bondad, compasión...

El ego es sufrimiento porque nos lleva a identificarnos con lo que no somos. El Misterio es plenitud porque constituye nuestra identidad. De nuestra respuesta a uno o a otro, fortaleceremos un modo de anclarnos en la mentira o en la verdad de lo que somos.

Suele ser frecuente que el proceso de desidentificación del ego se inicie a partir de una sensación de *desencanto* o de *hartura*, provocada por el sufrimiento que genera en la persona el predominio de los pensamientos. Cuando cae en la cuenta de que la reducción a la mente solo le ha hecho sufrir, puede empezar a ver la luz y tomar distancia de la mente y sus mensajes. Progresivamente, aprende a vivir todo desde otro “lugar” –la consciencia o atención– y puede, incluso, empezar a producirse una “caída” del yo, como si fuera un fardo pesado del que nos despojamos: *ha empezado el despertar*.

Tanto las crisis como los ejercicios de atención plena o las prácticas propiamente meditativas no buscan otra cosa que *favorecerlo*, es decir, tomar consciencia de nuestra verdadera identidad: el paso del ego –que mantiene la creencia de la separación y que, reduciéndonos a él, nos ahoga– a *Eso que observa*, el No-lugar de los mil nombres, porque ninguno resulta adecuado para nombrarlo con precisión⁴.

Y es que, en último término, lo que somos no lo podemos pensar; solo lo podemos *ser* y, al serlo, lo experimentamos; lo conocemos de un modo inmediato y autoevidente. No lo podemos pensar porque, aun siendo nuestra misma intimidad, sin embargo, trasciende la mente. Es infinitamente más que un objeto, más que un concepto, más que una palabra... Por eso es inefable. Es “Nada” para nuestra mente. Pero, al experimentarlo, aun sin poderlo definir, experimentamos también su Plenitud y su Autoluminosidad. Solo

queda Gratitude. Todo es Gracia, y todo es Ahora.

La crisis, al romper lo que nos resultaba habitual, es una invitación a la novedad; una oportunidad para decir: hoy empiezo...

Y la resolución definitiva

¿Empiezo? ¿*Quién* empieza? La crisis, no solo me hizo descubrir el engaño que supone vivir para el ego, y me introdujo en la sabiduría que hace tomar distancia de él, sino que me condujo a una experiencia más honda, luminosa y radical: tal como proclaman los maestros del Vedanta advaita, no existe ningún “hacedor” personal⁵. Esa idea –“soy yo quien hace las cosas”– no es sino una falsa creencia, fuente de toda confusión y sufrimiento.

Verlo con claridad constituyó para mí el regalo mayor de la crisis: solo por ello, mereció la pena todo lo vivido y padecido. Y solo cuando se me regaló verlo, sentí que la crisis, finalmente, se había resuelto. Desde esta perspectiva, todo el planteamiento queda redimensionado: no se niega nada, pero se ve de un modo radicalmente nuevo. Es lo que intentaré sintetizar en estas últimas frases.

Toda la cuestión gira en torno a un solo punto: ¿existe el yo como entidad autónoma y consistente o, por el contrario, es una pura ficción, un error de percepción, una equivocada creencia mental? ¿Tiene alguna consistencia, aunque sea en un nivel relativo?

Hoy, la respuesta me resulta inequívoca: lo que llamamos “yo” es únicamente un objeto programado, que representa un papel en el escenario de todo este “juego” manifiesto, que llamamos “mundo”. El hecho de que la persona sienta que ella misma, en cuanto yo individual, “hace” algo libremente, forma parte del propio juego que, de otro modo, no sería posible.

De hecho, si esa creencia no estuviera tan fuertemente arraigada, no nos resultaría difícil comprobar que no somos, ni hemos sido nunca, dueños de nuestras acciones. Todo ha sido producido por el condicionamiento de nuestra propia programación. Puedes volver sobre cualquier acción de tu vida y preguntarte: ¿la hice realmente yo?, ¿de dónde surgió?, ¿cómo aconteció?... Si investigas hasta el final, es fácil que llegues a la conclusión de que esa acción “ocurrió”, pero no fue fruto de lo que solemos llamar “nuestra libertad”.

No hemos elegido nuestros genes, no hemos elegido nuestros padres, no hemos elegido el ambiente donde hemos crecido ni las circunstancias que nos han ocurrido. No elegimos ni siquiera los pensamientos que tenemos (y que, según los neurocientíficos, aparecen un instante antes de que nos hagamos conscientes de ellos), ni los sentimientos que afloran... ¿Dónde queda esa supuesta libertad?

La respuesta convencional viene a decir que “estamos condicionados, pero no determinados”. Y que, a pesar de todo ese conjunto de condicionamientos, nos queda la

capacidad de decidir una cosa u otra. Pero, ¿realmente es así?

La física cuántica nos dice que las partículas subatómicas toman decisiones constantemente. ¿Significa eso que sean libres? ¿Cómo hacen para “decidir”? Tales decisiones no pueden ser sino resultado de la información (consciencia), previa a las propias partículas. Bajo este punto de vista, el yo es un “objeto” más, con la única diferencia de estar programado de una manera infinitamente más compleja. Forma parte de esa programación la creencia de ser libre y responsable.

Personalmente, tengo claro que es solo la identificación (mental) con el yo la que distorsiona nuestra forma de ver las cosas. Una vez que nos hemos identificado con él, le otorgamos una entidad autónoma y lo convertimos en “sujeto individual”, adornado de las características de autonomía, libertad y capacidad de decidir y de hacer según su criterio y arbitrio. El ego se siente “alguien”... y quien se ha identificado con él no renunciará fácilmente a esa creencia.

La realidad, sin embargo, es otra. *“El conocimiento más importante que alcanzamos en el camino espiritual –escribe Willigis Jäger– consiste en experimentar que no existe ningún yo permanente. La persona que alcanza la experiencia de la naturaleza verdadera no se encuentra con ningún yo”*⁶.

Al mirar hacia dentro, no encontramos a nadie. Detectamos pensamientos, recuerdos, sentimientos, emociones..., anudado todo ello por la memoria, pero no hay rastro de una entidad autónoma individual que fuera “sujeto” unificador de todo. Hay experiencias, pero no un experimentador; hay Consciencia, pero no un “yo hacedor”. Permanece lo que es estable; y eso es el “Yo soy”, sin añadidos ni delimitaciones. La consciencia de “Yo soy” es autoevidente en todo momento; nadie puede negarla. Todo lo demás no es sino *despliegue* de aquella, en una especie de *juego* o *teatro* en el que cada cual desarrolla el *papel* que la Consciencia le ha asignado.

Seguiremos haciendo lo que hacíamos; podremos emprender acciones que “creemos” beneficiosas... Continuaremos incluso hablando de “yo” y “tú”, como si tales palabras se refirieran a entidades reales. Pero todo eso forma también parte del juego. La sabiduría aparece con el reconocimiento –regalo también de la Consciencia– de que yo no soy el “hacedor” de nada.

En tanto en cuanto permanecemos identificados con el yo, nos asemejamos a un actor que hubiera tomado su papel en la escena como su verdadera identidad. A partir de ese momento, no podría hacer otra cosa que vivir a merced de los altibajos que le marcara el guión. Eso es justamente lo que nos ocurre cuando creemos ser el yo individual y nos

reducimos a él.

Al hacer así, nos vemos a nosotros mismos y a toda la realidad *a través de su “programa”*, cuyas características más destacadas son las siguientes:

- El ego es el “*personaje*”, al que nos reducimos cuando pensamos que somos solo el cuerpo-mente, la estructura psicosomática que nos dice nuestro pensamiento.
- Analizado con más cuidado, descubrimos que el ego es solo un *haz de deseos y de miedos*: no hay otra cosa en él.
- La *creencia básica* del ego puede formularse de este modo: “Estoy separado”.
- El *objetivo* que pretende es solo asegurar su fortalecimiento y pervivencia, frente a lo que considera su mayor enemigo: la anulación y la muerte.
- La *ley* que lo mueve es la del deseo/aversión. El ego etiqueta todo lo que sucede de acuerdo a las categorías: agradable/desagradable. Lo que pertenece al primer grupo suscita en él deseo; lo del segundo, rechazo.
- Su *programa* elemental puede resumirse en dos palabras: *defensa / ataque*.
- Tal programa *ocasiona* necesariamente enfrentamiento, miedo, culpa y sufrimiento.

Mientras permanece la identificación con él, el tema que domina la vida de las personas es la *culpa* y la *venganza*. Me siento culpable porque creo que he hecho algo mal; siento venganza cuando considero que el otro me ha hecho daño. Eso explica que, en tanto en cuanto estemos identificados con el yo –en la creencia de que somos dueños de nuestras acciones–, iremos por vida como víctimas o como verdugos, generalmente en una alternancia de ambas actitudes. Todo ello hace que el laberinto del ego se convierta en una pesadilla sin salida..., hasta que no nos hagamos conscientes de la falsedad de su programa.

La consciencia empieza con la *observación* de su funcionamiento, al mismo tiempo que tomamos distancia de la mente. En ese trabajo de indagación, descubrimos que las acciones ocurren, pero no son obras “libres y voluntarias” de un supuesto yo autónomo y responsable. Y, simultáneamente, percibimos que el yo es solo una creación (ficción) mental⁷.

Lo que habitualmente nombramos como “libertad” o “responsabilidad” únicamente tiene lugar dentro del propio “juego” de la representación. Del mismo modo que los actores aparecen, dentro del guión, *como si* fueran responsables de sus actos. Así ocurre en la vida habitual de los seres humanos: vivimos *como si* fuéramos libres; *como si* decidiéramos un futuro mejor; *como si* todo dependiera de nosotros; *como si* pudiéramos ser un poco mejores de lo que somos... Forma parte del juego, pero lo real es que no se

da nada de eso. No hay ningún hacedor individual, sino “objetos” en –y a través de– los que se desarrollan acciones, en un proceso de despliegue de la Consciencia, cuyo sentido se nos escapa, porque somos solo una parte del mismo. Lo que habitualmente llamamos “yo” no es sino un “objeto”, una forma en la que, transitoriamente, se expresa la Consciencia.

Tony Parsons lo ha expresado con estas palabras: “[Descubrí que] *la iluminación no tenía nada que ver con mi esfuerzo por cambiar como soy, o la manera en que vivo o aun con cambiar la vida en absoluto. Sí tenía que ver, sin embargo, con un cambio total en la comprensión de «quién soy realmente».*

Todo está aconteciendo a través de ti. Hay un tremendo alivio cuando se abraza esta comprensión: toda culpa desaparece, ya no hay más lamentos y se ve que has sido traído a sentarte aquí y a escuchar esto. Cesa toda lucha, y el esfuerzo por hacer que la vida de uno funcione pierde repentinamente sentido. Es entonces, en ese relajarse y dejar que fluya la vida, cuando se abre una nueva posibilidad...”⁸.

Una vez que se nos ha regalado salir de esa especie de “hipnosis” en la que vivíamos, todo se hace sencillo y luminoso. Y las “repercusiones” en nuestra vida cotidiana se manifiestan de una manera inmediata y en contraste radical con las que eran consecuencia de la identificación con el yo. Desde esta nueva visión, no hay ningún lugar para la culpa, el orgullo, el odio ni la venganza... *Todo lo que ocurre es lo que tiene que ocurrir.* No hay “nadie” a quien culpar ni a quien reprochar; del mismo modo que no hay “nadie” a quien perdonar, ni “nadie” que perdone. ¿Acaso culpabilizas a un objeto cuando te golpea?; ¿te enfrentas a él y buscas venganza?

La mente egoica se rebela contra este modo de ver, al que tacha de determinista y relativista. Y, en cierto modo, desde su nivel, tiene razón. Los actores y actrices que representan una obra podrían también quejarse de que, en ella, todo está “determinado” y que su libertad no cuenta.

Por otra parte, el hecho de que el ser humano experimente un cierto “contacto” con la Consciencia, hasta el punto de poder hablar de “autoconsciencia”, puede inducirlo a engaño. Porque, a partir de ahí, se produce el equívoco: el yo individual se “apropia” de la Consciencia, con las características que la acompañan, y se atribuye a sí mismo lo que en rigor no le “pertenece”. La Consciencia queda de ese modo encubierta bajo la visión de la personalidad individual.

Al acallar la mente, lo único que queda es Consciencia, Ser. Mal podría ser “libre” algo que no existe. Y es entonces, al caer el “yo”, cuando nos reconocemos en la Consciencia

que, como en un ingenioso juego, se manifiesta absolutamente en todo, tal como en este mismo momento está ocurriendo.

El yo se resiste con todos los medios a su alcance, porque tiene pánico a desaparecer. La mera posibilidad de no ser consistente le produce un vértigo de muerte. Esa es la razón por la que el “paso” suele ser precedido de una crisis profunda. En ella, puede operarse la resolución definitiva de nuestro mayor conflicto, fruto de la creencia errónea que nos había conducido a identificarnos con lo que no éramos, olvidando la verdad de lo Real.

Es cierto que, en no pocos casos, la persona queda atrapada en una actitud nihilista, escéptica o incluso cínica, que le lleva a desconfiar de todo. Y así será si ese es su “papel” en toda esta representación. Lo que ocurre, en esos casos, es que se llega a captar que toda la historia es un *juego*; pero, al hallarse desconectada de la Consciencia que es la Fuente, concluye que se trata de un juego *absurdo* y sin sentido.

Quien ha despertado, ve también todo lo manifiesto como un *juego*, pero lo ve *desde y como* la Consciencia que juega. Si la primera percepción conducía al nihilismo desesperanzado, esta segunda tiene sabor de Plenitud.

Si no perdemos el contacto con la Fuente –que había deslumbrado a nuestro ego, y que este se quiso apropiarse–, al dejar caer la identificación con el yo, salimos del sueño y nos reconocemos y “reintegramos” en la Consciencia que es, en *Eso no-dual* que en todo se está expresando.

Veremos que nuestro mundo manifiesto únicamente es posible gracias al juego de los opuestos, por lo que todo en él está marcado por la ley de la polaridad: bien y mal, placer y dolor, alegría y tristeza, verdad y mentira, vida y muerte... siempre se darán unidos.

Y veremos, al mismo tiempo, que todo está bien y no tenemos nada que temer: quienes somos está siempre a salvo. Todo lo manifiesto es un juego, en el que la Consciencia se busca a sí misma.

En la apariencia, todo continuará igual: inercias, contrastes, alternancias... Habrá cosas que nos producirán placer y otras, dolor. Seguirá activa nuestra “programación”, y responderemos a la misma. Seguiremos desarrollando la actividad, en todas sus dimensiones: relacional, económica, política, religiosa... Pero ya no nos “implicaremos” desde el ego con todo ello. Dejaremos de creer que somos el ego y de vivir para él. No nos buscaremos en el “yo”. Podremos vivir todo en el Gozo, la Confianza y la Ecuanimidad... Todo consistía en reconocer nuestra verdadera identidad –Espacio consciente, Vida amorosa, Presencia segura...– y vivir “conectados” a ella. Es la

experiencia de la felicidad, tal como proclama este bello poema de Vicente Simón, a quien le agradezco cordialmente poder reproducirlo, y con el que me agrada terminar⁹:

¡Qué feliz soy!

¡Qué feliz soy cuando solo soy!

¡Qué feliz soy solo siendo!

Estando sencillamente aquí,
notando la vida en mi cuerpo.
Sintiendo que vivo y respiro,
que siento.

Que puedo pensar.

Que no pienso.

Comprobando que veo,
aunque miro y no quiero ver
nada especial ni concreto.

Porque todo está bien.

Todo está bien, todo es bueno.

Sintiendo mi cuerpo
y el espacio que ocupa.

Y que puedo moverme,
aunque me esté muy, que muy quieto

Y escuchando el bullir de las cosas:
sus trajines, suspiros y roces,
sus silencios y estrépitos,
sus señales de vida, su estruendo.

Y yo sigo aquí.

Encantado, contento.

Sin afán, sin empeño.

Sin rencor, sin lamento.

Sin espera ni anhelo,
ni angustia, ni tedio.

Sigo aquí.

Siendo, siendo.

¡Qué feliz, solo siendo!

- 1 . J. MELLONI, *Hacia un tiempo de síntesis*, Fragmenta, Barcelona 2011, p. 45. El subrayado final es mío, y quiere acentuar el principio “permanente” de la No-dualidad.
- 2 . J. KORNFELD, *Obstáculos y vicisitudes en la práctica espiritual*, en S. y Ch. GROF, *El poder curativo de las crisis*, Kairós, Barcelona 1993, p. 215.
- 3 . A. COMTE-SPONVILLE, *La felicidad, desesperadamente*, Paidós, Barcelona 2010, pp. 94-96.
- 4 . Como ha escrito Virginia Gawel, “una crisis puede permitir que, a pesar del caos y la confusión, quien la vivencia desarrolle la habilidad para observarse a sí mismo de otra manera, y a partir de ello ejercer una identidad más ajustada a su real naturaleza... Las crisis esenciales, en ese sentido, funcionarían de despertador, desbaratando la trama con que se tejió nuestra personalidad, y dejando entrever nuestra naturaleza originaria”: V. GAWEL, *Crisis esencial: convirtiendo en Génesis nuestro Apocalipsis*, en VV. AA. (recopilado por M. ALMENDRO), *Krisis*, La Llave, Vitoria 2009, pp. 93 y 94.
- 5 . Entre los textos en los que se hallan recogidas las enseñanzas de estos sabios, deseo sugerir los siguientes: RAMANA Maharshi, *Enseñanzas espirituales* Kairós, Barcelona ⁴1999; ID., *Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi* (ed. de David GODMAN), J.J. de Olañeta, Palma de Mallorca 2005; NISARGADATTA Maharaj, *Yo soy Eso. Conversaciones con Sri Nisargadatta Maharaj*, Sirio, Málaga 2003; y de entre los numerosos libros de Ramesh Balsekar, pueden señalarse los siguientes: R. S. BALSEKAR, *Habla la Consciencia*, Kairós, Barcelona 2004; ID., *Advaita, Buda y la Totalidad*, Trompa de Elefante, Madrid 2010; W. LIQUORMAN, *Aceptación de lo que es*, Gulaab, Madrid 2003. Para una introducción sencilla al advaita, B. MORILLA, *Manual advaita. Claves para el autoconocimiento*, Trompa de Elefante, Madrid 2011. Una narración “autobiográfica” del despertar, en D. CARSE, *Perfecta brillante quietud. Más allá del yo individual*, Gaia, Madrid 2009.
- 6 . W. JÄGER, *Persona psicótica frente a persona mística*, en VV. AA. (recopilado por M. ALMENDRO, *Krisis*, La Llave, Vitoria 2009, p. 295.
- 7 . Esto no significa que no haya que prestar atención a nuestro psiquismo a través de un cuidadoso trabajo psicológico –como no he dejado de insistir a lo largo de estas páginas–; el psiquismo requiere atención como la requiere nuestro cuerpo. Pero ello no implica identificarnos como un “yo” individual.
- 8 . No consigo recordar la referencia exacta de las palabras citadas, pero su libro más importante es T. PARSONS, *Lo que es. El secreto abierto a una vida despertada*, Gaia, Madrid 2003.
- 9 . <http://www.mindfulnessvicentesimon.com/rincon-poetico.html>

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- AJAHN CHAH, *Todo llega, todo pasa. Enseñanzas sobre la cesación del sufrimiento*, Oniro, Barcelona 2006.
- ALONSO PUIG, Mario, *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, Plataforma, Barcelona 2010.
- BÄUMER, Regina – PLATTIG, Michael (Eds.), *Noche oscura y depresión. Crisis espirituales y psicológicas: naturaleza y diferencias*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011.
- BRANTLEY, Jeffrey, *Calmar la ansiedad. Descubre cómo el mindfulness y la compasión pueden liberarte del miedo y la angustia*, Oniro, Barcelona 2010.
- BROWN, Michael, *El proceso de la presencia. El poder del ahora y la consciencia del instante presente*, Obelisco, Barcelona 2008.
- COMTE-SPONVILLE, André, *La felicidad, desesperadamente*, Paidós, Barcelona 2001 (nueva edición en 2010, en otra colección de la misma editorial).
- CHÖDRÖN, Pema, *Los lugares que te asustan: convertir el miedo en fortaleza en tiempos difíciles*, Oniro, Barcelona 2009.
- DIDONNA, Fabrizio (Ed.), *Manual clínico de mindfulness*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2011.
- DYER, Wayne, *El poder de la intención*, Debolsillo, Barcelona 2009.
- FERNÁNDEZ ROSEÑADA, Andrés, *La meditación. La atención plena y sostenida del presente*, Dilema, Madrid 2009.
- GANGAJI, *El diamante en tu bolsillo*, Gaia, Madrid 2006.
- GARRIGA BACARDÍ, Joan, *Vivir en el alma. Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son*, Rigden Institut Gestalt, Barcelona 2011.
- GERMER, Christopher K., *El poder del mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*, Paidós, Barcelona 2011. [Cuesta entender que el editor español (o los traductores) hayan puesto un subtítulo que contradice exactamente la tesis que el autor propone: no se trata de querer “liberarse” de determinados pensamientos o emociones, sino de aprender a establecer una relación nueva con ellos, basada en la consciencia, la aceptación y la autocompasión. El título original lo expresa con precisión: *The Mindful Path to Self-Compassion*].

- GROF, Stanley y Christina (Eds.), *El poder curativo de las crisis*, Kairós, Barcelona 1993.
- GRÜN, Anselm, *Superar la crisis. Confía en tu fuerza*, San Pablo, Madrid 2011.
- JUAN DE LA CRUZ (San), *Obras completas* (edición preparada por Eulogio Pacho), Monte Carmelo, Burgos 2000.
- KABAT-ZINN, Jon, *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona 2004 (orig. 1994).
- KABAT-ZINN, Jon, *La práctica de la atención plena*, Kairós, Barcelona 2007.
- KABAT-ZINN, Jon, *Mindfulness en la vida cotidiana. Dondequiera que vayas, ahí estás*, Paidós, Barcelona 2009.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*, Narcea, Madrid 2012.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2009.
- MARTÍNEZ LOZANO, Enrique, *Vida en plenitud. Apuntes para una espiritualidad transreligiosa*, PPC, Madrid 2012.
- NEFF, Kristin, *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Oniro, Barcelona 2012.
- ROCAMORA, Alejandro, *Creecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2006.
- ROVIRA, Álex, *La Buena Crisis*, Aguilar, Barcelona 2009.
- SEGAL, Zindel V. – WILLIAMS, Mark G. – TEASDALE, John D., *Terapia cognitiva basada en la consciencia plena. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2006.
- SIEGEL, Ronald D., *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011.
- SIMÓN, Vicente, *Aprender a practicar mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2011.
- SIMÓN, Vicente, *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*, Desclee De Brouwer, Bilbao 2011.
- SIMÓN, Vicente, *Iniciación al mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona 2012.
- TERESA DE JESÚS (Santa), *Obras completas* (edición preparada por P. Silverio de

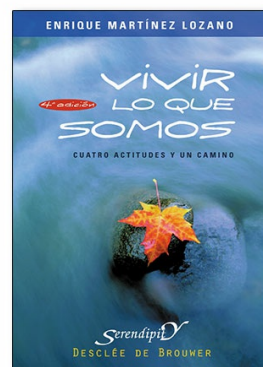
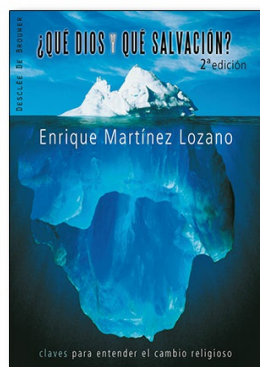
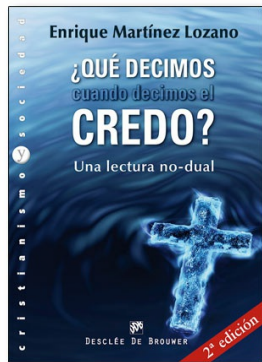
- Santa Teresa), Monte Carmelo, Burgos 1949.
- THICH NHAT HANH, *El milagro de mindfulness*, Oniro, Barcelona 2007.
- TOLLE, Eckhart, *El silencio habla*, Gaia, Madrid 2003.
- TOLLE, Eckhart, *Un nuevo mundo, ahora*, Grijalbo, Madrid 2006.
- TOLLE, Eckhart, *Todos los seres vivos somos uno*, Debolsillo, Barcelona 2009.
- TORÁN, Félix., *Mente cuántica. Un proyecto hacia la felicidad*, Corona Borealis, Málaga 2011.
- VV. AA. (recopilado por M. ALMENDRO), *Krisis*, La Llave, Vitoria 2009.

ACERCA DEL AUTOR

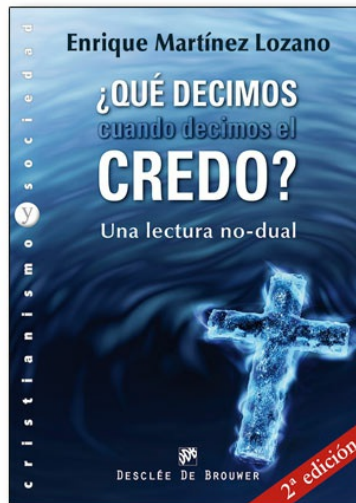


Enrique Martínez Lozano (Guadalaviar, Teruel, 1950) es psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Es autor de varios libros y se halla comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad, abriendo nuevas perspectivas que favorezcan el crecimiento integral de la persona. Su trabajo asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición.

OTROS LIBROS



Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edeslee.com



¿Qué decimos cuando decimos el Credo?

Una lectura no-dual

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-3592-9

www.edesclee.com

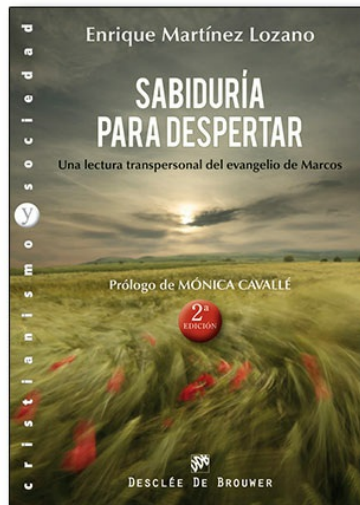
Todo lo que acaece en el tiempo y el espacio es relativo, dice relación a aquellas coordenadas espaciotemporales en las que surge. Así ocurre con **el Credo**, nacido dentro de un "idioma cultural" concreto, y en un contexto sociohistórico determinado. Si pretendemos que tenga sentido para quienes nos hallamos en un contexto bien diferente y hablamos otro "idioma" muy distinto, se hace necesaria una "traducción" o trasvase cultural.

Es la tarea que emprende el autor. A partir de la comprensión de lo que quisieron expresar nuestros antepasados con aquellas fórmulas, hace una relectura de las mismas, queriendo ser fiel tanto a su contenido como al momento de mutación cultural en el que nos encontramos.

Para facilitar la relectura propuesta, el texto va precedido de una Introducción, en la que, de modo sintético, se plantea la novedad de nuestro momento, caracterizado por la emergencia del modelo no-dual de cognición. Desde este modelo es desde donde se aborda la lectura del Credo.

En el Epílogo, el autor propone ir "más allá del Credo", abogando por una espiritualidad transreligiosa y transconfesional, e insistiendo con vehemencia en

la necesidad de cultivar la inteligencia espiritual, como condición para una vida más plena.



Sabiduría para despertar

Una lectura transpersonal del evangelio de Marcos

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-3575-2

www.edesclee.com

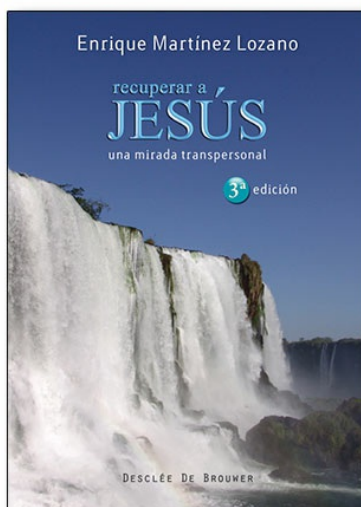
El **evangelio** encierra un tesoro de sabiduría que, con frecuencia, ha quedado oculta tras una lectura literalista del mismo. Ese tipo de lectura hacía que el relato evangélico apareciera como un compendio de moral o como un mero conjunto de anécdotas sobre la **vida de Jesús**.

¿Cómo descubrir aquella sabiduría? ¿Nos afecta en algo? ¿Aporta luz y sentido a nuestro vivir cotidiano? El autor nos ofrece una clave de lectura **-traduciendo el evangelio a nuestro idioma cultural-**, lo cual nos permite comprender en profundidad su mensaje y percibirlo como un medio poderoso que facilita y sostiene el despertar a nuestra verdadera identidad.

En esta nueva traducción -y cada cultura tiene que hacer la suya-, no sólo no se pierde nada valioso, sino que todo -empezando por la propia figura de Jesús- aparece enriquecido y cargado de frescor, aportando luz, sentido, liberación, dicha, plenitud, haciendo verdad las palabras del propio Maestro: He venido para que tengáis vida, y vida en abundancia.

Paralelamente, al hilo del comentario del relato evangélico, se nos ofrecen unas aportaciones transversales, en las que, desde la teología, la espiritualidad y la

psicología, se abordan y actualizan algunos de los temas suscitados en la lectura del texto.



Recuperar a Jesús
Una mirada transpersonal
Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-3496-0

www.edesclee.com

Las condiciones para “recuperar” a **Jesús** parecen ser, como mínimo, dos: trascender la estrechez de nuestro modo mental de conocer (modelo dual) y, con ello, la rigidez religiosa en la que nos encontramos demasiado a menudo. Tal planteamiento no es un capricho postmoderno, sino un imperativo que viene dado por un nuevo modo de conocer, gracias a la evolución de la consciencia, por impulso del Espíritu, del que todo nace y en quien todo es.

Desde el nuevo modelo no-dual -que se corresponde con el estadio transpersonal y que está emergiendo con fuerza en todos los ámbitos del saber-, se deja de percibir a **Jesús** como un ser separado -objeto de culto-, para reconocerlo como expresión admirable de lo que somos. Se descubren claves nuevas para comprender su humanidad más honda y su espiritualidad más genuina. Y se “recupera” definitivamente porque, al encontrarlo desde estas otras claves, nos reencontramos a nosotros mismos, como en un espejo en el que nos reconocemos, sin separaciones y sin costuras, en un abrazo integral en el que nadie ni nada queda excluido.

Así también, **Jesús** pasa de ser contemplado y admirado a ser experimentado y

vivido.

Paralelamente, al hilo del comentario del relato evangélico, se nos ofrecen unas aportaciones transversales, en las que, desde la teología, la espiritualidad y la psicología, se abordan y actualizan algunos de los temas suscitados en la lectura del texto.



La botella en el océano

De la intolerancia religiosa a la liberación espiritual

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-3433-5

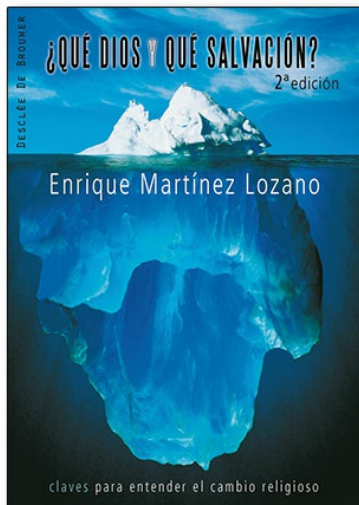
www.edesclee.com

Debido al momento histórico en el que surgen, las religiones aparecen marcadas por fuertes insistencias mentales (primacía de los conceptos y de las creencias, con sus secuelas de dogmatismo y absolutismo) y mítico-egoicas (etnocentrismo, pretensión de ser la única verdadera, enfrentamientos, proselitismo, intolerancia...). Fueron vehículos transportadores de la espiritualidad, pero la terminaron ahogando.

Por otro lado, la "cultura moderna", como revancha frente al absolutismo religioso, y seducida por el señuelo de una razón endiosada, ha promovido un reduccionismo chato, absolutamente empobrecedor de lo humano.

Más allá de la religión y más allá de lo "culturalmente correcto", la espiritualidad - reconocimiento de la dimensión profunda de lo real- es el camino y la vivencia de la plenitud, de la sabiduría y de la compasión. Ello implica favorecer el paso de la "religiosidad excluyente" a la "espiritualidad inclusiva".

Porque, mientras la religión enseña doctrinas a las que asentir, la espiritualidad señala instrucciones para poder experimentar el Misterio que somos. La primera ofrece "mapas"; la segunda invita a entrar y recorrer directamente el "Territorio".



¿Qué Dios y qué salvación?

Claves para entender el cambio religioso

Enrique Martínez Lozano

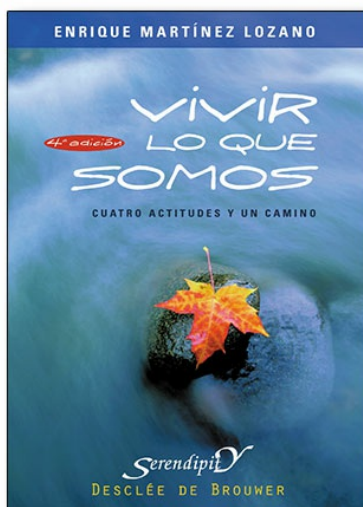
ISBN: 978-84-330-3433-5

www.edesclee.com

Cuando creíamos conocer las respuestas, nos cambian la pregunta. Es lo que ocurre en toda mutación cultural importante, como la que nos toca vivir. Inmersos en una transformación religiosa sin precedentes, constatamos a diario que mucho de lo recibido ya no nos sirve, pero nos cuesta percibir hacia dónde vamos. Los síntomas del cambio resultan cada vez más notorios, pero necesitamos ahondar en las claves que nos permitan comprenderlo en profundidad.

¿Cómo explicar el fenómeno paradójico de la creciente búsqueda espiritual y el imparable declive de la religión institucional? Sin negar el influjo de la secularización y de la (post)-modernidad, el autor plantea una hipótesis de más hondo calado: estamos ante un cambio de época, caracterizado por una transformación de la conciencia. Ese paso de una conciencia mental-egoica a otra transpersonal, revoluciona no sólo nuestras respuestas habituales a las preguntas de siempre, sino las mismas preguntas. ¿En qué consiste exactamente ese "cambio de conciencia"? ¿Cómo se plantea en él la pregunta sobre Dios y la salvación? ¿Cuál será el lugar y el papel de las religiones en esta nueva

situación? ¿Qué sentido tiene una espiritualidad post-religiosa? Sólo avanzando en la respuesta a estas cuestiones, podremos salir al paso y dar cauce a la búsqueda espiritual de nuestros contemporáneos.



Vivir lo que somos
Cuatro actitudes y un camino
Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-2141-0

www.edesclee.com

Cuando creíamos conocer las respuestas, nos cambian la pregunta. Es lo que ocurre en toda mutación cultural importante, como la que nos toca vivir. Inmersos en una transformación religiosa sin precedentes, constatamos a diario que mucho de lo recibido ya no nos sirve, pero nos cuesta percibir hacia dónde vamos. Los síntomas del cambio resultan cada vez más notorios, pero necesitamos ahondar en las claves que nos permitan comprenderlo en profundidad.

¿Cómo explicar el fenómeno paradójico de la creciente búsqueda espiritual y el imparable declive de la religión institucional? Sin negar el influjo de la secularización y de la (post)-modernidad, el autor plantea una hipótesis de más hondo calado: estamos ante un cambio de época, caracterizado por una transformación de la conciencia. Ese paso de una conciencia mental-egoica a otra transpersonal, revoluciona no sólo nuestras respuestas habituales a las preguntas de siempre, sino las mismas preguntas. ¿En qué consiste exactamente ese “cambio de conciencia”? ¿Cómo se plantea en él la pregunta sobre Dios y la salvación? ¿Cuál será el lugar y el papel de las religiones en esta nueva

situación? ¿Qué sentido tiene una espiritualidad post-religiosa? Sólo avanzando en la respuesta a estas cuestiones, podremos salir al paso y dar cauce a la búsqueda espiritual de nuestros contemporáneos.

1. *Relatos para el crecimiento personal*. Carlos Alemany (ed.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Olga Castanyer. (35ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. Gimeno-Bayón. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. Esperanza Borús. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* José Luis Trechera. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. Ramiro J. Álvarez. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. Carlos Alemany y Víctor García (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. Loretta Zaira Cornejo Parolini. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. Jean Sarkisoff. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. Luis López-Yarto Elizalde. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. Maria-Anne Gallen - Hans Neidhardt. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. Luis Zabalegui. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Bruno Giordani. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. Jiménez Hernández-Pinzón. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. Javier Gafo (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. Antonio García Rubio. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. Don Richard Riso. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. Thomas Hart.
20. *Treinta palabras para la madurez*. José Antonio García-Monge. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. David Brazier. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. Gerald May.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. Juan Masiá Clavel.
24. *Pensamientos del caminante*. M. Scott Peck.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. Álvarez. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. David Richo. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. John A. Sanford.
28. *Vivir la propia muerte*. Stanley Keleman.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. Ascensión Belart - María Ferrer. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. Miguel Ángel Conesa Ferrer.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. Kevin Flanagan.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. Verena Kast.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. David Richo. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. Wilkie Au - Noreen Cannon. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu Cabodevilla. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. María Prieto Ursúa.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. Teodoro Herranz Castillo.
38. *El comer emocional*. Edward Abramson. (2ª ed.)
39. *Creer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. John Amodeo - Kris Wentworth. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. Xavier Moreno Lara.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad*. Ramiro J. Álvarez.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. Charles L. Whitfield.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. José Carlos Bermejo.
45. *Para que la vida te sorprenda*. Matilde de Torres. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. David Brazier.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. Jorge Barraca.

48. *Palabras para una vida con sentido*. M^a. Ángeles Noblejas. (2^a ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. Philip Sheldrake.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. Luis Cencillo. (2^a ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Leslie S. Greenberg. (3^a ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. Amado Ramírez Villafañez.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. Juan Antonio Bernad.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. Pablo Población Knappe y Elisa López Barberá. (2^a ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. Loretta Cornejo. (3^a ed.)
56. *El guión de vida*. José Luis Martorell. (2^a ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. Giuliana Prata, Maria Vignato y Susana Bullrich.
59. *Amor y traición*. John Amodeo.
60. *El amor. Una visión somática*. Stanley Keleman. (2^a ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. Kevin Flanagan. (2^a ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. Jiménez Hernández-Pinzón.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. Iosu Cabodevilla.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Olga Castanyer y Estela Ortega. (7^a ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. José-Vicente Bonet, S.J. (3^a ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. Juan Masía.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. Pedro Moreno. (9^a ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. Esperanza Borús.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. Jean-Pascal Debailleul y Catherine Fourgeau.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. Pedro Miguel Lamet.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. Jean Sarkisoff.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. Patrice Cudicio y Catherine Cudicio.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. Marga Nieto Carrero. (2^a ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. Jesús De La Gándara Martín.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. Claude Imbert.
78. *Cuando el silencio habla*. Matilde De Torres Villagrà. (2^a ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. Carlos Díaz.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. Ramón Rosal Cortés.
81. *Más allá del individualismo*. Rafael Redondo.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. Dave Mearns y Brian Thorne.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. Fred Friedberg. Introducción a la edición española por Ramiro J. Álvarez
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* Ann-M. McMahon.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. Luz Casasnovas Susanna. (2^a ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. Ignacio Berciano Pérez. Con la colaboración de Itziar Barrenengoa. (2^a ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. Pilar Quiroga Méndez.
88. *Creer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Tomeu Barceló. (2^a ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. Alejandro Bello Gómez, Antonio Crego Díaz.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. Nick Owen.
91. *Cómo volverse enfermo mental*. José Luís Pio Abreu.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. Agneta Schreurs.
93. *Fluir en la adversidad*. Amado Ramírez Villafañez.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. Juan Antonio Bernad.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. John Amodeo (2^a ed.).

96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* Benito Peral. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* Luis Raimundo Guerra. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* Claude Imbert. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* Martin M. Antony - Richard P. Swinson. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* Joy Cloug.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* Thom Rutledge.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro.* Margaret J. Wheatley.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* Pedro Moreno, Julio C. Martín. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* Irene Estrada Ena.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* Manuel Segura Morales. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* Karmelo Bizkarra. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* Marisa Bosqued.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancha. La práctica en psicoterapia gestalt.* Ángeles Martín y Carmen Vázquez.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* Jorge Barraca Mairal. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* Richard J. Stenack.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* John P. Schuster.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* Michael L. Emmons, Ph.D. y Janet Emmons, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* P. Kristan.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. Cózar.
116. *Crece en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* Alejandro Rocamora. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* Bernard Golden. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* Juan Carlos Vicente Casado.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* Ann Williamson.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* Bala Jaison.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* Luis Raimundo Guerra.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.* Rafa Euba. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* Karmelo Bizkarra. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* Enrique Martínez Lozano. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* Iosu Cabodevilla Eraso. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* Amado Ramírez.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* Peter Bourquin. (10ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* Thomas Hohensee.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* Olga Castanyer. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* Loretta Cornejo. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* Amado Ramírez Villafañez.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* Pedro Moreno, Julio C. Martín, Juan García y Rosa Viñas. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* Conxa Trallero Flix y Jordi Oller Vallejo
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* Tomeu Barceló
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* Windy Dryden

137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* Igor Ledochowski
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* Camille
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* Arturo Goicoechea
140. *Aprendiendo a morir.* Ignacio Berciano Pérez
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* Hubert Moritz
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* Emilio Garrido Landívar
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* Ana María Schlüter Rodés
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* Anita Timpe
145. *Herramientas de Coaching personal.* Francisco Yuste (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* Rafa Euba
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* Enrique Montalt Alcaide
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* Dra. Stéphanie Hahusseau
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional.* Geetu Bharwaney
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* Rosa Mª Martínez González
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* Ana González Isasi - Aníbal C. Malvar
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas.* Ulrike Dahm
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido.* Janet Treasure - Gráinne Smith - Anna Crane
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas.* Peter Randall
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos.* Bernd Görner
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado.* Charles Morin
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración.* Migdyrai Martín Reyes
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos.* Peter Bourquin
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día.* Jorge Barraca Mairal
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento.* Ignacio Berciano
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja.* Cynthia G. Last
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos.* Fernando Alberca de Castro (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico.* Mariana Fiksler
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos.* Dra. Janet Hall
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo.* Bernadette Lamboy
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* Richard Blonna
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas.* Miguel del Nogal Tomé
169. *La comunicación humana: una ventana abierta.* Carlos Alemany Briz
170. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien.* Sandi Krstinic
171. *Aprender de la ansiedad. La sabiduría de las emociones.* Pedro Moreno
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología.* Pedro Moreno
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas.* Pablo Población Knappe
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia.* Enrique Martínez Lozano
175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma.* Stanley Block y Carolyn Bryant Block
176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle.* José Ignacio Baile Ayensa
177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso.* Steven Hayes
178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día.* Dr. Juan-Miguel Fernández-Balboa Balaguer
179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento.* Bruno Moiola
180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar.* Diana Sánchez González y Mar Mejías Gómez

SERIE MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática.* Luciano Sandrin. (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* Stanley Keleman. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación.* André Lapierre.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* José Agustín Ramírez. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales.* Carlos Alemany (ed.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética.* José Agustín Ramírez.
7. *Crece bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal.* Carlos Rafael Cabarrús, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* Carolyn J. Braddock.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* Juan Masiá Clavel
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* Maite Melendo. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa.* Dorothy May.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* Carlos Rafael Cabarrús. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* Eusebio López. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* José María Toro.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* Carlos Domínguez Morano. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensores, cognitivos y emocionales.* Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* Eugene T. Gendlin. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* Chris L. Kleinke.
19. *El valor terapéutico del humor.* Ángel Rz. Idígoras (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* Ron Dalrymple, Ph.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto.* José Mª Porta Tovar.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación.* Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método.* George De Leon.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas.* Waleed A. Salameh y William F. Fry.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales.* Howard Kassinove y Raymond Chip Tafrate.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica.* José L. Trechera.
27. *Cuerpo, cultura y educación.* Jordi Planella Ribera.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación.* Doni Tamblyn.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt.* Ángeles Martín. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar.* Nick Owen
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes.* Paul Stallard.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio.* Pablo Rodríguez Correa.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato.* Pepa Horno Goicoechea. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia.* Sonia Vaccaro - Consuelo Barea Payueta.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia.* Olga Castanyer (Coord.); Pepa Horno, Antonio Escudero e Inés Monjas.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta.* Miguel del Nogal. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica.* Ángeles Martín.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual.* Ramón Mora Ripoll.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento.* Thomas Wallenhorst.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación.* Karmelo Bizkarra.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia.* Vicente Simón. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido.* José Carlos Bermejo.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación.* Richard G. Erskine - Janet P. Moursund - Rebecca L. Trautmann.

44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticos.* Ángeles Martín (Ed.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas.* Bärbel Wardetzki
46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z.* Claudia Bender - Michael Draksal

Índice

Portada Interior	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Prólogo	6
Introducción	10
1. La paradoja del crecimiento	17
Resistencia al cambio	20
La noria del ego	22
El lugar de la crisis	25
2. Cuando el anhelo se disfraza de crisis, el yo se debilita	28
Acoger lo que llega como un “huésped honorable”	32
La crisis: morir para nacer	35
La debilidad del yo como oportunidad	38
3. Salud, dinero y amor. las seguridades del ego	41
Salud	46
Dinero	49
Amor	51
4. El ego, la capa de protección y la zona de confort	56
Cuando nos convertimos en actores	58
En una insatisfacción creciente	62
La crisis: una llamada para volver a casa	64
5. Elegimos sufrir	67
Sufrimos porque nos identificamos con el yo	69
Observar el dolor para no generar sufrimiento	71
Podemos elegir no sufrir	72
6. Afrontar el dolor de un modo constructivo. los primeros pasos	79
Lo que ocurre y la interpretación de lo que ocurre	81
¿En qué habitación elijo estar?	83
Cinco actitudes iniciales	85
7. La poderosa eficacia de la atención plena (mindfulness)	90
Cuando la medicina y la psicología descubren la meditación	93

Poner consciencia, quitar pensamientos	99
8. Una atención amorosa y compasiva	106
Atención amorosa	109
Mettā: amabilidad afectuosa	113
Tonglen: transformar el dolor en amor y compasión	118
9. Meditar en medio del dolor... para salir del sufrimiento	121
10. Recapitulando: actitudes que nos permiten crecer en las crisis	131
11. Pasar por la “noche oscura” para Poder ser transformados	155
El fracaso desnuda nuestras intenciones	158
Para que el madero se convierta en fuego	160
Siempre amanece	163
12. El dolor, “puerta de entrada” para descubrir nuestra verdadera identidad	168
El ego es solo una historia mental	170
Yo Soy: “No tener nada es tenerlo todo”	175
13. somos amor	183
La consciencia de la propia vulnerabilidad nos humaniza	186
El reconocimiento de la impermanencia nos libera	189
La comprensión de quienes somos nos hace compasivos: No-dualidad es Amor	191
14. Lo que viene, conviene. transformar la crisis en oportunidad de crecimiento	198
Rendición: la sabiduría de aceptar lo inaceptable	201
Soportar la frustración del yo	204
La sabiduría es comprensión y compasión	207
Conclusión	215
Para terminar: El punto crítico de la propia crisis...	221
Y la resolución definitiva	225
¡Qué feliz soy!	231
Bibliografía básica	233
Acerca del autor	236
Otros libros	237
¿Qué decimos cuando decimos el Credo?	238
Sabiduría para despertar	240

Recuperar a Jesús	242
La botella en el océano	244
¿Qué Dios y qué salvación?	246
Vivir lo que somos	248
Serendipity	250